

# Tipps zur Pilzsaison: Pilze sammeln und aufbewahren

Jedes Jahr im Spätsommer sieht man sie mit Körbchen am Arm und gesenktem Blick durch die Wälder wandern: Pilzsammler. Wir sagen Ihnen, worauf Sie beim Pilze sammeln achten sollten und wie Sie die gefundenen Schätze richtig aufbewahren.

30.09.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Champignons, Pfifferlinge, Maronen, Steinpilze und viele andere Pilzsorten sind beliebte Sammlerstücke im Spätsommer. Wer sich auf die Suche begibt, sollte jedoch einiges beachten.

### Giftig oder nicht giftig?

Viele

leckere Pilze haben ungenießbare Kollegen, die für das ungeschulte Auge oft nur schwer auseinanderzuhalten sind. Über 100 giftige oder giftverdächtige Pilzarten wachsen in Deutschland, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Wenn Sie selbst kein Experte für Pilze sind und auch keinen Fachmann im Freundeskreis haben, der Sie bei der Suche unterstützt, sollten Sie Ihre Beute nach dem Sammeln zur Sicherheit von einer Pilzberatungsstelle prüfen lassen. Die Adresse der nächsten Pilzberatungsstelle können Sie zum Beispiel beim örtlichen Gesundheitsamt erfragen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/360>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

## Gesunde Inhalte

### Pilze

sind sehr kalorienarm und stecken voll guter Inhaltsstoffe. So sind vor allem Pfifferlinge und Steinpilze reich an Folsäure, Austernpilze und viele andere Pilzarten liefern dem Körper viele Ballaststoffe und das Vitamin Niacin, welches die Regeneration von Haut, Muskeln und Nerven unterstützt, ist in allen Pilzen in größeren Mengen enthalten.

### Da

einige Pilze jedoch auch Schwermetalle wie zum Beispiel Quecksilber anreichern, rät die DGE, nicht mehr als 250 Gramm Wildpilze pro Monat zu essen. Der saisonal bedingt höhere Pilzverzehr im Spätsommer wird jedoch als unbedenklich eingestuft, da er sich durch den geringen Pilzverzehr im gesamten Jahr ausgleicht.

## Die richtige Aufbewahrung

### Nach

dem Sammeln sollten Sie die Pilze möglichst zügig verzehren, da Sie schnell

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/360>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

verderben. Länger als 24 Stunden sollten Sie sie nicht im Kühlschrank lagern. Sie können Sie aber auch trocknen, einfrieren oder einlegen, wenn Sie nicht sofort alles verzehren möchten. Trocknen können Sie die Pilze auf einem Backblech für etwa fünf Stunden bei 40 Grad. Die Pilze sollten Sie vorher in Scheiben schneiden und während des Trocknens die Backofentür leicht geöffnet lassen. Um Ihre Pilze einzufrieren, sollten Sie diese zuvor kleinschneiden und für etwa vier Minuten blanchieren. Ganze Pilze, besonders die jungen und fettfleischigen, können Sie in Essig einlegen.

**FAZIT:** Wenn Sie die Pilze sorgsam sammeln und von einem Pilz-Experten überprüfen lassen, Ihre Beute sofort verzehren oder richtig aufbewahren, steht einem leckeren Pilzgenuss nichts im Wege.