PLUSZEIT

AUSGABE #02
09 | 2022

Das Magazin von, für und über uns

AOK PLUS

Gendermedizin
Wie Frauen benachteiligt werden – und was wir tun

Clowns in der Pflege
Rote Nasen bringen mit uns mehr Freude in Altenheime

Eine von uns:
Susann Schuster aus dem Bereich Compliance

Es geht auch anders...

Endlich mal Good News?

Was uns in diesen Tagen stärker macht

Transformation: So liefen die Praktiker-Workshops

Herbst? Das ist doch Pilzzeit! Oder? Wie unterscheide ich aber die essbaren von den giftigen? Besuchen wir mal eine, die es weiß: unsere Kollegin Susann Schuster. Sie erzählt von ihrem Pilzberaterverein, einsamen Morgen im Wald und dem Wert von Putzresten.

„Wie Ostern im Herbst“

Mit dem Wald verbindet Susann glückliche Kindheitserinnerungen. Schon als sie vier Jahre alt war, nahm sie ihr Vater mit in die Pilze. „Er weckte mich, draußen war es noch dunkel, und dann zogen wir gemeinsam los“, erzählt sie. „Wir waren immer die ersten im Wald, hatten unsere Ruhe – und die Chance auf den ganz großen Fund.“ Ein bisschen wie Ostereiersuchen im Herbst habe sich das angefühlt – ein Grund, weshalb unsere Kollegin aus Burkhardtsdorf bis heute gern Pilze sammelt. Eine Leidenschaft voller Nachhaltigkeit.

MIT DER NATUR IM EINKLANG

Vom Ausschlafen hält Susann Schuster aus dem GB Compliance noch immer nicht viel: „Früh morgens habe ich den Wald für mich und kann mal so richtig abschalten. Ich raste häufig auf einer Lichtung, und wenn ich Glück habe, kann ich Tiere beobachten – selbst Rehe kommen ganz nah, wenn man sich ruhig verhält.“ Mindestens einmal pro Woche geht Susann auf Exkursion, ist mehrere Stunden am Stück im Wald unterwegs: „Da bleibt mein Yorkshire Terrier besser zu Hause, er schlägt sich nicht so gern durchs Unterholz.“ Immer dabei ist hingegen das Smartphone – voll geladen. Aus gutem Grund. „Ich habe eine katastrophale Orientierung und muss oft das Navi zurate ziehen, um wieder nach Hause zu finden.“

Vor etwa einem Jahr ist Susann dem gemeinnützigen Verein „Pilzberater Südwestsachsen e. V.“ beigetreten. Die gut 80 Mitglieder halten Vorträge an Schulen, organisieren Ausstellungen und helfen, wenn jemand mit Pilzvergiftung im Krankenhaus landet. Hauptaufgabe des Vereins ist die präventive Pilzberatung: Laien, die sich nicht sicher sind, ob sie Essbares gesammelt haben, können sich bei den Experten kostenlos rückversichern. Wie gut. „Pilzbestimmungs-Apps, welche die Exemplare nur über ein Foto erkennen sollen, sind mit Vorsicht zu genießen, bieten höchstens eine grobe Orientierung.“

Gesunde Einstellung Mit einem Korb macht sich Susann auf Pilzsuche. Der Wald gibt ihr Ruhe.

Steinpilz Regional, saisonal und nachhaltig – so lecker!

Bunt gleich ungenießbar? Von wegen! Köstliche violette Lacktrichterlinge, gelbe Trompetenpfifferlinge und orange Reizker.

Susanns Profi-Pilz-Tipps!

Das richtige Transportmittel In einer Tüte wird der Fund schnell matschig – lieber einen Korb mitnehmen!

Perspektivwechsel Im Sitzen fällt es oft leichter, Pilze zu sichten.

Frischetest Prall und knackig sollte er sein – schimmelige Stellen nicht wegschneiden, da der ganze Pilz bereits befallen ist.

Nicht alles glauben „Ist kein Giftpilz in der Pilzpfanne, wird die Zwiebel nicht blau." Bitte nie auf solche Weisheiten verlassen!

Nicht alles wegwerfen Die Putzreste ein, zwei Tage aufbewahren – im Falle einer Vergiftung kann so schnell geholfen werden.

Im Zweifel fragen Einfach im Internet nachschauen und sich helfen lassen – z. B. über www.pilzberater-suedwestsachsen.weebly.com

Messer-Mythos Pilze muss man nicht abschneiden, um sie zu schonen, dem Pilzgeflecht ist das egal. Oft ist es für die Bestimmung wichtig, dass man den ganzen Pilz mit Stiel und Basis entnimmt. Tipp: Loch mit Moos abdecken, damit die Stelle nicht austrocknet.

Sobald wie möglich möchte Susann ihre Sachverständigenprüfung ablegen. Unter anderem muss sie dabei anhand von Resten Pilze erkennen, aber auch Gifte und Gegengifte aufzählen und Pflanzen benennen können. Das Ökosystem der Pilze fasziniert sie, aber auch ihre schier unendliche Vielfalt: „Selbst ein absoluter Pilz-Profi kennt sie nicht alle. Im Zweifel sollte er das auch zugeben können."

EINE AUSSERGEWÖHNLICHE ZEIT

Hauptsaison fürs Pilzesammeln ist zwar der Herbst, aber in diesem Jahr gilt das eher nicht. Es ist einfach zu trocken, der Klimawandel macht auch hier nicht halt. Glücklicherweise kann man essbare Arten das ganze Jahr finden: So wachsen Austernpilze im Winter an Eichen und Buchen, Mu-Err-Pilze an Holunder. Susann hat sich gefreut, als sie eine Krause Glucke fand: „Die wächst in meiner Region eher selten, da sie eigentlich sandige Böden bevorzugt. Ein echtes Erfolgserlebnis, eine zu entdecken!"