VOLLER GESCHMACK, GUT BEHÜTET

Pilze sind eine besondere Spezies in der Natur. In ihrer kleinsten, einzelligen Form werden sie als Backhefe genutzt, auch für die Produktion von Bier, Wein und Käse spielen sie eine wichtige Rolle. Als Schimmelpilz wiederum können sie uns den Appetit verderben. Und dann gibt es die Speisepilze, die in unterschiedlichen Arten auftreten. Bis auf wenige Sorten wie Steinpilze und Pfifferlinge können die meisten Pilze mittlerweile gezüchtet werden. Pilze sollten grundsätzlich nicht unter fließendem Wasser gewaschen werden, da sie ansonsten verwässern und matschig werden (nicht umsonst werden sie in vielen Regionen Schwammerl genannt). Eine Pilzbürste oder ein Küchentuch genügen, um sie zu reinigen. Viele Pilze sind roh nicht verträglich und müssen vor dem Verzehr gekocht werden. Was Sie sonst noch über die schmackhaften Waldbewohner wissen sollten, erfahren Sie hier.

ENOKIPILZE (FLAMMULINA VELUTIPES)

Neben dem Shiitake ist der Enoki der meistangebaute Pilz in Japan, weltweit steht er auf Platz 6 der angebauten Zuchtpilze. Die weißen Pilze haben lange Stiele und sehr kleine Köpfe und können roh verzehrt werden, schmecken aber auch hervorragend in asiatischen Suppen oder Gemüsepfannen. Hierzulande ist der Pilz unter dem Namen Gemeiner Samtfußrübling bekannt und sieht mit einem breiteren Hut und einer ocker- bis orangebraunen Färbung etwas anders aus als sein Verwandter aus Fernost. Da er einfach zu kultivieren ist, wurde er zu Forschungszwecken sogar schon ins All geschossen.

Saison: September – April

PFIFFERLINGE (CANTHARELLUS CIBARIUS)

Der Pfifferling, in Bayern und Österreich auch Eierschwammerl genannt, ist einer der beliebtesten Pilze. Ob mit Pasta oder Rahmgeschnetzeltem, der Pfifferling ist nicht nur eine leckere, sondern auch gesunde Beilage, da er viele Ballaststoffe, Eiweiß, Kalium und Vitamin D enthält. Pfifferlinge können nicht gezüchtet und müssen daher in freier Wildbahn gesammelt werden, aber da er sehr empfindlich auf Umweltverschmutzungen reagiert, sind hierzulande starke Rückgangstendenzen zu verzeichnen. Einen Pfifferling von guter Qualität erkennt man an seiner typischen leuchtend gelborangen Farbe, die Huträndер sollten keine dunkle Färbung aufweisen.

Saison: Juni – September

KRÄUTERSEITLING (PLEUROTUS ERYNGII)

Der Kräuterseitling ist der Geheimtipp unter den Feinschmeckern: Vom Geschmack und von der Konsistenz her ähnelt er dem edlen Steinpilz, ist aber ganzjährig zu finden und deutlich preiswerter. Auffällig ist der dickfleischige Stiel, der auch nach dem Garen bissfest bleibt. Ursprünglich war er im Mittelmeerraum beheimatet, die hierzulande erhältlichen Kräuterseitlinge stammen ausschließlich aus Zuchtanbau. Im Gemüsefach des Kühlschrankes lässt er sich – in ein feuchtes Tuch gewickelt – gut einige Tage aufbewahren.

Saison: ganzjährig

KRAUSE GLUCKE (SPARASSIS CRISPA)

Wasser marsch! Optisch erinnert die Krause Glucke zwar an einen Badeschwamm, aber er ist tatsächlich ein beliebter Speisepilz. Zu finden ist er vor allem am Stammgrund von Nadelbäumen, besonders die Kiefer bietet den idealen Nährboden. Von der Konsistenz und dem Geschmack her erinnert die Krause Glucke (oder Fette Henne, wie sie auch genannt wird) an Speisemorcheln. Übrigens ist sie einer der wenigen Pilze, die mit Wasser gereinigt werden sollten: Aufgrund der blumenkohlartigen Struktur sollte man sie kopfüber ins Wasser hängen und in Scheiben schneiden.

Saison: Juli – November

ROTKAPPENPILZ (LECCINUM AURANTIACUM)

Jetzt wird es märchenhaft! Der Rotkappenpilz gehört zu der Familie der Röhrlinge und verdankt seinen Namen seinem roten Hut. Charakteristisch ist zudem der schwarz oder braun geschuppte Stiel. Nachdem der Pilz angeschnitten wird, verfärbt sich die Schnittstelle violett bis schwarz – was dem Geschmack jedoch keinen Abbruch tut. Roh ist die Rotkappe unbekömmlich, deswegen sollte sie vor dem Verzehr unbedingt ausreichend gegart werden. Leider steht der Rotkappenpilz auf der Roten Liste der gefährdeten Großpilze in Deutschland.

