

Zeitschrift: Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie
Herausgeber: Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde
Band: 9 (1931)
Heft: 9

Artikel: Pilzkunde und Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-934961>

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: 03.01.2026

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

der ausgewachsen mehr breittrichterförmige Haltung hat. Diese Varietät ist nicht häufig und kann bei einiger Aufmerksamkeit als solche durch ihre Farben (violettrot-blass-dottergelb) leicht erkannt werden. Essbar.

Cantharellus neglectus Souché, der Vernachlässigte Eierschwamm, ist wohl nur eine Form der besprochenen Varietät.

Eine kleinere weitere Eierschwammart ist der

Samtige Eierschwamm,

Cantharellus Friesii QuéL., der ebenfalls essbar, aber nur ortshäufig ist. Wir müssen ihn als besondere Art ausgeben. Der Pilz fällt durch seine Schmächtigkeit auf. Er ist kaum halb so gross wie der viel derbere Eierschwamm, dünnfleischig, biegsam, flatterig, mit dünnem, nach oben erweitertem Stiele. Der Hut schwankt zwischen 2—4 cm und ist nicht wie beim Eierschwamm kahl und fettig anzufühlen, vielmehr matt, rauhlich oder samtig. Die Farbe ist orangerot oder orange und rosa überhaucht, verblasst dann besonders gegen den dünnen Rand hin, während die Hutmitte meist die orangerote Farbe beibehält. Der in der Farbe ähnliche, nur 2—3 cm lange und 3—4 mm dicke, anfangs volle, später fast hohle Stiel verblasst im Alter ebenfalls wie die orange- oder gelbrosenroten Leisten. Der Pilz tritt seltener einzeln auf. Man begegnet ihm auch nur an gewissen Orten im Walde, aber meist scharenweise. Geruch ebenfalls aprikosenähnlich, Geschmack etwas scharf. Essbar.

Ein viertes eierschwammähnliches Pilzchen ist seinem Namen nach noch nicht sicher be-

stimmt, soll aber doch Erwähnung finden. Es handelt sich hier um eine Übergangsform, die die Gattung *Craterellus* mit *Cantharellus* bindet, d. h. die Merkmale dieses Pilzes deuten bald auf diese, bald auf die andere Gattung hin, weshalb wir mit der Benennung der Gattung und der Artbestimmung vorläufig zurückhalten müssen.

Es ist möglich, dass es sich um den *Craterellus incarnatus* Q. oder um *Cantharellus roseolus* Britz. handeln könnte.

Sein fast dottergelber bis schmutziggelber, glanzloser Hut misst nur 1½—2½ cm, ist zuerst fast flach mit vertiefter Mitte, später fast trompetenförmig mit etwas gelapptem, dicklichem Rande, genabelt. Der nach oben stark erweiterte Stiel ist unten gelb, oben samt dem Hymenium *rosa*. Über letzterem bilden sich zuerst Runzeln, die sich fast wie beim Eierschwamm zu Leisten heranbilden. Das Fleisch ist weich, schwammig und blass. Geruch unbekannt. Essbar. Das Pilzchen hat die Haltung eines kleinen, hochgewachsenen Eierschwammes und wächst büschelig auf dem Erdboden der Wälder. Seltener. Weitere Beobachtungen werden zeigen, ob der Pilz zu *Cantharellus* oder zu *Craterellus* gehört. Wir haben ihn hier aufgenommen, weil er leicht für eine Eierschwamm-Art gehalten wird.

Weil die vorigen drei Spezies von Eierschwämmen sowohl im Laub- wie im Nadelwald vorkommen, sahen wir jeweils davon ab, den in diesem Falle weniger massgebenden Standort anzugeben. Zur Auseinanderhaltung dieser vier besprochenen Pilze scheinen uns die makroskopischen Befunde zu genügen.

Pilzkunde und Gesundheit.

Das im Titel genannte Thema ist ein doppeltes Thema, d. h. ein Untersuchungsgegenstand mit zwei sehr verschiedenen Seiten, die um der Klarheit willen deutlich voneinander unterschieden werden müssen. Wir wollen

nicht sagen: «scharf getrennt», als ob es Gegensätze wären. Im Gegenteil: Die zwei verschiedenen Seiten der Gesundheit, die hier in Frage kommen, gehören durchaus zusammen und ergänzen einander. Sie zeitigen das

gleiche Resultat eines hohen, hygienischen Wertfaktors. Nur in der Besprechung müssen diese beiden Seiten getrennt nacheinander behandelt werden. Sie heissen: « Gesunde Nahrung » und « Gesunde Beschäftigung ».

