

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 4 (1894)

**Heft:** 2

**Artikel:** Die Schwämme als Nahrungs- und Genussmittel

**Autor:** Kittl, Leopold

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038551>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

jedenfalls besser, als die Luft hinter der gespannten Tapete.

Es ist eigentlich unbegreiflich, wie die Ansicht der, durch die Physiker noch nie zahlmäßig und kontradiktiorisch bewiesenen schlechten Wärmeleitung der Luft, aufkommen und sich ungeprüft allgemein als physikalisches Axiom verbreiten und festsetzen konnte. Denen wer nur unbefangen, ohne Voreingenommenheit und Vorurtheil mit offenen Sinnen aufmerksam beobachtet und prüft, was um ihn herum vorgeht, muß unbedingt zur Einsicht und Überzeugung kommen, daß dieses althergebrachte Axiom im Allgemeinen ganz falsch und unwahr ist.

Es ist wie bereits im Artikel über die Kleidung (Nr. 6 und 7, 1893) gesagt ist, allen gründlichen Beobachtungen nach anzunehmen, daß die stagnierende Luft annähernd die gleiche Wärmeleitungsfähigkeit hat, oder eigentlich annimmt, wie die Stoffe oder Körper in deren Poren (resp. Maschen) sie eingeschlossen ist, d. h. daß jene ihre Wärmeleitungsfähigkeit dieser zum Theil mittheilen, so daß also die stagnierende Luft in Holz, in Gyps, in Bau- und Backsteinen, nämlich in ihren Poren ungefähr die gleiche Wärmeleitungsfähigkeit (aber doch weniger) wie diese besitzt. Und ist sie mit Metallpulver vermischt, resp. in diesem eingeschlossen, so nimmt sie unbestreitbar dessen große Wärmeleitungsfähigkeit an, was leicht erweislich ist. Man mache nur einen Versuch und man wird finden, daß irgend ein Metallpulver, z. B. Eisenfeilspähne, sich ebenso schnell am Feuer erwärmen, wie das gleiche kompakte, feste Metall, was wieder nachweist, daß Luft ein guter und nicht ein schlechter Wärmeleiter ist.

Darum werden die Doppelwände der feuersichern Kassen und Werthschriften-schränke nicht etwa leer gelassen (mit Luft,

als angeblich schlechtem (!) Wärmeleiter angefüllt), sondern mit trockener fein gesiebter Torfsähe, dem schlechtesten Wärmeleiter aus dem Mineralreiche, die möglichst fest eingestampft wird, um alle Luft zwischen der Asche so vollständig wie möglich auszutreiben, indem sonst die Isolirung des Kasteninnern und sein Schutz vor Eindringen der Feuerhitze nicht vollständig und sicher wäre, und somit der Zweck verfehlt wäre.

Daraus ersieht man nun klar und unwiderrücklich, daß die Angaben in einigen Werken über Physik und Wärmelehre, wonach der Wärmeleitungscoefficient der stagnirenden Luft dem der Asche gleich sein soll, ganz falsch ist, und die, die sich auf solche angebliche wissenschaftlich (— wie? —) ermittelte Angaben stützen, total irreführen muß. Wäre diese Angabe richtig und wahr, so müßte hermetisch eingeschlossene also stagnierende Luft ebenso gut vor Eindringen der Feuerhitze schützen, wie Asche!

Das ist aber nicht der Fall, denn, wenn hier und da ein feuersicherer Geldschrank in einer Feuersbrunst sich nicht bewährte, so kam es meist davon her, daß beim Einfüllen der Asche, diese nicht sorgfältig dicht und fest genug eingestampft wurde, wodurch Luft darin zurückblieb, die dann als guter Wärmeleiter die Hitze weiter leitete und zudem, durch ihre Ausdehnung, die Wände auseinander trieb, die Fugen und Verbindungen lockerte und öffnete und so der Feuerhitze das Eindringen in das Innere des Schrankes vermittelte und erleichterte.

(Forts. folgt.)

### Die Schwämme als Nahrungs- und Genussmittel.

Von Leopold Kittl, Czernowitz.