Saison: Juni – Oktober

PORTOBELLO (AGARICUS BISPORUS)

Seit einiger Zeit feiert der Portobello-Pilz seinen Siegeszug auf deutschen Speisekarten: Ob mit Spinat und Käse gefüllt oder als vegane Alternative auf dem Hamburger, der XXL-Pilz hat schon eine große Anhängerschaft. Dabei ist der Riesenpilz, der meist einen Durchmesser von rund 10 cm hat, eigentlich nur eine Variante des Zucht-Champignons. Dank seiner Größe lässt er sich in der Küche vielseitig verwenden und kann sich unabhängig von seinem „kleinen“ Zwillingsbruder behaupten.

Saison: ganzjährig

KAISERLINGE (AMANITA CAESAREA)

Schon in der Antike wurde der exquisite Geschmack des Kaiserlings geschätzt. Kein Wunder also, dass der Wulstling mit dem leuchtend orangeroten Hut noch immer als Delikatesse gilt. Vor allem in leichten Sommergerichten kann er mit seinem milden und leicht nussigen Geschmack punkten. Der Kaiserling bevorzugt ein warm-gemäßigtes Klima und ist daher vor allem in Südeuropa zu finden. In Deutschland steht er auf der Roten Liste als vom Aussterben bedroht und darf hierzulande daher nicht gesammelt werden.

Saison: Juli – September

MARONEN (IMLERIA BADIA)

Eigentlich heißt dieses Exemplar Maronenröhrling, aber weil der runde dunkelbraune Hut an Esskastanien erinnert, wird er im Volksmund nur Marone genannt. Charakteristisch sind die weißlichen Röhren, die sich auf Druck deutlich blau-grün färben. Die Marone ist vor allem in mitteleuropäischen Nadelwäldern zu finden und wird von Anfängern oft für einen Steinpilz gehalten. Sie kann mit einem vollen Geschmack überzeugen und ist vielseitig einsetzbar. Zudem eignet sie sich wunderbar zum Trocknen.

Saison: September – November

TRÜFFEL (TUBER)

Er gilt als Inbegriff des Luxus: der Trüffel. Kaum ein anderes Nahrungsmittel hat so einen vornehmen Ruf wie der knollige Pilz. Die Gattung der Echten Trüffel umfasst 86 Arten, wovon 30 in Europa zu finden sind. Da die Pilze unterirdisch wachsen, müssen sie mit Trüffelsuchhunden aufgespürt werden; Trüffelschweine werden nur noch selten eingesetzt. Einer der bekanntesten Trüffel ist der Schwarze Trüffel, dessen Kilopreis zwischen 1.000 Euro und 2.000 Euro liegt. Im Gegensatz zu anderen Pilzen werden Trüffel meist nur als würzende Zutat verwendet.

Saison: September – April

CHAMPIGNON (AGARICUS BISPORUS)

Er ist und bleibt die Nummer 1: Der Kulturchampignon ist der weltweit am meisten angebaute Speisepilz. Dies hat er auch seinem hohen Gehalt an Vitaminen, Proteinen und Ballaststoffen und seinem geringen Fett- und Kaloriengehalt zu verdanken, was ihn ernährungstechnisch wertvoll macht. Entdeckt wurde er in Frankreich um 1700, seinen weltweiten Siegeszug begann er aber erst im 20. Jahrhundert, als sich eine Zucht entwickelte. Heutzutage ist der Kulturchampignon das ganze Jahr in verschiedenen Sorten und Größen verfügbar.

Saison: ganzjährig

STEINPILZ (BOLETUS EDULIS)

Besonders Feinschmecker warten jedes Jahr sehnsüchtig auf die Steinpilz-Saison. Da er sich kaum züchten lässt, muss er in der freien Natur gesammelt werden – was sich dementsprechend im Preis niederschlägt. Doch frische Steinpilze sind jeden Cent wert: Dank des festen Fleisches und des intensiven Pilzgeschmacks, der auch beim Kochen nicht verloren geht, gelten die eleganten Waldbewohner als Delikatesse. Der Steinpilz ist zudem ein sehr guter Träger von Eiweiß, reich an freien Aminosäuren und besonders leicht verdaulich.

Saison: Juli – Oktober

Bildnachweis: Shutterstock

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
Beusselstraße 44 N-Q | 10553 Berlin | Tel.: 030 – 394 06 40 – 0
Fax: 030 – 394 06 40 – 200 | E-Mail: info@cfgastro.de | www.cfgastro.de

**Lieber digital?
Dann einfach unter
www.cfgastro.de**