

Gerhard Schuster | Christine Schneider



PILZ LIEBE

Das Waldpilz-Kochbuch



PILZ♥LIEBE



Gerhard Schuster | Christine Schneider

PILZ LIEBE

Das Waldpilz-Kochbuch



INHALT

Pilzliebe ist ... 6

READ ME – DAS ALLERWICHTIGSTE 11

Die Richtigen in den Korb 12

Giftküche nein, Nachhaltigkeit ja 16

WALD- UND KÜCHENPRAXIS 19

Perfekt vorbereiten 20

Optionen fürs Garen 24

FEATURE: Mehr Farbe ins Pilzgericht 26

Optimal Konservieren 28

WELCHER PILZ WOFÜR? 33

Pilzküchen-Navigation 34

Finde dein Rezept 38

FEATURE: Pilz statt Fleisch! 40

Die besten Wildpilze für die Küche 42

REZEPTE 73

GRUND- & MISCHPILZ-REZEPTE 75

Pilzpulver 76

Würzsalz 76

Pilzdip 78

Pilzpesto 78

Pilzrahmsoße 80

Geröstete Pilze 80

Pilzbrühe 82

Pilzsuppe mit Krabben 82

Pilze in Öl 84

Antipasti 86

Pilze in Blätterteig 88

Backofentomaten
mit Pilzfüllung 90

Burgerpatty 92

Sushi mit Pilzen 94

FEATURE: Was tun bei kleinen Ernten? 96

FRÜHLINGSREZEPTE 99

Maipilzsuppe 100

Morchelbutter 102

Gefüllte Morcheln 104

Spargel mit Morcheln 106

Rinderfilet in Morchelrahm 108



SOMMERREZEPTE 111

- Brätlinge bayrisch 112
- Sommersteinpilze in Pergament 114
- Spaghetti mit Täublingen 116
- Gebackene Milchlinge 118
- Kartoffelrolle mit Pfifferlingfüllung 120

FEATURE: Pilze süß 122

HERBSTREZEPTE 125

- Hexenchips 126
- Rotfußsuppe 128
- Fondue mit Krauser Glucke 130
- Stockschwämmchen mit jungen Erbsen 132
- Gefüllte Paukenschlegel 134
- Wald- und Wiesenschnitzel 136
- Rindergulasch mit Maronen 138
- Steinpilzrisotto 140

FEATURE: Rezepte für die kleine Steinpilz-Ernte 142

WINTERREZEPTE 145

- Käsesuppe mit Herbsttrompeten 146
- Kartoffel-Lauchgratin mit Herbsttrompeten 148
- Ragout mit Austernseitlingen 150

SERVICE 153

- Pilze kennen lernen 154
- Bezugsquellen 154
- Über die Autoren 155
- Danke 155
- Register 156

Voller Genuss geht nur mit absoluter Sicherheit

Unser Buch hat zum Ziel, kulinarisch das Beste aus den wilden Schätzen herauszuholen. Es ist kein Bestimmungsbuch! Zum Bestimmen und Kennenlernen von giftigen Verwechslern empfehlen wir ausführliche Bestimmungsbücher, Kurse, Pilzsachverständige. Auf Apps ist kein Verlass, sie können aber bei der groben Einordnung helfen.

Sicherheit und Verantwortungsbewusstsein stehen beim Pilzgenuss an erster Stelle. Deshalb haben wir ab Seite 11 die wichtigsten Regeln zusammengefasst und unsere kulinarischen Artporträts ab Seite 44 nach Sicherheitsgrad sortiert.

Durch **Wälder** streifen, über **Wiesen** spazieren, über **Baumstämme** klettern, schöne **Pflanzen** und **Tiere** entdecken, den Duft von **Moos** und feuchter **Erde** inhalieren und dann ein Grüppchen essbarer **Pilze** finden: Das sind die Sternstunden im Alltag eines Pilzfreundes. Vollkommen wird das Erlebnis aber erst durch das gekonnte **Zubereiten** und den anschließenden **Genuss** der selbst gesammelten **Schätze**. Pilzesammeln ist viel mehr als ein Zeitvertreib. Kein Wunder also, dass nicht wenige, aber doch in gewisser Weise erlesene Menschen diese **Leidenschaft** teilen.

PILZ♥LIEBE IST...

