

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 10

Artikel: Die Schwämme als Nahrungs- und Genussmittel

Autor: Kittl, Leopold

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038122>

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: 08.02.2026

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

Die Schwämme als Nahrungs- und Genussmittel.

Von Leopold Kittl, Czernowitz.

Die Schwämme bilden zweifellos ein wichtiges Nahrungsmittel, sind aber leider in frischem 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 mir habe, welcher nicht infolge Uebergenusses reizender Speisen und Getränke, Tabakstrauchens usw. an schlechtem Magen und unvollkommener Verdauung leidet. Die mit diesem Uebel 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 tun 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-Veränderung der frischen Schnittfläche usw. geben keine Erkennungszeichen ab. Bei Verwendung derselben würde nicht nur manche vortreffliche Schwämme-Gattung zum Opfer fallen, sondern auch viele von den giftig-

sten und gefährlichsten Schwämmen als unschädlich erscheinen.

Die sogenannten Birkenpilze z. B. haben ein äußerst verdächtiges Aussehen. Der Hut ist von einer schmutzigbraunen 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 Nahrungswerte und seinem Geschmack! Viele giftige Schwämme hingegen bleiben unverändert, entwickeln einen angenehmen Geruch und sind doch instande, die Gesundheit, ja das Leben auf das äußerste zu gefährden.

Die bekanntesten und besten Schwämme sind: Champignon, Reizker, Kaiserling, Brätsling, Gierschwamm, 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 rote, weiße und auch schwarze Täubling, doch gehören diese schon einer sehr übelberufenen Familie an, und es erfordert eine sehr genaue Kenntnis 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 entwerten und verderben.

Man nehme immer nach Möglichkeit junge, unverdorbene, von Insekten nicht angegriffene Schwämme; die durch Fäulnis bereits be-

schädigten 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 geputzt, die obere Haut, wo eine solche vorkommt, ganz abgezogen. Darauf werden die Schwämme ganz dünn in Scheiben geschnitten, mit etwas Essig oder Zitronensaft benetzt und mit viel Öl übergossen, am besten mit Nuss- oder Sonnenblumenöl, indessen tut es jedes frische, nicht ranzige Speiseöl. Nach Geschmack nimmt man etwas Salz dazu, ich indessen verzichte bei diesem Gericht darauf. Beim Zubereiten dieses Schwammesalats 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 tut 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 getan, dann dünstet man darin fein geschnittene Zwiebel, Petersilie oder andere Suppengemüse und bringt endlich unter stetem

Umrühren den Schwammteig 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, jedwede 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 giebt man gebratene Semmelschnitte (arme Ritter) oder Kartoffel-Kotelettes usw. 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 düsten, 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 Beigabe der obigen Schwammmasse bereitet. Man nimmt dann auf je ein mittelgroßes Ei ein bis zwei Eßlöffel derselben.

Eine eigentümliche, 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 nötig, von der Haut befreit, die Schwämme auf ein dünnes Holzstäbchen gereiht und über Kohlenglut erhitzt. Nun werden sie in Öl oder zerlassene Butter getaucht, mit Salz und Mehl überstaubt und nochmals auf Kohlen geröstet. Sobald der Schwammesaft auszufliessen beginnt, sind die

Schwämme zum Genusse bereit und werden heiß und saftig, wie sie sind, zu Kukuruß 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 konservieren. Die beste Konservierungsart der Schwämme ist entschieden das Trocknen derselben in geschnittenem Zustande, und zwar so viel als nur möglich unter Zuhilfenahme der Sonnenwärme. Die gut getrockneten oder ganz dünnen Schwämme sollte man aber nie in leinernen Beuteln, wie allgemein üblich, aufbewahren, sondern in thönernen, unglasierten Gefäßen. Obenauf legt man dann einen reinen Leinewandlappen und auf diesen ein eigens hierfür zugeschnittenes 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 blos 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, so ist es unnötig 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 erteilen den Speisen einen besonders angenehmen Beigeschmack, welcher durch keine andere Zugabe zu ersetzen ist, sie

erhöhen den Nährungswert und sind dem menschlichen Körper sehr bekommlich.

Von den anderen Zubereitungs- und Konservierungsarten will ich in dieser meiner Abhandlung absehen, da sie einesteils allgemein bekannt, anderseits nach meinen weitläufigst angestellten Versuchen nicht besonders zweckentsprechend sind.

