

Der Sommer geht, die Pilze kommen

Nach einem wirklich schönen Sommer müssen wir uns an die ersten Regentage gewöhnen. Was Sonnenanbeter verärgert, freut aber die Pilz-Liebhaber. Ist das Wetter nämlich schön feucht, schießen die „Schwammerl“ nur so aus dem Boden.

Was die Pilze so zu bieten haben

Pilze sind seit jeher ein wichtiger Bestandteil des Nahrungsangebots. Unsere Vorfahren – die Jäger und Sammler der Urzeit – schätzten die willkommene Abwechslung zu Beeren, Nüssen und Waldfrüchten.

Die Vielfalt der Pilze ist enorm: 200 – 300 von den etwa 5.000 heimischen Pilze gelten als essbar. Eine gute Kenntnis der einzelnen Pilzmerkmale ist beim Sammeln unbedingt erforderlich, um auch wirklich mit ungiftigen und genießbaren Sorten nach Hause zu gehen. Bitte nur solche Pilze sammeln, die Sie genau und gut kennen! Im Zweifel eine Pilzberatung aufsuchen. Mehr Infos dazu für Wien unter <http://www.wien.gv.at/ma59/pilze/>

Das lange Suchen lohnt sich in doppelter Hinsicht: Erstens liefern viele Pilzsorten einen unvergleichlichen Geschmack, der viele Speisen verfeinern kann und zweitens ist die gesundheitliche Wirkung nicht zu verachten. Da Speisepilze viel Wasser und wenig Fett enthalten, sind sie sehr kalorienarm. Pilze sind gute Eiweißlieferanten. Sie enthalten vor allem die essenziellen Aminosäuren, die unser Körper nicht selber bilden kann. Pilze zeichnen sich außerdem durch einen hohen Gehalt an Vitamin B1, B2, Vitamin C und Niacin aus. Die Mineralstoffe Kalium, Phosphor und Magnesium tragen ebenfalls zur Gesundheit bei. Selbst das schwer verdauliche Chitin hat eine positive Wirkung: Es fördert als Ballaststoff die Darmtätigkeit und unterstützt die Entgiftungsfunktion. Darüber hinaus stärken Pilze das Immunsystem. In der 5 Elemente Ernährung werden die Pilze dem Element Erde zugeordnet, damit wirken sie entspannend, harmonisierend und bauen das Qi auf. Waldpilze, Austernpilze und der Heilpilz Shiitake sind thermisch neutral, Champignons wirken erfrischend.

Ob Suppe, Eintopf oder Salat: Es gibt nur wenige Gerichte, bei denen Pilze keine Haupt- oder Nebenrollen einnehmen können. Die aromatische Vielfalt erfreut Pilzkenner jedenfalls immer wieder neu. Eine Übersicht über die wichtigsten Sorten macht vielleicht auch Ihnen Lust, den herbstlichen Speiseplan zu erweitern.

Champignons – gut bekannt und ganzjährig verfügbar



Ohne Zweifel: Die Champignons, auch Egerlinge oder Angerlinge genannt, gehören zu den beliebtesten Pilzsorten in Österreich.

Sie sind hell gefärbt und gehören zu der Familie der Blätterpilze. In Mitteleuropa gibt es fast 40 Arten, die meisten davon sind genießbar. Am bekanntesten ist der Wiesenchampignon, mit weißem oder braunem Hut.

Früher wuchsen die eigenwilligen Gesellen nur in der freien Natur und waren dementsprechend kostbar. Heute gehören sie zu den Bestsellern der Zuchtpilze und werden fast überall angebaut. Drei Sorten, und zwar weiße, helle und saftbraune stehen das ganze Jahr zur Verfügung, wobei die braunen Sorten etwas intensiver schmecken als deren weiße Brüder. Aber sie betören nicht nur durch ihren tollen Geschmack – mit 20 kcal pro 100 Gramm sind sie besonders kalorienarm. Allerdings ist bei Gicht Vorsicht geboten, da Champignons auch Purine enthalten.

Steinpilz – Ein Gedicht für den Gaumen



Der Steinpilz wird auch Herrenpilz oder Edelpilz genannt und gehört zu der Familie der Röhrlinge. Er wächst in Wäldern Mittel- und Nordeuropas auf mit Moos, Heidekraut oder Gras überzogenen Flächen, wo man ihn von Juli bis November findet.

Er ist ein sehr beliebter Speisepilz, der einen angenehmen Geruch und Geschmack aufweist. In der Küche ist er vielseitig verwendbar – man kann ihn kochen, braten oder backen. Außerdem kann er zur Konservierung getrocknet oder auch in Essig und Öl eingelegt werden. Zusätzlich ist er einer der wenigen Pilze, die man auch roh genießen kann.

Eierschwammerl – die pfeffrigen



Eierschwammerl, auch Pfifferlinge genannt, sind ebenfalls beliebte und besonders schmackhafte Speisepilze. Sie gehören zu der Familie der Ständerpilze und haben als charakteristisches Merkmal einen dotter-gelben, trichterförmigen Hut. Sie wachsen in jungen Fichtenwäldern, auch unter Buchen, insbesondere auf nährstoffarmen Böden, wo sie von Juni bis November zu finden sind.