... psychoaktiv – auch nüchtern betrachtet ♥

Wir alle haben es schon einmal gespürt: Wald tut wohl in unserem Alltag, der oft weit weg von aller Natürlichkeit ist, und einen prächtigen Steinpilz im Moos zu entdecken korreliert mit positiven Gefühlen. Das ist nicht überraschend, denn das Pilzesuchen ist tief in unseren Instinkten verankert und verbindet uns über Jahrhunderte und Jahrtausende mit unseren Vorfahren.

Selbstgesammeltes in die Küche zu tragen, hat etwas zutiefst Befriedigendes, alleine die Vorfreude auf den Pilzgeschmack erdet. Wenn man dann noch seine Liebsten und sich selbst mit tollen Geschmackserlebnissen begeistert, wächst die Leidenschaft, ja, das Pilzesammeln birgt sogar schnell ein großes Suchtpotenzial. Wer es kaum erwarten kann, in den Wald zu kommen und immer größere Körbe mitnimmt, hat erste Symptome. Dann ist tatsächlich Maßhalten angesagt – weniger ist meistens mehr » Seite 16.

... gesund für unseren Körper ♥

Mal davon abgesehen, dass unsere Sammelleidenschaft uns in aller Regel eine ordentliche Portion Bewegung an der frischen Luft beschert und die Psyche beim Walden und Finden zur Ruhe kommt, bringt das Sammeln auch ernährungsphysiologisch einiges mit. Speisepilze gehören zu den eher kalorien- und fettarmen Lebensmitteln und sind reich an Ballaststoffen. Obwohl sie in einigen Aspekten den Tieren näherstehen, sind sie bezüglich ihrer Inhaltsstoffe und Energiegehalte eher mit Gemüse als mit

Fleisch vergleichbar. Ihre wenigen Fette sind wertvoll, wie etwa Lezithin, sie enthalten vergleichsweise viel Mineralstoffe (besonders Kalium und Phosphor) und dabei ist der Mineralstoffgehalt von Wildpilzen deutlich höher als der von Kulturpilzen. Auch über wichtige Vitamine wie Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3), Folate (Vitamin B9), Vitamin K und Vitamin D dürfen wir uns als Fungivore freuen.

Im Eiweißgehalt übertreffen sie tendenziell Gemüse: Parasolpilze sind besonders reich an Eiweiß, Pfifferlinge haben dagegen ähnlich wenig Eiweiß wie Gemüse. An den Eiweißgehalt von Fleisch kommen sie nicht heran, dafür haben sie trotz veganen Charakters eine Superkraft: Pilze können mithilfe des UV-Lichts der Sonne Vitamin D produzieren, ähnlich wie die menschliche Haut, und sind damit unsere einzigen nicht tierischen Vitamin-D-Lieferanten. Das macht sie für vegan lebende Menschen besonders attraktiv.



Sommersteinpilz

... nachhaltig ♥

Waldpilze sind ein regionales Naturprodukt, das der heimische Boden uns frei von Verpackungsmüll, Zusatzstoffen und Pestiziden schenkt. Was will man mehr von seinen Lebensmitteln? Wenn wir dafür sorgen, dass ältere und giftige Exemplare noch ihre Sporen verbreiten können, indem wir sie stehen lassen, statt sie umzuschneiden, umzukicken, wegzuwerfen ... und achtsam den Pilzkorb füllen, greifen wir durch unser Sammeln wenig in das ökologische Gefüge ein, in dem Pilze eine wesentliche Rolle spielen.

Graue Speisemorchel



... manchmal entbehnungsreich ♥

Der tolle Pilzwald ist noch nicht gefunden. Mal ist es zu trocken, bei Feuchtigkeit sind die Schnecken schneller als wir oder die meisten Fundstücke sind gesundheitsgefährdend vergammelt » Seite 14. Nicht immer ist das Sammelglück auf unserer Seite – doch das ist kein Grund, sich der Pilzleidenschaft nicht hinzugeben. Wählen wir einfach Rezepte für kleine Ernten » Seite 96 und Seite 142 oder zögern nicht, selbst gesammelte Einzelstücke mit selbst gekauften oder gar selbst kultivierten Pilzen zu ergänzen. In den Rezepten sind gute Lückenfüller aus dem Handel mit angegeben.

