

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Mmmh, Pilze!  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055503>

#### 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>**

# Mmmh, Pilze!

Viel wohlige-satt und glücklich machendes Umami auch für Vegetarierinnen und Veganer: Pilze sind eine schmackhafte Ergänzung des Speisezettels.

Text: Claudia Rawer

Umami nennt man die Geschmacksempfindung, die durch Glutaminsäure entsteht. Diese steckt z.B. in Fleisch und Parmesankäse, in Maggi-Würze und Mamas Bratensauce, aber eben auch in Pilzen. In der Lebensmittelindustrie werden Pilze tausendfach eingesetzt, bei der Verarbeitung von Kaffee und Schokolade bis zur Herstellung von Sojasauce. Ohne sie gäbe es weder Brot noch Camembert, weder Bier noch Wein (und auch kein Penicillin).

Speisepilze sind zwar nur ein kleiner Teil der Pilzwelt, aber ohne sie wäre unsere Küche ärmer: Aus ihnen lassen sich Dutzende von Köstlichkeiten zubereiten. Ob Beilage, Carpaccio oder Suppe, frisch aus der Pfanne, gegrillt oder geschmort, sogar getrocknet – Pilze schmecken immer.

## Was ist drin im Pilz?

Wer den aromatischen Pilzgeschmack kennt und liebt, wird staunen: Pilze bestehen zum grossen Teil aus Wasser. Auch sonst scheint auf den ersten Blick nicht viel dran zu sein: Das Gerüst der Pilzzellen besteht nämlich aus dem unverdaulichen Ballaststoff Chitin. Dieser hat Vor- und Nachteile: Einerseits wirkt das sättigend und nützt der Verdauung, andererseits kann eine Pilzmahlzeit schwer im Magen liegen. Dem kann man vorbeugen, indem man die Pilze lange genug gart. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte Pilze nicht roh verzehren, auch wenn in Italien gerne ein edles Carpaccio aus (fast) rohen Steinpilzen zur Vorspeise serviert wird.

Pilze enthalten reichlich Proteine sowie Vitamine (v.a. aus der B-Gruppe) und Mineralien, vergleichbar viel

wie verschiedene Gemüsearten. Sie sind reich an Kalium, Selen, Folat und Biotin, zudem fett- und kalorienarm.