Die Schwämme bilden zweifellos ein wichtiges Nahrungsmittel, sind aber leider in fri-

schem Zustande nur in gewissen, unbestimmten Jahresperioden zu haben. Dieselben bieten, richtig ausgewählt und zubereitet, einen wahren Genuss und sind auch äußerst nahrhaft und der Gesundheit zuträglich. Ausdrücklich betone ich hier, daß ich einen normalen Menschen vor Augen habe, welcher nicht infolge Uebergenußses reizender Speisen und Getränke, Tabaksruchens u. s. w. an schlechtem Magen und unvollkommener Verdauung leidet. Die mit diesem Nebel behafteten Menschen müssen die Schwämme mitunter meiden, da dieselben etwas schwer verdaulich sind, zumal bei der allgemein üblichen Zubereitung.

Es ist nicht der Zweck dieser Zeilen, eine Belehrung über die genießbaren Schwämme zu geben, denn eine solche könnte leicht manchem recht verderblich werden, da das Erkennen nur durch die Praxis erworben werden kann. Die besten Belehrungen können Forst- und Landleute geben, welche von klein auf mit Schwämmen zu thun haben; füglich kann man sich auch auf die Verkäufer in großen Städten verlassen, deren Marktware gewöhnlich von dazu bestellten Sachkundigen geprüft wird.

Allgemeine Merkmale, genießbare Schwämme von giftigen zu unterscheiden, giebt es nicht. Die Beigabe von Essig oder Zwiebeln, das Hineinlegen eines silbernen Löffels oder goldenen Ringes, die Farben-Beränderung der frischen Schnittfläche u. s. w. geben keine Erkennungszeichen ab. Bei Verwendung derselben würde nicht nur manche vortreffliche Schwammgattung zum Opfer fallen, sondern auch viele von den giftigsten und gefährlichsten Schwämmen als unschädlich erscheinen.

Die sogenannten Birkenpilze z. B. haben ein äußerst verdächtiges Aussehen. Der Hut ist von einer schmutzig-braunen Farbe; der dünne, oft auch hohle Stengel unansehnlich; die Schnittflächen werden an der Luft sofort bläulich

schmutzig grau; der Geruch ist ebenfalls nicht der beste; in Essig werden sie nussfarben, frische beigegebene Zwiebel ebenso, und Gold und Silber färben sie völlig schmutzig braun. Trotz alledem ist dieser Pilz von hohem Nahrungsverthe und seinem Geschmack! Viele giftige Schwämme hingegen bleiben unverändert, entwickeln einen angenehmen Geruch und sind doch im Stande, die Gesundheit, ja das Leben auf das äußerste zu gefährden.

Die bekanntesten und besten Schwämme sind: Champignon, Reizker, Kaiserling, Brätling, Eierschwamm, Pfifferling, Steinpilz, Birkenpilz, Kuhpilz, Butterpilz, Morchel, Ziegenbart und die wunderbare Trüffel.

Außer diesen sind noch eine ganze Menge anderer Schwämme zum menschlichen Genusse tauglich, wie z. B. der rothe, weiße und auch schwarze Täubling, doch gehören diese schon einer sehr übelberufenen Familie an, und es erfordert eine sehr genaue Kenntniß derselben, um sie von giftigen Verwandten zu unterscheiden.

Falsche Zubereitungsmethoden können die besten Schwämme ganz und gar verderben, sie nehmen eine lederartige Beschaffenheit an, werden völlig unverdaulich und manche herb, ja bitter. Die zwei Waldprodukte: Erdbeeren und Schwämme mittelst Feuer zum menschlichen Genusse zubereiten, heißt sie entwerthen und verderben.

Man nehme immer nach Möglichkeit junge, unverdorbene, von Insekten nicht angegriffene Schwämme; die durch Fäulniß bereits beschädigten sind ausnahmslos wegzuwerfen, da viele, ja, ich möchte sagen alle Schwämme dann eine gesundheitsschädliche Wirkung haben.

