# Heuer wollen wir einen bisher meist unterschätzten Teil der Schöpfung vor den Vorhang bitten:

# Die Pilze.

Die Pilze sind ein eigenes Reich unter den Lebewesen. Sie sind wie die Pflanzen, zu denen sie lange gerechnet wurden, sesshaft, können jedoch keine Photosynthese betreiben. Daher müssen sie sich wie Tiere durch die Aufnahme organischer Substanzen ernähren. Diese nehmen sie in gelöster Form aus der Umgebung auf. Nach heutiger Kenntnis sind die Pilze näher mit den Tieren als mit den Pflanzen verwandt. Die Zellwand der meisten Pilze enthält z. B. Chitin, das im Pflanzenreich nicht vorkommt, wohl aber bei den Gliederfüßern im Tierreich. Dafür fehlt ihnen die für Pflanzen typische Zellulose.

Wie sehr Pilze gewöhnlich unterschätzt werden, können Sie in dem folgenden Artikel nachlesen:

https://www.spektrum.de/news/forschende-beziffern-wert-von-pilzen-auf-55-billionen-dollar/2168904?utm_source=sdwv_daily&utm_medium=nl&utm_content=heute

Über das Mycel der Pilze können auch chemische Botschaften zwischen verschiedenen Pflanzen ausgetauscht werden, z. B. zwischen den Bäumen und Sträuchern eines Waldes. So „erfahren“ die Bäume etwa, dass irgendwo Schädlinge am Werk sind und können daraufhin ihre Abwehr ankurbeln.

Näheres dazu im folgenden Artikel:

Wie Bäume und Pilze miteinander kommunizieren und kooperieren - „Wood Wide Web“ im Waldboden | Blühendes Österreich (bluehendesoesterreich.at)

In der Landwirtschaft spricht sich erst langsam herum, dass die Lebensgemeinschaft mit Pilzen auch Kulturpflanzen helfen kann. Die Nährstoffe, die beim Düngen ausgebracht werden, müssen bei der Pflanze ankommen, anstatt das Grundwasser zu verschmutzen. Wenn es regnet, sollte das Wasser nicht gleich versickern, sondern möglichst lange im Boden bleiben und für das Wachstum zur Verfügung stehen. Beides können geeignete Pilze als Partner der Pflanzen leisten. Darüber hinaus können sie die Widerstandsfähigkeit der Pflanzen verbessern und den Boden vor Erosion schützen. Hier wird noch viel geforscht!

Von wegen Landwirtschaft: Ein guter Teil aller klimaschädlichen Gase kommt aus der Landwirtschaft – besonders aus der industriellen Viehhaltung, die dafür sorgt, dass die meisten Menschen in unseren Breiten viel mehr Fleisch essen können, als ihrer Gesundheit gut tut. Wie man mit Hilfe von Pilzen Abhilfe schaffen könnte, erklärt der folgende Artikel:

Warum Pilze eine Wunderwaffe für den Klimaschutz sind (futurezone.at)

Wenn Pilze so viel für uns tun, möchten wir sicher gehen, dass sie das auch weiterhin tun können. Wie wir sie schützen können, erklären die folgenden Artikel:

Pilze schützen: die Rote Liste der Pilze Österreichs | Blühendes Österreich (bluehendesoesterreich.at)

Pilze schützen und fördern (waldwissen.net)

Hier ist öfter vom Schaden der Überdüngung mit Stickstoff die Rede. Der folgende Artikel geht genauer darauf ein. Wir erfahren auch, welche sonstigen Vorteile es hätte, die Natur vor einem „Zuviel“ an reaktivem Stickstoff zu bewahren („reaktiv“ nennt man Stickstoff, wenn er in einer für Pflanzen nutzbaren Verbindung vorliegt. Der Stickstoff der Luft ist nicht reaktiv.)

Wie zu viel Stickstoff global die biologische Vielfalt bedroht (riffreporter.de)

Hier noch eine Buchempfehlung zum Thema Stickstoff:

Globale Überdosis | Buch (luebbe.de) Dieses Buch liest sich unglaublich „süffig“, es ist bei allem Ernst auch noch unterhaltsam!

Noch ein paar Infos zum Pilze sammeln:

## WALDPILZE: Die Extraportion Schwermetalle

**Schwammerl zu sammeln hat seine Tücken. Nicht nur, weil allzu leicht ein giftiger Pilz unter die guten Exemplare gerät. Auch Schwermetalle und Fuchsbandwurm können den Genuss von Waldpilzen trüben.**

Stand: 14.08.2020 | Bildnachweis



Pilze verfügen durch ihr feines Wurzelgeflecht über eine große Oberfläche, mit der sie Stoffe aus dem Boden aufnehmen - sie filtern den Boden regelrecht. Auch Restprodukte aus Industrie und Haushalt finden sich deshalb in den Pilzfruchtkörpern. Einige Pilze reichern Schwermetalle wie Kadmium, Blei oder Quecksilber an. In zu hoher Konzentration können diese Stoffe zum Beispiel Schäden an den Nieren verursachen. Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** rät deshalb, nicht mehr als 250 Gramm Wildpilze pro Woche zu verzehren.