I. Gesunde Nahrung.

Auf die Einzelheiten bis an die Grenze des Gebietes der Pilz-Kochrezepte, und manches andere, kann hier aus Gründen des Raum-mangels nicht eingetreten werden. Der Stoff würde uferlos breit. In den vorliegenden Ausführungen ist die Beschränkung auf das Wesentliche und Allgemeine notwendig: auf die grundsätzlichen Hauptfragen.

In allen medizinischen, gesundheitspolizeilichen, chemischen oder andersartig orientierten Lebensmittel-Tabellen, welche den Nährwert der Lebensmittel, besonders in bezug auf die Grundstoffe, wie Eiweiss, Salze, Kohle, Fett etc., untersuchen — spielen die Pilze eine bedeutende Rolle neben Fleisch, Früchten, Gemüse, auch wenn man von den allerbesten Sorten absieht. Denn auch im Punkt der Qualität enthalten die Pilztabellen, gleich wie alle Lebensmitteltabellen, mancherlei graduelle Abstufungen betreffend das Mass des Gehaltes lebenswichtiger und unentbehrlicher Nährstoffe (Vitamine), wie es nicht anders sein kann. Jedoch sei es wieder einmal grundsätzlich ausgesprochen und betont, dass die Pilzkost nicht nur eine Liebhaberei ist, sondern für alle, welche sich an sie gewöhnen können, eine Lücke im Speisezettel auszufüllen vermag. Das bedeutet also, dass die Pilzkost sozusagen ein fester Bestandteil der Ernährung werden kann. Eine hocheureiliche Illustration zu eben genannter Wahrheit bildet ein überaus interessantes und lehrreiches Beispiel aus dem Leben. Ein Pilzfreund erzählt aus der Zeit des Weltkrieges, dass er einen ganzen Sommer hindurch mit seiner Familie zum grösseren Teil von Pilznahrung gelebt habe, und dass sich alle Familienglieder dabei sehr wohl befunden

haben, trotz der « einseitigen » Ernährungsweise, und trotzdem bei dieser Pilzkost auch Arten zweiten und dritten Ranges, im Punkt der Qualität und des Vitamingehaltes, in der Mehrheit vertreten waren. Von dieser wertvollen Erfahrung erzählt jener Deutsche in einer Schrift der Pilzliteratur, die ich damals mit Genugtuung gelesen habe, folgendes (ich erwähne nur die wesentlichen Hauptpunkte, welche die These vom hohen Nährwert der Pilzkost klar zu beweisen imstande sind):

Jener Hausvater einer grossen Familie im Rheinland, glaube ich, kam durch den Krieg, wie Tausende oder Hunderttausende andere, in bittere Armut, und der Hunger stand vor der Türe. In seiner Not kam der Vater, zufällig ein angehender Pilzkenner, auf einen glücklichen Einfall und Ausweg. Er ging fast täglich auf die « Pilzsuche » und hatte da wunderbares Glück. Er wusste, dass Pilze nicht nur am Boden, sondern auch auf Bäumen, d. h. an den Stämmen wachsen, und suchte solche. Zu seiner Freude fand er beides, und zwar andauernd immer wieder neue Exemplare, besonders den gelben Schwefelporling (*Polyporus sulfureus* Bull.) in Massen und in ausserordentlich grossen Stücken. Dieses Pilzjägerglück, auf viele Arten der Schwämme verteilt, dauerte monatelang, und die sonst schwer hungernde, vielleicht der Krankheit, und (meinte der Hausvater, für seine kleinen Kinder) dem Tod ausgelieferte Familie, war gerettet. Sie lebte in täglich mindestens zwei Mahlzeiten in der Hauptsache von Pilzen, ohne irgendwelchen Schaden an der Gesundheit zu nehmen. So viel für heute vom Nährwert. Das Beispiel redet « Bände ».