Frisch genossen empfehlen sich die Pilze besonders als Salat. Derselbe ist ungemein schmackhaft und wird den Gaumen selbst eines ziemlich verwöhnten Menschen befriedigen; seine Zubereitung ist folgende: Die noch jungen zarten

Schwämme werden rein gepunkt, die obere Haut, wo eine solche vorkommt, ganz abgezogen. Darauf werden die Schwämme ganz dünn in Scheiben geschnitten, mit etwas Essig oder Citronensaft benetzt und mit viel Öl übergossen, am besten mit Nuss- oder Sonnenblumenöl, indessen thut es jedes frische, nicht ranzige Speiseöl. Nach Geschmack nimmt man etwas Salz dazu, ich indessen verzichte bei diesem Gericht darauf. Beim Zubereiten dieses Schwammalsatzs muß man darauf sehen, nur Schwämme zu verwenden, welche ihre Farbe nicht verändern, auch solche, denen beim Schneiden ein Milchsaft entfließt, sind wegen des unappetitlichen Aussehens nicht gut zu verwenden.

Eine andere Zubereitungsart ist die folgende: Die frischen Schwämme werden in einem steinernen oder porzellanenen Mörser zu feinem Brei gestoßen. Ein sehr reiner Eisen- oder Messingmörser thut es auch, nur darf man das Verfahren nicht sehr in die Länge ziehen. Der Brei ist sehr wässrig, weshalb man denselben während des Stoßens fortgesetzt weißes Weizenmehl zusetzt, bis man eine gleichmäßige, dicke, steife Masse erhält. Diese Masse, natürlich nur in frischem Zustande, verwendet man entweder zu Suppen oder Brei (Pilzgemüse).

Um Suppe herzustellen, wird zunächst in ein Gefäß frische Butter oder gutes, völlig reines Speiseöl gethan, dann düntet man darin fein geschnittene Zwiebel, Petersilie und andere Suppengemüse und bringt endlich unter stetem Umrühren den Schwammtiegel unter Beigabe von etwas Wasser dazu. Nach einer Weile schüttet man siedendes Wasser in genügender Menge darüber, giebt nach Geschmack Butter oder Öl und Salz zu und richtet diese vorzügliche, jedwelche Fleischsuppe an Kraft und Wohlgeschmack weit übertreffende Brühe mit gerösteten Semmelwürfeln an. Jedem wird sie schmecken!

Auf dieselbe Art wird Schwammgemüse zubereitet, nur darf dann die Masse nicht suppen, sondern bloß breiartig verdünnt werden. Als Auflage darauf giebt man gebratene Semmelschnitte oder Kartoffel-Cotelettes u. s. w. Hier ist zu bemerken, daß die Beilage weniger kräftig sein soll als die Grundspeise, also abtönend zu wirken hat.

Frische Schwämme mit Öl und Butter, Kümmel, Salz und Eiern zu rösten oder zu dünnen, wie es allgemein üblich, kann ich nicht empfehlen. Bei dieser Zubereitungsart spielen eigentlich die Eier die Hauptrolle und erreicht man das Ziel viel zweckmäßiger, wenn man auf oben beschriebenen Brei gebratene Eier auflegt, oder wenn man Rühreier unter Zugabe der obigen Schwammmasse bereitet. Man nimmt dann auf je ein mittelgroßes Ei ein bis zwei Eßlöffel derselben.

Eine eigenthümliche, wenn auch nicht gerade zweckmäßige und besonders schmackhafte Art und Weise, die Schwämme zu bereiten, habe ich unter den Hirten und Gebirgsvölkern in der Wallachei und Südrussland kennen gelernt. Es werden große, noch junge, ganz frische Schwämme gereinigt und, wo nöthig, von der Haut befreit, die Schwämme auf ein dünnes Holzstäbchen gereiht und über Kohlengluth erhitzt. Nun werden sie in Öl oder zerlassene Butter getaucht, mit Salz und Mehl überstaubt und nochmals auf den Kohlen geröstet. Sobald der Schwammsaft auszufließen beginnt, sind die Schwämme zum Genusse bereit und werden heiß und saftig, wie sie sind, zu Kukuruz (Maisbrei) oder Heidekornbrei genossen. Auch ist es vielfach gebräuchlich, zu dieser sehr kräftigen Speise rohe oder in Salzwasser gesäuerte Gurken zu verspeisen.