Mögen nachstehende Zeilen Anlaß geben, daß die Schwämme als „Nahrungs- und Genüßmittel“ allgemeine Anerkennung und Verwendung finden. Ich kann nicht umhin, dieser Abhandlung noch eine Anweisung beizufügen, wie auf rationellste Art und Weise Champignonkultur zu betreiben ist, ohne jede Verwendung 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 beiseite gelegt. Zu die nun entstandene Vertiefung stampft man 30 bis 40 cm. hoch den sich beim Dreschen von Rot-, Bastard- oder Weißflee ergebenden meist ganz und gar unverwendbaren Hülstaub fest, welcher bei der Manipulation etwas angefeuchtet wird. Auf diese Schicht giebt man 15—18 cm. stark 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 nötig, 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 delectieren. Auch den Vorteil 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 konsumiert — deckte, sondern auch noch eine bedeutende Abgabe ermöglichte.

(Vegetarische Rundschau.)

Nicht nach der Schablone.

A. K.

Es hatte mich jüngst der Titel zweier Schriften bestimmt, mir dieselben, weil antiquarisch und billig, anzuschaffen. Ich bin kein Freund alltäglicher Unterhaltungslektüre, zu deren Bewältigung oft die schönste und beste Zeit des Lebens totgeschlagen wird, ohne daß sich die Menschen, auch wenn diese Lektüre noch so gut gemeint und noch so edlen Motiven entsprungen und solchen dienend abgefaßt wäre, sonderlich viel bestimmen ließen, eine andere Richtung als die einmal genommene einzuschlagen. Romane, Geschichten, Novellen *et c.*, auch wenn solche in noch einem so edlen Gewande erscheinen, auch wenn noch so bildend abgefaßt und auf einem sittlichen Hintergrunde basiert, verfehlten doch vollständig ihren Zweck. Es wird sich nicht ein Leser von einer sittlichen Anregung ergriffen, nie einer von einem Tadel getroffen und durch ein hingehaltenes Spiegelbild derart bestimmt fühlen, daß man versucht sein könnte, er würde, auch wenn er selbst damit gemeint wäre, nun seine Sinnes- oder Lebensart anders gestalten, nun einen andern Lebensweg gehen. So auch fühlen sich von tausenden Kirchenbesuchern nicht ein Einziger getroffen von einer guten Lehre, von einer

Zurechtweisung im Leben; jeder Einzelne tritt heraus aus der Tür des Gotteshauses, vollständig rein an Schuld, nicht sich gemeint von des Predigers Ausführungen, sondern im Stillen und in Gedanken immer auf den Nachbar, immer auf eine andere Volksklasse hinweisend, als sei nur für diesen und für sie allein die gute Predigt gehalten worden. Zimmer noch das allewig gültige Wort: „Ich danke Dir Herr *et c.*“ und dasselbe An-die-Brustschlagen.

Ja so — meine beiden Schriftchen! Dieselben sind beim Buchbinder und dann finde ich wohl gelegentlich einmal Zeit, sie zu lesen. Der Titel hat mich gereizt, mir dieselben anzuschaffen und dieser lautet: „Nicht nach der Schablone“. Ich habe so geschlossen: Entweder sind die in den Schriftchen enthaltenen Geschichten nicht in landläufiger Form wie andere, also nicht nach der Schablone erzählt, d. h. der Verfasser selbst hat einen abweichen- den Erzählerton angeschlagen, oder die Geschichten sind nicht nach der Schablone wie andere, wie die Menge fast aller Geschichten, in denen, wie man recht trivial sagt, „auf der letzten Seite geheiratet wird“. Diesen Zweck verfolgen die meisten der Unterhaltungsgeschichten, sind also fast alle nach der Schablone gefertigt, und von solchen Erzählungen, eben weil sie schablonenhaft gearbeitet sind, bin ich kein Freund. Es würde wahrhaftig keine Lücke in der Welt, wenn alle die Mord-, Ritter-, Räuber- und Geisterromane, alle die Schauer- geschichten, die Tendenzerzählungen samt den schlüpfrigen Humoresken und Unterhaltungsschriften mit einemmale vom Erdboden verschwänden und wenn hundert Jahre lang neue nicht gemacht würden. Es würde dann manches junge Mädchen weniger kopfverdreht herumlaufen, es würden viel junge Leute mehr am Leben bleiben, die sich sonst erschießen, extränken,