

Frische Pilze im Winter

Pilze sind eine kulinarische Delikatesse und neben ihrem Gehalt an Vitaminen eine ideale Nahrung für alle, die auf das Gewicht achten müssen. Gut, werden Sie sagen, aber die Pilzsaison ist schliesslich vorbei. Mitnichten! Auch jetzt und in den kommenden Monaten lohnt es sich mit Korb und Messer in den Wald zu gehen, denn auch im Winter muss man nicht auf frische, selbst gesammelte Speisepilze verzichten.

Stellen Sie sich vor, Sie spazieren an einem schönen Wintertag durch den Wald und stehen plötzlich vor einem Baumstubben, einem Baumstrunk, auf dem wunderschöne Pilze wachsen. Ja, sie sehen sogar fast wie Pfifferlinge (Eierschwämme) aus und fühlen sich butterweich an. Oder Sie entdecken an einem Baumstamm eine Pilzgruppe mit grau-bläulicher Färbung, die so richtig appetitlich aussieht. Überrascht von dem, was Ihnen die Natur dort bietet, werden Sie sich die Frage stellen: «Was sind denn das nur für Pilze?»

Es sind zwei Arten, die wir bei unseren Spaziergängen durch den Winterwald entdecken können: der Winterrübling, wegen des samtigen Stieles auch Samtfussrübling (*Collybia velutipes* oder *Flammulina* v.) genannt, und der Austernseitling (*Pleurotes ostreatus*). Voraussetzung für das Wachsen und Finden dieser Pilzarten ist aber, dass es vorher einige Frosttage gegeben hat. Beide Pilzarten verlangen dies, bevor sie an Baumstubben oder -stämmen spriessen können. Bevorzugt werden dabei Pappeln und Weiden, aber auch an anderen Laubgehölzen sind sie zu finden. Während der Austernseitling wegen seiner grau-bläulichen Färbung schwerer auszumachen ist, sieht man die speckig glänzenden, gelb-bräunlichen Hüte des Winterrüblings schon von weitem. Da es zu dieser Jahreszeit und nach Frosteinbruch keine weiteren frisch gewachsenen Pilze gibt, sind diese beiden Arten mit anderen Pilzen unverwechselbar. Beide können unter Umständen in grosser Menge und stattlicher Grösse auftreten und sind sehr schmackhaft. Na dann: Auf in den schönen Winterwald!

Der Austernseitling

Was man auf den Märkten als Austernseitling bekommt, ist oft in Wirklichkeit der Löffelförmige Seitling (*Pleurotus pulmonarius*). Er wird auch als Austernseitling «Sommer-Typ» angebo-

ten. Den «echten» Austernseitling findet man nach den ersten Nachtfrierten von November bis Februar. Er wächst an Laubgehölzen, selten an Nadelbäumen. Dieser gute Speisepilz hat einen bis zu 15 Zentimeter breiten, trichterförmigen Hut in der Farbe blau- bis aschgrau oder violett-bläulich und einen weisslichen, kurzen oder nur angedeuteten Stiel. Das Fleisch ist innen weiss und riecht bei einem jungen Pilz angenehm, bei einem alten ein wenig muffig. Der Austernseitling, der auch Kalbfleischpilz genannt wird, enthält wichtige Mineralstoffe (Kalium, Phosphor) und hat einen bemerkenswerten Gehalt an Vitamin C, B-Vitaminen und insbesondere Folsäure. Als Austernpilz gehört er zu den Pilzen mit Heilkraft: Er entspannt Muskeln und Gelenke und stärkt die Venen. Japanische Forscher haben mit einem wässrigen Extrakt aus Austernpilzen das Wachstum verschiedener Tumorarten reduzieren können. In Tschechien werden die Pilze in diätischen Zubereitungen zur Vorbeugung eines hohen Blutcholesterinspiegels verwendet. Bei der Selbstmedikation sollte die Regulierung des Cholesterins im Mittelpunkt stehen (30 bis 90 Gramm Pilze täglich).

Der Winterrübling

Der sehr fein schmeckende Winter- oder Samtfussrübling, im Volksmund auch einfach Winterpilz genannt, wächst von Oktober bis März in Büscheln an totem Laubholz, besonders Weiden, Buchen, Pappeln, Linden und Rosskastanien, und kann sogar eine dünne Schneedecke durchstossen. Die drei bis zehn Zentimeter grossen Hüte sind leuchtend goldgelb bis rostbraun und glockig gewölbt. Bei älteren Pilzen werden die Hüte flacher, sind bisweilen wellig verbogen und am Rand gestreift. Die drei bis fünf Zentimeter hohen, dünnen Stiele sind an der Basis dunkel- bis schwarzbraun und werden zur Spitze hin heller. Während die Stiele sehr zäh sind (und nicht verwendet werden sollten), ist das blassgelbe Fleisch der Hüte schön zart, wohlriechend und wohlschmeckend. Der Samtfussrübling wird in Japan als Delikatesse auf den Märkten angeboten.

Heinz Haase/Ingrid Zehnder

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>