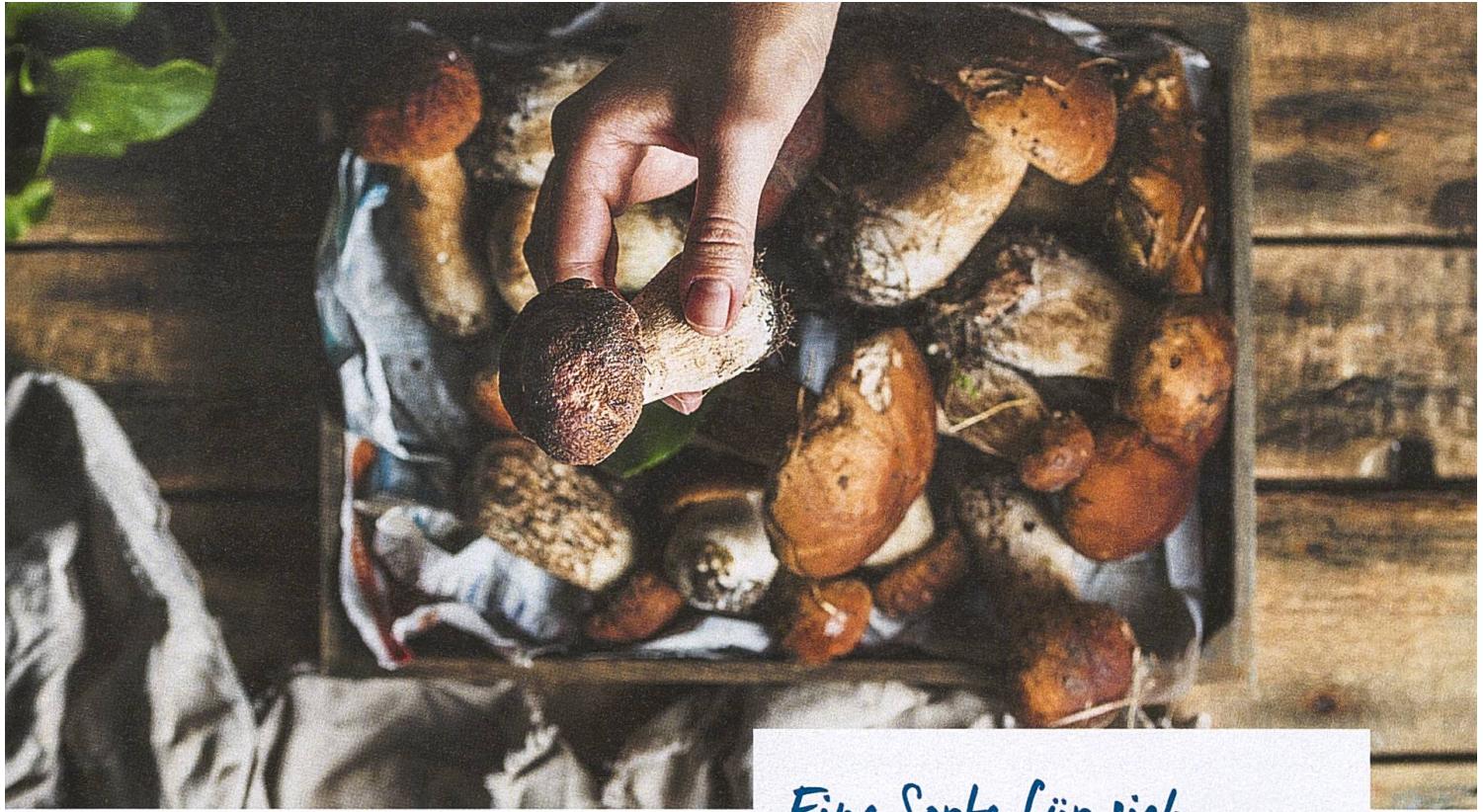
Pilze sind praktisch die einzigen nicht tierischen Vitamin-D-Lieferanten, allerdings nur, wenn sie es aus Sonnenlicht speichern können. Nicht zuletzt sind sie auch in geringen Mengen oder getrocknet ideale Geschmacksträger – eben umami.

## Aus dem wilden Wald

Zu den beliebtesten Wild-Speisepilzen zählen die Röhrenpilze Steinpilz und Maronenröhrling, Rotkappe und Birkenpilz mit ihrem festen Fleisch. Die leuchtend gelben Pfifferlinge sind sehr aromatisch, ebenso wie die eher unscheinbaren Herbst- oder Totentrompeten. Die Speisemorchel, die man im Frühjahr findet, ist frisch wie getrocknet ein Genuss. Um die teuren, aber köstlichen Trüffel zu finden, muss man Hund, Schwein oder sonst ein Experte sein.

Die festfleischigen Semmelstoppelpilze ähneln im Geschmack dem Pfifferling und sind lange haltbar. Der Wiesen-Champignon oder Feld-Egerling ist der wilde Verwandte des Zucht-Champignons. Die schmackhaften Austernpilze gibt es wild und aus Zucht; die meisten Wildpilze sind jedoch Mykorrhizapilze und nicht kultivierbar.

Bei Wildpilzen muss man sich immer bewusst sein, dass es auch gewisse Gefahren gibt: Sammler sollten sich schon sehr gut auskennen bzw. ihre Funde zur Sicherheit einer Pilzsachverständigen vorlegen. Auch nur als ungenießbar eingestufte Pilze können



für üble Magenverstimmungen sorgen. Zudem sind Wildpilze in vielen Gegenden noch radioaktiv belastet, insbesondere Maronenröhrlinge und Semmelstoppelpilze.

### «Zahme» Zuchtpilze

Es gibt etwa 60 Arten von Speisepilzen, die in Kulturen angebaut werden können. Allerdings, so beklagt die Deutsche Gesellschaft für Mykologie e.V., geben Produzenten und Handel den Zuchtpilzen immer neue Namen, was beim Verbraucher durchaus Verwirrung stiften kann.

