

Pilze sammeln.



Honigpilz

Wohl bekomm'm's!

Wer im Wald nach Pfifferling, Marone & Co. sucht, ist ein Glückspilz – denn er verbindet Naturerlebnis mit kulinarischem Genuss.

„Wir gehen in die Pilze!“ ... wer jetzt ausschließlich an rüstige Senioren denkt, die unverdrossen durchs Gehölz streifen, der verpasst einen neuen Trend: Pilzsammeln erfreut sich in allen Altersgruppen wachsender Beliebtheit – weil man einen Gang an der frischen Luft mit der Suche nach gesunden Zutaten für das nächste Abendessen verbinden kann.

Von April bis Dezember, am besten im Spätsommer und Frühherbst, in waldreichen, sandigen Gebieten, am Fuß großer Bäume, bei milder Witterung und nach Regenschauern, sprießen echte Delikatessen aus dem Boden, die ausgesprochen gesund sind!

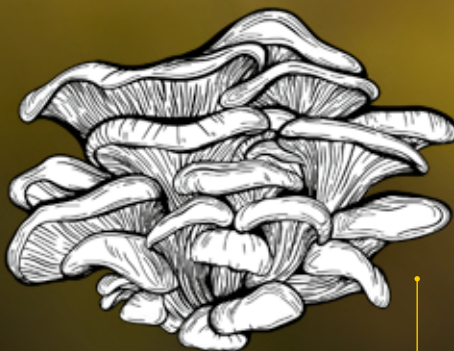
Pilze liefern hochwertige Nährstoffe wie Kalium, Eiweiß, Eisen, Zink oder Vitamin B und dienen schon seit der Antike als Heilmittel: Der Champignon etwa hilft bei Gicht, Diabetes und hohem Blutdruck. Chinesische Wissenschaftler belegten zudem, dass der

beliebte Speisepilz das Wachstum von Krebs um 90 Prozent hemmen kann. Im Hallimasch fand man antibiotische Esterverbindungen, der Pfifferling hilft bei Sehstörungen.

Wie sammelt man die heilsamen Leckerbissen ein? Am besten in einem luftdurchlässigen Korb. In einer Plastiktüte werden Schwammerl schnell matschig. Nützlich ist auch ein Messer, mit dem Sie die Wald-

bewohner am Stiel gerade abschneiden. Oder Sie drehen den Pilz behutsam aus dem Boden und verschließen das Loch mit Erde. So trocknet das Pilzgeflecht nicht aus. Lassen Sie ältere, reife Exemplare einer „Pilz-Versammlung“ stehen, damit sie ihre Sporen streuen können. Das sichert das Weiterleben der Art an der Fundstelle. Die geernteten, aromatisch duftenden Speisepilze vorsichtig in den Korb legen. Spätestens jetzt läuft Ihnen wahrscheinlich das Wasser im Mund zusammen.

Dann nichts wie nach Hause. Verarbeiten Sie Ihre Ernte möglichst frisch und lagern Sie alles höchstens zwei Tage im Kühlschrank. Rezept gefunden? Pilze mit einem weichen Pinsel putzen und nach Lust und Laune braten, dünsten oder kochen. Die Reste Ihres Festmahls kalt aufbewahren, am nächsten Tag bei mindestens 70 Grad erhitzen und vollständig verzehren – nur einmal aufwärmen!



Auster-Seitling

Gemeiner Steinpilz

Echter Pfifferling

**Mitmachen und gewinnen!**

Nicht nur der Fliegenpilz bringt Glück: Unter allen Einsendern verlost die Audi BKK 4x das „Handbuch für Pilzsammler“ vom NABU-Pilzexperten Andreas Gminder und 10x das Kindersachbuch „Benny Blu – Pilze“ für kleine Waldgänger.

Schwer verdaulich ist diese Info:

Fast jeder Speisepilz hat einen giftigen Doppelgänger. Besonders ungenießbare Zeitgenossen bringen Sie innerhalb von Stunden ins Krankenhaus oder sind echte Killer! Eine gehörige Portion Skepsis sollte im Wald also dabei sein. Nehmen Sie ein Bestimmungsbuch mit und ernten Sie nur Pilze, die Sie sicher (er)kennen. Wer vor seinem Pilztrip auf Insiderwissen setzt, kann Pilzkurse von NABU und Volkshochschule besuchen. Auch Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie laden zu lehrreichen Exkursionen durch heimische Wälder ein.

Aber was tun, wenn Sie trotz aller Vorsicht den Falschen erwischt haben? Bei ersten Vergiftungssymptomen wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall fahren Sie bitte sofort ins Krankenhaus! Nehmen Sie die Reste Ihrer Pilzmahlzeit mit, damit der Übeltäter schnell überführt werden kann.

Ein Risiko ganz anderer Art besteht für Schwangere: Waldpilze können eine hohe Strahlenbelastung aufweisen. Gehen Sie auf Nummer sicher, und setzen Sie in Schwangerschaft und Stillzeit mit dem Pilzesammeln aus.

Unsere Tipps sollen achtsam machen, Ihnen aber nicht den Appetit verderben: Wer alle Verhaltensregeln beachtet, erlebt ungetrübte Pilzfreude. Also, Korb schnappen, mit geschlossener Kleidung gegen Zecken schützen und ab ins Grüne – an der frischen Waldluft warten echte Schmankerl!



Viele leckere Pilzrezepte finden Sie im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/pilze