



# RATGEBER PILZE

Welche Pilze sind ungiftig, welche giftig!

## ERSTE HILFE BEI PILZVERGIFTUNGEN

- Die Symptome einer Pilzvergiftung treten je nach Art der genossenen Pilze nach wenigen Minuten bis zu mehreren Stunden auf.
- Oft sind die ersten Anzeichen: Übelkeit, Benommenheit, Gleichgewichtsstörungen, Halsbrennen, Brechreiz und Erbrechen, Durchfall und Fieberschübe.
- Bei Verdacht auf eine Pilzvergiftung muss sofort ein Arzt gerufen oder die unverzügliche Einlieferung in ein Krankenhaus veranlasst werden.
- Man sollte sich niemals selbst ans Steuer eines Autos setzen, denn bei vielen Pilzvergiftungen kann es zu Ohnmachtsanfällen kommen.
- Wenn der/die Vergiftete ansprechbar ist, sollte durch mechanische Reize (Finger in den Hals) oder Trinken von lauwarmem Salzwasser Erbrechen ausgelöst werden.
- Keinesfalls Alkohol, Milch oder Rhizinusöl verabreichen!
- Nach Möglichkeit alle Pilzreste, das Erbrochene und auch eine Stuhlprobe aufbewahren. Fachleute können daraus Rückschlüsse auf die gegessenen Giftpilze treffen und so eine rasche Therapie möglich machen.
- Der/die Vergiftete müssen, wenn es noch möglich ist, genau befragt werden:
  - Wo wurden die Pilze gefunden?
  - Wie haben sie ausgesehen?
  - Wie wurden sie aufbewahrt?
  - Was glaubt der/die Erkrankte, gegessen zu haben?
  - Wann wurde welche Menge gegessen?
  - Wie wurde die Mahlzeit zubereitet?
  - Was wurde dazu getrunken?
  - Welche Krankheitssymptome gab es bereits?
  - Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen wurden bereits durchgeführt?

## PILZBERATUNG IN GRAZ

- Stadt Graz - Gesundheitsamt,  
Referat für Lebensmittelangelegenheiten,  
Lagergasse 132, 8020 Graz,  
Telefon: +43 316 872-3262
- Universalmuseum Joanneum,  
Weinzöttlstraße 16, 8045 Graz,  
Telefon: +43 316 8017-9750



**Sehr giftig!  
Lebensgefahr!  
Giftig bzw.  
ungenießbar!**

**Ungiftig bzw. essbar**

**Rettung Notruf  
144**



Sie kennen wahrscheinlich die letzten Worte des Pilzessers? „Diese Art kenne ich noch gar nicht!“

Damit das in Zukunft nicht mehr passiert gibt es nun auch den „Ratgeber Pilze“ im handlichen Taschenformat.

Viel Spaß beim Wandern durch unsere Grazer Wälder, Graz besteht und das wird viel zu wenig wahrgenommen zur Hälfte aus Wald, und viel Freude bei der Schwammerlsuche!

Ihr  
Mag. Siegfried Nagl  
Bürgermeister der Stadt Graz

Dieser Falter soll Sie keinesfalls dazu ermutigen, Pilze zu sammeln, die Sie nicht genau kennen.

Er soll Sie, im Gegenteil, auf die zahlreichen Verwechslungsgefahren von Speise- und Giftpilzen hinweisen. Auch bei ausführlichen Beschreibungen und besten Abbildungen dürfen unbekannte Pilze niemals nur nach diesen Angaben selbst bestimmt und als vermeintliche Speisepilze verwendet werden.

Nur ein qualifizierter Pilzberater kann einen nicht bekannten Pilz mit so hoher Sicherheit identifizieren, dass dieser gegebenenfalls als Speisepilz verwendet werden darf.

LAbg. Walter Kröpfl  
Präsident des steirischen  
Zivilschutzverbandes



**Grüner Knollenblätterpilz**  
(*Amanita phalloides*)  
bevorzugt Laubwälder,  
**tödlich giftig!!!**



**Eierschwamm, Pfifferling**  
(*Cantharellus cibarius*)  
in Nadel- und Laubwäldern,  
beliebter Speisepilz



**Kirschroter Spei-Täubling**  
(*Russula emetica*)  
bevorzugt Nadelwälder,  
**giftig**, scharf schmeckend



**Apfel-Täubling**  
(*Russula paludosa*)  
bevorzugt Nadelwälder  
(Kiefern), mild schmeckender  
Speisepilz



**Riesen-Rötling**  
(*Entoloma sinuatum*)  
unter Laubbäumen,  
**sehr giftig!**



**Schild-Rötling**  
(*Entoloma clypeatum*)  
in Obstgärten  
Vorsicht u.U. Spritzmittel,  
gut gekocht essbar



**Lila Dickfuß**  
(*Cortinarius traganus*)  
in Nadelwäldern,  
**giftig**



**Reifpilz, Zigeuner**  
(*Rozites caperatus*)  
in Fichtenwäldern,  
guter Speisepilz



**Schön- (Dickfuß-) Röhrling**  
(*Boletus calopus*)  
in Laub- und Nadelwäldern,  
**ungenießbar**, weil bitter



**Rottfuß-Röhrling**  
(*Xerocomus chrysenteron*)  
in Laub- und Nadelwäldern,  
essbar, für Mischgerichte



**Kegelhütiger Knollenblätterpilz**  
(*Amanita virosa*)  
Laub- und Nadelwälder,  
**tödlich giftig!**



**Anis-Champignon**  
(*Agaricus arvensis*)  
Wiesen, Weiden,  
Waldränder,  
sehr guter Speisepilz



**Birken-Reizker**  
(*Lactarius torminosus*)  
Birkenbegleiter,  
**giftig!**  
scharf schmeckend



**Edel-Reizker**  
(*Lactarius deliciosus*)  
Kiefernbegleiter,  
guter Speisepilz



**Grauer Falten-Tintling**  
(*Coprinus atramentarius*)  
Gärten, Parks, Wiesen  
**bedingt essbar** (kein  
Alkohol)



**Schopf-Tintling**  
(*Coprinus comatus*)  
Wiesen, Wegränder,  
Ruderalflächen,  
jung essbar



**Grünblättriger  
Schwefelkopf**  
(*Hypholoma fasciculare*)  
büschelig an Laub- u.  
Nadelholz, **sehr giftig!**



**Stockschwämmchen**  
(*Kuehneromyces mutabilis*)  
büschelig an Laub- u.  
Nadelholz,  
guter Speisepilz



**Kartoffel-Bovist**  
(*Scleroderma citrinum*)  
in Laub- und Nadelwäldern,  
**giftig!**



**Flaschenstäubling**  
(*Lycoperdon perlatum*)  
in Laub- und Nadelwäldern,  
essbar solange  
weiß



**Fliegenpilz**  
(*Amanita muscaria*)  
Laub- und Nadelwälder  
**giftig!** enthält ein Ner-  
vengift



**Kaiserling**  
(*Amanita caesarea*)  
Laubwälder, wärmelie-  
bend, essbar, selten und  
schonenswert



**Karbol-Champignon**  
(*Agaricus xanthoderma*)  
Gärten, Parks, Waldrän-  
der, **giftig!**



**Anis-Champignon**  
(*Agaricus arvensis*)  
Wiesen, Weiden,  
Waldränder, sehr guter  
Speisepilz



**Ziegelroter Risspilz**  
(*Inocybe patouillardii*)  
in Laubwäldern, Parks,  
**sehr giftig!**



**Mai-Pilz, Mai-Ritterling**  
(*Calocybe gambosa*)  
Parks, Waldlichtungen,  
guter Speisepilz, Mehlg-  
geruch



**Gallen-Röhrling**  
(*Tylopilus felleus*)  
in Laub- und Nadelwä-  
ldern, **ungenießbar weil**  
**bitter**



**Steinpilz, Herrenpilz**  
(*Boletus edulis*)  
in Nadelwäldern,  
sehr guter Speisepilz



**Frühlings-Lorchel**  
(*Gyromitra esculenta*)  
in Kiefernwäldern,  
**sehr giftig!**



**Speise-Morchel**  
(*Morchella esculenta*)  
in Laubwäldern, Gärten,  
geschätzter Speisepilz



**Pantherpilz**  
(*Amanita pantherina*)  
Laub- und Nadelwälder,  
**sehr giftig!**  
enthält ein Nervengift



**Perlpilz**  
(Rötender Wulstling)  
(*Amanita rubescens*)  
Laub- und Nadelwälder,  
niemals roh verzehren!



**Fleischrötlicher**  
**Schirmpilz**  
(*Lepiota helveola*)  
Parkanlagen, Laubbäume,  
**lebensbedrohend giftig!**



**Parasol,**  
**Riesen-Schirmling**  
(*Macrolepiota procera*)  
Wiesen, Laub- und  
Nadelwälder, guter  
Speisepilz



**Kahler Krempling**  
(*Paxillus involutus*)  
in Laub- und Nadelwä-  
ldern, **sehr giftig!**  
bewirkt Allergien



**Kuhmaul, Großer**  
**Schmierling**  
(*Gomphidius glutinosus*)  
in Fichtenwäldern, guter  
Speisepilz, schleimig



**Satanspilz**  
(*Boletus satanas*)  
in Laubwäldern, bei  
Buchen, **giftig!**  
Magen-Darmstörungen



**Flockenstieler  
Hexenröhrling**  
(*Boletus erythropus*)  