Der wohl bekannteste Zuchtpilz ist der Champignon. Die weissen wie die braunen Varianten sind extrem vielseitig. Man kann sie braten oder dünsten, zu Suppe verarbeiten, füllen oder marinieren; wer es verträgt, kann sie sogar roh essen, z. B. in Salaten. Die braunen Steinchampignons gelten als aromatischer und sind etwas fester als die weissen.

Lässt man einen Zuchtcampignon so lange wachsen, bis sich der Pilzkopf öffnet, entsteht ein Portobello-Pilz. Diese Variante lässt sich wunderbar grillieren oder panieren und braten.

Austernpilze oder Austernseitlinge sind nach den Champignons die zweite Art, die in grossen Mengen kultiviert wird. Sie müssen kaum geputzt werden und sind einfach zuzubereiten; am besten schmecken sie goldbraun gebraten oder gegrillt. Austernpilzen wird sogar eine blutdrucksenkende Wirkung nachgesagt.

### Eine Sorte für sich

Pilze sind eine besondere Spezies. Sie sind Lebewesen, aber weder Pflanze noch Tier, sondern werden einem eigenen Reich zugeordnet. Pilze, die wir im Wald und auf der Wiese sammeln, sind nur sichtbare Teile eines unterirdischen Geflechts. Dieses Netzwerk aus fadenförmigen Pilzzellen wird Myzel oder Mykorrhiza genannt und kann riesige Ausmasse annehmen. Mithilfe dieser Zellen verbindet sich der Pilz mit dem Wurzelwerk von Pflanzen, häufig Bäumen. Von dieser Symbiose profitieren beide: Pflanzen betreiben bekanntlich Photosynthese. Damit gewinnen sie Kohlenhydrate, von denen sie dem Pilz abgeben. Dafür bekommt der Baum vom Pilzgeflecht Wasser sowie Nährstoffe aus dem Boden in pflanzenverfügbarer Form. Durch die Verbindung des Myzels mit den Wurzeln der Bäume helfen Pilze aktiv dabei, Kohlenstoffdioxid zu binden und speichern selbst grosse Mengen CO<sub>2</sub> im Boden.

Zur Seitlingsfamilie gehören auch der Limonenseitling mit dem leuchtend gelben Hut und der Rosenseitling oder Flamingopilz, durchgehend hellrot gefärbt. Der Limonenseitling schmeckt etwas fruchtig und passt gut zu Fischgerichten. Das Aroma des

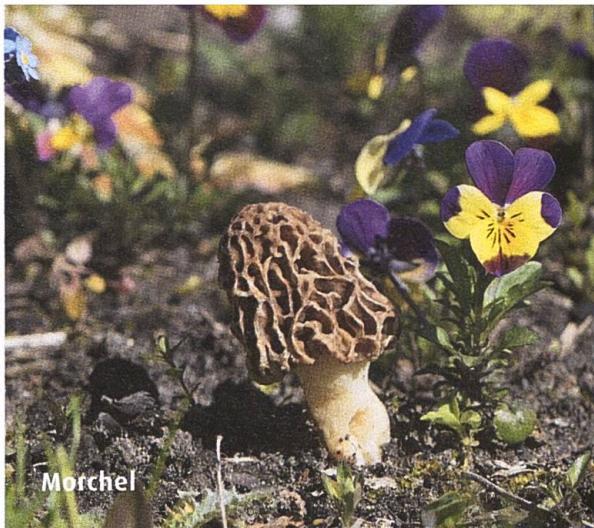
### Gut zu wissen

**Waschen erlaubt:** Der Rat, Pilze nicht zu waschen, ist verbreitet. Sie sollen sich dabei angeblich mit Flüssigkeit vollsaugen und an Aroma verlieren. Das stimmt nicht. Zum einen enthalten Pilze selbst sehr viel Wasser, zum anderen ist das Chitingerüst sogar wasserabweisend. Experten raten sogar, Pilze immer gründlich zu säubern, auch mit Wasser – denn sogar an Zuchtpilzen klebt einiges, was wir lieber nicht auf dem Teller haben wollen.

