



Sicherer Genuss – alles rund um Pilze

Mit dem Herbst beginnt für viele wieder die Zeit des Pilze Sammelns. Die verschiedenen Pilze, die unsere heimischen Wälder zu bieten haben, schmecken gleich viel besser, wenn man sie selbst gesammelt hat. Aber Vorsicht! Nicht alle Pilze sind essbar und einige sind sogar giftig. Das Konsumentenforum gibt zusammen mit der Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane der Schweiz (VAPKO) in diesem Faktenblatt Empfehlungen zum Sammeln und Verzehren von Pilzen ab.

Empfehlung für das Pilzsammeln

- ♣ Verwenden Sie zum Pilzsammeln nur Körbe oder Stoffsäcke, nie Plastiksäcke. Verteilen Sie die Pilze so, dass die Luft zirkulieren kann und vermeiden Sie, dass die Pilze der Wärme ausgesetzt sind (zum Beispiel im Autokofferraum).
- ♣ Befreien Sie schon im Wald die gesammelten Pilze von anhaftender Erde und Nadeln. Beachten Sie dabei, dass die besonderen Merkmale wie Stielbasis usw. nicht beschädigt werden.
- ♣ Pflücken Sie nur Pilze, die in einwandfreiem Zustand sind. Vernichten Sie weder Giftpilze noch ungeniessbare Pilze.
- ♣ Was die Ihnen unbekanntes Pilze anbelangt, genügen zwei oder drei Exemplare zur Bestimmung. Beim Pflücken sorgfältig aus dem Boden drehen, nicht säubern, charakteristische Merkmale des Biotops (Standortes) notieren. Getrennt von der restlichen Pilzernte aufbewahren.
- ♣ Lassen Sie ganz junge oder alte Pilze, sowie madige oder von Ungeziefer angefressene Exemplare, die als Speisepilze wertlos sind, stehen.
- ♣ Pilze tragen wesentlich zum Erhalt des ökologischen Gleichgewichtes bei. Es ist deshalb unsinnig, ja sogar bedenklich, Pilze in Unmengen zu sammeln. Pflücken Sie nur so viele Pilze, als Sie mit Ihrer Familie und Gästen in einer Mahlzeit verzehren können, und beachten Sie die kantonalen und kommunalen Pilzsammelbestimmungen.
- ♣ Schützen Sie seltene Pilzarten.
- ♣ Legen Sie das ganze Sammelgut nach Arten getrennt zur Kontrolle vor.
- ♣ Vorsicht vor täuschenden Äusserungen! „Hausmittel“ wie Silberlöffel- oder Zwiebeltest, oder die Aussage, wonach angefressene Pilze ungiftig seien, sind reine Ammenmärchen. Weiter ist zu bedenken, dass die Giftigkeit von Giftpilzen durch das Kochen nicht abnimmt.
- ♣ Servieren Sie keine Pilze, die nicht kontrolliert worden sind. Nur mit einwandfrei bestimmten und kontrollierten Pilzen sind Sie vor Vergiftungen geschützt.

Vergessen Sie nicht: "Sicher ist nur der Pilzkontrolleur".



Empfehlung für den Pilzkonsum

Essen Sie keine Rohen Pilze!

Bitte beachten Sie, dass Vergiftungen nach dem Konsum von rohen oder ungenügend gekochten Speisepilzen in den meisten Fällen auf Substanzen zurückzuführen sind, die beim guten Durchkochen vernichtet werden. Aus diesem Grund raten wir dringend vom Konsum roher Pilze ab.

Bitte beachten Sie zudem, dass folgende Pilzarten solche Substanzen enthalten (die Liste ist nicht abschliessend):

- ♣ Perlpilz (*Amanita rubescens*)
- ♣ Grauer Scheidenstreifling (*Amanita vaginata*)
- ♣ Hallimasch (*Armillaria mellea*, *Armillaria ostoyae*)
- ♣ Flockenstieliger Hexenröhrling (*Boletus erythropus*)
- ♣ Rotstieliger Ledertäubling (*Russula olivacea*)
- ♣ Maronenröhrling (*Boletus badius*)

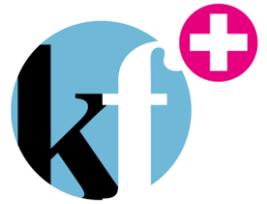
Roh und in kleinen Mengen verzehrt werden sollten nur die von Feinschmeckern geschätzten Echten Trüffel (*Tuberales*) und der Knollenblätterpilz (*Amanita cesarea*) sowie der Rötliche Wulstling und der Eispilz. Hier besteht allerdings die Gefahr einer Infektion mit dem Fuchsbandwurm.

Vorsicht! Auch wenn der Zuchtchampignon ebenfalls roh verzehrt wird, kann er bei empfindlichen Personen mit Unverträglichkeiten nach dem Verzehr zu Magen- und Darmbeschwerden oder Erbrechen führen. Grösste Vorsicht ist beim Rohverzehr dieser Pilzart geboten.

Pilze sind schwer verdaulich

Beim Verzehr grösserer Mengen oder zu grosser Pilzstücke sind Symptome wie Unwohlsein, Erbrechen oder Durchfall nicht auszuschliessen. Es wird deshalb empfohlen, Pilze nicht als Hauptgericht, sondern als Beilage oder in nicht zu fetten Saucen zu verzehren.

Solange Kinder die Speisen nicht richtig kauen, wird vom Verzehr von Pilzen abgeraten. Wenn Pilze nicht ausreichend zerkleinert oder gekaut werden, kann dies zu Darmverschluss führen.



Darf man Pilzgerichte aufwärmen?

Unter folgenden Bedingungen dürfen Pilzgerichte einmal aufgewärmt werden:

- ♣ Pilzgerichtreste nach der Zubereitung rasch abkühlen
- ♣ Im Kühlschrank bei höchstens +5°C aufbewahren
- ♣ Innert zwei Tagen konsumieren