

Mit den wenigen Pilzresten setzte sich einer der am Essen Beteiligten in das Auto und fuhr zu mir nach dem zwei Kilometer entfernten Deisendorf, da sie wußten, daß ich Pilzberater bin. Nach genauen Angaben der Beteiligten dauerte die zwei Kilometer lange Fahrt etwa 45 Minuten. Der Familienvater, der zuerst den Wagen lenkte, mußte nach fünfhundert Metern notgedrungen anhalten. Schwindelanfälle, die von starken Schweißausbrüchen begleitet waren, sowie der stark anhaltende Brechreiz zwangen ihn, das Fahrzeug nicht weiter zu führen. Seine Frau, die etwas weniger Pilze gegessen hatte, fuhr dann weiter. Während der Fahrt zu mir mußte auch sie sich etwa zwölf- bis fünfzehnmal erbrechen. Bei mir zu Hause angekommen, bot sich mir ein trauriges Bild. Die sich immer noch Erbrechenden und Schweißüberströmten übergaben mir die mitgebrachten Pilzabfälle, die ich sofort als Reste des giftigen *Tigerritterlings* (*Tricholoma pardinum*) erkannte. Daraufhin riet ich ihnen, sofort ins Krankenhaus Überlingen zu fahren. Nach Aussage der Vergifteten war das Schlimmste neben Brechreiz und Schweißausbrüchen ein starkes Angstgefühl. Im Krankenhaus Überlingen angekommen, wurden ihnen große Mengen Salzwasser verabreicht, wie es von mir empfohlen wurde. Das vom Arzt zu Rate gezogene Institut für Pilzforschung in Zürich bestätigte, daß das von mir empfohlene Verabreichen von Salzwasser in diesem Fall das Beste sei. Durch den sehr starken Brechreiz erübrigte sich das Magenauspumpen. Der Vater, der am meisten Pilze gegessen hatte, wurde nach sieben Stunden von einem Kreislaufkollaps befallen. Nach etwa 24 Stunden wurden alle vergifteten Personen mit einer dreitägigen Diätverordnung aus dem Krankenhaus entlassen. Die Betroffenen haben seither eine starke Abneigung gegen jegliche Art von Pilzen. Gleichzeitig litten die Beteiligten drei Tage an Durchfall und starkem Durst.

Fritz Begenat, Deisendorf

Pilze mit Wildkräutern

Haben Sie schon einmal Mischgerichte aus Pilzen und Wildkräutern probiert? Nein? Dann haben Sie etwas versäumt, das Sie bald nachholen sollten. Der richtige Zeitpunkt ist der Frühling und Frühsommer, solange die Wildkräuter jung und zart sind. Sind sie erst verblüht, dann schmecken sie meist zu herb und werden z. T., wie der Löwenzahn, bitter und ungenießbar oder sogar, wie der Adlerfarn, unbedenklich. Auf jeden Fall verlieren sie an Nährwert. Das bedeutet aber, daß für solche Mischgerichte in erster Linie Frühjahrspilze in Betracht kommen, sofern man nicht noch konservierte Pilze vom vergangenen Herbst vorrätig hat.

Zu den Pilzen möchte ich hier nur soviel sagen, daß besonders jene, die keinen ausgeprägten Eigengeschmack haben und als Mischpilze eingestuft werden, mit Wildkräutern aufgebessert werden können. Eine angesichts der großen Zahl mehr oder weniger willkürliche Auswahl solcher Pflanzen am Schluß dieses Aufsatzes soll Sie dazu anregen, Ihre Pilzliebhaberei durch die naheliegende Beschäftigung mit den so außerordentlich gesundheitsfördernden Wildgemüsen, Wildsalaten, Wildgewürzen, Wildfrüchten und wilden Hausteepflanzen zu bereichern. Eine ausführliche Darstellung dieser Nahrung aus Wald und Wiese finden Sie in der im Anhang aufgeführten Literatur, die allerdings teilweise leider vergriffen und nur noch antiquarisch schwer zu beschaffen ist.

Der Genuß der mitunter etwas strengen Wildkräuter ist nicht jedermanns Sache. Gerade diese eignen sich jedoch vorzüglich zur Geschmacksaufbesserung fader Pilzgerichte. Die milden Wildkräuter munden ausgezeichnet als separate Zugabe zu aromatischen Pilzspeisen. Unabhängig von ihrer Schärfe aber sind Wildgemüse mäßig zu würzen, da sie von Natur aus viel mehr Nährsalze enthalten als unsere in dieser Hinsicht oft geradezu ausgehungerten Garten- und Treibhauspflanzen. Dies ist denn auch der

Grund, warum insbesondere nierenkranke Personen einige Wildkräuter, wie die oxalsäurehaltigen Sauerklee und Sauerampfer, meiden müssen. Ich mache darauf besonders aufmerksam.

