

Klassische Wildpilze

- **Steinpilz (*Boletus edulis*)** – einer der begehrtesten Speisepilze, nussiges Aroma.
- **Pfifferling (*Cantharellus cibarius*)** – aromatisch, leicht pfeffrig.
- **Maronenröhrling (*Imleria badia*)** – mild, oft mit Steinpilz verwechselt.
- **Birkenpilz (*Leccinum scabrum*)** – kräftiger Geschmack, gut für Mischgerichte.
- **Rotkappe (*Leccinum aurantiacum*)** – ebenfalls wohlschmeckend.
- **Parasol (*Macrolepiota procera*)** – großer Schirmpilz, paniert beliebt.
- **Herbsttrompete (*Craterellus cornucopioides*)** – intensiv aromatisch, fast schwarz.
- **Krause Glucke (*Sparassis crispa*)** – blumenkohlartig, angenehm mild.
- **Morchel (*Morchella*-Arten)** – Frühjahrsdelikatesse, intensiver Eigengeschmack.
- **Trüffel (*Tuber*-Arten)** – hochgeschätzte Edelpilze.

Kultivierte Pilze

- **Champignon (*Agaricus bisporus*)** – der Klassiker, weiß oder braun.
- **Austernseitling (*Pleurotus ostreatus*)** – mild, vielseitig in der Küche.
- **Kräuterseitling (*Pleurotus eryngii*)** – festes Fleisch, leicht nussig.
- **Shiitake (*Lentinula edodes*)** – aus Asien, kräftig-würzig.
- **Enoki (*Flammulina velutipes*)** – dünne weiße Stiele, mild-süßlich.
- **Nameko (*Pholiota nameko*)** – asiatische Küche, leicht glibbrig, aromatisch.

Besondere Delikatessen

- **Maitake (*Grifola frondosa*, Klapperschwamm)** – beliebt in Japan, aromatisch.
- **Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*, „Löwenmähne“)** – fest, erinnert an Meeresfrüchte.
- **Schopftintling (*Coprinus comatus*)** – jung essbar, sehr fein.

1. Steinpilz (*Boletus edulis*)

- **Merkmale:** Massiver Stiel mit hellem Netz, brauner Hut, Röhrenunterseite jung weiß, später olivgrün.
- **Saison:** Juni – Oktober.
- **Doppelgänger:** *Gallenröhrling* (ungenießbar, bitter). Erkennbar an rosa Röhrenunterseite.
- **Küchentipp:** Braten, trocknen oder für Saucen. Sehr aromatisch.

2. Pfifferling (*Cantharellus cibarius*)

- **Merkmale:** Dottergelb, trichterförmig, Leisten statt Lamellen, fruchtiger Aprikosenduft.
- **Saison:** Juni – Oktober.
- **Doppelgänger:** *Falscher Pfifferling* (ungenießbar bis schwach giftig, weichere Struktur, echte Lamellen).

- **Küchentipp:** Kurz braten, zu Nudeln oder in Rahmsauce.

3. Champignon (*Agaricus bisporus*, *A. campestris* u. a.)

- **Merkmale:** Weiß bis braun, Lamellen jung rosa, später dunkelbraun.
- **Saison:** Frühling – Herbst, auch ganzjährig kultiviert.
- **Doppelgänger:** *Knollenblätterpilz* (tödlich giftig, immer weiße Lamellen und Knolle am Stielgrund!).
- **Küchentipp:** Universell verwendbar, roh oder gegart.

4. Parasol (*Macrolepiota procera*)

- **Merkmale:** Riesiger Schirm (bis 30 cm), schuppiger Hut, verschiebbarer Ring am Stiel.
- **Saison:** Juli – Oktober.
- **Doppelgänger:** *Grüner Knollenblätterpilz* (tödlich giftig, Knolle am Stiel!) oder kleinere, giftige Schirmlinge.
- **Küchentipp:** Junge Hüte wie Schnitzel panieren und braten.

5. Morchel (*Morchella*-Arten)

- **Merkmale:** Schwammartige, wabenförmige Kappe, innen hohl.
- **Saison:** April – Mai.
- **Doppelgänger:** *Frühjahrsorchel* (tödlich giftig, unregelmäßige hirnartige Kappe).
- **Küchentipp:** Immer gut durchgaren! Hervorragend in Rahmsaucen oder gefüllt.

