

## Informationen für Pilzsammler

Wer gerne Pilze isst, sollte ruhig einmal selbst welche suchen gehen. Neben dem Aufenthalt in der Natur weiss man bei selbstgesammelten Pilzen genau, wie frisch sie sind, wenn sie im Kochtopf oder in der Pfanne landen. Ob Parasol, Stockschwämmchen oder Steinpilze - aus unseren heimischen Pilzen lassen sich köstliche Mahlzeiten zubereiten. Mitte August bis Oktober hat es die meisten Pilze auch giftige Arten - eben eine sehr grosse Vielfalt. Dann heisst es Obacht geben auf die giftigen Doppelgänger der beliebtesten Speisepilze. Wer sicher gehen will, lässt sein Sammelgut vor dem Verzehr kontrollieren.

### **Pilzkontrolle durch diplomierte Pilzkontrolleure der VAPKO im Jundt-Huus, in Gelterkinden für die Gemeinden:**

Anwil, Buus, Gelterkinden, Hemmiken, Kilchberg, Maisprach, Oltingen, Ormalingen, Rickenbach, Rothenfluh, Rünenberg, Tecknau, Wenslingen, Zeglingen

### **Öffnungszeiten während der Pilzsaison vom 12. August bis 29. Oktober 2023:**

**Jeweils am Samstag und Sonntag von 16.00 bis 18.00 Uhr.**

Ausserhalb der Pilzsaison nach telefonischer Anmeldung:

079 262 85 05 Severin Müller oder 076 412 08 11 Catherine Müller

Für Fragen rund um Pilze beispielsweise: Kulinarisches, Vorträge, Exkursionen, Kurse, Bildmaterial oder Literatur, schicken Sie doch einfach eine E-mail an Severin Müller:

[severin.mueller@hotmail.com](mailto:severin.mueller@hotmail.com) oder an mich: [catherinemueller@expertenteam.ch](mailto:catherinemueller@expertenteam.ch)

## **Mitrla paludosa - Sumpf-Haubenpilz - ist „Pilz des Jahres 2023“**

Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie will mit dieser Wahl die Gefährdung von Lebensräumen spezialisierter Arten in den Fokus rücken. Vor allem längere Trockenperioden infolge der Klimaerwärmung und der Biotopverlust machen dem Sumpf-Haubenpilz verstärkt zu schaffen. Anders als bekannte Hutpilze erinnern die glasig-weiss gestielten Fruchtkörper mit ihren gelben bis orangen Köpfchen an Streichhölzer. Die Fruchtkörper sind in einen fertilen Kopf- und einen sterilen Stielteil gegliedert. Der Pilz besiedelt naturnahe, sumpfige und nährstoffarme Gewässer auf sauren Böden. Dort zersetzt er Pflanzenreste wie z. B. Laub, Nadeln und Fichtenzapfen. Der Sumpf-Haubenpilz kommt zwar in ganz Europa vor, ist jedoch



auf Lebensräume in naturnahen Wäldern mit sauberem Wasser angewiesen. In der Schweiz steht dieser Pilz auf der Roten Liste in der Kategorie 'potenziell gefährdet'. Ein recht ähnlicher und auch in etwa gleich grosser Pilz ist der Dottergelbe Spateling (*Spathularia flavida*). Er ist kein Speisepilz und wächst bevorzugt in Nadelwäldern bei Tanne und Lärche im Gebirge.

*Sumpf-Haubenpilz Foto: Dr. Matthias Theiss*

## **Tipps für das naturbewusste Sammeln von Speisepilzen:**

- Naturfreunde sollten nur Pilze im „besten Alter“ pflücken und zu junge oder zu alte Exemplare stehen lassen. Keine Pilze (auch nicht giftige) zerstören, denn nur so können diese mit ihren Pilzsporen die Art vermehren und ihre Aufgabe im ökologischen Kreislauf wahrnehmen.
- Aus Rücksicht auf die Natur sollten die Fruchtkörper nicht einfach wild abgerissen werden. Denn dadurch wird das unsichtbare Pilzgeflecht im Boden geschädigt – der eigentliche Pilz. Für eine sanfte Ernte die Pilze behutsam herausdrehen und entstandene Löcher mit Erde oder Laub bedecken. So schont man das Pilzgeflecht und verhindert, dass es austrocknet. Ausserdem bleibt das Stielende der Pilze erhalten. Diese Stielbasis ist ein wichtiges Merkmal zur Pilzbestimmung.
- Die gesammelten Köstlichkeiten in luftdurchlässigen Körben wie Span- oder Weidenkörben (unbekannte Pilze vom übrigen Sammelgut getrennt) transportieren. Plastiktüten sind ungeeignet, da Pilze darin 'schwitzen' und sehr schnell verderben.

**Pilze haben zwar einen geringen Nährwert, können es aber bezüglich Vitamin- und Mineralstoffgehalt mit vielen Gemüsesorten aufnehmen.** Sie sollten kühl und trocken aufbewahrt und innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden (keine rohen Speisepilze essen). Die meisten Pilze entfalten erst bei richtiger Zubereitung (trocknen, braten, dünsten...) ihr charakteristisches Aroma. Da Pilze nicht besonders gut verdaulich sind, sollten Pilzgerichte nicht zu üppig sein und auch nicht zu spät am Abend eingenommen werden.

Auf eine erfolgreiche Pilzsaison und mit herzlichen Pilzgrüssen  
Catherine Müller und Severin Müller (Juni 2023).