

# Wichtigstes Werkzeug ist das Wissen

BT 26.9.15

INTERVIEW Pilzen sollte man im Kreislauf der Natur mehr Wertschätzung entgegenbringen, findet Bea Heeg

Von Peter Völker

**GELNHAUSEN.** Der Sturm auf die Pilze ist in vollem Gange. Viele Pilzsücker durchstreifen Wiesen und Wälder ausschließlich auf der Suche als Feinschmecker. Pilzexpertin, Bea Heeg, aus Meerholz (Telefon 06051/68611), die auch Pilzfürhungen organisiert, blickt auch jenseits der Welt der Gourmets auf das Wesen der beeindruckenden Lebensform Pilz. Sie wurde 1964 in der Schweiz im Kanton Zürich geboren. Die gelernte Kauffrau hat in dem Alpenland als freie Journalistin für eine der größten Schweizer Regionalzeitungen, für die Kirche und verschiedene Naturschutz-Gruppen gearbeitet. In den 90 Jahren des vergangenen Jahrhunderts wirkte sie als Assistentin eines Pilzkontrolleurs bei der Pilzbeurteilung mit. Dies war die Initialzündung als Erwachsene für ihre Pilzleidenschaft. Sie ist heute Mitglied in der NVSG (Natur- und Vogelschutzgruppe), Meerholz.

## INTERVIEW

mit Bea Heeg, Pilzexpertin



Essbar oder giftig? Jeder Sammler sollte seine Funde durch einen Pilzsachverständigen kontrollieren lassen, empfiehlt Bea Heeg.

Foto: red

### In welchem Alter sind Sie das erste Mal auf Spurensuche von Pilzen gegangen?

Mit vier Jahren mit meinem Onkel Hans nahe Eggenfelden in Bayern. Wir sind jeweils früh abends für eine Stunde in die Pilze gegangen. Meine Großmutter hat hinterher die Pilze zu einer leckeren Suppe verkocht, zu der selbst gemachte Semmelknödel gereicht wurden. Das war ein Festessen für die ganze Familie.

### Was reizt die Pilzliebhaberin so an diesen schwammigen Lebewesen?

Die meisten reizt wohl der Gedanke, etwas in der Natur zu finden, was man für sich beanspruchen kann und was einem die Bewunderung anderer Menschen einträgt, die sich selbst nicht auf Pilzsuche trauen. Bei mir selbst sind es verschiedene Dinge, allen voran die Vielgestaltigkeit der Pilzarten. Es gibt praktisch keine Form, die man in der Natur nicht findet; aber auch deren Seltenheit, der komplizierte Prozess der Vermehrung und nicht zuletzt der Gedanke, dass man einen Teil der Pilze in der Küche verwenden kann. Für mich steht aber die ökologische Bedeutung im Vordergrund. Pilze sind unerhört wichtig für den Kreislauf der Natur.

### Neueste Forschungen schreiben den Pilzen eine gesonderte Lebensform zu. Sie werden aufgrund ihres Stoffwechsels

eher den Tieren als den Pflanzen zugerechnet, obwohl sie standorttreu sind. Ist das nicht eine völlig neue Sicht auf Pilze? Bedeutet diese Erkenntnis nicht auch ein Stück wertschätzenden Umgang mit Pilzen?

Sie sind genau genommen eine Lebensform dazwischen, wobei ich das gar nicht mal als so wichtig empfinde. Es sind für mich genauso Gottes Geschöpfe wie die Fliegen und Mücken in meiner Küche oder die Kleeblätter und Brombeerstauden in meinem Garten. Wir sollten die Pilze mehr wertschätzen, eben weil unser Leben und Wirken auf diesem Planeten von den Pilzen abhängt. Pilze reagieren extrem empfindlich auf Schwankungen im Ökosystem. Es gibt Sorten, die als Indi-

kator für intakte Umweltbedingungen gelten. Es liegt also in unserem Interesse, Pilzen Lebensraum zu lassen. Aber das ist eine heikle Gratwanderung, weil es auch viele Pilze mit zerstörerischem Potenzial gibt, die negativ auf unsere Gesundheit und unsere Nahrungsmittelgrundlagen (Pflanzen, Tiere) wirken.

### Pilze leben die meiste Zeit unsichtbar unter der Erde und entwickeln nur darüber eine relativ kurze Zeit ihre genießbare Gestalt. Umhüllt sie deshalb ein fast mystischer Nimbus?