... irre lecker, vorausgesetzt ... ♥

Die Kunst ist, für jeden Geschmack das Beste aus den Pilzen herauszuholen. Viele Menschen, die angeben, keine Pilze zu mögen, sind schnell anderer Meinung, wenn sie erst richtig zubereitete Pilze probieren durften. Die Konsistenz der Pilze, der „Biss“, fordert uns häufig heraus und sorgt nicht selten dafür, dass sie abgelehnt werden. Wer mag schon Glibberiges und Schleimiges essen? Tja, die Mischpilzsoße ist eben nicht immer das Rezept der Wahl, wenn die Eigenheiten der Pilze in der Zubereitung geachtet werden sollen. Die verschiedenen Spezies verlangen nach einer individuellen Zubereitung.

Die Sicherheit immer im Blick, hilft dieses Buch dabei, Pilze für uns und unsere Lieben optimal zuzubereiten und den nicht beschreibbaren Umami-Geschmack zur Geltung zu bringen: von der Artauswahl und richtigen Handhabung im Wald über die Entscheidung für ein Rezept zum Gleichessen oder Konservieren bis zu einer bunten Rezeptausswahl für jede Jahreszeit, zugeschnitten auf die vielen Eigenheiten unserer Speisepilze. Für Kreative bietet die Übersicht unter „Finde dein Rezept“ einen Leitfaden.

Statt einer abgehobenen Cuisine bleiben wir bewusst (wald-)bodenständig, denn oft sind die einfachsten Rezepte die besten. Mit überschaubaren Zutatenlisten und praktikablen Anleitungen sind sie Teil unserer Alltagsküche geworden, die mit optionalen Kräutern und Blüten aus Garten und Natur einen Extra-Zauber bekommt.

Christine & Gerd



Sommersteinpilze



READ ME

**DAS ALLER-
WICHTIGSTE**

DIE RICHTIGEN IN DEN KORB

Ihr ständiger Begleiter beim Pilzesammeln ist der Respekt vor einer Pilzvergiftung? Gut so, das ist genau die richtige Einstellung, denn die Sache ist komplex und kann böse enden. Vermeintliche Bestimmungshilfen und die falsche Handhabung können durchaus gefährlich werden: Von Magenkrämpfen bis zur schleichenden Lebensgefahr ist alles drin. Das Sich-genau-Informieren-Wollen gehört zu unserem Hobby daher einfach dazu. Wer dann aber wenige Dos & Don'ts befolgt, kann am Ende in vollen Zügen genießen.

Regel N° 1

Ungefährliche Arten

Genau genommen enthalten fast alle Pilze Substanzen, die dem Menschen gefährlich werden können, manche davon wirken erst in Kombination mit Alkohol. Die gute Nachricht ist, dass etliche dieser möglichen Gifte durch Erhitzen unschädlich gemacht werden können. Die Negativliste mit den allerwichtigsten Giftpilzen, deren (zum Teil nicht einmal schlecht schmeckendes) Gift nicht wegzukochen ist, sollten wir als Pilzköche und -köchinnen auf jeden Fall kennen, nach dem Motto „Kenne deinen Feind“.

Tödlich: Grüner Knollenblätterpilz



Die gefährlichsten sind

- Grüner Knollenblätterpilz
- Pantherpilz
- Gifthäubling
- Spitzgebuckelter Raukopf
- Ziegelroter Risspilz
- Kegelhütiger Knollenblätterpilz
- Orangefuchsigter Raukopf
- Gewächshaus-Schirmling

Etwas weniger gefährlich, aber auch nicht lustig, ist eine Vergiftung mit

- Riesenrötling
- Birkenmilchling
- Karbolegerling
- Leuchtendem Ölbaumpilz
- Satansröhrling
- Spitzkegeliges Kahlkopf
- Grauem Faltentintling

Kann ich gut schmeckende Pilze essen?

Grüne Knollenblätterpilze sollen gut schmecken. Das gaben bereits mehrere bedauernswerte Opfer noch vor ihrem Tod an.

Beim Bestimmen helfen vollständig gelesene Bücher oder Spezialisten in der Nähe. Apps können eine Richtung finden, sind aber (noch?) nicht zuverlässig als Sachverständige. Vertrauen können wir am Ende nur uns selbst: Was nicht zu 100 % bekannt ist, landet nicht im Korb – keine Diskussion. Schon eine falsche Lamelle, die ins Essen gelangt, kann gefährlich werden.