in Laub- und Nadelwäldern, gekocht ein guter  
Speisepilz



**Dreifarbige Koralle**  
(*Ramaria formosa*)  
unter Laubbäumen (Buchen), **giftig**  
Verdauungsstörungen



**Grünfeldriger Täubling**  
(*Russula virescens*)  
bevorzugt Laubwälder  
sehr guter, mild schmeckender  
Speisepilz

## SCHWERMETALLE UND RADIOAKTIVITÄT IN PILZEN

Pilze speichern mehr Schwermetalle als Gemüse. Die Schwermetalle werden durch das Pilzgeflecht aus den Böden aufgenommen und in den Stielen und Hüten unterschiedlich abgelagert. Die höchsten Konzentrationen weisen die sporentragenden Teile (Lamellen oder Röhren = „das Futter“) auf. Die Schwermetalle sind entweder natürlich vorhanden (z.B. Erzlagertstätten) oder durch Umweltverschmutzung (Abgase des Kfz-Verkehrs, Industrieabgase, Klärschlammdeponierung) in die Böden gelangt. Sehr schädlich für den menschlichen Genuss sind Blei, Cadmium, Quecksilber und Thallium.

Gesundheitlich bedenkliche Konzentrationen bei Pilzen, ausgenommen Zuchtpilze:

- Quecksilber: alle Champignons, Steinpilz, Maipilz, Rötleritterling, Parasol, Reifpilz
- Cadmium: alle Champignons, manche Ritterlinge, Steinpilz, alle Täublinge, Perlpilz, Maronenröhrling
- Blei: verschiedene Champignonarten, Parasol, Perlpilz, Steinpilz, Eierschwammerl.

Die Verstrahlung von Pilzen durch radioaktive Stoffe, vor allem durch das Cäsium, ist von vielerlei Faktoren abhängig und war nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl im Jahr 1986 sehr unterschiedlich. Stark belastet mit Cäsium waren Reifpilz, Semmelstoppelpilz und Maronenröhrling, eine mittlere Belastung wiesen Eierschwammerl sowie Steinpilz auf und gering belastet war der Parasol. Heute ist die radioaktive Belastung so weit zurückgegangen, dass der Verzehr üblicher Mengen von Pilzen als unbedenklich angesehen werden kann.

Um den Körper nicht unnötig mit zusätzlichen Schwermetallen und radioaktivem Cäsium zu belasten, sollte nach einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO bei regelmäßigem Verzehr von Wildpilzen der Verbrauch auf 250 Gramm pro Woche eingeschränkt werden!

## PILZGENUSS

Als Nahrungsmittel sind Pilze nicht besonders geeignet, sie dienen schon eher als Zusatznahrung. Pilze liefern für den Körper Eiweiß, etwas Kohlenhydrate, verschiedene Vitamine (D, B1, B2, A, C) und Mineralstoffe (Kalium, Phosphor, Mangan, Eisen). Doch hauptsächlich bestehen Pilze aus Wasser und Rohfaser (unverdauliches Chitin oder Zellulose). Daher sind Pilze als Rohkost, bis auf ganz wenige Ausnahmen, völlig ungeeignet und auch als Kinder- und Krankenkost nicht zu empfehlen. Beliebt ist die Würzkraft mancher Pilze durch die vorhandenen, sehr unterschiedlichen Geschmacksstoffe.

## REGELN FÜR DIE PILZSUCHE UND ZUBEREITUNG

- Nur eine gute Kenntnis schützt vor Giftpilzen. Es gibt keine allgemein gültigen Faustregeln! Es ist ein Irrtum, zu glauben, dass ein von Tieren angefressener Pilz auch für Menschen genießbar ist! Deshalb: Die wichtigsten Giftpilze sollte man genau kennen!
- Überhaupt sollen nur jene Pilzarten für den Genuss mitgenommen werden, die man eindeutig kennt. Durch verschiedene Entwicklungsstadien, trockenes oder feuchtes Wetter und unterschiedliche Standorte können Pilze allerdings sehr verändert aussehen.
- Gesammelt werden sollen nur gesunde, frische und vollständige Pilzfruchtkörper. In alten oder stark madigen Pilzen können schon Eiweiß-Zersetzungsprozesse stattfinden, durch die normalerweise gut bekömmliche Pilze giftig werden können.
- Pilze sollten nicht im Plastiksackerl transportiert werden: durch den Luftabschluss kommt es rasch zur Fäulnis und dadurch zur Bildung von Giftstoffen! Gut geeignet zum Sammeln sind ein Papiersack, ein Korb o.ä..
- Pilze sollten gleich verarbeitet oder nur kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. Pilzgerichte wenn möglich nicht aufwärmen - Ausnahme: Gleich nach der Zubereitung eingefrorene Pilzspeisen.
- Im Zweifelsfalle hilft die Pilzberatungsstelle, nicht eindeutig erkannte Pilze zu bestimmen. Dazu soll der ganze Fruchtkörper vorhanden sein.