Für einen Teil der Leute ganz bestimmt. Für mich nicht. Ich weiß, dass die Pilze das ganze Jahr über da sind. Was wir oberirdisch sehen, ist ja nur die Pilzfrucht. Also so etwas wie der Apfel oder die Birne im Obstbaum. Der eigentliche Pilz steckt im Boden und

kommt nie ans Tageslicht. Aber ich empfinde große Dankbarkeit, Achtung und Freude, wenn die Pilze sichtbar werden. Das ist für mich keine Selbstverständlichkeit, sondern eine Gunst der Schöpfung. Das Zusammenspiel der Natur hat dann funktioniert. Dazu gehören Klima, Bodenbeschaffenheit, aber auch die verschiedenen Symbiosepartner, die vorhanden sein müssen, damit sich ein Pilz vermehrt und Sporenflug einsetzt.

Eine andere Aufgabe haben Pilzfrüchte von der Natur her nicht.

### Es gibt unzählige Pilzarten. Manche gehören zum Mikrokosmos, andere zu den größten und ältesten Lebewesen dieser Erde. Ein Hallimasch in Nordamerika bringt es gar auf eine unterirdische Größe von 8,8 Quadratkilometern. Wenn wir durch den Wald gehen, sehen wir da nur die Spitze des Lebewesens Pilz?

Ich befasse mich ja nur mit den Großpilzen, also jenen Waldfrüchten, die wir mit bloßem Auge sehen können. In Europa gibt es aktuell um die 6000 solcher Großpilze, die im Wald, auf Wiesen und in Siedlungsgebieten vorkommen. Die wenigsten haben so giganti-

sche Ausmaße wie besagter Hallimasch oder sind so alt. Sein Alter wird mit rund 4500 Jahren angegeben. Der größte Hallimasch Europas kommt in der Schweiz vor. Das macht mich ein wenig stolz.

### Pilze können sich geschlechtlich und ungeschlechtlich fortpflanzen. Ist das ihr Erfolgskonzept in der Evolution?

Mit Sicherheit; die Pilzvermehrung ist stellenweise immer noch ein Buch mit sieben Siegeln. Aber ich gehe davon aus, dass Pilze auf diesem Planeten evolutionstechnisch länger überleben werden als der Mensch.

### Welche Rolle spielen Pilze bei der Ernährung von Menschen?

Wenn wir ehrlich sind, keine große. Pilze sind kein Sättigungsmittel, sondern ein Genussmittel und sollten nur als Beilage auf den Tisch kommen. In den Kriegsjahren wurden viel mehr Pilze gegessen, als es den Menschen guttat. Todesfälle infolge Pilzvergiftungen aus dieser Zeit sind dokumentiert. Heute muss keiner Pilze als Hauptnahrungsquelle verzehren. Und das ist gut so. Der Eierschwamm etwa ist schwer verdaulich. Es ist nicht klug, ihn in Massen zu verzehren. Champignons binden Schwermetalle, was auch nicht gesundheitsförderlich ist. Auf der anderen Seite haben Pilze so gut wie keine Kalorien. Sie sind also ideal, wenn man auf die Linie achten muss. Außerdem sind sie eine gute Alternative, wenn man auf Fleisch verzichten will. Einige Pilze wie der Violette Rötlerling (*lepista nuda*) wirken positiv auf den Cholesterinspiegel und haben blutreinigende Wirkung. Immer vorausgesetzt, die Pilze werden ordentlich zubereitet und sind in tadellosem Zustand in die Pfanne gekommen. Was denkbar schlecht ist: Pilze roh zu verzehren, was einige Rohkost-Freunde praktizieren, weil die meisten Pilze roh giftig sind und bei ungenügender Erhitzung eine Kontamination durch den Fuchsbandwurm droht.

### Was sind in der Main-Kinzig-Region die Stars unter den Pilzen?

Pfifferlinge und Steinpilze und im Frühjahr die Morcheln.

### Pilzsücker dringen im Herbst recht ungestüm in die Ökologie des Waldes ein. Was sollte man beim Pilzsüchen aus Sicht des Naturschutzes beachten?

