

# Steckbrief Pilze



## Saison

- Die Herbstmonate **September und Oktober** gelten als **Hauptsaison** für Wildpilze
- Sammeln kann man Pilze in nahezu jedem Monat des Jahres.
- In den Frühlingsmonaten April und Mai sprießen z.B. verschiedene Morchelarten und der Steinpilz
- Im Frühsommer findet man Pfifferlinge und Parasol.
- Kulturspeisepilze gibt es das ganze Jahr über

## Inhaltsstoffe

- große Mengen an **B-Vitaminen**
- Kleinere Mengen **Vitamin C und D**
- Mineralstoffe wie **Kalzium** und **Magnesium**
- Spurenelemente - etwa **Mangan, Zink und Selen**
- wertvolles **Eiweiß**

## Empfehlung

Pilzsammler sollten sämtliche Pilze stehen lassen, die sie nicht einwandfrei identifizieren können. Da Pilze zu einer verstärkten Aufnahme von Schadstoffen wie Schwermetallen neigen, sollten Sie nicht neben stark befahrenen Straßen und Industrieanlagen gesammelt werden. Außerdem sollten Sie an jedem Platz immer auch einige Exemplare stehen lassen, damit sich die Pilze dort auch weiterhin natürlich vermehren können

## Schon gewusst?

- Pilze sind keine Pflanzen, sondern bilden das **eigenständige Reich der Pilze (Funga)**. Im Gegensatz zu Pflanzen haben sie keine echten Wurzeln, keine Blätter und noch entscheidender: kein Blattgrün. Die Speisepilze, die bei uns auf den Tellern landen, sind genau genommen nur die Fruchtkörper der Pilze. Den größten Teil des Pilzes bildet das unterirdische Geflecht (Mycel) und die Pilzfäden.
- Im Handel werden sowohl Kulturspeisepilze (z.B. Champignons) aus Zuchtbetrieben, sowie Wildpilze (z.B. Pfifferlinge) angeboten. Letztere wachsen nur im Wald zu bestimmten Zeiten, Kulturspeisepilze hingegen lassen sich das ganze Jahr kultivieren.



# In der Küche: Pilze



## Lagerung

- **Nicht quetschen:** Pilze haben einen hohen Wasseranteil und sind sehr druckempfindlich
- **Kühl lagern:** Pilze sollten im Kühlschrank gelagert werden. Alternativ : im Keller oder kühlen Vorratsraum möglich
- **Luftig lagern:** In Plastiktüten bildet sich schnell Kondenswasser, Pilze verderben dadurch schneller. Am besten packt man Pilze in Zeitungspapier oder in eine Papiertüte
- Im Kühlschrank halten sie sich meist 2 Tage

## Vorschläge zur Verwertung

- gedünstet als Beilage
- In Omeletts, Risotto, Gemüsepfanne, Salat
- Als Creme-Suppe
- Gefüllt z.B. mit Couscous (geeignet dafür z.B. Portobello-Pilz)

## Empfehlung

- Pilze kann man ganz einfach zu Hause züchten. Alles, was man dazu braucht, ist ein fertig vorbereitetes Pilzsubstrat und einen möglichst feuchten Platz in der Küche oder im Badezimmer. Das Substrat aus organischem Material wie Holz oder Kaffeesatz, das in kleinen Boxen, Eimern oder Beutel verkauft wird, wird mindestens zweimal täglich mit Wasser besprüht. Nach rund zwei Wochen kann bereits geerntet werden.
- Pilze sollten nicht gewaschen, sondern besser mit einer weichen Bürste oder einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## Schon gewusst?

- Der beliebteste Pilz in Deutschland ist mit Abstand der Champignon. Pro Jahr landen davon etwa 1,9 Kilo auf dem Teller jedes Deutschen. Im Jahr 2019 produzierte die Bundesrepublik 75.000 Tonnen Champignons.
- Pilze dürfen entgegen dem verbreiteten Irrglauben wieder aufgewärmt werden. Da sie mit ihrem hohen Wasser- und Eiweißgehalt aber anfällig für bakteriellen Verderb sind, sollten Reste schnell abgekühlt und dann maximal ein Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Beim Erwärmen sollte dann auf mindestens 70°C erhitzt werden.

