

Nährwert der Pilze

Der Hauptwert unserer Speisepilze beruht auf ihrem hohen Eiweißgehalt, von dem ein verschieden hoher Prozentsatz vom menschlichen Körper aufgenommen wird. Die meisten Pilze enthalten rund 2–3%, die wertvollsten Arten wie Champignons, Steinpilz u. a. 3–5% verdaulichen Eiweißes. Der Eiweißgehalt der Pilze ist damit höher als der von Gemüse, erreicht aber keineswegs den des Fleisches. Der Fettgehalt der Pilze ist sehr gering, der Gehalt an Kohlehydraten entspricht dem von Gemüse. Neuerdings wurde festgestellt, daß das wichtige Vitamin D in relativ hoher Menge in Pilzen enthalten ist, im übrigen sind die Pilze vitaminarm. Ferner besitzen die Pilze eine Reihe von wertvollen Mineralsalzen. Zum Wertvollsten an den Pilzen gehören ihre feinen, aromatischen Geschmacksstoffe, in dieser Beziehung können die Pilze mit Fleisch verglichen werden. Die beste Ausnutzung der in den Pilzen enthaltenen Nährstoffen im Körper erfolgt durch die Verarbeitung zu feingemahlenem Pilzmehl.

Sammeln der Pilze

In den gegenwärtigen Notzeiten ist unsere einheimische Pilzflora in weiten Gebieten ernsthaft in Gefahr, in ihrem Artenbestand wesentlich verändert und vermindert zu werden. Durch das Abholzen ganzer Waldflächen, die überstarke Lichtung der verbleibenden Wälder, den Wegfall von Neupflanzungen, die vermehrte Nutzung von Leseholz und Waldstreu und anderes mehr werden die Lebensmöglichkeiten vieler Pilzarten erheblich eingeengt. Die Lebensmittelknappheit zwingt zu einer verstärkten Ausnutzung der Bestände an eßbaren Pilzen, zu der durch eine eifrige Werbung aufgefördert wird. Wenn Jahr um Jahr die meisten Fruchtkörper bestimmter Speisepilze in dichtbevölkerten Gebieten, besonders in der Umgebung der größeren Städte, weggesammelt werden, verschwinden diese Arten allmählich. Der Pfifferling ist vielerorts schon fast ausgerottet, der Steinpilz selten geworden. Im Bewußtsein der Überfülle von Pilzen im Walde hat man sich eine gewisse Großzügigkeit und Rücksichtslosigkeit beim Pilzsammeln angewöhnt, die heute nicht mehr am Platze ist.

Unsere Heimatnatur ist seit den Jahren der Zerstörung von doppeltem Wert für uns geworden. Auch sie ist in einer Zeit der Übersteigerung des materiellen Denkens in besonderer Gefahr. Niemand darf verständnislos zu ihrer weiteren Verödung beitragen, und auch der Pilzsammler hat nicht das Recht, sinnlos Naturwerte zu vernichten. Die Pilze haben wie alles Lebendige Anspruch auf ihren Platz im Dasein, sie sind ein köstlicher Schmuck unserer Wälder, und sie spielen eine wichtige Rolle im Haushalt des Waldes. Man kann aus dem großen Kreislauf kein Glied herausnehmen, ohne das Ganze zu schädigen. In einem Buche, das

manchem Pilzfreund eine erhöhte Möglichkeit zur Ausnutzung der eßbaren Pilze unserer Heimat geben mag, soll dies nicht ungesagt bleiben. Der Leser möge sich folgende *Sammelregeln* zu eigen machen, die seinen Sammelertrag kaum schmälern werden, aber von großem Gewicht für die Erhaltung unserer Pilzflora sind:

1. Pilze, die man nicht kennt, sowie ungenießbare oder giftige Arten läßt man unberührt im Walde stehen. Es ist eine grobe Unsitte und eine Rohheit, Pilze sinnlos zu zerschlagen. Allein den Grünen Knollenblätterpilz mag man an vielbesuchten Orten beseitigen.
2. Speisepilze, die zu alt und nicht mehr zu verwenden sind, pflückt man nicht ab. Nur wenn sie in ihrer senkrechten Lage stehenbleiben, können sie die Sporen austreuen.
3. Allzu winzige Jungpilze läßt man stehen – auch wenn ein anderer Pilzsammler später den Nutzen davon haben sollte.
4. Seltene Pilzarten sollen geschont werden, auch wenn sie eßbar sein sollten.
5. Die Pilze sollen vorsichtig aus dem Boden herausgedreht, nicht herausgerissen werden. Nur auf Holz wachsende Pilze werden abgeschnitten. Entstehende Löcher im Boden, in der Moosdecke usw. drücke man mit dem Handballen zu, damit das Myzel im Boden nicht austrocknet. Niemals wühle man die Erde oder das Moos auf, um Jungpilze hervorzugraben. –

Wer so sammelt, kann mit gutem Gewissen seinen Anteil aus der Schar der alljährlich erscheinenden eßbaren Pilze aus dem Walde holen.