Das wichtigste Werkzeug bei der Pilzsüuche ist das Wissen, damit man zweifelsfrei zwischen den essbaren und ungenießbaren Waldfrüchten unterschei-

den kann. Dann gibt es so genannte Pilzregeln, an die man sich halten sollte. In manchen Regionen gibt es noch Schontage, an denen man nicht in die Pilze gehen darf. Es gibt Mengenvorschriften, das heißt, man darf pro Tag nur eine gewisse Menge an Pilzen suchen. Einige Pilze wie die Saflinge und der schwarzhäutige Steinpilz (*Boletus aereus*) und die sogenannten Drogen- oder Rauschpilze sind in Deutschland mit einem kompletten Sammelverbot belegt. Gute Informationen über die schonende Pilzsüuche gibt es auf der Internetseite des NABU [www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/sonstige-arten/pilze-flechten-moose/arten-portraits/04010.html](http://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/sonstige-arten/pilze-flechten-moose/arten-portraits/04010.html)

### Besteht durch intensives Pilze-Sammeln eine Gefahr für die Pilz-Artenvielfalt?

Nur zum Teil. Aber darüber gehen die Meinungen auseinander. Viel schlimmer schlägt die extensive Waldwirtschaft zu Buche. Bäume werden heute generell zu früh geschlagen. Dadurch geht wertvoller Lebensraum für die Pilze verloren. Aber auch der Klimawandel wirkt sich auf die Population aus. Durch ihn siedeln sich Pilze an, die hier nichts verloren haben. Ein typisches Beispiel hierfür ist der Tintenfisch-Pilz (*Clathrus archieri*), der aus Ozeanien eingeschleppt worden ist und sich rasch ausbreitet und dabei die einheimischen Pilze verdrängt.

### Warum sind einige Pilze giftig und eigene nicht?

Das weiß nur der liebe Gott. Das Gesetz folgt keiner Logik. Und man sieht einem Pilz auch nicht an, ob er giftig ist. Wobei ein für uns giftiger Pilz durchaus von den Waldtieren gefressen werden kann, ohne dass gesundheitliche Konsequenzen drohen. Darum ist Schneckenfraß nie ein Indiz dafür, einen essbaren Pilz gefunden zu haben.

### Was würden sie unerfahrenen Pilz-sammlern raten?

Nur wer über genügend Erfahrung verfügt, sollte Pilze sammeln gehen. Wobei auch klar ist: jeder fängt mal als Laie an. Bis man alleine auf die Pilzpirsch gehen kann, braucht es ein immenses Wissen. Zu groß ist die Gefahr, sich zu vergiften. Es ist wichtig, sich gründlich in die Materie einzuarbeiten und dabei die Hilfe der Fachleute in Anspruch zu nehmen. Die meisten Pilzsachverständigen bieten auch Füh-

rungen an, denen kann man sich problemlos anschließen. Bücher oder Internet-Seiten ersetzen nicht das Wissen, das man von einem Pilzkenner erfahren kann. Jeder Sammler sollte so vernünftig sein, seine Funde vor dem Verzehr durch einen Pilzsachverständigen kontrollieren zu lassen. Das ist keine Gängelung, wie oft moniert wird, sondern dient der Sicherheit. Die Kommunen sind gut beraten, solche Beratungsstellen anzubieten. Hilfe erhält man über die Gift-Notrufnummern, die sich

» Ich esse recht wenig Pilze. Ich gehe sie lieber in der Natur studieren und schaue ihnen beim Wachsen zu.«

Pilzexpertin Bea Heeg

jeder in den Küchenschrank oder an den Kühlschrank heften sollte. Das Giftinformationszentrum der Länder Rheinland-Pfalz und Hessen an der Universitätsmedizin in Mainz bietet für alle Anrufer unter der Rufnummer 06131/19240 rund um die Uhr professionelle und ärztliche Beratung bei Vergiftungen aller Art.

### Bieten Sie auch geführte Wanderungen für Pilz-Neulinge an?

Ja, sofern genug Pilze vorhanden sind. Man kann mich für Führungen oder Vorträge buchen.

### Kann man Pilze einfrieren?

Ja, das Einfrieren ist eine adäquate Konservierungsmethode. Eingefrorene Pilze sind etwa vier bis sechs Monate haltbar. Getrocknete Pilze sind länger haltbar.

### Sind Pilze aus Kulturen, die man im Verkaufsregal findet, genau so wertvoll wie die wilden?

Teils, teils, sie haben weit weniger Geschmack als wild gewachsene Pilze, sind in der Regel aber nicht durch radioaktive Strahlung oder Schwermetalle belastet. Dafür sind sie oftmals überlagert und bereits mit unsichtbaren Keimen belastet.

### Stimmt es, dass man aufgewärmte Pilze nicht essen soll?

Nein, man kann sie essen, da der Prozess des Verfalls ja schon durch das Erhitzen gestoppt worden ist. Geschmacklich ist es aber nicht ratsam, weil die Pilze dann gerne ihre Bissfestigkeit verlieren.

### Können Sie sich persönlich vorstellen, auf Pilz-Mahlzeiten zu verzichten?

Aber ja, ich esse recht wenig Pilze. Ich studiere sie lieber in der Natur und schaue ihnen beim Wachsen zu.