

Pilze

Austernseitling	Riesenbovist	Stockschwämmchen
Butterröhrling	Shiitake Pilz	Trüffel
Champignons	Speisemorchel	
Pfifferlinge	Steinpilz	

Der Speisepilz ist eine tolle Beilage oder Verfeinerung für viele Gerichte, Saucen und Suppen. Obwohl es sehr viele verschiedene Speisepilze gibt, sind im Handel und auf dem Markt nur relativ wenige Sorten erhältlich. Am beliebtesten von Allen ist der Champignon, der auch preislich ein gutes Niveau hat. Für alle Speisepilze gilt, dass sie ein mehr oder weniger starkes Aroma haben, das dem Gericht, von dem sie Bestandteil sind, einen typischen, erkennbaren Geschmack verleiht.

Speisepilze liefern uns außerdem einige wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie wertvolles pflanzliches Eiweiß. Sie liefern neben Vitamin B auch Kalium, Phosphor und Magnesium.

Darüber hinaus ist zu sagen, dass alle Speisepilze im frischen Zustand am besten schmecken. Dosenpilze schmecken oft sehr metallisch und ansonsten ziemlich fad und auch im Glas lässt sich der Geschmack nicht optimal erhalten. Neben frischen Pilzen sind tiefgefrorene Pilze geschmacklich noch am besten. Übrigens Pilze gehören weder zu den Pflanzen noch zu den Lebewesen, sie bilden eine eigene Gruppe, die Fungi.

Speisepilze

Im Allgemeinen wird als Speisepilz der zum Verzehr geeignete Teil eines Pilzes bezeichnet. Denn mitunter kommen auch giftige Pilzteile oder gar komplett giftige Pilze vor. Bekanntestes Beispiel für einen nicht zum Verzehr geeigneten

Pilz ist etwa der Fliegenpilz, der sogar tödlich wirken kann. Im starken Kontrast dazu stehen jedoch etliche Pilzsorten, die dem Gaumen ganz und gar köstlich munden. Mit ihnen lassen sich herrliche Gerichte zaubern, sowie Saucen, Fonds und Suppen auf ihrer Basis herstellen. Pilze bereichern einen jeden Salat, harmonisieren größtenteils prima mit Fleisch und manchmal sogar mit Fisch. Auch gebraten – ob allein, mit Kartoffeln oder mit anderem Gemüse macht der Speisepilz immer eine gute Figur.

Sortenvielfalt

Speisepilz ist jedoch nicht gleich Speisepilz. In Mitteleuropa kommen Hunderte von verschiedenen Sorten vor, von denen jedoch nur wenige zu den bekannten und häufig verwendeten Sorten zählen. Nur etwa ein Dutzend verschiedene Arten von Speisepilzen stehen bei uns auf der Speisekarte und sind im Supermarkt oder Feinkostladen erhältlich. Wer eine Vorliebe für bestimmte ausgefallenerere Pilzsorten hat, muss schon selber sammeln.

Der wohl bekannteste und meist verzehrte Speisepilz ist der Champignon. Er ist im Vergleich ein sehr günstiger Pilz, da er sich – wie übrigens nur wenige Pilzarten züchten lässt. Deswegen ist er das ganze Jahr über frisch erhältlich. Für Sorten, die nur im Freien gesammelt werden können und sich nicht selber züchten lassen, muss man in der Regel viel mehr Geld zahlen. Zu den weiteren beliebten Sorten zählen Steinpilz, Pfifferling und Shiitakepilz – wobei letzterer besonders in der asiatischen Küche bedeutsam ist. Das ist jedoch nur ein winzig kleiner Auszug aus der riesigen Sortenvielfalt der Speisepilze. Sie sollten keine Kosten und Mühen scheuen, auch einmal die selteneren und teureren Pilze auf den Tisch zu bringen oder im Restaurant zu probieren.

Speisepilze und Gesundheit

Im Normalfall sind Speisepilze ein durch und durch gesundes Lebensmittel. Sie enthalten viele lebenswichtige Eiweiße,

Mineralien und Ballaststoffe. Außerdem sind sie sehr kalorienarm. Wichtig ist jedoch, dass man frische Pilze möglichst schnell verzehrt. Denn sobald sich das enthaltene Eiweiß zersetzt, werden sie ungenießbar bis sogar giftig.

Selbst gesammelte oder gekaufte Pilze, die nicht gezüchtet wurden, können mitunter Spuren von Schwermetallen als Folge des Atomunglückes von Tschernobyl enthalten. Aufgrund der Seltenheit mit der solche Pilze verzehrt werden ist dies aber unbedenklich.

Hüten sollte man sich jedoch, wenn man einen sehr empfindlichen Magen besitzt: Häufig sind Pilze schwer verdaulich.

Zubereitung und Geschmack

Vor der Weiterverarbeitung sollte man alle Pilze waschen, eventuell sogar putzen und je nach Verwendungszweck und Größe klein schneiden. Verschiedene Pilzsorten erfordern aber auch eine unterschiedliche Zubereitung. Einige Pilze etwa verwendet man normalerweise nicht frisch, sondern getrocknet. Nach dem Trocknen kann man sie zu einem feinen Gewürzpulver mahlen. Je nach Pilzart sollte man auch bestimmte Pilzteile entfernen, da diese z.B. mit Keimen belastet sind oder ungenießbar sind. Frische Pilze eignen sich in der Weiterverarbeitung häufig zum Braten, Kochen, Dünsten, Blanchieren – und manche, so wie der Champignon auch zum rohen Verzehr.

Je nach Pilzsorte kann auch der Geschmack stark variieren. Manche Sorten schmecken würzig bis scharf, andere mild und zart. Einige Pilze haben einen schleimigen, faden Geschmack und kommen nur in Kombination mit bestimmten Gewürzen und Zutaten zur Geltung.

Im Allgemeinen sind die Pilze jedoch der Mittelpunkt eines Gerichts, da sie sehr viel Geschmack verleihen und für eine charakteristische Note sorgen.

Pilze selber sammeln, wie erkennt man Speisepilze

In einigen Wäldern wuchert es nur so vor Pilzen. Sicher haben Sie sich auch schon einmal die Frage gestellt: Warum nicht selber sammeln? – Gerade auch angesichts der hohen Preise für Pilze im Lebensmittelhandel oder auch wegen der schlechten Verfügbarkeit bestimmter Speisepilzsorten. Das eigenständige Sammeln von Pilzen ist natürlich keine schlechte Idee, vor allem, wenn Sie schon Plätze, an denen Pilze wachsen, ausfindig gemacht haben. Ganz wichtig ist nur, dass Sie nicht ohne jegliche Vorkenntnisse wild drauflos sammeln. Denn Speisepilze sind mitunter schwierig zu bestimmen und die Chance, dass dabei der ein oder andere giftige Schmarotzer in Ihrem Korb landet, ist groß. Zur genauen Bestimmung benötigen Sie ein detailliertes Handbuch mit großen Abbildungen, so dass Sie gefundene Pilze deutlich vergleichen können. Sobald Sie einen Pilz nicht genau zuordnen können, lassen Sie in jedem Fall die Finger davon. Manche Giftpilze geben schon Giftstoffe weiter, wenn man sie berührt. Um die Pilzbestimmung zu erlernen, empfiehlt es sich auch, mit einem erfahrenen Sammler in den Wald zu gehen.

Neben einem guten Handbuch benötigen Sie ein luftiges Sammelgefäß, am besten einen Korb. In geschlossenen Gefäßen verderben Speisepilze sehr schnell.