

Lieblingszutat der Saison - Pilze

Wir haben im Spätsommer so viele herrliche Pilze zwischen Kiefern und Birken und auf moosbewachsenen Lichtungen gesehen – und wussten wieder einmal nicht, ob einige darunter essbar sind ⁽¹⁾.

Damit sich das demnächst mal ändert, haben wir uns auf die Suche nach Pilzwanderungen und -Kursen gemacht und sind fündig geworden: die Münchner Volkshochschule wird ab April ⁽²⁾ wieder Pilzbestimmungskurse anbieten – in den Isarauen, in Hadern und in Pasing. Die Termine sind noch nicht online, aber wir durften schon mal einen kurzen Blick in den Veranstaltungskalender werfen: es wird spannend!

Wenn Du bis zum Frühling schon erste Einblicke in die Pilzkunde gewinnen möchtest, können wir Dir das [Handbuch für Pilzsammler](#) von Andreas Gminder empfehlen. Was uns besonders überzeugt, ist die Struktur dieses Buchs. Gminder zeigt Dir zunächst, wie Du die verschiedenen Lebensräume, in denen Pilze heimisch sind, voneinander unterscheiden kannst. Mit etwas Übung wirst Du dann also erkennen können, durch welches Biotop Du gerade läufst – und welche Pilze Du in dieser Umgebung erwarten darfst. Solch ein Vorwissen ist deshalb so wertvoll, weil Pilze einer gleichen Art ganz unterschiedliche Größen, Formen und Farben annehmen können. So kann ein Steinpilz-Hut knappe fünf Zentimeter breit sein, aber auch fünfundzwanzig. Er kann hellbraun, sogar weißlich aussehen (wenn er noch jung ist), aber auch dunkelbraun. So wie auf dem Foto im Pilzbestimmungsbuch sieht der Pilz, den Du im Wald findest, also manchmal gar nicht aus. Da ist es gut, bereits im Vorfeld zu wissen, ob Du überhaupt in einem Steinpilz-Biotop unterwegs bist.

Wenn Du Dir sicher bist, dass Du essbare Pilze gefunden hast, kannst Du Deinen Fund bei einer Pilzberatungsstelle begutachten lassen. Die Stadt München bietet solch eine [Beratung](#) von August bis Oktober am Münchner und Pasinger Rathaus an.

Ein zu langer Weg?

Du kannst auch selbst zum/r Pilzzüchter*in werden. Der [Pilz-Hof Brech](#) bietet Pilzzucht-Sets in Bioqualität an. Damit kannst Du Pilze an Baumstämmen oder Baumstümpfen wachsen lassen, auf Stroh oder Gras und sogar in Badezimmer und Küche.

In vielen Bioläden findest Du ebenfalls eine gute Auswahl an Pilzen: Kulturspeisepilze wie Champignons und Portobello (Riesenchampignons), Austernpilze (mit einem saftigen, festen Fleisch), Shiitake (herrliches Pilzaroma!), Kräuterseitlinge (nussig würzig) und mit etwas Glück auch wilde Steinpilze (die sich nicht kultivieren lassen), goldgelbe Pfifferlinge und frische Morcheln (ab März).

Und dann geht's in die Küche!

Damit Pilze ihren Geschmack voll entfalten, brauchen sie Salz ⁽⁴⁾. Entweder verwendest Du einfaches Haushaltssalz oder Du kombinierst Deine Pilze mit salzigen Zutaten, etwa mit Kapern, Salzzitronen oder Käse. Da auch Fett ein guter Geschmacksträger ist ⁽⁵⁾, verstärken Hartkäse wie Parmesan oder Pecorino das Pilzaroma ebenfalls. Dasselbe gilt für Ziegenkäse, Gorgonzola und Hafersahne.

Auch Knoblauch und Zwiebeln harmonieren gut mit Pilzen, genauso wie eine große Bandbreite an Kräutern. Ein Klassiker zum Würzen ist frisch gehackte Petersilie. Auch Thymian, Rosmarin und Salbei passen gut zu Pilzen. In der russischen wie in der thailändischen Küche wird in Pilzgerichten häufig Dill verwendet, in Frankreich Estragon und in der Toskana werden Waldpilze auch mit Bergminze kombiniert ⁽⁶⁾.

Heidelbeeren und Preiselbeeren bringen etwas Süße an Deine Pilzspeisen und für zusätzliches Wald-Aroma kannst Du Deine Pilze mit Maronen anbraten oder mit Walnüssen verfeinern. Das schmeckt dann schon fast ein wenig weihnachtlich.

(1) Laut Bundesamt für Naturschutz gibt es rund 14.000 Pilzarten in Deutschland. 5.000 sind mit bloßem Auge zu erkennen. Als Speisepilz sind davon lediglich 40 Arten geläufig.

(2) „Wer erst im Herbst in den Wald geht, hat das Beste bereits verpasst. Im Frühling fängt die Morchel-Saison an, Ende Mai, Anfang Juni kommen die ersten Steinpilze und Pfifferlinge empor, und selbst im Winter gedeihen schmackhafte Pilze wie der Samtfußrübling“, Dietmar Krüger (2017) in *Pilze bestimmen. Worauf Sie beim Pilzesammeln achten sollten*, *GEO Kompakt Nr. 52 - Unser Wald*.

(3) Um einen Speisepilz sicher zu identifizieren, reicht es nicht, ihre Farbe und Form zu begutachten. Beachte auch ihren Geruch und schaue Dir ihren Standort genau an: Welche Pflanzen wachsen in der Nähe? Wächst der Pilz in einer Gruppe oder einzeln? All diese Kriterien helfen Dir bei der Bestimmung. Iss jedoch niemals Pilze, die Du nicht eindeutig kennst, denn viele Speisepilze haben giftige Doppelgänger.

(4) Wie Du auf unterschiedliche Weise Salz ins Essen bringen kannst, liest Du im Artikel [Salziges](#) im Archiv unserer Saisonbriefe.

(5) Ausgefallene Ideen für Pilzgerichte findest Du in Niki Segnits *Geschmacksthesaurus. Ideen, Rezepte und Kombinationen für die kreative Küche*. Wir haben uns von den Seiten 105 – 113 inspirieren lassen.

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.