

## Kultur & Gesellschaft

# Nur die Allerbesten eignen sich für rohen Genuss

Carpaccio mit Steinpilzen oder Champignonscheiben im Salat sind beliebte Gerichte. Doch aufgepasst: Die meisten Pilze sollte man gekocht verspeisen.

### Von Paul Imhof

Gut 100 000 Pilzarten sind heute bekannt, Experten schätzen gar eine Million. Pilze sind ein ganz eigenes Reich. Zu den Pflanzen, denen sie lange zugeordnet wurden, weil sie sich nicht bewegen, gehören sie nicht, da sie kein Blattgrün bilden. Mit den Tieren verbindet sie, dass ein wesentlicher Teil ihrer festen Substanz aus Chitin besteht, das auch in Insektenpanzern enthalten ist. Tiere sind sie trotzdem nicht, denn Pilze bleiben an Ort, «ganz still und stumm», wie es im Kinderlied heisst.

Von den 150 wichtigsten Pilzen der Schweiz bieten 40 bis 50 Speisepilze einen grossen kulinarischen Reichtum. Der Laie kann aus dem Stand vielleicht 10 nennen: Morchel, Steinpilz, Champignon de Paris und Feldchampignon, Eierschwamm, Totentrompete, Austernpilz, Trüffel, Maronenröhrling, Shiitake. Doch bereits der Kaiserling ist nur Liebhabern bekannt, dabei galt er bei den Römern als bester aller Pilze.

### Trüffel, Kaiserling, Champignon

Wer sich nicht wirklich auskennt, sollte die Finger von Pilzen lassen. Und es gilt aufzupassen, sollte die Versuchung unwiderstehlich sein, sich ein Carpaccio zu schnippeln. Pilze soll man in den meisten Fällen kochen, nicht roh anrichten (Hitze eliminiert einen grossen Teil der unverträglichen Substanzen). Die Schweizerische Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane rät: «Roh und in kleinen Mengen sollten nur echte Trüffel, der Kaiserling, Zuchtchampignons, Steinpilze, der Rötliche Gallertrichter und der Eispilz konsumiert werden. Doch Achtung, gewisse Personen reagieren bereits nach dem Konsum von rohen Zuchtchampignons oder Steinpilzen mit Allergien, Unverträglichkeit, Magen-Darm-Beschwerden oder Erbrechen.» Pilze sind schwer verdaulich, ob in gekochtem oder rohem Zustand verspeist.

Als Rohkost eignet sich die Trüffel am besten, ja sie muss im Grunde roh verwendet werden, sonst verliert sie ihren betörenden Duft. Die weisse Trüffel des Piemonts übertrumpft alle andern, auch die schwarze aus dem Périgord. Ganz und gar nicht zu verachten sind Trüffeln aus schweizerischen Böden. Ihre Aromen mögen weniger voluminös auftreten als



Lecker und raffiniert: Trüffel-Spiegelei mit Kaiserlingen. Foto: Andreas Thumm

jene von Artverwandten, aber sie verdulden kaum, weil die Knollen auf kurzen Wegen in der Küche landen. Wenn man die Trüffeln nicht gleich gebraucht, kann man mit ihnen Eier olfaktorisch befruchten, wie Hugo F. Ritter, Pilzkontrollleur im Kanton Zürich, empfiehlt: In einem Tupperware-Gefäss auf einem Tüchlein

die Trüffeln in der Mitte platzieren, links und rechts davon - aber ohne direkten Kontakt! - je ein gutes Freilandei legen (Eier von minderer Qualität verdienen den Platz an der Seite der Trüffeln nicht), Gefäss schliessen und in den Kühlschrank stellen. Nach zwei, drei Tagen sind die Eier bereit zur Verwendung (siehe Re-

zept). Ritter: «Die Trüffelaromen dringen durch die poröse Schale ins Ei. Das Ei schmeckt fast wie eine Trüffel.»

Neben Steinpilzen schmecken vor allem junge Kaiserlinge hervorragend, auch roh. Diese knackigen Pilze der Gattung Wulstlinge mit ihren orangefarbenen Hüten wachsen in Südeuropa. Und dort waren sie schon im Altertum höchst begehrt - deshalb der Name Amanita caesarea, Kaiserpilz oder eben Kaiserling. Zu den Wulstlingen gehören aber auch der Grüne Knollenblätterpilz, Amanita phalloides, wie auch der Fliegenpilz, Amanita muscaria. Der junge Fliegenpilz (ohne Flocken auf dem Hut) kann mit einem jungen Kaiserling verwechselt werden, der junge Knollenblätterpilz mit einem Champignon - vor allem dieser Irrtum kann tödlich enden.

