

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 10: Pilze mit Heilkraft

**Artikel:** Ab in die Pilze!  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558403>

#### 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:** 07.01.2026

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

# Ab in die Pilze!

**Edel und einmalig im Geschmack: Mit Steinpilzen und Kräuterseitlingen lässt sich köstlich kochen. Noch ist Pilzsaison im Wald und auf dem Markt!**

Claudia Rawer

Schon als kleines Kind nahm mich mein Vater mit auf die Pilzpirsch. Rotkappe, Birkenpilz, Pfifferling, Reizker, Hallimasch, Totentrompete, Perlspargel und Parasol – wir kannten sie alle. Riesig aber war die Freude, wenn wir einen Steinpilz oder gar ein kleines Nest davon fanden.

Die stämmigen Kerlchen mit ihrem festen braunen Hut und ihrem wunderbaren Geruch nach frischer Erde liessen uns schon im Wald das Wasser im Mund zusammenlaufen. Zu Hause wurden sie in dicken Scheiben mit Petersilie und Schalotten gebraten und dufteten noch wunderbarer.

## Stein- oder Herrenpilz

Als Steinpilz werden einige Pilzarten aus der Gattung der Dickröhrlinge bezeichnet. DER Steinpilz ist der Fichtensteinpilz (*Boletus edulis*). Sein deutscher

Name bezieht sich auf das angenehm feste Pilzfleisch und einen häufigen Fundort; der Name Herrenpilz stammt aus dem Mittelalter, wo all die wohlgeschmeckenden Steinpilze leider den grundbesitzenden Herren abgeliefert werden mussten.

In Italien wird er liebevoll als porcino, also «Schweinchen» bezeichnet – wieso, weiß man nicht, aber bereits die alten Römer nannten ihn so. Die Schweden geben ihm auch den netten Namen «Karljohan», weil König Karl XIV. Johann den Fichtensteinpilz im 19. Jahrhundert in Schweden populär machte und den Menschen die Angst vor Pilzen nahm.

## Apropos Angst ...

... sammeln Sie Pilze nur dann selbst, wenn Sie sich sehr gut auskennen. Legen Sie sie am besten einer amtlichen Pilzkontrollstelle vor und beachten Sie die

Kräuterseitling (unten) und Steinpilz (rechts) sind delikate Speisepilze.



Sammelbestimmungen. Auch auf den Wochenmärkten wird man fündig: Ein Marktbummel zur Pilzzeit lohnt sich auf jeden Fall!

### Begehrter Wildling

Zurück zum Steinpilz: Sein dicker Hut hat eine meist bräunliche Farbe, unterseits weisse bis gelbliche, bei alten Pilzen olivfarbene Röhren und einen dicken Stiel mit zarter weisser Netzzeichnung. Das Fleisch ist weiss und fest, bei Druck oder Verletzung läuft es nicht blau an.

Der Steinpilz lebt mit Bäumen in Symbiose; häufig sind das Fichten, im Flachland auch Laubbäume wie Eichen und Buchen. Da er damit ein so genannter Mykorrhiza-Pilz ist, kann er nicht gezüchtet werden. Verbreitet ist er natürlicherweise auf grossen Teilen der Nordhalbkugel, durch den Einfluss des Menschen auch in Ländern der südlichen Hemisphäre. Bei uns findet man ihn meist zwischen August und Oktober.

### Köstliche kleine Schweinchen

Gebratene Steinpilze, Steinpilzrisotto, Pasta mit Steinpilzen, Maroni-Steinpilzsuppe oder Steinpilz-Crostini sind Delikatessen, die den herbstlichen Speiseplan mit einer ganz besonderen Note bereichern. Unvergesslich ist mir ein himmlisches Steinpilz-Carpaccio, das ich in Italien ass.

Zum Rohessen gibt es allerdings unterschiedliche Meinungen: Nicht selten wird der Steinpilz roh

serviert, bei manchen Menschen kann dies aber Magenschmerzen oder Durchfall auslösen. Viele Pilze sind roh eher unverträglich, daher wird generell davon abgeraten, sie ungekocht zu verzehren. Die Gefahr dagegen, sich über nicht erhitzte Früchte des Waldes – auch Pilze – mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren, wird nach neuesten Untersuchungen von Experten als äusserst gering eingeschätzt.

Der Fichtensteinpilz ist einer der begehrtesten Speisepilze und aufgrund seines intensiven Geschmackes, der sich auch beim Trocknen und Kochen nicht wesentlich verringert, sehr beliebt. Kauft man ihn auf dem Markt, muss man daher auch recht tief in die Tasche greifen.

### Eiweissreich und gesund

Steinpilze sind reich an wertvollem Eiweiss; es ist den besten tierischen Eiweißen sehr ähnlich und besonders leicht verdaulich.

Darüber hinaus ist er reich an freien Aminosäuren; er enthält u.a. Pantothenäsäure (Vitamin B5) – diese ist nötig für den Aufbau von Coenzym A, das eine wichtige Rolle im Stoffwechselgeschehen spielt –, Vitamin C, Zink und Kalium.