6. Shiitake (*Lentinula edodes*)

- **Merkmale:** Brauner, leicht schuppiger Hut (5–12 cm), weiße Lamellen, kräftiger Stiel.
- **Saison:** Ganzjährig im Handel (wird kultiviert, stammt ursprünglich aus Ostasien).
- **Doppelgänger:** Keine giftigen Verwechslungsgefahren in Europa, da Shiitake nicht wild vorkommt.
- **Küchentipp:** Intensiv würzig, g, leicht knoblauchartig. Beliebt in Suppen, Wok-Gerichten und als Fleischersatz. Vor dem Kochen oft kurz einweichen (bei getrockneten Shiitake).
-

7. Semmelstoppelpilze (*Hydnum repandum*, *Hydnum rufescens*)

- **Merkmale:** Hell- bis orangefarbener Hut, auf der Unterseite keine Lamellen, sondern „Stacheln“ (daher der Name).
- **Saison:** Spätsommer bis Herbst (August – Oktober).
- **Geschmack:** Mild bis leicht bitter, festes Fleisch.

- **Küche:** Junge Exemplare lecker gebraten oder in Mischgerichten, ältere oft etwas zäh.
- **Verwechslungsgefahr:** Kaum – die Stacheln sind ein sehr sicheres Merkmal.

8. Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*, auch „Löwenmähne“ genannt)

- **Merkmale:** Kugelig bis polsterförmig, mit langen weißen „Stacheln“, erinnert an eine Koralle oder Löwenmähne.
 - **Vorkommen:** Selten in Mitteleuropa, wächst an alten Laubbäumen (v. a. Buche).
 - **Besonderheit:** Wird auch gezielt gezüchtet (in Asien sehr geschätzt).
 - **Geschmack:** Fein, erinnert an Meeresfrüchte oder Huhn.
 - **Küche:** Braten, dünsten oder als Fleischersatz in vegetarischen Gerichten.
 - **Gesundheit:** In der asiatischen Heilkunde geschätzt wegen möglicher nervenstärkender und entzündungshemmender Eigenschaften.
-
- g, leicht knoblauchartig. Liebt in Suppen, Wok-Gerichten und als Fleischersatz. Vor dem Kochen oft kurz einweichen (bei getrockneten Shiitake).

Pilze haben eine spannende ernährungsphysiologische Bedeutung – sie sind weder klassisches Gemüse noch Tierprodukt, sondern nehmen eine **Zwischenstellung** ein. Hier die wichtigsten Punkte:

Nährstoffprofil

- **Kalorienarm:** hoher Wassergehalt (70–90 %), sehr wenig Fett und Zucker.
- **Ballaststoffe:** v. a. Chitin und Beta-Glucane – wichtig für die Darmgesundheit.
- **Eiweiß:** relativ hoher Gehalt (2–5 g pro 100 g frisch), mit allen essentiellen Aminosäuren – wertvoll besonders für vegetarische und vegane Ernährung.
- **Vitamine:**
 - B-Vitamine (B1, B2, Niacin, Biotin, Folsäure) – wichtig für Nerven & Energiehaushalt.
 - Vitamin D: bestimmte Pilze (z. B. Champignons, Shiitake) können bei Sonnenlicht Vitamin D₂ bilden – seltene pflanzliche Quelle!
- **Mineralstoffe & Spurenelemente:** Kalium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Selen.

Gesundheitliche Wirkungen

- **Cholesterinsenkend:** Beta-Glucane aus Shiitake & Champignons können Blutfette positiv beeinflussen.
- **Immunsystem:** Polysaccharide (v. a. Lentinan im Shiitake) wirken immunmodulierend.
- **Antioxidativ:** Enthalten Phenole und Selen, die Zellen vor freien Radikalen schützen.
- **Gewichtsmangement:** Wegen geringer Kaloriendichte und hohem Sättigungswert sehr geeignet.

Besondere Bedeutung

- **Vegetarisch & vegan:** gute Eiweißquelle mit „umami“-Geschmack (fleischähnlich).
- **Traditionelle Heilpilze** (Shiitake, Maitake, Reishi) in Asien seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde genutzt.
- **Nachhaltigkeit:** Pilzanbau ist ressourcenschonender als Fleischproduktion.