

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **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:** 02.05.2026

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

## Pilze haben immer Saison

**Pilze gehören zum Gemüse, sie unterscheiden sich jedoch dadurch, dass die Pflanze kein Blattgrün entwickelt. Pilze benötigen kein Licht, aber Feuchtigkeit und Wärme. Die Speisepilze unterteilt man in Kultur- und Wildpilze.**

*Champignons* sind bei den Kulturpilzen dominierend: die ersten wurden Anfang des 19. Jahrhunderts in Paris von Gärtnern gezüchtet. Besonders aromatisch sind die *Egerlinge* mit der braunen Kappe. Seit etlichen Jahren finden wir auch den *Austernpilz* mit seinem weissen, aromatischen Fleisch auf dem Markt. Im Spätsommer werden dann die Wildpilze, wie z.B. *Pfifferlinge (Eierschwämmli)* und *Steinpilze*, angeboten. Die teuersten und edelsten Vertreter sind die weissen und schwarzen *Trüffel*. *Morcheln*, die es in verschiedenen Variationen gibt, werden bei uns getrocknet verkauft.

Zuchtpilze, besonders aus kontrolliert biologischem Anbau, die das ganze Jahr zur Verfügung stehen, sind eine gute Möglichkeit, den Speiseplan der vegetarischen Küche zu erweitern. Der Nachteil der gekauften Wildpilze ist, dass sie lange Transporte hinter sich haben und häufig mit Schwermetallen wie Cadmium und Quecksilber sowie radioaktiv belastet sind. Sogar bei selbst gesammelten Pilzen kann man getrost sagen, der «Spaziergang im Wald» sei das Beste daran.

Pilze zählen zu den leicht verderblichen Lebensmitteln und sollten möglichst sofort verbraucht werden. Champignons und Pfifferlinge halten sich in Papiertüten im Kühlschrank zwei bis drei Tage. Dunkle Verfärbungen und matschige Stellen sind Anzeichen für Überreife und «alte Ware».

Pilze sind sehr kalorienarm und enthalten die Vitamine E, B und C. Bei den Mineralstoffen ist vor allem der hohe Kaliumgehalt hervorzuheben. Allerdings sind sie schwer verdaulich und deshalb als Krankenkost nicht geeignet.

## Pilzpuffer

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Champignons, 4 EL Zitronensaft  
3 EL Weizenvollkornmehl, 3 Eier  
2 EL Quark, 100 g Haferflocken, Herbamare  
1 Bd. frische Petersilie, Pfeffer, Rosenpaprika  
Pflanzenöl zum Braten

### So wird's gemacht:

Pilze in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft marinieren. Eier, Quark, Mehl und Haferflocken verrühren, die Champignons unterheben. Mit den Gewürzen pikant abschmecken und die geschnittene Petersilie dazu geben. Ungefähr 15 Minuten quellen lassen. Falls der Teig noch zu flüssig ist, mit 1 bis 2 EL Haferflocken binden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Puffer in das Öl setzen und auf beiden Seiten braten. Dazu passen Kartoffelpüree und Blattsalat.

## Pilzsalat mit Parmesan

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Austernpilze, 2 Zwiebeln  
3 EL Olivenöl, Herbamare, Pfeffer  
400 g Champignons, 1 Bd. Schnittlauch  
1 - 2 TL grüner Pfeffer aus dem Glas  
4 EL Balsamico-Essig, 4 - 6 EL Olivenöl  
50 g Parmesan am Stück

### So wird's gemacht:

Austernpilze in Streifen und Zwiebeln in Ringe schneiden. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Austernpilze 5 Minuten braten, herausnehmen, mit Herbamare und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann die Zwiebelringe in das Öl geben, 4 EL Wasser zufügen und die Zwiebeln zugedeckt 10 Minuten dünsten.

Champignons in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Aus dem Essig, dem Öl, dem abgetropften grünen Pfeffer und Herbamare eine Sauce rühren. Alle Pilze mit dem Zwiebelsud und dem Schnittlauch mischen, auf vier Teller anrichten. Mit der Salatsauce übergiessen. Parmesan mit dem Gemüseschäler darüber hobeln.

Mit einem guten Brot eine herrliche Vorspeise oder ein feiner Imbiss. • MH