Der Naturstoff Ergosterin, der in Pilzen vorkommt, ist eine Vorstufe für das wichtige Vitamin D; Ergosterin-Peroxid hat unter anderem entzündungshemmende und antivirale Wirkungen. In der traditionellen chinesischen Medizin ist der Steinpilz Hauptbestandteil ei-



nes Medikaments für die Anregung der Durchblutung sowie zur Entspannung der Muskeln und Gelenke.

### Vorsicht: Radioaktivität und Schwermetalle

Steinpilze können aber auch Schwermetalle, z.B. Cadmium und Blei anreichern. In zu hoher Konzentration können diese Stoffe zum Beispiel Schäden an den Nieren verursachen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät daher, nicht mehr als 250 Gramm Wildpilze pro Woche zu verzehren. Andere Empfehlungen lauten auf «nicht mehr als zwei Pilzmahlzeiten à 200 Gramm pro Woche». Ganz darauf verzichten sollten Schwangere, stillende Mütter und Kleinkinder.

Importe, insbesondere aus osteuropäischen Ländern, müssen auf Radioaktivität untersucht werden, da vor allem nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl hohe Belastungen festgestellt wurden.

Auch in Mitteleuropa, vor allem in Südbayern, im Bayerischen Wald und in grossen Teilen Österreichs, sind Steinpilze radioaktiv belastet – aber, wie Pfifferlinge auch, eher gering. Meist liegen die Strahlenwerte bei Steinpilzen bei weniger als 200 Becquerel pro Kilogramm (Grenzwert für radioaktive Belastung in der EU und der Schweiz sind 600 Becquerel pro Kilo). Also: Steinpilze geniessen – aber mit Mass.



### Der kleine Bruder

Im Gegensatz zum Steinpilz ganzjährig zu haben ist der Kräuterseitling (*Pleurotus eryngii*), der ein klein wenig nach Steinpilz schmeckt und ebenfalls festes, weisses Fleisch und ein zartes Aroma aufweist. Trotz des völlig anderen Aussehens ist er ein naher Verwandter des Austernpilzes (*Pleurotus ostreatus*).

**Leicht ist es Silber und Gold, Mantel und Toga zu verschenken, schwer ist es aber, auf Pilze zu verzichten.**

Martial, römischer Dichter

In freier Natur schmarotzt er auf den stärkereichen Wurzeln von Kräutern – daher der Name –, insbesondere am Feld-Mannstreu. Dieser Doldenblütler wächst auf Trockenwiesen, in der immergrünen mediterranen Strauchheide und an Strassenrändern.

### Leben auf grossem Fusse

Der eher kleine Hut des Kräuterseitlings ist matt graubraun und mit einem sehr feinen Filz bedeckt. Die Lamellen sind weiss, bei zunehmender Reife werden sie gelblich bis orange.

Auffallend dick und wuchtig ist der weisse oder cremefarbene Stiel, der unbedingt mitverwendet werden soll und schmackhaftes Fleisch bietet. Abfall gibt es beim Kräuterseitling praktisch nicht.

### Zucht gelungen

Seit einiger Zeit kann man den Kräuterseitling auf pflanzlichen Substraten züchten. Er ist also das ganze Jahr in den Geschäften erhältlich und im Vergleich zum Steinpilz verhältnismässig preiswert. Gekühlt sind Kräuterseitlinge übrigens ausgesprochen gut haltbar – bis zu zwei Wochen.

Ausgezeichnet schmeckt der Pilz halbiert oder in dicken Scheiben, die in sehr gutem Olivenöl oder Butter auf mittlerer Hitze etwa zehn Minuten gebraten und nur mit Meersalz, Pfeffer und etwas Petersilie abgeschmeckt werden. ■

**Rezepte mit Kräuterseitling und Steinpilz von Starkoch Joannis Malathounis finden Sie auf Seite 35/36. Siehe auch GN 1/2009: Gebratene Steinpilze mit Polentacrème.**

# Kürbissuppe mit Shiitake-Pilzen

Rezept für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis

½ bis ¾ l Gemüsebrühe (Plantaforce)

1 Schalotte

1 Karotte

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten der Pilze

300 - 400 g Shiitake Pilze

Nach Belieben frischer Ingwer, klein geschnitten,  
frischer Rosmarin, Chili

Den Kürbis schälen und in grobe Stücke schneiden.  
Anschliessend die Karotte und die Schalotte schälen  
und grob schneiden.

Alles in die Gemüsebrühe geben und 20 bis 30  
Minuten weich kochen. Den klein geschnittenen  
Ingwer dazugeben und anschliessend pürieren.

Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Chili und Rosmarin ab-  
schmecken.

Während die Suppe köchelt, die Pilze putzen und  
schneiden. 5 bis 10 Minuten in Öl anbraten, dann  
salzen und pfeffern.

Die heißen Pilze über der fertigen Suppe verteilen  
und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Tipp: Die Kürbissuppe schmeckt auch mit frischem  
Koriander sehr gut. Reichhaltiger ist die Variante  
mit etwas Sahne oder Creme fraîche. Ein Schuss  
Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne passen  
ebenfalls bestens.

Rezept und Bild wurden von «Vitalpilze Hawlik/www.pilzshop.de» zur Verfügung gestellt.