**Durch Alkohol unverträglich:** Der Faltentintling, der Keulenfüssige Trichterling und der Große Stachelschirmling (oft verwechselt mit dem beliebten Speisepilz Parasol) enthalten einen Stoff, der den Abbau von Acetaldehyd, einem Inhaltsstoff alkoholischer Getränke, hemmt. Manche Menschen sind anfällig für diese Unverträglichkeitsreaktion. Wer betroffen sein kann, ist individuell sehr unterschiedlich. Insbesondere beim Faltentintling ist jedoch immer Vorsicht geboten.

Rosenseitlings soll an Lachsschinken erinnern. Der Kräuterseitling gilt als der Steinpilz unter den Zuchtpilzen. Er ist festfleischig, bleibt auch gegart bissfest und hat einen durchaus edlen, würzigen Geschmack. Der gesamte Pilz samt seinem voluminösen weißen Stiel ist verwendbar. Das beste Rezept ist sehr einfach: Die in dicke Scheiben geschnittenen Pilze in gutem Olivenöl mit einem Hauch Knoblauch sanft braten.

Den Kulturträuschling werden Sie kaum unter diesem Namen finden; er wird werbewirksam meist als Braunkappe bezeichnet, was bei vielen Konsumentinnen zur Verwechslung mit dem Maronenröhrling führt. Mit diesem Röhrenpilz hat der Lamellenpilz allerdings nichts zu tun. Die «Braunkappe» lässt sich leicht züchten, ist aber geschmacklich nicht sonderlich interessant.



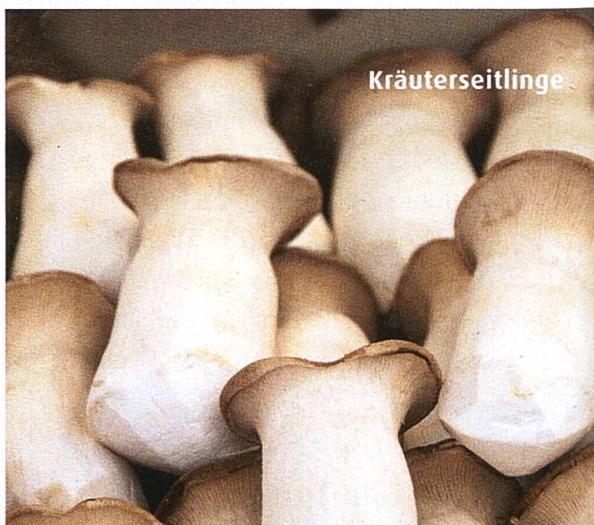
Morchel



Austernpilze



Rosenseitlinge



Kräuterseitlinge

Pholiota-Pilze sind auch als Schüpplinge bekannt und werden irreführend als Goldkäppchen bezeichnet. Das erinnert an den wilden Goldröhrling, der in jedem Pilzbuch zu finden ist. Der Zuchtpilz ist zwar recht wohlschmeckend, gehört aber in eine völlig andere Gattung. Pholiota haben eine dunkelbraune Kappe und weisen ein nussiges Aroma auf.

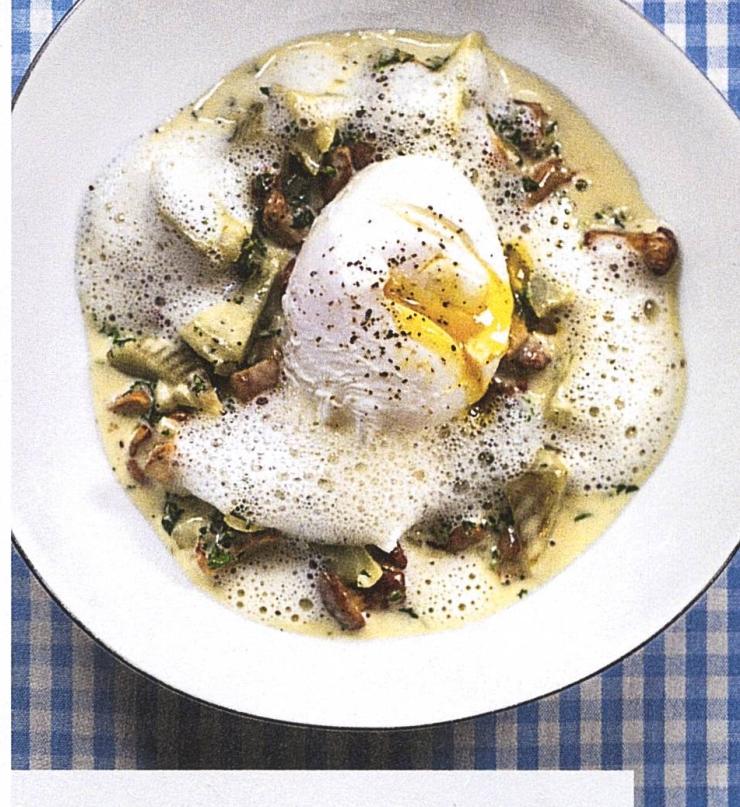
Shiitake-Pilze stammen aus Ostasien; sie sind bei uns mittlerweile sowohl frisch als auch getrocknet erhältlich und sehr beliebt. Shiitake passen gut in (asiatische) Suppen, Wok-Gerichte, Eintöpfe und Saucen. Aber Achtung: Shiitake-Pilze dürfen nicht roh verzehrt werden!