### Der bekömmliche Eispilz

Am unproblematischsten roh zu essen sind zwei Pilze, die der Laie aufgrund ihres Erscheinungsbildes nie und nimmer als geniessbar werten würde: die beiden gallertartigen Baumbesiedler Eispilz und Rötlicher Gallertrichter. Der weisse, gläsern schimmernde Eispilz gedeiht an faulenden Strüngen, zumeist auf morschem Fichtenholz; der orange bis lachsfarbene Gallertrichter wächst im Gras an feuchten, schattigen Stellen. Man kann sie in Stücke schneiden und mit einem Salat anrühren.

Die folgenden Rezepte stammen von Thuri Maag, einem der kenntnisreichsten Pilzköche in der Schweiz. Er sammelt selber Pilze und hat in seinem ehemaligen Restaurant Blumenau in Lömmenschwil SG durch jahrelange Erfahrung gelernt, sie auf einfache, raffinierte Art zuzubereiten, sodass die Aromen der Pilze im Vordergrund stehen.

Thuri Maag: *Das grosse Buch der Pilzküche*. Fona-Verlag, Lenzburg 2007. 221 S., ca. 74 Fr.

[www.vapko.ch](http://www.vapko.ch) (Schweizerische Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane)

[www.vsvp.com](http://www.vsvp.com) (Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde)

[www.toxi.ch](http://www.toxi.ch) (Toxikologisches Informationszentrum, Notfallnummer 145)

### Trüffel-Spiegelei mit Kaiserlingen

Für 2 bis 4 Personen

1 EL Butter  
4 Trüffel-Freilandei (siehe Artikel)  
4 kleine Kaiserlinge  
Fleur de Sel  
Frisch gemahlener Pfeffer  
Olivenöl, extra nativ

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Kaiserlinge auf dem Trüffelhobel hobeln.

Die Butter in einer nicht zu heissen Bratpfanne schmelzen, die Eier aufschlagen und in die Pfanne geben, für kurze Zeit in den vorgeheizten Ofen schieben. Sobald das Eiweiss fest und das Eidotter temperiert ist, Pfanne aus dem Ofen nehmen. Pilze darüber verteilen, mit Fleur de Sel, Pfeffer und ein paar Tropfen Olivenöl würzen.

Tipp: Wer die Bratpfanne nicht in den Ofen stellen will oder kann, legt einen Deckel auf die Pfanne. Das Resultat ist in etwa das gleiche.

### Roh marinierte Kaiserlinge mit kurz gebratenem Rehrücken

Für 4 Personen

160 g Rehrückenfilet  
1 EL Fleur de Sel  
Frisch gemahlener Pfeffer  
½ EL schwarze Pfefferkörner, grob zerdrückt  
Olivenöl, extra nativ  
Haselnussöl  
Thymian, Basilikum, Estragon

100 g junge Kaiserlinge  
½ Zitrone, Saft  
Olivenöl, extra nativ

Sauerklee (fakultativ)  
Balsamico

Das Rehrückenfilet mit Fleur de Sel und Pfefferkörnern bestreuen, mit Klarsichtfolie zudecken, mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Überflüssiges Salz und Pfefferkörner abreiben. Filet in einer rauchend heissen Bratpfanne ohne Fettstoff rundum etwa 10 Sekunden anbraten. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus Olivenöl, Haselnussöl und Kräutern eine Vinaigrette rühren, Filet damit einpinseln, in einen Klarsichtbeutel legen und vakuumieren oder den Beutel mit einer Küchenschnur zubinden.

Die Kaiserlinge mit einem trockenen Tuch abreiben, Erdreste mit einem kleinen Messer entfernen. Pilze in Spalten schneiden, in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Öl vorsichtig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kaiserlinge auf Tellern anrichten. Das Rehrückenfilet in nicht zu dünne Scheiben schneiden, zwischen die Pilze legen. Garnieren mit Sauerklee und Balsamico.

### Salat mit jungen Kaiserlingen

Für 2 bis 4 Personen

In seinem Buch nimmt Thuri Maag für diesen Salat Steinpilze, aber erstmals genossen hat er ihn in einem Restaurant in Rom mit Kaiserlingen.

200 g frische junge Kaiserlinge  
½ Zitrone, Saft  
50 ml Olivenöl, extra nativ  
Feines Meersalz  
Frisch gemahlener Pfeffer  
4 grosse knackige Eisbergsalatblätter  
½ EL fein geschnittener Schnittlauch  
Crema di Balsamico

Erdreste an den Steinpilzen mit einem kleinen Messer entfernen, Pilz mit einem trockenen Tuch abreiben.

