

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 10

Artikel: Der König der Pilze
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726000>

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: 30.01.2026

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

Der König der Pilze

Was ist von einem Pilz zu erwarten, der auch Herren- oder Edelpilz genannt wird?

Selbstverständlich nur das Beste.



REZEPTE UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Gestatten: Seine Majestät, *Boletus edulis*. Er ist gemeinhin als Steinpilz bekannt und unbestritten der König der Pilze. «Für mich entspricht er dem Steinadler im Reich der Vögel», schreibt Hans Helmut Hillrichs in seinem sehr empfehlenswerten Bändchen «Pilze sammeln», erschienen in der «Kleinen Philosophie der Passionen» bei dtv in München.

Der begehrte Monarch aus der Familie der Röhrlinge hält in ganz Europa Hof, vorzugsweise von August bis in den November hinein, vor allem an Waldwegen und auf Lichtungen im Laub- und Nadelwald. Steinpilze riechen verführerisch, roh und taufrisch haben sie einen feinen, nussartigen Geschmack. Zu denen, die den *Boletus* über alles liebten, gehörte der römische Kaiser Claudius; seine Gattin Agrippina soll ihn mit einer vergifteten Portion ins Jenseits befördert haben, um ihren Sohn Nero auf den Thron zu setzen. So ein Pilzgericht kann gewisse Probleme elegant lösen.

Sammlerinnen und Sammler wissen, dass der Steinpilz fast unverwechselbar ist. Der Gallenröhrling, vor allem, wenn er noch klein ist, kann verwirren. Da er schmeckt, wie er heißt, nämlich gallenbitter, ist die Verwechslung nach einer winzigen Kostprobe, die selbstverständlich ausgespuckt wird, blitzartig erkannt.

Der Herrenpilz hat getrocknet ein intensiveres Aroma als frisch ab Boden. Weshalb Köche gerne zu einem kleinen Trick greifen: Sie brauchen für einen Steinpilzrisotto sowohl getrocknete Pilze als auch frische. Letztere werden, kurz angebraten, zum Schluss dem Risotto beigegeben. Einen kleinen Makel hat auch der König der Pilze. Er verträgt sich nicht gut mit allzu viel Alkohol. Pilze blockieren den Alkoholabbau. Aber ein Schlücklein in Ehren kann der edle Herr nicht verwehren.



Steinpilz-Risotto de Luxe

Für 4 Personen

1 Packung TK-Steinpilze à 300 g, angetaut
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 2 EL Butter
 300 g Carnaroli-Reis
 2 dl Weisswein, zum Beispiel Riesling
 1 l Geflügelbouillon, heiß
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 3–4 EL Parmesan gerieben
 16–20 Cherrytomaten
 40 g Pinienkerne
 4–8 Scheiben Parma-Rohschinken
 Parmesan am Stück zum Reiben

Steinpilze abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch hacken. Je 1 EL Öl und Butter in einer weiten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte der Steinpilze 3–5 Minuten bei mittlerer Hit-

ze darin dünsten. Risottoreis beigeben und glasig dünsten. Mit Wein ablöschen. Fast ganz einkochen. Dann nach und nach die heiße Bouillon zufügen. Unter Rühren bei kleiner Hitze zu einem sämigen Risotto kochen.

Sobald der Risotto al dente ist, Parmesan und restliche Butter darunterrühren. Vom Herd ziehen. Pilze, Tomaten und Pinienkerne im restlichen Öl braten. Salzen und pfeffern. Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pilze, Tomaten und Pinienkerne darauf verteilen. Schinken dazulegen. Nach Belieben Parmesan darüber reiben.

Zubereitungszeit ungefähr 40 Minuten. Pro Person ungefähr 25 g Eiweiss, 30 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 2850 kJ/680 kcal

Die neue Saisonküche kocht mit Tee

Für einmal kommt der Tee auf den Teller statt in die Tasse: Raffinierte Tee-Rezepte für experimentierfreudige Köche in der neuen Saisonküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: www.saison.ch oder Tel. 0848877777 (Normaltarif).



DAS BEWIRKEN PILZE

Allergien

Pilze gehören zu den Nahrungsmitteln, die selten allergische Reaktionen auslösen. Milchallergiker können mit frischen Pilzen einen kleinen Teil ihres täglichen Bedarfs an Vitamin D decken.

Cholesterin

Laut alten Arzneibüchern wirkt der Austernseitling cholesterinsenkend, wissenschaftlich erwiesen ist dieser Effekt für den Shiitakepilz. Pilze sind für Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel unbedenklich – solange sie fettarm zubereitet werden: gegrillt, gedünstet, im Rörmertopf, in Bratfolie gebraten oder in der Mikrowelle zubereitet.

Diabetes

Diabetiker sollten sich vor allem den Shiitakepilz merken, den «König der Heilpilze». Studien zufolge wirkt er sich auch bei Zuckerkrankheit günstig aus.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ganz allgemein enthalten Pilze wenig Fett. Damit tragen sie nicht zur Kalkablagerung in den Gefäßen beziehungsweise zur Arteriosklerose bei. In alten Heilbüchern steht, dass Champignons Bluthochdruck entgegenwirken. Außerdem soll sich der Shiitakepilz bei Kreislaufkrankheiten günstig auswirken.

Übergewicht

Pilze bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser und sind daher kalorienarm. 100 Gramm frische Champignons liefern nur 15 Kalorien. Wer auf sein Gewicht achten muss, darf Pilze also bedenkenlos genießen. Sie enthalten zudem lebenswichtige Inhaltsstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Mangan, Zink, Eisen, Kupfer, Selen sowie die Vitamine B1 und B2; manche Pilzsorten wenig Vitamin C und D.

Verdauung

Weil Pilze schwer verdaulich sind, empfehlen erfahrene Köche, Pilzgerichte ausgiebig zu kochen, um sie leichter verdaulich zu machen.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich