

EIN PILZLEIN *steht im Walde*

Jetzt spriessen sie wieder aus dem Waldboden.
Die beste Zeit, um mit Pilzkenner und Kochbuchautor Thuri Maag
auf die **PILZPIRSCH** zu gehen.

Text Leandra Graf, Rezepte Thuri Maag Fotos Maurice K. Grünig

Rauchblättriger Schwefelkopf
(links im Bild). Trompeten-
pfefferlinge mit gelben
Stielen im Hintergrund.



Thuri Maag riecht an einem büschelig wachsenden Rasling. Sein Geruch sollte angenehm an grüne Bohnen erinnern.

Überwältigt von der verzauberten Stimmung im Wald, durch den die Herbstsonne ihre hellsten Strahlen schickt, stehe ich vor unfassbaren Mengen spriessender Pilze in allen Regenbogenfarben. Thuri Maag zeigt dem «Schweizer Familie»-Team exklusiv seine geheimsten Plätze im Raum Bodensee, zwischen dem Thurgau und dem St. Galler Rheintal. Wir sind fast alleine im Wald.

Für den Koch und Pilzkenner Thuri Maag gibt es keinen Tag im Jahr, an dem er sich nicht aufmachen möchte, um Pilze zu sammeln. Er findet sie auch jederzeit. Sieht alles, woran andere achtlos vorbeigehen. Früher kamen seine Fundstücke waldfresh auf die Tische seines Gourmet-Restaurants Blumenau in Lömmenschwil SG. In seiner Küche ist jeder Pilz ein Star und braucht keine Beilage. Und jeder wird in der Weise zubereitet, die seine speziellen Eigenschaften am besten zur Geltung bringt. Dabei kennt Thuri Maags Fantasie und Kochkunst keine Grenzen. Für seine Quiche aus Rötlerlingen oder seine Suppe von der Krausen Glucke

Für Thuri Maags Suppe aus der Krausen Glucke reisten die Gäste aus dem ganzen Land an.

reisten die Gäste aus dem ganzen Land an. Seit ein paar Jahren arbeitet er als Privatkoch und verfasst Kochbücher zum Thema Pilze und Kaninchenfleisch. Was den Vorteil hat, dass er noch öfter mit dem Weidenkorb am Arm durch die Wälder streifen kann.

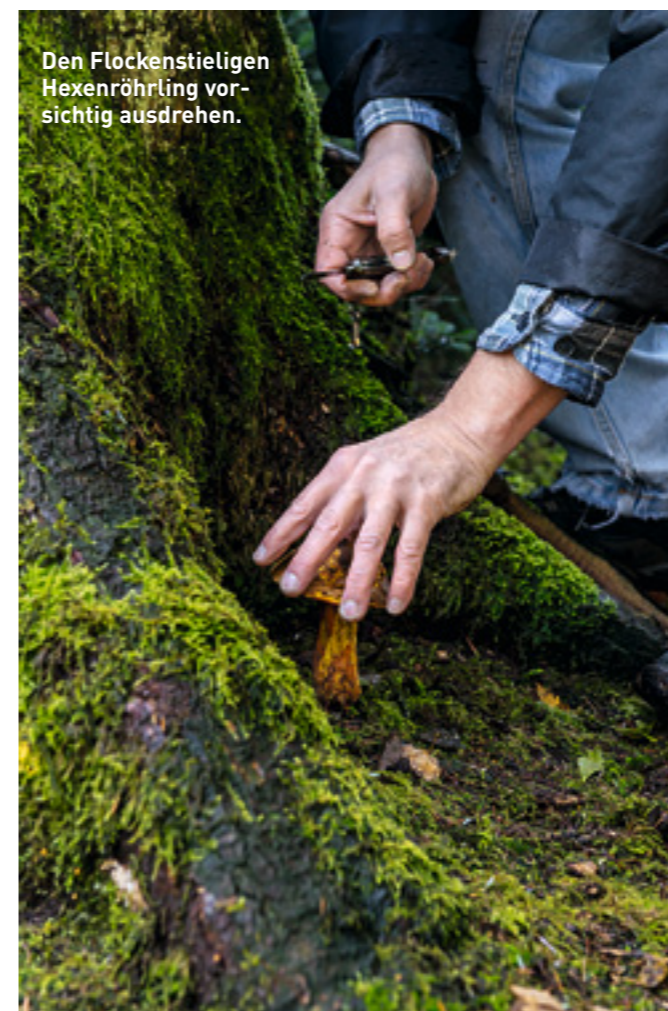
Vorsicht

An einem schönen Morgen im letzten Herbst haben wir den erfahrenen Pilzler auf der Pirsch begleitet. Es war ein besonders üppiges Pilzjahr, das Scharen von Sammlern in die Wälder gelockt hat. Die Pendlerzeitung «20 Minuten» titelte am 18. Oktober 2012 «Pilzsammeln im Trend – Hunderte vergiftet». Die Pilzkontrolleure schlugen Alarm, weil viele unerfah-

rene Pilzler mit zweifelhaften Pilz-Apps unterwegs waren. 90 Prozent ihrer Ausbeute musste von den – vorsichtshalber aufgesuchten – Pilzkontrolleuren entsorgt werden. Zum Glück verliefen die über 400 Pilzvergiftungen, die das Schweizerische Toxikologische Informationszentrum bis dahin registriert hatte, in der Regel glimpflich.

«Achtung, Kopf einziehen», warnt uns Thuri, der wohlweislich nie ohne Hut ins Unterholz eintaucht. «Während die Blicke auf den Boden geheftet sind, übersieht man gerne Äste und Zweige, die sich einem auf Augenhöhe gefährlich in den Weg stellen.»

Keine Gefahr droht vom Grossteil der Pilze, die sich vor uns fast teppichartig ➤➤



Den Flockenstielligen Hexenröhrling vorsichtig ausdrehen.



Den Reizker erkennt man gut an der orangen Milch, die austritt.



Ältere Pilze wie diese Champignons immer stehen lassen.

HEIMISCHE PILZE

Gewusst, wo! Ein Teil der reichen Ausbeute an Pilzen, die in Thuri Maags Korb gelandet ist.



Reizker, Edelreizker
Lactarius deliciosus

Gattung: Milchlinge
Merkmale: Bei Verletzung/Anscheiden tritt wässrige Milch aus, wie bei allen Milchlingen, beim Reizker ist sie orangerot gefärbt. (Kann sich nach dem Genuss, wie bei Randen, auch in den Ausscheidungen zeigen, ungefährlich.)
Verwechslungsgefahr: Keine anderen Pilze sondern die orange Milch ab. Das unterscheidet sie von den ungeniessbaren oder giftigen Milchlingen.
Vorkommen: Überall, in Tannen- und Kiefernwäldern. Nur Fruchtkörper von maximal 6 cm Durchmesser sammeln, bei denen der Hutrand noch eingerollt ist.
Verwendung: Nicht mit andern Sorten mischen. Schmeckt gut, einfach in Olivenöl kräftig gebraten. A la provençale mit Knoblauch, Schalotten, Petersilie, Thymian (s. Rezept). Das gibt ihm ein etwas süssliches Aroma. Schmeckt auch gut im Käsefondue oder eingelegt in Essig.

Violetter Rötleritterling, Nackter Ritterling
Lepista nuda

Kann gezüchtet werden.
Merkmale: Tritt in Hexenringen auf. Schöne violette Farbe, bräunlich lila ausblauend. Hutmitte meist dunkler. Häufig von Maden befallen. Zartes, weisses, leicht violette Fleisch, angenehm fruchtiger Geruch und Geschmack, wie parfümiert.
Verwechslungsgefahr: Keine. Seine nahen Verwandten (langstieliger Rötleritterling, schmutziger Rötleritterling, Maskenritterling und blassblauer Rötleritterling) sind alle ungiftig und schmackhaft.
Vorkommen: Vorwiegend im Spätherbst, gelegentlich im Frühjahr, auf humusreichen Waldböden.
Verwendung: Ausgezeichneter Speisepilz. Nach kurzem Abbrühen (kein Muss) eignet er sich bestens für ein Pilz-Mischgericht oder in einer Quiche. Macht sich gut in Gläsern, eingelegt in Öl oder Essig.



Brauner Rasling, Geselliger Rasling
Lyophyllum fumosum

Zuchtpilz: Shimeji/Lyophyllum decastes.
Merkmale: Tritt immer dicht gedrängt als zusammengewachsenes Grüppchen auf. Knackig, behält auch nach dem Kochen Biss. Geruch erinnert angenehm an grüne Bohnen. Ältere Zuchtpilze riechen leicht fischig.
Verwechslungsgefahr: Weisser Rasling ist schneeweiss und giftig.
Vorkommen: Eher gegen Herbst. In Laubwäldern, bevorzugt bei Eichen und Buchen, auch in Wiesen und an Waldrändern. Ist standorttreu.
Verwendung: Vielseitige Zubereitung. Shimeji für Fischgerichte.



Steinpilz
Boletus edulis

Merkmale: Junge Pilzköpfe sind halbkugelig, dann gewölbt, zuletzt fast flach. Weiche Oberhaut, blass- bis dunkelbraun. Weisse Röhren, die mit der Zeit gelblich bis olivgrün werden. Feste Stiele, Fleisch wird im Alter schwammig. Typischer Pilzgeruch, junge Exemplare erinnern an Haselnüsse.
Verwechslungsgefahr: Junge Gallenröhrlinge sind kaum von jungen Steinpilzen zu unterscheiden. Sein bitterer Geschmack macht ein Pilzgericht ungeniessbar.
Vorkommen: Frühsommer bis Herbst, in Laub- und Nadelwäldern. Sehr gesuchte Delikatesse und daher auch immer rarer.
Verwendung: Kann jung roh gegessen werden. Gut gebraten oder grilliert. Einlegen in Olivenöl. Grüne Röhler älterer Pilze eignen sich zum Trocknen.



Frauentäubling
Russula cyanoxantha

Merkmale: Täublinge gibts in Hunderten von Variationen. Und die meisten haben spröde Lamellen. Nur beim Frauentäubling sind sie hingegen weich und anschmiegsam. Bei Berührung fühlen sie sich schmierig an. Die dunkle Farbe des gewölbten Hutes wird mit der Zeit heller.
Verwechslungsgefahr: Es gibt eine Regel, die jedoch nur fortgeschrittene Pilzler, die sich in der Familie der Täublinge auskennen, befolgen sollten: Täublinge, die roh scharf schmecken, sind ungeniessbar oder giftig. Wichtig: Pilzfleisch sofort ausspucken.
Vorkommen: Mai bis November, Schwerpunkt Juli bis September. Gedeiht auf leicht saurem, nährstoffreichem Boden. Häufig und in erfreulichen Mengen anzutreffen. Täublinge sind Mykorrhiza-Pilze, eine Form der Symbiose von Pilzen und Pflanzen, bei der ein Pilz mit dem Feinwurzelsystem einer Pflanze in Kontakt ist, das ihn mit Nährstoffen versorgt.
Verwendung: Sehr feiner Speisepilz. Für Mischungen oder alleine gebraten über einem Sommersalat.

Pfifferling/Eierschwamm
Cantharellus cibarius

Merkmale: Eindeutig und unverwechselbar, daher zunehmend rar. Gelb, mit Leisten anstelle von Lamellen oder Röhren an der Hut-Unterseite. Obstartiger Geruch. Der pfeffrige Geschmack wird beim Kochen mild. Exemplare von 5 bis 8 cm Durchmesser schmecken am besten. Winzige Pilze stehen lassen, damit sie Sporen bilden können. Das sorgt für ihr Weiterbestehen.
Vorkommen: Frühsommer bis Herbst, in Laub- und Nadelwäldern. Oft unter Blättern oder Moos verborgen.
Verwendung: Nicht roh essen und nur in kleinen Mengen, da schwer verdaulich. Am besten in Pilz-Mischgerichten.

Flaschenbovist/Flaschenstäubling
Lycoperdon perlatum

Merkmale: Die häufigsten Bovisten sind die flaschenförmigen, auch Flaschenstäublinge genannt. Jung sind sie weiss, im reiferen Stadium werden sie gelb bis graubraun. Die Würzchen werden zum Stiel immer kleiner und fallen bei Berührung ab. Die erst feste Fruchtmasse wird zunehmend trocken, staubig und flockig.
Verwechslungsgefahr: Mit andern Stäublingen, die jedoch essbar sind bis auf den giftigen Kartoffelbovist. Bei diesem zeigt sich beim Durchschneiden eine violett-schwarze Fruchtmasse. Unverwechselbar sind die 2 bis 5 kg schweren essbaren Riesensbovisten (*Langermannia gigantea*), die etwa im Val Müstair auf Wiesen wachsen.
Vorkommen: Juni bis November in Laub- und Nadelwäldern, häufig in Gruppen anzutreffen.
Verwendung: Junge Exemplare, die innen noch weiss und knackig sind, werden in Scheiben geschnitten und mit oder ohne Panade in Butter gebraten.

Maronenröhrling
Boletus badius

Merkmale: Samtiger, fast glatter und festfleischiger Hut. Farbe variiert in dunklen Brauntönen. Lange, blassgelbe Röhren. Auf Druck verfärbt sich der Pilz blau, was Kenner nicht abschreckt. Obstartiger Geruch, milder Geschmack.
Vorkommen: Juli bis November, vorwiegend im Nadelwald. Standorttreu. Ältere Exemplare grosszügig stehen lassen, sie sichern den Bestand.
Verwendung: Wie Steinpilze, denen der Maronenröhrling kulinarisch ebenbürtig ist. Nie waschen, die Röhren saugen sich mit Wasser voll. Nur mit Messer und trockenem Tuch reinigen. Getrocknete Pilze schmecken fein und zart und ergeben ein gutes Pilzpulver.



Flockenstielliger Hexenröhrling/Tannen-, Schuster- oder Donnererpilz
Boletus erythropus

Merkmale: Trocken samtig, in feuchtem Zustand klebrig. Das feste Fleisch wird zunehmend weicher, Läuft beim Schneiden dunkelgrünblau an. Später verblasst die Farbe ins Gräuliche. Rötliche Stellen weisen auf Madenfrass hin. Angenehmer Geruch.
Verwechslungsgefahr: Unterscheidet sich vom (roh ebenfalls giftigen) Netzstielligen Hexenröhrling durch das orange- bis purpurfarbene Netz am Stiel. Ähnlich ist auch der Schwarzblaue Röhrling.
Vorkommen: Mai bis Oktober in Laub- und Nadelwäldern.
Verwendung: Wie Steinpilze, jedoch niemals roh. Die Verfärbungen verschwinden beim Kochen. Sie beeinträchtigen das Aroma nicht. Knackig im Biss.



Hallimasch
Armillariella mellea

Merkmale: Honigfarbiger Hut, blasses festes Fleisch. Kegelig, fast immer mit kleinem Buckel. Braune Schüppchen, die sich gegen den Rand hin verlieren und bei alten Pilzen verschwinden. Reife Exemplare riechen übel, der bittere Geschmack verschwindet beim Kochen.
Vorkommen: Im Herbst auf Nadel- und Laubholzstämmen, Stümpfen und Wurzeln. Weit verbreitet, oft in dichten Beständen.
Verwendung: Einer der besten Speisepilze, ideal für Pilzmischungen. Jedoch nur junge Hüte mit 1 bis 3 cm Stiel pflücken, alte Fruchtkörper sind schwer verdaulich. Nie roh essen, da leicht giftig. Fünf Minuten blanchieren, Kochwasser wegwerfen. Dünsten mit Zwiebeln und Knoblauch und über Spaghetti geben.

Semmelstoppelpilz
Hydnum repandum

Merkmale: Samtige Hutoberfläche, dessen Farbe von Weiss über Blassgelb bis Orange variiert. Das Wachstum stoppt bei Trockenheit und wird fortgesetzt bei Feuchtigkeit. Daher kann es dauern, bis er die Stiellänge von 5 bis 8 cm erreicht. Wenn es zu lange dauert, kann sein angenehmer Geschmack bitter werden. Fest im Biss.
Verwechslungsgefahr: Sieht dem Orangen Stoppelpilz ähnlich, der auch essbar ist. Ungeübte Sammler vermuten in ihm den giftigen, falschen Pfifferling, der jedoch Lamellen hat. Geschmackliche Ähnlichkeit mit dem echten, ungiftigen Pfifferling/Eierschwamm.
Vorkommen: Juli bis Spätherbst in Nadel- und Laubwäldern. Sehr verbreitet, häufig in Gruppen.
Verwendung: Nicht roh essen. Zubereiten wie Pfifferlinge/Eierschwämme, gut auch in Kombination mit diesen. Sorgt für Biss in Pilz-Mischgerichten.



Schiefknolliger Anis-Champignon
Agaricus arvensis

Merkmale: Weisses Fleisch, der Hut verfärbt sich beim Reiben oder Drücken gelblich. Die weissen Lamellen verfärben mit der Zeit rosa bis schwarzbraun. Geruch nach Anis oder leicht nach Mandeln.
Verwechslungsgefahr: Es gibt zahlreiche wilde Arten von Champignons, sie werden am meisten mit Giftpilzen verwechselt. Etwa mit dem leicht giftigen Karbolchampignon, der unangenehm nach Tinte, Jod oder Krankenhaus riecht, was sich beim Kochen verstärkt. Widerlich riechen auch junge Exemplare des tödlich giftigen Weissen Knollenblätterpilzes.
Vorkommen: Sommer bis Herbst in Gruppen, auf Wiesen, in Fichtenwäldern.
Verwendung: Junge, feste Exemplare gehören zu den besten Speisepilzen.



Der F lockenstielige Hexenröhrling verfärbt sich leicht blauschwarz.



IN ÖL EINGELEGTE SCHALOTTEN

ZUTATEN

200 g Schalotten oder 2 mittelgrosse Zwiebeln, 1,5 dl Erdnussöl

ZUBEREITUNG

1. Schalotten schälen und sehr fein hacken.
2. Schalotten und Erdnussöl in einen kleinen Kochtopf geben und unter öfterem Rühren mit einer Holzgabel 10 Minuten auf kleinem Feuer dünsten. Auskühlen lassen.
3. Schalotten und Öl in ein Glas mit Schraubverschluss füllen. Im Kühlschrank lagern. Hält sich gut.
Zubereitungszeit 20–25 Minuten



ausbreiten. Auf Geheiss von Thuri Maag lassen wir sie trotzdem stehen. «Es gibt Hunderte Pilzarten», erklärt er, «doch nur rund 120 davon schmecken gut.» Die Mehrheit der hier beheimateten ungeniess-

baren Pilze verursacht Bauchschmerzen. Tödlich giftig ist einzig der Knollenblätterpilz, der jung mit dem Waldchampignon verwechselt werden kann. Der Unterschied, so erklärt Thuri Maag, liegt in den

Lamellen. Beim Knollenblätterpilz sind sie immer weiss, beim Champignon wechselt die Farbe von Rosa zu Braun.

Schwach giftig sind die leicht erkennbaren roten Fliegenpilze mit den weissen

RAGOUT VON GEMISCHTEN HERBSTPILZEN

Für 4 Vorspeise- oder 2 Hauptspeise-Portionen

ZUTATEN

400 g gemischte, geputzte Waldpilze, Meersalz, Pilzsatz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Butter, 1 EL in Öl eingelegte Schalotten, 1 dl Weisswein, 1,5 dl Rahm
Sauerklee für die Garnitur

ZUBEREITUNG

1. Pilze mit Meersalz, Pilzsatz und Pfeffer würzen. Pilze und Butter gleichzeitig in die rauchend heisse Gusseisen- oder eine hoch erhitze beschichtete Bratpfanne geben. Unter

kräftigem Schütteln und Rühren anbraten, eingelegte Schalotten zugeben und mit Weisswein ablöschen. Rahm zugeben und Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen.

2. Pilzragout anrichten, Sauerklee darüberstreuen.

Tipp: Aufpassen mit Würzen – Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Koriander sehen zwar farblich schön aus, doch sie zerstören dieses harmonische Gericht.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

REIZKER À LA PROVENÇALE

Für 4 Portionen (Vorspeise)

ZUTATEN

3 EL Olivenöl extra vergine, 250 g kleine, frisch gepflückte und geputzte Edelreizker, 1 EL in Öl eingelegte Schalotten (s. separates Rezept), 1 durchgepresste Knoblauchzehe, 1 EL grob geschnittene Petersilie, ein paar Blättchen frischer Thymian

ZUBEREITUNG

1. Eine Gusseisen- oder eine stark erhitze beschichtete Bratpfanne aufheizen. Pilze gleichzeitig mit dem Öl zugeben. Knoblauch

beifügen. Die Pfanne kräftig schütteln. Pilze 2 bis 3 Minuten braten. Ganz zum Schluss Schalotten, Petersilie und wenig Thymian untermischen.

2. Pilze in kleinen Schalen anrichten. Zahnstocher dazulegen.

Tipp: Zusätzlich mit einer Prise Curry würzen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Tupfen, von denen wir ein paar wunderschöne Exemplare wie aus dem Kinderbilderbuch antreffen. Wir rühren sie ebenso wenig an wie die alten, überreifen Pilze. Man erkennt sie an ihrer schieren Übergrösse. Und an den veränderten Farben, welche die meisten Pilze in reifem Stadium von den jungen Pilzen unterscheidet.

Manche sehen wirklich alt und kaputt aus und riechen entsprechend. Wer keine Lebensmittelvergiftung riskieren will, sollte sich von seinem Instinkt leiten las-

sen: «Ich kaufe auch keine halb verfaulten Gurken», meint Thuri Maag.

Gierig alles zu pflücken, was die Köpfchen aus Erde und Moos streckt, ist unfair gegenüber der Natur und den nachkommenden Pilzlern. Und es macht keinen Sinn. Mehr als ein Kilo Pilze zu ernten ist fast überall untersagt. Und grosse Mengen zu konsumieren ist wenig empfehlenswert, liegen doch einige Pilze eher schwer im Magen, am schwersten unsere Lieblinge, die Eierschwämmli. Obwohl wir zurückhaltend ernten, ist in unseren Körbchen

rasch einiges zusammengekommen an tollen Speisepilzen. Thuri dreht sie jeweils sorgsam aus der Erde und säubert sie mit dem Pilzmesser, das einen integrierten Pinsel hat, fast schon pfannenfertig. Sie werden nicht mehr gewaschen, nur Eierschwämme, Morcheln, Totentrompeten und Krause Glucke vertragen etwas Wasser. Der Abfall durch das Risten vor Ort sorgt zudem für künftiges Pilzwachstum.

Wichtig ist, dass die Pilze genügend Luft bekommen im Körbchen. Vor allem die orangen Reizker, die klebrige Milch ➤

ANZEIGE

RAMSEIER steht für
 ✓ Schweizer Obst
 ✓ 100% natürlich
 ✓ ohne Zuckerzusatz

RAMSEIER
 Die Kraft der Natur

natürliche Volkshelden



Birnenboviste sind jung essbar. Fein schmecken sie paniert und gebacken zum Apéro.



PILZSALZ

ZUTATEN

70 g Pilzpulver (fein im Cutter gemahlen aus absolut trockenen Pilzen, entweder einer Sorte oder gemischten Pilzen), 350 g feines Meersalz

ZUBEREITUNG

Pilzpulver und Salz mischen, in ein Glas mit Schraubverschluss füllen.

ZUM TROCKNEN EIGNEN SICH

Morcheln, Totentrompeten, Shitake, Trompetenpfefflinge, Nelkenschwindlinge, Steinpilze, Maronenröhrlinge, Judasohren, Krause Glucke, Habichtspilze, Wiesen- und Zuchtchampignons, Safranschirmlinge und Riesenschirmlinge (zähe Stiele für Pilzpulver verwenden). Auch stark wasserhaltige und überreife Pilze kann man trocknen. Nicht geeignet sind Pfefflinge/Eierschwämme.

UND SO GEHTS:

1. Pilze nie waschen, nur mit einem trockenen Tuch, einem Pinsel oder einer Bürste reinigen.
2. Pilze in dünne Scheiben schneiden.
3. Totentrompeten längs auseinanderreissen, um allfälligen Schmutz zu entfernen.
4. Pilze nach Anleitung des Backofen- oder Dörrapparat-Herstellers trocknen. (Temperatur 50 bis 70 Grad)
5. Getrocknete Pilze in Gläser mit Schraubverschluss füllen, mit Datum und der Sorte beschriften.



absondern, sollten nicht zu nahe bei anderen Sorten liegen. Plastiksäcke eignen sich gar nicht zum Sammeln der noch leicht feuchten Pilze, die schnell faulen.

Was für Pilzkenner wie Thuri Maag eindeutige Unterschiede sind, ist für Unkundige wie mich nicht offensichtlich. Selbst wenn ich inzwischen erkennen kann, ob die Unterseite eines Pilzhutes mit Lamellen, Leisten oder Röhren ausgestattet ist. «Pilze», sagt Thuri, «sind so unterschiedlich wie Zucchini und Tomaten beim Gemüse.» Eine Vielfalt, die sich

auch beim Zubereiten der Pilze in Thuris Küche zeigt. Gut gelaunt verwandelt er unsere reiche Ausbeute in wunderbare Gerichte. Roh geniessen lassen sich nur Steinpilze, Zuchtchampignons, Kaiserlinge und Trüffel. Alle andern Pilze müssen gekocht werden. Und dürfen – entgegen einem verbreiteten Vorurteil – nach einer Lagerung im Kühlschrank nochmals erwärmt werden.

Und auch ein Glas Wein schadet nur in Kombination mit Faltentintlingen oder Netzstielligen Hexenröhrlingen. ●

Warenkunde und Rezepte

«Das grosse Buch der Pilzküche» von Thuri Maag. Fona Verlag, 72 Franken.

Neue App für Smartphones und iPad

Pilze bestimmen, persönliche Beobachtungen anlegen und exportieren. «Pilzfürer Schweiz», Markus Flück, Google Play Store und App Store von Apple, 9 Fr.



Auskunft über Pilzfürerungen mit Thuri Maag unter www.thurimaag.ch

Ein Verzeichnis der Pilzkontrollstellen findet sich unter www.vapko.ch