

Leckeres aus Wald und Wiesen

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Die Pilzsaison startet

Wenn die Blätter von den Bäumen fallen, das Laub unter den Schuhen raschelt und die Sonne ihre letzte Kraft aufbringt, dann ist es die perfekte Zeit, um im Wald Pilze sammeln zu gehen. Die Pilzsaison beginnt zwar schon in den Sommermonaten, kann sich jedoch bis in den frühen Winter ziehen. Das Pilze-Sammeln kann auch als Familienausflug im Sinne einer Wanderung gestaltet werden. Auf diese Weise hat man sich an der frischen Luft bewegt und kann von den gesammelten Köstlichkeiten im Anschluss etwas Leckeres zu Hause kochen. Aber Vorsicht – nicht alle Pilze sind essbar!

Woran erkenne ich die essbaren Pilze?

Unerfahrene Sammler sollten sich, bevor sie auf die Suche nach verzehrbaren Pilzen gehen, einen genauen Überblick über die Pilzarten und deren trügerische Doppelgänger verschaffen. Schauen Sie beim Pflücken lieber genauer hin, bevor sie einen giftigen Pilz mit nach Hause nehmen. Entsprechende Literatur kann dabei helfen. In diesem Artikel geben wir Ihnen einen groben Überblick über die Eigenschaften der beliebtesten Pilzarten:

1. Champignon

Der Wiesenchampignon, welcher von Juni bis Oktober geerntet, kann bis zu zehn cm auf Wiesen und Weiden heran-

wachsen. Er besitzt weißes Fleisch, dunkelbraune Lamellen und einen leicht gekrümmten Stiel, welcher beim Anschnitt zart rötlich anläuft. Oftmals wachsen Champignons in Reihen oder in Hexenringen, also in (halb-) runden Wuchsbildern. Riecht der Pilz jedoch nach Tinte, Fisch oder Anis, und der Stiel verfärbt sich beim einschneiden gelb, ist Vorsicht geboten. Es kann sich dann auch um eine giftige Art handeln.

2. Die Walze (Steinpilz)

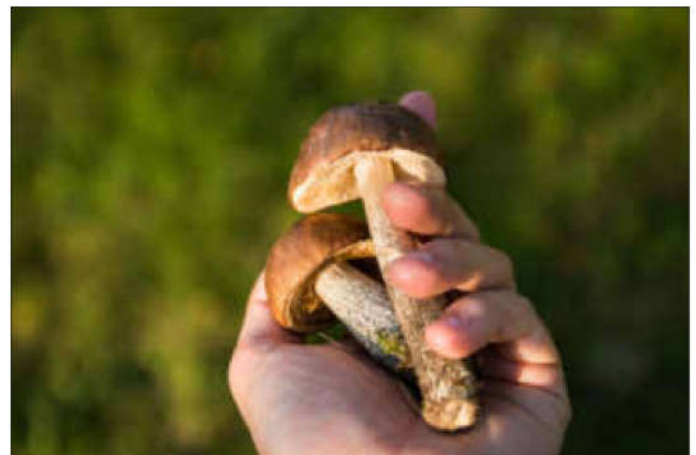
Der Steinpilz gehört zu den Dickröhrlingen und wächst von Juli bis November in den Wäldern. Durch sein kräftiges, dickes Fleisch und den walzenförmigen Stiel erkennt man ihn gut. Sein Hut kann bis zu 25 cm Größe erreichen. Sie finden ihn nah an Bäumen, vor allem unter Fichten und Buchen.

3. Eierschwamm (Pfifferling)

Durch den pfefferigen Geschmack ist der dottergelbe Pfifferling, im Volksmund auch Eierschwamm, eine beliebte Delikatesse. Der zwischen zwei und acht cm große Eierschwamm darf nur für den Eigenbedarf gesammelt werden, da seine Art geschützt ist. Gefunden wird er häufig im Mischwald, jedoch nicht zu verwechseln mit dem Ölbaumtrichterling. Dieser wächst auf Holz und ist vor allem im mediterranen Raum verbreitet.

