

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 4

Artikel: Die Gute aus dem Walde
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724104>

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: 13.01.2026

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

Die Gute aus dem Walde

Das «Gold des Waldes», wie die Morchel oftmals auch genannt wird, ist der Frühlingspilz par excellence. Mit ihr beginnt das Pilzjahr.



REZEPT: SAISONKÜCHE; BILDER: SAISONKÜCHE/CLARA TUMA

Die Speisemorchel und die häufiger vorkommende Spitzmorchel sind die ersten Sommerboten. Waldlichtungen, Wiesen und Bachläufe sind Orte, die sie mögen. Und weil sie enorm unberechenbar sind, können sie plötzlich in verwilderten Gärten, an lichten Stellen im Stadtpark, unter den Büschen beim Kinderspielplatz auftauchen. Die Augen immer offenhalten, es lohnt sich! Beim Sammeln ist etwas Vorsicht geboten: Die Speisemorchel wird leicht mit der giftigen Frühljährlorchel verwechselt.

Die Saison beginnt, je nach Wetterlage, ungefähr Ende März und geht bis in den Frühsommer hinein. Morcheln erkennt man an den braunen, gerippten, kegelförmigen Hüten. Ihr Geschmack ist leicht erdig und erinnert entfernt an Trüffel. Sie gelten denn auch als die beste Delikatesse aus dem Wald – einmal abgesehen von den königlichen Trüffeln. Kleine Morcheln sind wesentlich aromatischer als grössere, ältere Exemplare.

Selbstverständlich kann man Morcheln auch kaufen. Nein, günstig ist das Vergnügen nicht.

Aber so gut, dass man es sich gönnen sollte. Die Zubereitung ist denkbar einfach. Wie getrocknete Morcheln sollten auch die frischen gründlich gewaschen werden, damit es später nicht zwischen den Zähnen knirscht. Sodann werden sie blanchiert, denn vor allem grössere Exemplare sind zäh wie alte Suppenhühner. Die grossen Morcheln dürfen ruhig auch halbiert und geviertelt werden, bevor sie nun zur Butter in die Bratpfanne kommen. Es kann schon einmal ein halbes Stündchen dauern, bis sie richtig weich sind. Gewürzt wird mit Salz, Zitrone und Portwein. Abschliessend mit Rahm einkochen. Frische Morcheln passen zu Fischen und Geflügel und Kalbfleisch, sie sind eine Zierde als Füllung einer Omelette oder als luxuriöse Mittelschicht in einem Kartoffelgratin. ■



Morchelomelette

Für zwei Personen

5 g Morcheln,
je nach Grösse 2–3 Stück
1 Frühlingszwiebel
1 EL Butter
0,5 dl Gemüsebouillon
Salz
4 Eigelb
2 EL Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Eiweiss
1 TL Sonnenblumenöl

➤ Morcheln zwanzig Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Herausnehmen und unter fliessendem kaltem Wasser abspülen. Morcheln in feine Ringe, die Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden. Butter in einer weiten Bratpfanne schmelzen. Morcheln und Zwiebeln darin andünsten. Mit Bouillon ab-

löschen und zwei Minuten köcheln lassen. Mit Salz würzen. Beiseitestellen.

➤ Eigelb und Rahm verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiss steif schlagen und darunterheben. Pro Omelette in einer beschichteten Bratpfanne von rund 18 cm Durchmesser wenig Öl erhitzen. Je eine Hälfte der Eimasse hineingiessen und durch leichtes Schwenken in den Pfannen verteilen. Morcheln darüberstreuen. Eimasse bei mittlerer Hitze garen, bis sie leicht gestockt ist. Omeletten auf vorgewärmte Teller gleiten lassen und dabei einmal falten. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten und 20 Minuten einweichen.

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 30 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal.

Himmlische Osterdesserts in der aktuellen «Saisonküche»

Waldmeistertörtchen, Rhabarberkompott, Ananas mit Pfefferminzpaste oder ein Glacebecher mit Erdbeeren und Aprikosenpüree? Süsse Rezepte als Krönung des Ostermenüs finden Sie jetzt in der Saisonküche. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKEN MORCHELN

Allergien

Morcheln lösen wie die meisten Pilze selten allergische Reaktionen aus. Allergieempfindliche Personen, die noch nie Morcheln gekostet haben, versuchen dennoch zuerst eine kleine Portion, um ihre Reaktion zu testen.

Cholesterin

Menschen mit erhöhten Blutfettwerten muss vor Morcheln nicht bange sein. Mit nur 2 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm liegt dieser Pilz – er wächst von Anfang April bis Juni bevorzugt auf kalk- und humusreichen, aber auch auf Sandböden – absolut im grünen Bereich.

Diabetes

Morcheln enthalten nur 0,1 Gramm Zucker und 0,5 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm essbarem Anteil. Sie sollten für Diabetiker kein Problem sein.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Mit 0,3 Gramm pro 100 Gramm enthalten Speisemorcheln kaum Fett, und auch sonst wirkt sich kein Inhaltsstoff bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen negativ aus. Im Gegenteil: Die Pilze enthalten einige lebenswichtige Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium) sowie Vitamin C.

Übergewicht

Von Morcheln ist noch niemand dick geworden, denn das Gewächs enthält äusserst bescheidene 12 Kalorien pro 100 Gramm essbarem Anteil. «Schuld» daran ist vor allem der mit 89 Prozent sehr hohe Wasseranteil. Personen mit Gewichtsproblemen dürfen den Speisepilz also ohne schlechtes Gewissen geniessen – wenn er nicht zusammen mit einer Rahmsauce serviert wird.

Verdauung

Wegen ihres hohen Gehalts an Chitin sind die bis zu zwölf Zentimeter hohen Morcheln relativ schwer verdaulich. Wer Verdauungsprobleme hat, sollte zuerst eine bescheidene Portion essen und schauen, was passiert, bevor er ein grosses Pilzragout kocht. Die sieben Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm Pilz wiederum wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Ganz wichtig: Ungekocht sind auch die essbaren der insgesamt 15 Morchel-Arten giftig!

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