Die Zubereitung der Wildkräuter kann in einer Pilzzeitschrift nur gestreift werden. Die Rezepte sind weitgehend der bürgerlichen Küche nachempfunden, nur daß eben sparsamer gewürzt wird. Wildkräuter, die Pilzgerichten beigemischt werden, wiegt und dünstet man vorteilhaft zuvor in Butter oder Margarine; abgesehen von ausgesprochenen Gewürzkräutern natürlich, die man zum Schluß hinzugibt. Separate Wildgemüse können z. B. nach der Art von Spinat oder Mangold gekocht werden, Kräutersuppen wie übliche Gemüsesuppen. Wildsalate werden in der bekannten Weise angemacht. Eine in meiner Familie immer wieder auf den Tisch gelangende Speisekombination will ich Ihnen trotz Platzmangel wiedergeben: Man bereitet ein geläufiges Röhlings- oder Mischpilzgemüse mit etwas durchwachsenem Rauchspeck vor. Dann taucht man kurz gewaschene und abgeschüttelte, ganze Holunderblütendolden in Pfannkuchenteig und backt sie in Fett heraus („Pfannkuchen am Stiel“). Ein „Viertel“ Kalterer See rundet das rezente Mahl ab.

Noch ein paar Worte zum Sammeln: In einer Zeit rücksichtslos fortschreitender Zivilisation müssen wir uns bald mehr vor unseren eigenen Errungenschaften in acht nehmen als vor den Giften der Natur. Pflücken Sie nicht entlang vielbefahrener, „verbleiter“ Straßen und staubiger Wege sowie an abwasserverseuchten Bächen, Teichen u. dgl. Das DDT ist nun glücklicherweise verboten, aber auch frisch oder stark kunstgedüngte Wiesen liefern keine zum direkten Verzehr geeigneten Kräuter und Pilze. In der Nähe von umweltverunreinigenden Industrieanlagen lagern sich oft gefährliche Giftmengen auf der Pflanzenwelt ab. Mit Jauche besprenge Fluren laden erst nach mehreren Regengüssen oder einem Überwintern zum Sammeln ein. Bakterienträchtige Mülldeponien meiden wir selbstverständlich ganz. Auch wenn die Kräuter, Pilze und Früchte noch so verführerisch leuchten, lassen Sie die Finger davon, wenn sie nicht in einem sauberen, unverdorbenen Lebensraum gedeihen. Wo noch Flechten auf Bäumen und Steinen wachsen, können Sie unbesorgt zugreifen; in der von Verkehrs-, Industrie- und Heizungsabgasen geschwängerten Atmosphäre unserer Ballungsgebiete werden Sie diese empfindlichen Umweltindikatoren kaum mehr antreffen. So sind heute sogar in Schwedens Flora Auswirkungen der Luftverpestung durch die Industrien Mittelenglands und des Rhein-Ruhr-„Potts“ zu verzeichnen. Welch entsetzlicher „Dreck“ sich in weitem Umkreis von z. B. Braunkohlewerken, Erdölraffinerien und petrochemischen Fabriken niederschlägt, habe ich in den Wäldern östlich Kölns erlebt, wo ich beim Sammeln von frischem Tannenreisig zur Winterabdeckung meiner Gartenblumen in kürzester Zeit Hände wie ein Kaminfeger hatte! Die Werke stehen am Südwestrand der großen Stadt oder auf der linken Rheinseite, also viele Kilometer entfernt!

Aber lassen Sie sich nicht den Appetit verderben. Draußen warten auf Sie:

Wildgemüse und Gewürzkräuter: Breitwegerich, Große Brennessel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Gartenmelde, Guter Heinrich, Hederich, Hirtentäschel, Hopfen, Huflattich, Löwenzahn, Rapünzchen, Sauerampfer, Schafgarbe, Taubnessel, Vogelmiere; Bibernelle, Borretsch, verwilderte Gartenkresse, Kümmel, Portulak, Quendel und viele andere.

Wildfrüchte: Berberitze, Brombeere, Eberesche, Hagebutte, Heidelbeere, Holunder, Kornelkirsche, Moosbeere, Preiselbeere, Schlehe und viele andere.