Um Schwämme auch für den Winter und den Frühling zu haben, kann man sie konserviren. Die beste Konservirungsart der Schwämme

ist entschieden das Trocknen derselben in geschrittenem Zustande, und zwar so viel als nur möglich unter Zuhilfenahme der Sonnenwärme.

Die gut getrockneten oder ganz dünnen Schwämme sollte man aber nie in leinenen Beuteln, wie allgemein üblich, aufbewahren, sondern in thönernen, unglasierten Gefäßen. Obenauf legt man dann einen reinen Leinwandlappen und auf diesen ein eigens hierfür zugeschüttetes Filterpapier. Der Topf wird oben noch mit Pergamentpapier zugebunden und an einem trockenen Ort aufgestellt. Ich wähle hierzu, als besonders sich eignenden Ort, die Heizöffnung eines Zimmerofens, der nicht benutzt wird. Freilich muß ich erwähnen, daß bei mir bloß mit Holz geheizt wird und ich sogenannte russische, d. h. aus Stein und Ziegeln gemauerte Ofen habe.

Da die Schwämme vor dem Trocknen gut gereinigt werden müssen, ist es unnöthig die getrockneten vor dem Gebrauch zu waschen, denn dann verlieren sie an Farbe und Wohlgeschmack. Sie sollen aber vor dem Gebrauche an einem warmen Orte bis zur Glashärte nachgetrocknet (trockene Schwämme ziehen immer Feuchtigkeit an) und zu Pulver gestoßen werden. Dieses Pulver ist für alle Speisen ohne Ausnahme, für alle Gemüsegattungen und Suppen, die süßen und säuerlichen ausgenommen, zu gebrauchen. Sie ertheilen den Speisen einen besonders angenehmen Beigeschmack, welcher durch keine andere Zugabe zu ersetzen ist, sie erhöhen den Nahrungswert und sind dem menschlichen Körper sehr befürmlich.

Von den andern Zubereitungs- und Kon servierungsarten will ich in dieser meiner Abhandlung absehen, da sie einestheils allgemeiner bekannt, andererseits nach meinen weitläufigst angestellten Versuchen nicht besonders zweckentsprechend sind.

Mögen nachstehende Zeilen Anlaß geben,

dass die Schwämme als „Nahrungs- und Ge nussmittel“ allgemeine Anerkennung und Verwendung finden. Ich kann nicht umhin, dieser Abhandlung noch eine Anweisung beizufügen, wie auf rationellste Art und Weise Champignon kultur zu betreiben ist, ohne jedwede Verwen dung von Dünger. Ich habe diese Kultur auf einem Edelhof im Kaukasus kennen gelernt und dieselbe seit jener Zeit betrieben. Meine Freunde und Bekannten, denen ich sie anempfohlen, haben sämtlich damit vorzügliche Erfolge erzielt.

Auf einem möglichst im Schatten gelegenen Gartenbeete wird die Erde auf etwa 40 bis 50 Cm. ausgehoben und bei Seite gelegt. In die nun entstandene Vertiefung stampft man 30—40 Cm. hoch den sich beim Dreschen von Roth-, Bastard- oder Weißklee ergebenden meist ganz und gar unverwendbaren Hülsenstaub fest, welcher bei der Manipulation etwas angefeuchtet wird. Auf diese Schicht giebt man 15—18 Cm. hoch von der abgeräumten Erde. Nach 3—4 Monaten — also, wenn die Anlage im zeitigen Frühjahr geschah, schon im Sommer, — kommen die Champignons heraus, schön, rein, groß und von wunderbarem Geschmack. Eine weitere Pflege ist nicht nöthig, höchstens, daß man in länger andauernder, trockener Zeit mit lauwarmem Wasser gießt. Das Beet trägt ununterbrochen bis in den Winter hinein und, wenn man es vor Frost und Kälte mit Laub und Stroh schützt, kann man noch sehr spät sich an den köstlichen Pilzen delektieren. Auch den Vortheil haben diese Beete noch, daß sie mehrere Jahre tragen. Ich selbst besaß eines, welches durch volle fünf Jahre sehr reichliche Ernten gab, und nicht nur den Hausbedarf — und in meinem Hause werden viel Schwämme kon sumirt — deckte, sondern noch auch eine bedeutende Abgabe ermöglichte.

(„Beget. Rundschau“)