Ein großer Teil gesammelter, brauchbarer Pilze geht durch mangelnde Sorgfalt und durch Unachtsamkeit seitens der Sammler nachträglich verloren. Um solche Verluste zu vermeiden, merke man sich:

6. Pilze sollen nur in luftigen Körben oder festen Pappschachteln gesammelt werden. In Netzen, Säckchen, Rucksäcken oder Papiertüten werden sie zerdrückt und schmierig, erhitzen sich leicht und zersetzen sich sehr rasch.
7. Die Säuberung von anhaftenden Nadeln, Blättern und Erdteilchen soll grundsätzlich schon im Walde vorgenommen werden. Kein ungesäuberter Pilz darf in den Korb gelangen! Ein verschmutzter oder verschmierter Haufen von Pilzen mit verklebten und versandeten Lamellen und Röhren ergibt beim Putzen mehr Abfall als brauchbares Pilzfleisch. Auch werden zermadete Pilzteile schon beim Sammeln herausgeschnitten.
8. Zu Hause sollen die Pilze noch am gleichen Tage zubereitet, wenigstens geputzt, kleingeschnitten oder angekocht werden. Die Pilzmaden fressen auch über Nacht weiter! Man kehre daher rechtzeitig vom Pilzausflug zurück. Müssen die Pilze ausnahmsweise bis zum anderen Tag aufbewahrt werden, so werden sie an einem luftigen, kühlen Ort ausgebreitet, aber nie im Sammelkorb belassen.

Zubereiten der Pilze

Beim Putzen der Pilze werden vielfach Fehler begangen, die die Verwendung des Sammelgutes beeinträchtigen. Man beachte daher:

9. Lamellen und Röhren werden nicht entfernt, nur wenn sie schwammig

oder madig sind. Wo möglich, wird die Huthaut abgezogen. Zähe Stiele werden abgeschnitten, können aber vielfach noch zur Bereitung von Pilzmehl zum Würzen gute Verwendung finden, z. B. beim Riesenschirmling.

10. Pilze sollen möglichst so sauber bleiben, daß sie nicht gewaschen werden müssen. Beim Waschen saugen sie viel Wasser auf. Sie bleiben schmackhafter, wenn sie nur im eigenen Saft gar gedünstet werden. —

Über die verschiedenen Möglichkeiten der Bereitung schmackhafter Pilzgerichte geben die Pilzkochbücher Aufschluß. Pilze lassen sich weitgehend wie Fleisch — als geschmacklicher Fleischersatz — im Haushalt verwenden, und so gibt es Pilzsuppen, Pilzgulasch, Bratpilze, Pilzschnitzel, Pilzklopse, Pilzknödel, Pilzsauer, Pilzsalate (von gekochten Pilzen!), Bauernfrühstück mit Pilzen und vieles andere mehr. Eine erfinderische Hausfrau kann ständig neue wohlschmeckende Variationen auf den Tisch bringen. Hier sei nur das Grundrezept für die häufigste Art der Zubereitung, das *Dünsten* im eigenen Saft, gegeben:

Die zerkleinerten Pilze werden in einem Topf mit fest geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme gedünstet. Ein wenig Fett verbessert das Gericht und verhindert ein anfängliches Ansetzen. Die Pilze ziehen bald stark Saft und schrumpfen zusammen. Man erhitzt ca. 20 Minuten, bis die Pilze gar sind, wobei der Saft stark einkocht. Man gibt Salz hinzu und bindet mit Mehl, Haferflocken oder rohgeriebenen Kartoffeln. Das Gericht kann mit angebratenen Zwiebeln, Petersilie, Schnittlauch, Majoran oder Pfeffer nach Geschmack gewürzt werden.