Hausteepflanzen (schmecken nur fermentiert!): Blätter von Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, schwarzen Johannisbeeren, Birken, Eberesche,

Ehrenpreis, Hagebutte (auch Früchte), Linden, Weidenröschen, ferner Heidekrautblüten, Queckenwurzeln, Waldmeister und viele andere.

Insgesamt gibt es in unserer Heimat Hunderte von wildwachsenden Arten (etliche entstammen importierten Gartenpflanzen), die oft als Ganzes oder nur in Form der Wurzeln, Stengel, Blätter, Blüten, Früchte oder Samen zu Nahrungs- und Genußzwecken dienen können. Es würde den Rahmen dieser Zeitschrift weit überschreiten, wollte ich alle nennen oder gar ihre unschätzbaren Gesundheitswerte (siehe Fußnote), ihre verschiedenen Verwendungsarten nebst Einschränkungen in der Küche und ihre nicht selten gefährlichen Verwechslungsmöglichkeiten beschreiben. Folgendes Schrifttum sei deshalb zur schrittweisen und gründlichen Einarbeitung in die der Mykologie an Umfang und Reiz wenig nachstehende Kräuterkunde, die manch einer später auf die Heilkräuterkunde ausdehnen wird, empfohlen:

Bötticher, Wildfrüchte (Schriftenreihe „Richtige Ernährung“ Nr. 18), Bundesausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung, Köln, o. J.

Boros, Unsere Küchen- und Gewürzkräuter, Ulmer, Stuttgart, 1960.

Gramberg, Wildgemüse-Wildfrüchte-Haustee, Quelle & Meyer, Heidelberg, 1954.

Gross-Quenzer, Küchenkräuter und Gewürze (Meyers Hauswirtschafts-sonderhefte), Meyers Erben, Zürich, 1960.

Hörmann, Schriften- und Bildreihe „Heil- und Nährkräfte aus Wald und Flur“, Franz-Mayer, München, 1940.

Horn, Was am Wege wächst (Lux Praktische Reihe Bd. 13), Lux, Murnau und München, 1950. (Identisch ist Band 36 der Orion-Bücher).

Klencz, Küchenkräuter und Gewürze, Bundesausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung, Köln, 1970.

Klockenbring, Wildfrüchte und Wildgemüse, Lemmer, Berlin, 1944.

Kosch, Was find ich da? Pilze, Beeren und Wildgemüse (Kosmos-Naturführer), Kosmos-Franckh, Stuttgart, 1942.

Scheerer, Die Verwertung unserer Wildfrüchte, Siebeneicher, Berlin, 1948.

Scheidig, 50 deutsche Wildpflanzen als Salate, Gemüse und Rohkost, Hippokrates-Marquardt, Stuttgart und Leipzig, 1937. Dasselbst ausführliches Literaturverzeichnis.

Schönfelder/Fischer, Welche Heilpflanze ist das? Heilpflanzen – Giftpflanzen – Wildgemüse (Kosmos-Naturführer), Kosmos-Franckh, Stuttgart, 1973.

Schoenichen, Aus Wald und Feld den Tisch bestellt, Linde, Berlin und Bielefeld, 1947.

Tänzl, Kräuter, Pilze und Beeren, Habbel, Regensburg, 1946.

Wildgemüse-Wildkräuter-Wildfrüchte-deutsche Hausteepflanzen (Schriftenreihe für die praktische Hausfrau Nr. 21), Reichsausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung, Berlin, 1943.

Ergänzend hierzu sollten Sie sich ein gutes Bestimmungsbuch aus der reichlich vorhandenen Auswahl beschaffen! Noch besser: Sich von einem erfahrenen Botaniker systematisch anleiten lassen!

P.S.: Brasilianische Wissenschaftler wollen beobachtet haben, daß Kupfermangel die Krebsresistenz verringert. Sollte Mangel an gewissen Spurenelementen eine Ursache für die erschreckend zunehmenden Krebserkrankungen in zivilisierten Ländern mit Intensivbodennutzung sein? Dann würde sich ein Teil der heutigen Krebsforschung auf einem furchterlichen Holzweg befinden! Und die Wildpflanzenernährung könnte über Nacht lebenswichtige Bedeutung gewinnen!

Walter Albrecht

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Südwestdeutsche Pilzrundschau](#)

Jahr/Year: 1974

Band/Volume: [10 1 1974](#)

Autor(en)/Author(s): Albrecht Walter E.

Artikel/Article: [Pilze mit Wildkräutern 6-8](#)