4. Der Riese (Marone)

Auch wenn der Maronenpilz eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Steinpilz hat, so kann der Maronenpilz im Gegensatz zu dem Steinpilz bis zu 25 cm groß werden. Er ist außerdem viel dicker und besitzt längliche Fasern.



Der Marone fehlt die Struktur auf der Pilzkrone. Wer Maronen sammeln gehen möchte, der sollte sich zwischen Juni und November in Nadelwäldern auf die Suche begeben. Dort versteckt er sich meist auf feuchtem Moosuntergrund. Der Stiel einer Marone verfärbt sich beim Einschneiden bläulich.



5. Eine Seltenheit (Morchel)

Wer sie trotz ihrer Seltenheit sichtet, der hat Glück, denn die Morchel darf trotz ihrem Status als geschützte Pilzart zum Eigenverzehr gepflückt werden. Die eierförmige Pilzsorte gedeiht entlang von Wäldern und Bächen zwischen April und Mai und wird unter Eschen drei bis zwölf cm groß. Man erkennt sie anhand ihrer graugelben bis braunen Hut-Farbe und den unregelmäßigen Kämmerchen. Zeigt die Morchel jedoch eine gräuliche Farbe und einen unangenehmen Geruch auf, kann es sich um ein verwesenes und somit giftiges Exemplar handeln.

6. Der Sonnenschirm (Parasol)

Der Parasol, übersetzt vom Französischen ins Deutsche auch „Sonnenschirm“ genannt, kann mit seinem Hut bis zu 40 cm groß werden – er macht seinem Namen also alle Ehre. Ganz wie bei einem Sonnenschirm, der sich durch einen Schieber öffnet und schließt, besitzt der Parasol einen Ring am Stiel, der sich nach oben und unten schieben lässt. Gesammelt werden kann er an Waldrändern, Straßen, und lichten Wäldern sowie Wiesen. Achtung! Verwechseln Sie den Pilz nicht mit dem Giftriesenschirmling, denn dieser ist, wie sein Name schon verrät, giftig und stinkend.

Gehen Sie auf Nummer sicher

Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM) warnt davor, Pilze zu sammeln, die Ihnen nicht bekannt sind oder bei denen Sie sich nicht zu 100% sicher sind. Sammeln Sie nur gesunde und frische Pilze für den Eigenbedarf, um das Ökosystem respektvoll zu behandeln.

Fünf Tipps zum Pilzesammeln

Hier noch einmal fünf Tipps, um nachhaltig und sicher Pilze zu pflücken:

- Um nicht das verbleibende Pilzgeflecht am Boden zu beschädigen, sollten Sie den Pilz am Stiel abschneiden oder ihn vorsichtig aus der Erde drehen.
- Sorgen Sie für einen luftigen Transport, damit die Pilze keinen Schaden erleiden.

- Kurse oder Fachliteratur schulen Sie über die verschiedenen Pilzarten, denn es sollte nur das gesammelt werden, was auch bekannt ist.
- Sammeln Sie nur in Maßen und räumen Sie nicht alles leer. Die Natur wird es Ihnen danken.
- Prüfen Sie Ihren Fund im Zweifelsfall noch einmal auf der Seite der DGfM, um eine mögliche Vergiftung zu verhindern.

Literatur:

AOK (2020). Pilze sammeln: Darauf sollten Sie achten. Zugriff am 29.09.2021. Verfügbar unter: Pilze sammeln: Darauf sollten Sie achten (aok.de)

EatSmarter (2020). Steinpilze. Zugriff am 29.09.2021. Verfügbar unter: Steinpilze | EAT SMARTER

DGfM. Das Portal der Pilze Deutschlands. Zugriff am 29.09.2021. Verfügbar unter: Pilze Deutschlands / DGfM (dgfm-ev.de).

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.