Wegen des pfeffrigen Geschmacks erfreuen sich die Eierschwammerl besonderer Beliebtheit, wobei gilt: Je kleiner, desto aromatischer. Sie sind lange haltbar und werden nur selten madig. Allerdings können sie nicht getrocknet werden. Eierschwammerl bitte nicht roh essen, am besten schmecken sie gebraten und gedünstet. Sie sind generell schwer verdaulich und sollten nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Morcheln und Trüffel – ein wertvolles Geschenk der Natur

Beide gehören zur Familie der Schlauchpilze und sind ein Gaumenschmaus für Gourmets.



Trüffeln sind unterirdisch wachsende Pilze, die vor allem in Nadelwäldern vorkommen. Eigens dressierte Trüffelschweine suchen nach diesen äußerst wertvollen Pilzen. Die Trüffel, egal ob weiß oder schwarz, gilt aufgrund ihrer Seltenheit als das teuerste Lebensmittel und bildet das Glanzstück der raffinierten Küche. Sie wird meist zum Dekorieren verwendet, und in hauchdünnen Scheiben über den Speisen serviert.

Die Speisemorchel wächst von April bis Juni in Laubwäldern oder auf besonders humusreichen Böden. Als Delikatesspilz kommt vor allem die Speisemorchel oder Spitzmorchel auf den Markt. Sie haben ein sehr feines Aroma und einen würzigen Geschmack.

Tipps zur Lagerung und Verarbeitung

Beim Pilzkauf sollte man auf gute, biologische Qualität achten. Der Kauf von Zuchtpilzen bringt einige Vorteile: Sie sind frei von Schädlingen und Maden und sind nicht mit Radioaktivität und Schwermetallen belastet. In guten Betrieben werden sie nur mit Handschuhen geerntet und verpackt und sind deshalb auch nicht wirklich verschmutzt. Außerdem kann man bei Zuchtpilzen sicher sein, dass nur bekömmliche, gute Sorten in den Handel und somit auf den Tisch kommen. Pilze bitte niemals waschen. Sie saugen sich voll und verlieren ihr Aroma. Nur mit einem trockenen Tuch die Erd- und Sandpartikel leicht abreiben und schon können Sie nach Wunsch verwendet werden.

Als einfachste Konservierungsmethode gilt bei Pilzen das Trocknen – ausgenommen Champignons und Eierschwammerl, die leider zäh werden. Dazu einfach Pilze klein schneiden und auf Papier auflegen. An einem warmen und luftigen Ort 1 – 2 Tage trocknen, dabei mehrmals wenden. Danach die Pilze in dichten Glas-, Porzellan- oder Steingutgefäßen aufbewahren. So bleiben die Aromastoffe und Nährwerte nahezu unverändert erhalten. Vor der Verwendung die Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Das Einweichwasser sollte dann mit verwendet werden. Pilze harmonieren mit vielen Fleisch- und Wildgerichten. Sie schmecken aber auch hervorragend als Einzelgericht. So ein Pilzgulasch mit Knödel ist doch immer wieder was Köstliches.

Bitte beachten: Pilze gelten als schwerer verdaulich und können als Abendmahlzeit Verdauungsbeschwerden verursachen, daher besser als Mittagessen genießen. In Ausnahmefällen kann der gleichzeitige Konsum von Alkohol zu Magen-Darm-Beschwerden oder allergischen Reaktionen (Kopfschmerzen, Hautrötungen) führen.

Hier finden Sie gleich ein passendes Rezept aus meinem aktuellen Kochbuch „5 Elemente Küche – Vegetarisch“

Grießknödel mit Pilzsauce



Zutaten für 2 Portionen

- E 30 g Butter, 1 Ei, 6 – 8 EL Weizengrieß, 400 g gemischte Pilze nach Saison (Eierschwammerl, Steinpilze, Austernpilze, Champignons), 1 EL Butter, 1 TL Kartoffel- oder Maisstärke
- M 1 Prise Muskat, gerieben, 1 Zwiebel, 1 TL Thymian, getrocknet, 1/2 TL Kümmel, 1 Prise Pfeffer aus der Mühle
- W Salz, Wasser
- F 1 EL Paprikapulver
- H 1/2 Bund Petersilie

Für die Grießknödel die weiche Butter flaumig rühren, das Ei dazugeben und soviel Grieß untermischen, bis eine weiche Masse entsteht. Mit Muskat und Salz abschmecken und 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze säubern und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kurz andünsten. Mit Paprikapulver würzen, gehackte Zwiebel zugeben und mit Thymian, Kümmel, Pfeffer und Salz würzen. Etwa eine Tasse Wasser zugeben und die Pilzsauce 5 – 10 Minuten einkochen lassen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, zu den Pilzen geben und nochmals aufkochen. Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken. Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Aus der Grießmasse kleine

Knödel formen und in leicht siedendem Salzwasser 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Die Pilzsauce mit gehackter Petersilie vermischen, auf Tellern portionsweise anrichten und mit den Grießknödeln servieren.

Autorin: Dr. Claudia Nichterl
www.essenz.at



Erschienen im ÖPWZ-e-newsletter Ausgabe 15/2007

www.opwz.com