Steinpilze in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft und Olivenöl vorsichtig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilzsalat in die Eisbergsalatscheiben füllen, mit dem Schnittlauch bestreuen, mit einigen Tropfen Crema di Balsamico garnieren.

### Carpaccio von jungen Steinpilzen

Für 4 Personen

4 feste, knackige Steinpilze, je 40–60 g  
Feines Meersalz  
Frisch gemahlener Pfeffer  
½ Zitrone, Saft  
100 ml Olivenöl, extra nativ  
4 EL Balsamico  
1 EL fein geschnittene Kräuter (wie Schnittlauch, Thymian, Oregano, Basilikum, Sauerklee)  
4 Portionen bunt gemischter Blattsalat

1 reife Tomate, geschält, entkernt, klein gewürfelt  
Kapuzinerkresseblüten (fakultativ)

Die Steinpilze mit einem trockenen Tuch abreiben und Erdreste mit einem Messer entfernen. Die Pilze in möglichst feine Scheiben schneiden.

Die Pilze kreisförmig auf flachen Tellern anrichten, mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit ein wenig Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Aus restlichem Olivenöl und Balsamico eine Sauce rühren, mit Kräutern und Salat vermengen, anrichten. Mit Tomatenwürfeln und Blüten garnieren.

### Sendungsbewusst

Von Simone Meier

## Ich bin ein Don Juan

Also, es war so: Das grundsätzlich versaute Internet hat mir so lange mit nackten Frauen - «nackt, nackter, Borgia!» - und sich selbst kasteienden Männern den Speck durchs Maul gezogen, dass ich diese dann auch alle in Aktion sehen wollte. Im Renaissance-Sexteiler «Die Borgias» nämlich, in den das ZDF 25 Millionen Euro und 157 Liter Filmblood investiert hatte. Doch schon nach 25 Minuten war ich wieder draussen. Moralische Pannen von heiligen Männern in Soutanen fetzen einfach nicht richtig.

Ich habe aber ganz heimlich auf [www.zdf.de](http://www.zdf.de) den Test «Welcher Borgia sind Sie - skrupelloser Kirchenfürst oder sanftmütige Schönheit?» gemacht. Es war ein bisschen schwierig mit den zur Verfügung gestellten Antworten, man will ja doch irgendwie an einer gefühlten Wirklichkeit dranbleiben. Herausgekommen ist dabei ein schwarzhaariger Jüngling namens Juan Borgia, über den es heisst: «Sie sind athletisch und gut aussehend - das andere Geschlecht liegt Ihnen zu Füssen. Das täuscht darüber hinweg, dass Sie eigentlich weitgehend talentfrei sind und weder über besondere politische, diplomatische noch militärische Fähigkeiten verfügen.»

### «Die Borgias»

Moralische Pannen von Männern in Soutanen.



Trotzdem sind Sie mehr als selbstbewusst, ja schon fast arrogant. Zum Glück haben Sie einen Mäzen... Ich schwöre Ihnen, ich hab den Test noch einmal gemacht und möglichst viele Fragen anders beantwortet, aber am Ende war ich wieder Juan Borgia, und jetzt mach ich mir ein bisschen Sorgen, denn einen wahren Kern scheint es da doch zu geben. Ich glaub, ich frag mal meinen steinreichen Mäzen, was er dazu meint...

Mit grosser Gewissheit kann ich diese Woche allerdings sagen: Eine einzige Folge von «Schwiegertochter gesucht» (RTL) ist sündiger, unterhaltbarer und schneller bei der Sache als «Die Borgias»! Es geschah bei den verruchten Schwiegertöchtern nämlich, dass der Marco und die Nicole - ich fürchte, ich habe sie schon einmal in Schokolade baden sehen, es sah aus, als wälzten sich Schweinchen im Schlamm - ganz ohne jede Absicht und ohne jedes Kondom ein Kindlein gezeugt hatten. Die Nicole kommentierte das so: «Dann hast du ja wohl ein Tor geschossen, und ich habe den Ball reingelassen.»

Mein Lieblingssatz der letzten Tage fiel allerdings in «Das perfekte Dinner». Irgendeine Sonja oder Susanne stellte da nämlich eine Sabine, die gerade einen Tisch mit echtem Rasen verzierte, mit den Worten vor: «Das ist die Sabine, die Frau von meinem Mann. Ähh, von meinem Chef!»

Anzeige

Wissen Sie  
ob Ihr Arbeitgeber  
Sie gerecht entlohnt?  
Finden Sie es heraus!

Die «Lohngrafik» zu  
Verdienstmöglichkeiten des  
Kaders im höheren Alter.  
Heute im ALPHA.



Weil überall Zeit für die Zeitung ist.

ALPHA  
DER KADERMARKT DER SCHWEIZ