

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 12: Fremde bei uns zu Haus

Artikel: Frische Pilze im Winter
Autor: [s.n]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558220>

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: 12.01.2026

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

Frische Pilze im Winter

Pilze sind eine kulinarische Delikatesse und neben ihrem Gehalt an Vitaminen eine ideale Nahrung für alle, die auf das Gewicht achten müssen. Gut, werden Sie sagen, aber die Pilz-saison ist schliesslich vorbei. Mitnichten! Auch jetzt und in den kommenden Monaten lohnt es sich mit Korb und Messer in den Wald zu gehen, denn auch im Winter muss man nicht auf frische, selbst gesammelte Speisepilze verzichten.



Stellen Sie sich vor, Sie spazieren an einem schönen Wintertag durch den Wald und stehen plötzlich vor einem Baumstumpfen, einem Baumstrunk, auf dem wunderschöne Pilze wachsen. Ja, sie sehen sogar fast wie Pfifferlinge (Eierschwämme) aus und fühlen sich butterweich an. Oder Sie entdecken an einem Baumstamm eine Pilzgruppe mit grau-bläulicher Färbung, die so richtig appetitlich aussieht. Überrascht von dem, was Ihnen die Natur dort bietet, werden Sie sich die Frage stellen: «Was sind denn das nur für Pilze?»

Es sind zwei Arten, die wir bei unseren Spaziergängen durch den Winterwald entdecken können: der Winterrübling, wegen des samtigen Stieles auch Samtfussrübling (*Collybia velutipes* oder *Flammulina v.*) genannt, und der Austernseitling (*Pleurotes ostreatus*). Voraussetzung für das Wachsen und Finden dieser Pilzarten ist aber, dass es vorher einige Frosttage gegeben hat. Beide Pilzarten verlangen dies, bevor sie an Baumstüppen oder -stämmen spriessen können. Bevorzugt werden dabei Pappeln und Weiden, aber auch an anderen Laubgehölzen sind sie zu finden. Während der Austernseitling wegen seiner grau-bläulichen Färbung schwerer auszumachen ist, sieht man die speckig glänzenden, gelb-bräunlichen Hüte des Winterrüblings schon von weitem. Da es zu dieser Jahreszeit und nach Frosteinbruch keine weiteren frisch gewachsenen Pilze gibt, sind diese beiden Arten mit anderen Pilzen unverwechselbar. Beide können unter Umständen in grosser Menge und stattlicher Grösse auftreten und sind sehr schmackhaft. Na dann: Auf in den schönen Winterwald!

Der Austernseitling (Abbildungen links)

Was man auf den Märkten als Austernseitling bekommt, ist oft in Wirklichkeit der Löffelförmige Seitling (*Pleurotus pulmonarius*). Er wird auch als Austernseitling «Sommer-Typ» angeboten. Den «echten» Austernseitling findet man nach den ersten Nachtfrösten von November bis Februar. Er wächst an Laubgehölzen, selten an Nadelbäumen. Dieser gute Speisepilz hat einen bis zu 15 Zentimeter breiten, trichterförmigen Hut in der Farbe blau- bis aschgrau oder violett-bläulich und einen weisslichen, kurzen oder nur angedeuteten Stiel. Das Fleisch ist innen weiss und riecht bei einem jungen Pilz angenehm, bei einem alten ein wenig muffig. Der Austernseitling, der auch Kalbfleischpilz genannt wird, enthält wichtige Mineralstoffe (Kalium, Phosphor) und hat einen bemerkenswerten Gehalt an Vitamin C, B-Vitaminen und insbesondere Folsäure. Als Aaternpilz gehört er zu den Pilzen mit Heilkraft: Er entspannt Muskeln und Gelenke und stärkt die Venen. Japanische Forscher haben mit einem wässrigen Extrakt aus Austernpilzen das Wachstum verschiedener Tumorarten reduzieren können. In Tschechien werden die Pilze in diätischen Zubereitungen zur Vorbeugung eines hohen Blutcholesterinspiegels verwendet. Bei der Selbstmedikation sollte die Regulierung des Cholesterins im Mittelpunkt stehen (30 bis 90 Gramm Pilze täglich).

Der Winterrübling (Abbildungen rechts)

Der sehr fein schmeckende Winter- oder Samtfussrübling, im Volksmund auch einfach Winterpilz genannt, wächst von Oktober bis März in Büscheln an totem Laubholz, besonders Weiden, Buchen, Pappeln, Linden und Rosskastanien, und kann sogar eine dünne Schneedecke durchstossen. Die drei bis zehn Zentimeter grossen Hüte sind leuchtend goldgelb bis rostbraun und glockig gewölbt. Bei älteren Pilzen werden die Hüte flacher, sind bisweilen wellig verbogen und am Rand gestreift. Die drei bis fünf Zentimeter hohen, dünnen Stiele sind an der Basis dunkel- bis schwarzbraun und werden zur Spitze hin heller. Während die Stiele sehr zäh sind (und nicht verwendet werden sollten), ist das blassgelbe Fleisch der Hüte schön zart, wohlriechend und wohlschmeckend. Der Samtfussrübling wird in Japan als Delikatesse auf den Märkten angeboten.

• HH/IZR