## Durcherhitzen schützt vor dem Fuchsbandwurm



### Pilze niemals roh essen, sondern gut erhitzen!

Keine Gefahr besteht dagegen durch den kleinen Fuchsbandwurm - wenn man die Pilze ausreichend erhitzt. Bei einer Temperatur ab 70 Grad Celsius sterben die Eier des Parasiten zuverlässig ab. Dagegen nützt es nichts, die Pilze einzufrieren oder in Alkohol einzulegen. Die Eier können nach Angaben des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit Frost bis minus 80 Grad schadlos überstehen.

Keine Gefahr durch Schwermetalle (oder Fuchsbandwürmer) droht hingegen bei der Verwendung von Zuchtpilzen. Hier ein Artikel aus Deutschland, der sicher auch für uns in Österreich seine Gültigkeit hat:

Gut für Ihre Gesundheit – Gesunde Pilze (gesunde-pilze.de)

**Wer Pilze selber züchten möchte, kann sich hier schlau machen:**

Pilze züchten: einfach zuhause mit einem Pilz-Set! (meine-ernte.de)

Pilze selber anbauen: So geht's (mein-schoener-garten.de)

Um tatsächlich eine Fertigkultur oder eine Pilzbrut zu bestellen, einfach „pilze selber züchten österreich" in die Suchmaschine eingeben und es erscheinen zahlreiche Angebote.

Nun noch ein paar Rezepte:

Guten Appetit!

# Gebratene Pilze mit Kräutern und Zitrone (für 2 Portionen)

300 Gramm Champignons oder andere Pilze nach Wahl

3 Esslöffel Öl zum Braten

1 Esslöffel frischer Thymian, grob gehackt oder ½ Teelöffel getrockneter Thymian

3-4 Knoblauchzehen, durch die Presse gedrückt

3 Esslöffel frischer Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

Saft von ½ Zitrone

Die Pilze putzen. Größere Exemplare halbieren oder vierteln.

Das Öl in eine Pfanne geben und auf dem Boden verteilen. Dann Thymian, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermischen.

Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Pilze darauflegen. Nicht umrühren und 5 Minuten garen. Erst jetzt die Pilze mit den Kräutern vermischen und weitergaren, bis die Pilze durchgebraten sind. Nochmals durchrühren und den Zitronensaft hinzufügen. Eventuell nochmals salzen und pfeffern.



Schmeckt warm und kalt.

Guten Appetit!

Rezept und Foto: Margit Krammer

# Pilzpesto (Rezept von Paul Ivic – Restlos glücklich)

150 g Champignons

150 g Kräuterseitlinge

50 g Schalotten oder Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 ml Olivenöl

1 Bio-Zitrone

50 g gemahlene Walnüsse (oder andere Nüsse/Mandeln nach Belieben)

1 Prise Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten/Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

50 ml Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin 3-5 Minuten anbraten.

Sobald sie schön Farbe angenommen haben, die Hitze reduzieren, Schalotten/Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 3-5 Minuten weiter braten. Die Zitrone waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Alle Zutaten in einen Cutter oder Mixer geben und grob zerkleinern. Während des Mixens nach und nach das restliche Öl in einem feinen Strahl zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto kann aus allen Pilzarten, gemischt oder separat zubereitet werden und hält in einem fest verschlossenen Glas maximal 2-3 Tage im Kühlschrank.

Auch frisch geschnittene Kräuter können untergemischt werden.

Guten Appetit!

# Kräuterpolenta mit Pilzen (für 2 Personen)

250 g Pilze (nach Geschmack: Champignons, Kräuterseitlinge,  ….), große Exemplare halbiert

4 Esslöffel Öl zum Braten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ Teelöffel Estragen

½ Teelöffel Thymian

500 ml Gemüsesuppe

150 g Polenta

etwas Milch oder Kaffeeobers

Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

100 g Taleggio oder ähnlicher Käse mit weißer Rinde z.B. Brie – in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen, die Pilze hineingeben und einige Minuten braten, bis sie gerade eben gar sind. Dabei nicht zu oft umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Knoblauch, die Gewürze hinzufügen, salzen und pfeffern.

Die Gemüsesuppe zum Kochen bringen, die Polenta langsam einrieseln lassen und mit einem Schneebesen oder Holzkochlöffel unablässig rühren. Milch/Kaffeeobers und Petersilie, Salz und Pfeffer unterrühren. Es soll ein nicht zu fester Brei werden.

Backofengrill vorheizen.

Die Polenta auf ein Blech streichen und mit dem Käse belegen.

Unter dem Grill erhitzen, bis der Käse Bläschen wirft.

Die Polenta aus dem Ofen nehmen, mit den Pilzen und ihrer Garflüssigkeit bedecken und nochmals 1 Minute unter den Grill stellen.

Heiß servieren.

Guten Appetit!