Langfristig ist es nicht weniger gefährlich, geschützte Arten zu sammeln oder deren Lebensraum zu zerstören. Beim derzeitig rasanten Artensterben achten wir auf jede Art, die gefährdet ist – wir wären ja schön doof, uns selbst die Lebensgrundlage zu entziehen. Für stabile Ökosysteme, von denen unser menschliches Wohlergehen nun mal abhängt – und das der Pilzliebhaber sowieso – brauchen wir jede Art.

Pilze am Geruch erkannt?

Unmöglich! Pilzgerüche werden sehr unterschiedlich wahrgenommen und sind kein verlässliches Kriterium für die Bestimmung. Der typische Geruch ist höchstens ein zusätzliches Merkmal bei der Pilzbestimmung.

Am richtigen Ort

Unseren Lebensraum vergiften, das können wir Menschen besonders gut. Da Pilze Schwermetalle und Arsenverbindungen anreichern können, sollten Pilze nicht in Gebieten mit einer möglichen Belastung durch Schwermetalle gesammelt werden. Dazu zählen Bereiche in der Nähe von Autobahnen, Industriegebieten oder Kraftwerken und die Innenstädte. Auch zu wenig befahrenen Straßen sollte man mindestens zehn Meter Abstand beim Sammeln von Pilzen lassen.

Pestizide oder radioaktive Substanzen können ebenfalls in Pilzen angereichert werden. Es bleiben nur naturnahe Wälder und extensiv genutztes Grünland als geeignete und empfehlenswerte Gebiete zum Pilzesammeln. Naturschutzgebiete sind dabei selbstverständlich tabu.

Regel N° 2

Nur einwandfreie Pilze

Sogar häufiger als Giftpilze selbst beschäftigen Speisepilze, die einfach zu alt geworden sind, das Entgiftungspersonal in Krankenhäusern. Was ständig in Social Media an vermeintlich tollen Funden mit besonders großen „Prachtexemplaren“ gezeigt wird, ist zum großen Teil nur noch für den Kompost brauchbar. Optik und Konsistenz (Daumenprobe!) verraten ganz schnell, ob der Pilz alt und unbrauchbar oder jung ist. Auch Maden im Pilz hinterlassen unfeine Abbauprodukte, also Pilze mit Madengängen bitte direkt im Wald lassen oder auf dem Kompost entsorgen.

Essbar für Tiere, essbar für den Menschen?

Klares Oohh-Nein. Gegenbeispiele: Kaum ein Lebewesen konsumiert die leckeren Pfifferlinge („madenfrei“ ist das schöne Buzzword, das wir alle hören und sehen wollen), ohne Not nicht mal Schnecken. Andererseits fressen Schnecken problemlos die tödlich giftigen Grünen Knollenblätterpilze.

Als Pilzsammler wissen wir, wie frische Waldpilze aussehen sollten. Im Handel werden nicht selten schon schlechte Qualitäten angeboten. Zu lange im Kühlschrank gelagert, kann es dann mit allen bergab gehen. Hier ein paar eindeutige Zeichen:

- Zu alte Pfifferlinge bekommen braune, feuchte Stellen an Hutrand, Hut, Stiel und Leisten. Sie werden je nach Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Lagerungsdauer zunehmend weich und schmierig bis matschig und faulig. Sie riechen modrig und zeigen oft Schimmelbefall.
- Zu alte Champignons verändern ihre Farbe. Sie werden von außen, am Stielende und am Schnitt dunkelbeige bis bräunlich. Die Lamellen bekommen eine dunkelbraune bis tiefschwarze Färbung, das Fleisch wird weich. Der Hut gibt bei Druck nach und die Stelle, an der gedrückt wurde, bleibt sichtbar. Je nach Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Lagerungsdauer werden die Champignons immer wässriger und schmieriger bis matschig und faulig. Sie riechen modrig und werden schimmelig.
- Zu alte Steinpilze verändern die Farbe ihrer Röhren von gelb bis olivgrün. Der Hut lässt sich eindrücken, das Fleisch ändert seine Farbe von Weiß nach Bräunlich. Je nach Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Lagerungszeit werden Steinpilze immer weicher und schmierig bis matschig oder faulig. Sie riechen modrig und sind oft mit weißem oder sogar mit giftigem Goldschimmel befallen.