Konservieren der Pilze

Pilze lassen sich ohne Mühe konservieren. Die beste Methode ist das Einkochen, wobei die Pilze ihren Geschmack unverändert beibehalten. Das Trocknen der Pilze läßt sich leicht durchführen, bei geeigneter Witterung im Freien, sonst über dem Herd oder im Ofen. Trockenpilze müssen nur sehr sorgfältig vor Feuchtigkeit, Schimmel und Schadinsekten geschützt werden. Pilzpulver benötigt weniger Platz bei der Aufbewahrung und nutzt die Nährstoffe der Pilze am besten aus. Es läßt sich hervorragend zu Suppen und Soßen und dergleichen verwenden. Das Einsäuern oder Einsalzen der Pilze ist eine gute Methode, um größere Pilzmengen zu konservieren, die man plötzlich verarbeiten muß. Die Bereitung des sehr brauchbaren Pilzextraktes ist besonders dann zu empfehlen, wenn man größere Mengen nur mittelwertiger Pilze zur Verfügung hat. Pilze lassen sich auch wie Gurken mit Gewürzen in Essig einlegen.

Einkochen: Um zu verhüten, daß sich die Gläser wieder öffnen, sind beim Einkochen von Pilzen zwei Regeln besonders zu beachten: 1. es dürfen nur junge und frische Pilze verwendet werden, die gut gereinigt und gewaschen werden müssen. 2. die Gläser sollen grundsätzlich 2–3 Tage nach dem Einkochen nochmals $\frac{3}{4}$ Stunden nachsterilisiert werden. — Im übrigen wird wie üblich sterilisiert, bei 1-Liter-Gläsern rund $1\frac{1}{2}$ Stunden. Vor dem Einfüllen in die Gläser werden die Pilze 10 Minuten im eigenen Saft gedünstet, damit sie zusammenfallen.

Trocknen: Beim Trocknen von Pilzen ist zu beachten, daß die Pilze vorher nicht gewaschen werden dürfen. Die in flache Schnitzel geschnittenen

Pilze werden an der Luft, auf dem Herd oder im Backofen bei mäßiger Hitze getrocknet. Die Pilze dürfen während des Trocknens und später nicht wieder mit feuchter Luft in Berührung kommen, da sie dann rasch Feuchtigkeit anziehen, schimmeln oder einen unangenehmen Geruch annehmen. Trockenpilze müssen in gutschließenden Blechbüchsen oder Gläsern aufbewahrt werden. Vor der Zubereitung werden sie gründlich eingeweicht.

Pilzpulver: Zur Bereitung von Pilzpulver werden die Pilze scharf getrocknet, zerstoßen und in einer Haushalts- oder Kaffeemühle feingemahlen. Auch Pilzpulver muß völlig trocken in luftdicht schließenden Büchsen oder weithalsigen Flaschen aufbewahrt werden. Vor dem Gebrauch wird es eine Zeitlang eingeweicht.

Einsäuern (mit Salz einlegen): Pilze können wie Sauerkraut oder Salzbohnen in Steintöpfen konserviert werden. Nur werden die zerschnittenen Pilze zweckmäßig vorher ganz kurz (1–2 Minuten) in kochendem Wasser abgebrüht. In den Topf legt man die Pilze schichtweise ein und streut Salz dazwischen. Dann werden die Pilze mit einem Tuch überdeckt und mit Holzbrett und Stein beschwert. Die sich bildende Lake muß die Pilze ganz bedecken, im Bedarfsfalle gibt man Salzwasser hinzu. Von Zeit zu Zeit wird die Kahlhaut entfernt und das Tuch gesäubert. Vor der Verwendung der Pilze muß das Salz genügend lange herausgewässert werden.

Pilzextrakt: Die feingeschnittenen Pilze werden mit Salz durchmengt und bleiben zunächst 2–4 Stunden stehen, um Saft zu ziehen. Dann werden sie im Saft unter Zugabe von noch mehr Salz (insgesamt rechnet man ca 200 g Salz auf 1 kg Pilze), evtl. mit einer Zwiebel oder Gewürzkräutern $\frac{1}{2}$ Stunde lang gekocht. Zwischendurch kann der Saft abgeschöpft und nochmals Wasser nachgegeben werden. Dann wird durch ein sauberes Tuch filtriert und die Flüssigkeit dick sirupartig eingekocht. Der fertige Extrakt wird noch heiß in kleinere weithalsige Flaschen oder Gläser gegossen, die gut verschlossen werden. Zum Verbrauch werden kleine Mengen des Extraktes in heißem Wasser angerührt.