

Im Spätsommer beginnt in Deutschlands Wäldern wieder die Saison für Pilzsammler

Frisch und lecker – und manchmal giftig

Ab August geht es wieder los: Menschen mit Körbchen am Arm streifen durch die Wälder. Sie spielen nicht Rotkäppchen, sondern wollen Pilze sammeln. Aber das Hobby ist risikoreich: Jedes Jahr kommt es zu Pilzvergiftungen. Deshalb sind einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, damit die selbst gesammelten Pilze nicht zur letzten Mahlzeit werden.

Immermehr Menschen finden Geschmack am Pilze sammeln, nicht nur wegen des Aromas der frischen Pilze, von denen es viele Sorten nie im Verkauf gibt. Auch die Bewegung an frischer Waldluft und der Entdeckergeist begeistern die Menschen für das „in die Pilze gehen“.

Pilzsammler lassen sich nicht davon abschrecken, dass es jedes Jahr etliche Pilzvergiftungen gibt. Bei über 5000 heimischen Großpilzen kommt es leicht zu Verwechslungen von Gift- und Speisepilzen. Am Aussehen und am Geschmack kann man sie nicht unbedingt unterscheiden: Es gibt giftige Pilze, die gut schmecken und essbare Pilze, die nicht schmecken. Besonders der grüne Knollenblätterpilz wird oft mit dem Wiesenchampignon verwechselt, er schmeckt gut, entfaltet aber erst nach Stun-

den seine (tödliche) Wirkung. Pilze nehmen alle ihre Nährstoffe aus dem Boden auf und speichern auch schädliche Schwermetalle wie Quecksilber, Kadmium und Blei und radioaktive Stoffe. 1986 ereignete sich das Reaktorunglück in Tschernobyl, von der radioaktiven Strahlung wurde besonders Südbayern betroffen. Inzwischen sind die meisten radioaktiven Stoffe zerfallen. Nur Cäsium-137 mit einer Halbwertszeit von circa 30 Jahren lässt sich noch immer nachweisen, der Wert variiert je nach Pilzsorte. Wegen der Belastung durch Schadstoffe empfiehlt das Bundesumweltministerium, pro Woche nicht mehr als 200 bis 250 Gramm Wildpilze zu

essen. Von Pilzen, die am Straßenrand wachsen, sollte man seine Finger ganz weglassen. Gesammelt werden darf in Deutschland nicht überall, und es gibt besonders geschützte Pilzarten. Zur Sammler-Etikette gehört es, nur Mengen für den Eigenbedarf abzuernsten und die Pilze schonend zu entfernen bzw. sie stehen zu lassen, wenn man sie nicht sicher kennt. Ein Bestimmungsbuch ist selbst für erfahrene Sammler ein Muss, gibt aber nie 100-prozentige Sicherheit. Neulinge unter den Pilzsamm- lern sollten immer den ganzen Pilz ernten, indem sie ihn herausdrehen. Nur mit der Wurzel lässt sich sicher bestimmen, ob der Pilz ein giftiger ist. Wer Pilze sammeln geht, sollte dazu niemals Plastiktüten verwenden, denn luftdicht verpackt zersetzen sie sich



Foto: Jeanette Dietl/fotolia

Im Herbst sind im Wald wieder Sammler mit Körbchen und Messer auf der Suche nach wilden Speisepilzen unterwegs.

schneller und bilden Gifte. Pilze müssen sofort verbraucht oder durch Trocknen oder Einfrieren (vorher blanchieren) haltbar gemacht werden. Pilzmahlzeiten sollten nicht mit Alkohol kombiniert werden. Selbst essbare Speisepilze können dann zu Übelkeit und Erbrechen führen. Am besten geht man mit seiner Ausbeute zu einem geprüften Pilzsachverständigen (Liste im Internet unter: www.dgfm-

ev.de/taxonomy/term/25), um sicherzugehen, dass man die Pilzmahlzeit unversehrt überlebt. Stellen sich nach dem Verzehr Beschwerden ein, sollte man schleunigst den (Gift-) Notruf anrufen. Wem Pilzsammeln zu riskant erscheint, der muss auf Zuchtpilze ausweichen oder auf die Wildpilzsorten im Verkauf, die allerdings nie so frisch und köstlich sind wie selbst gesammelte Pilze. *bg*

Anzeige

**Kräuterhaus
Saint Bernhard**

www.kraeuterhaus.de/A32 Bestell-Telefon: 073 34/96540

Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!

Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

Ginkgo Kapseln 100 mg

Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung von Gedächtnis und Konzentration. Jede Kapsel enthält 100 mg Ginkgo-biloba-Spezialextrakt 50:1.

Best.-Nr. 83 180 Kapseln für 6 Monate € 17,50
ab 3 Packungen nur € 16,00

Grünlippmuschel

Neuseeländische Grünlippmuscheln (Perna canaliculus) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen natürlicherweise im Bindegewebe, den Gelenkknorpeln und der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vorkommen. Jede Kapsel enthält 500 mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat.

Best.-Nr. 805 150 Kapseln für 2 Monate € 12,50
ab 3 Packungen nur € 11,00

Grünlippmuschel-Balsam

Wärmende, entspannende Pflege für Haut, Muskeln und Gelenke. Angenehmer, frischer Duft.

Best.-Nr. 804 150-ml-Tube (100 ml = €4,33) € 6,50
ab 3 Tuben (100 ml = €3,97) nur € 5,95

Gelenkfit-Kapseln

Enthalten Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothensäure, Folsäure, Biotin sowie die Mucopolysaccharide Glucosamin und Chondroitin, die natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Knorpel und der Gelenkflüssigkeit sind.

Best.-Nr. 1790 240 Kapseln für 40 Tage € 21,50
Best.-Nr. 1791 3-er Packung für 4 Monate nur € 57,00

Moringa-Kapseln 500 mg

Nachdem die Wissenschaft auf Moringa aufmerksam geworden ist, rücken seine Eigenschaften auch hierzulande zunehmend in das Interesse der Öffentlichkeit. Beispielloos ist auch der außergewöhnlich hohe ORAC-Wert von über 50.000 mol TE/100g. Jede Kapsel enthält 500 mg Moringa-oleifera-Blattpulver.

Best.-Nr. 56 240 Kapseln à 500 mg € 15,00
ab 3 Packungen nur € 13,50

Vitamin B12 supra-100

Gut für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem sowie für mehr Energie. Jede Tablette enthält 100µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten für 4 Monate € 6,50
ab 3 Packungen nur € 5,95

Magnesium 400 supra Kapseln, 60 Stück

Magnesium fördert das Wohlbefinden durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.

Best.-Nr. 806 60 Kapseln € 9,95
ab 3 Packungen nur € 8,95

Bio-Kokosöl kalt gepresst

Der hohe Gehalt an Laurinsäure macht dieses Öl so besonders wertvoll. Kokosöl ist besonders hitzestabil, daher ist es hervorragend geeignet zum Kochen, Backen, Braten und Frittieren. Durch rein mechanische Pressung gewonnen, aus kontrolliert biologischem Anbau.

Best.-Nr. 665 500-ml-Glas € 9,95
(1 Liter = €19,90)

GRATIS-TEST *Für alle, die Sanct Bernhard noch nicht kennen. svd 7/15

JA, ich möchte mich selbst überzeugen! Ich erhalte GARANTIERT als Dankeschön **unverbindlich, kostenlos und versandkostenfrei**!

2-Monatspackung mit 60 Kapseln

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog** mit über 600 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probeseit!**

Ich bestelle mit **14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96076	Magnesium 400 supra Kapseln	1	GRATIS	
versandkostenfrei				

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____

Datum, Unterschrift _____

Bestellung bitte an:
 Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
 Helffensteinstr. 47, Abt.32
 73342 Bad Ditzgenbach
 Tel.: 07334/96540
 Fax: 07334/965444
 Abteilung 32
www.kraeuterhaus.de/A32