### Wildpilze sind radioaktiv belastet

Leider sind viele Pilze auch fast 30 Jahre nach dem Reaktorunfall in Tschernobyl immer noch stark mit radioaktiven Stoffen belastet. Importware aus Osteuropa, z.B. aus Russland, zu verzehren, empfiehlt sich also nicht. Auch in Deutschland sind Wildpilze aus den im Osten gelegenen Regionen (z.B. Bayerischer Wald) noch immer verseucht.

Kontrollen sollen verhindern, dass hoch belastete Pilze in den Handel kommen, doch das gelingt nicht immer. Geschäftstüchtige Händler deklarieren Ware aus verseuchten Gebieten in Weißrussland, Russland oder der Ukraine einfach um. Sie wird in nicht betroffene osteuropäische Länder wie Litauen transportiert und kommt dann mit der neuen Herkunftsbezeichnung in den Handel. Manchmal werden auch Pilze aus kontaminierten sowie aus geringer belasteten Regionen gemischt, beispielsweise in Packungen mit getrockneten Pilzen.

Selbst auf Märkten sollten Sie aufpassen; pfiffige Verkäufer gibt es überall. Auf einem Ostschweizer Markt freute ich mich hörbar, Pfifferlinge aus Galicien zu entdecken: «Schau mal, Pfifferlinge aus Spanien!» Die Händlerin widersprach nicht. Erst später entdeckte ich, dass Galizien (mit z) der veraltete – und eigentlich nicht mehr verwendete – Name für ein Gebiet ist, das heute in Polen und der Ukraine liegt. Verzehren Sie Wildpilze aus der Schweiz, müssen Sie sich wenig Sorgen machen. Am stärksten belastet war und ist das Tessin, aber wenn man den Konsum



### Vielfältig zuzubereiten

Auf vielen Speisekarten stehen Klassiker wie Jägerschnitzel, Coq au vin oder gefüllte Pilzköpfchen vom Grill. Vegetarisch und sehr viel interessanter sind Rezepte unserer GN-Köchinnen und -Köche, zum Beispiel die Steinpilze mit Bohnencreme und Anisöl (GN 1/2010), der Pilzsalat mit Spinat, Sojasprossen und Kerbel (GN 3/2010) und die Chili-Fava (Kichererbsenpüree) mit Pilzen und Sprossen (GN 11/2014), alle vom heutigen Sternekoch Joannis Malathounis, sowie die herbstliche Pilzpfanne mit Sabayon von Georg Reuter (GN 11/2021).

Besonders gerne kocht die Ostschweizerin Vreni Giger, eine der ersten Frauen, die vom Gault Millau mit dem Titel «Köchin des Jahres» ausgezeichnet wurde, mit Pilzen. Von ihr stammen ein herbstlicher Pilzrisotto (GN 9/2012), Maisblini mit Pilzragout (GN 10/2013), ein Pfifferling-Artischocken-Ragout (GN 7-8/2016, im Foto oben), Marronisuppe mit Steinpilzen (GN 10/2017) sowie ein winterlicher Salat mit knusprigen Austernpilzen (GN 12/2017).

von Pilzen, wilden Beeren und Wildschweinfleisch nicht übertreibt, hält sich die Strahlenbelastung eingeräumt in Grenzen.