II. Die gesunde Beschäftigung.

Eigentlich ist diese zweite Seite der Gesundheitsfrage sozusagen eine Art oder Abart der Sportsfrage. Das ist eine Frage für sich, die man ruhig mit ja beantworten kann,

aber nur richtig verstanden, nicht in der heutigen, übermodernen Sitte des unsinnigen Sportsbetriebes ohne Vernunft und Schranke. Es ist die Frage: « Ist der Pilzbetrieb ein Sport? » Nämlich ja, wenn Sport beurteilt und betrieben wird in dem doppelten Sinn von leiblicher, planmässiger Gesundheitspflege im Freien, und zugleich als eine pädagogisch wertvolle und bildend wirkende Liebhaberei, noch ganz abgesehen vom praktisch-materiellen Zweck und Wert. Es kann eigentlich mit wenigen Worten genannt werden, das offene Geheimnis der gesundheitlichen Bedeutung des Pilzsportes: Viel Wandern im

ozonreichen Wald und in der frischen Luft überhaupt, das viele Bücken beim Pilzsammeln, verbunden mit lebhafter Tätigkeit der Atmungsorgane und der Muskeln zahlreicher Körperteile, Anregung zum gründlichen Stoffwechsel. Durch all das: Bewahrung vor den vielen grossen und kleinen Krankheiten, welche durch das ungesunde, ja gesundheitsgefährliche viele Sitzen, zumal in geschlossenen Räumen, entstehen; das ist wahrlich mit der besten Erholungs- und Stärkungskur zu vergleichen. Dazu kommt aber noch der Gewinn des herrlichen Genusses dieser *g e s u n d e n* « Kinder des Waldes ». C. B.

Rapport de l'inspection et des marchés aux champignons de la Ville de Fribourg en 1930.

Les marchés ont eu lieu chaque mercredi et samedi du 1^{er} février au 10 décembre 1930 et chaque jour ouvrable à la Grand'rue. Les mercredis et samedis aux emplacements désignés par la Direction de police de la ville de Fribourg, conformément à l'ordonnance fédérale du 23 février 1926.

Il a été délivré, pendant ce temps, 1903 bulletins autorisant la vente de 13 670 kg de champignons et de 1846 chaînes de douze morilles. *Morchella conica*, *elata*, *esculenta* et *rimosipes*; Morille conique, élevée, comestible et à pied ridé.

Les autres sortes se répartissent comme suit: *Hygrophorus marzuolus*, *Hygrophore* de Mars: 843 kg. *Cantharellus cibarius*, Chantrelle commune: 7723 kg. *Cantharellus cinereus*, Chanterelle cendrée; *Friesii*, de Fries; *lutescens*, jaunâtre; *infundibuliformis*, en entonnoir; et *clavatus*, et en massue: 481 kg. *Tricholoma Georgii*, Tricholome de la St-Georges: 67 kg. *Tricholoma aggregatum*, en touffes; *columbetta*, colombe; équestre, noble chevalier; *conglobatum*, aggloméré; *irinum*, à odeur d'iris; *nudum*, nu-pied violet; *persona-*

tum, sinistre pied bleu; *portentosum*, prétentieux; *petit-gris*; *rutilans*, rouge ardent; *terreum*, couleur de la terre: 330 kg. *Boletus aereus*, Bolet bronzé; *edulis*, Cèpe commun, Bolet noble; *badius*, bai brun; *bovinus*, des bouviers; *castaneus*, marron châtain; *chrysenteron*, à chair jaune; *cyanescens*, bleuissant, indigotier; *elegans*, élégant; *granulatus*, granulé; *scaber*, rude, raboteux; *subtomentosus*, subtomenteux; *variegatus*, moucheté, panaché: 1577 kg. *Hydnum repandum*, Hydne sinué, pied de mouton; *Hydnum imbricatum*, Hydne imbriqué, l'Ecailleux: 1247 kg. *Psalliota arvensis*, Psalliotte des jachères; *campestris*, des champs; *praticola*, de Paris, champignon de couche; *silvatica*, des forêts: 70 kg. *Russula alutacea*, couleur de cuir; *virescens*, verdoyante, palomet; *cyanoxantha*, bleu jaunâtre, charbonnier; *ochracea*, ocracée; *olivacea*, olivacée; *xerampelina*, feuille-morte: 20 kg. *Clavaria (Ramaria) aurea*, Clavaire dorée; *botrytis*, chou-fleur; *flava*, jaune; *formosa*, élégante, belle: 199 kg. *Amanita rubescens*, oronge vineuse, golmotte; *Amanitopsis vaginata*, engainée, Coucoumelle: 14 kg. *Lycoperdon*