

## Jahresprogramm 2014

Dezember	28.12.	Pilzlerneujahr	17:30 Uhr Eröffnungspéro
----------	--------	----------------	--------------------------

Käse-Fondue, bitte Caquelon und Brenner mit Brennstoff, sowie Gabeln mitnehmen. Helfer der Ausstellung 2014 sind eingeladen. Bitte anmelden bei Andi Baumgartner oder am Montag direkt im Lokal! 079 330 12 13 oder anmeldung@pilzverein-grenchen.ch



Eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr ist besonders für das Immunsystem wichtig und unterstützt zusätzlich den Knochenbau. Vitamin D kann vom menschlichen Körper bei ausreichender Sonneneinstrahlung selbst produziert werden.

Vitamin D wird vor allem im Fettgewebe und der Skelettmuskulatur gespeichert und zählt zu den fettlöslichen Vitaminen. Da der menschliche Körper Vitamin D in der Haut selbst produzieren kann, stellt es im eigentlichen Sinn kein Vitamin dar.

Von Oktober bis März fehlt dem Körper die Sonne, um mit Hilfe der UVB-Strahlung Vitamin D zu synthetisieren. Selbst wenn die Sonne im Winter scheint, steht sie zu tief für eine ausreichende UV-Strahlung, mit der die Haut die Vorstufe von Vitamin D bildet. Im Winter lebt ein gesunder Mensch daher von seinen Vitamin-D-Vorräten im Fettgewebe.

Je länger der Winter dauert, desto eher schwindet dieser Vorrat.

In Lebensmitteln findet man Vitamin D mehr oder weniger. Bekannt ist, mit Milch und Käse können wir einen Teil des täglichen Bedarfes abdecken. Für uns ist interessant, dass auch einige Pilze einen Gehalt an Vitamin D vorweisen.

Lebensmittel	Vitamin D (µg/100 g)
Schmelzkäse (45 % Fett i. Tr.)	3,1
Hühnerei	2,9
Steinpilz	3,1
Pfifferling	2,1
Champignon	1,9

## Willy von Burg AG

Getränkhandel  
Transporte  
Ankerstrasse 15



### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Verein für Pilzkunde, 2540 Grenchen  
**Druck:** Christoph Balluff  
**ABO-Stelle:** Verein für Pilzkunde  
Andreas Baumgartner  
Bielstrasse 4  
2544 Bettlach  
**Redaktion:** Andreas Baumgartner  
info@pilzverein-grenchen.ch  
Erscheint 3x jährlich mit je 175 Exemplaren



**Bezeichnung:** Samtfussrübling, Flammulina velutipes

**Wert:** essbar

**Lamellen:** weißlich gelb, abgerundet angewachsen, Sporenpulver weiß

**Stiel:** oben gelblich, unten dunkel; filzig, samtig, knorpelig, hohl

**Fleisch:** farbleich mit Pilzhut, mitunter heller; dünn

**Vorkommen:** Oktober bis April auf Stämmen von Buchen, Weiden und Ulmen

**Geruch und Geschmack:** angenehm

**Verwechslungsgefahr:**

Tannenflämmling, der hat aber einen hellen Stiel und ist bitter.

Mit Schwefelköpfen

**Pilze nicht roh essen**

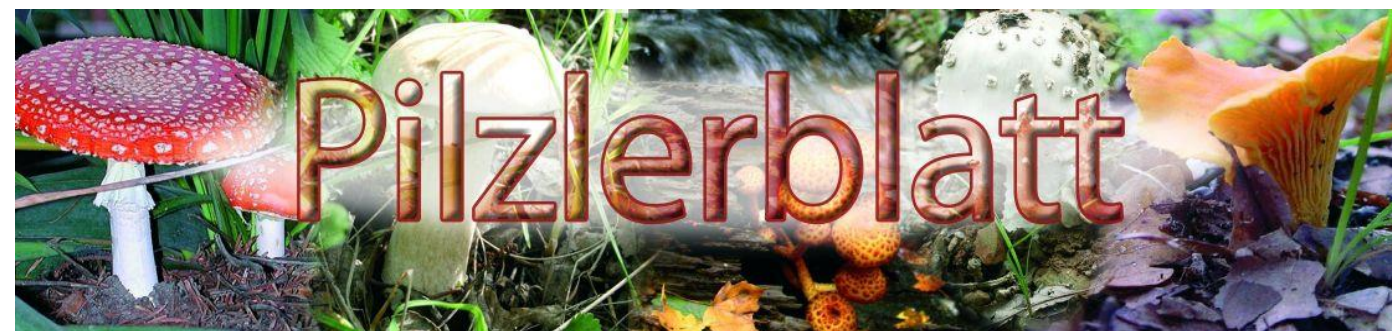
Beim Spaziergang meint Emma zu Ihrem Mann: "Sieh mal Schatz, die vielen Pilze. Manche stehen paarweise, manche einzeln. Was mögen wohl die Einzelnen für Pilze sein?" Der Mann ganz trocken: "Glückspilze!"

# regiobank

Die **regiobank** hat die Plakate für die Pilzausstellung 2014 gesponsert. Für uns sind die Plakate kostenlos edruckt worden.

Der Pilzverein Grenchen-Bettlach bedankt sich herzlich dafür!

Hergestellt wurden die Plakate durch die Firma Drupress SA



## Verein für Pilzkunde Grenchen & Umgebung

Freunde des VPG

Berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen unsere Gönner.

<http://www.pilzverein-grenchen.ch>

info@pilzverein-grenchen.ch

Nr. 3

2014

### 2014—2015

Es kommt mir vor, die Zeit rase dahin. Kaum haben wir das 2014 begonnen, ist es schon wieder durch. Gerne nehme ich die Gelegenheit war, allen Mitgliedern und Freunden des Pilzvereines 2014 zu danken. Wir haben ein intensives Jahr hinter uns. Die Pilzausstellung hat die Mithilfe und den Einsatz von uns allen gefordert. Mit dem Erreichten, auch in finanzieller Hinsicht sind wir zufrieden. Auch dieses Jahr konnten wir fast dreihundert Arten unseren Besuchern vorstellen.



Das kommende Jahr wird wieder etwas ruhiger werden. Wir wünschen allen eine schöne Festtagszeit, einen guten Rutsch und rundum ein erfolgreiches 2015.

Vorstand Pilzverein Grenchen -Bettlach



### Neujahr im Pilzverein

Traditionellerweise ist in unserem Verein eine Feier, ein gemütliches Zusammensein zum Jahreswechsel angesagt. Ebenfalls traditionell ist darin das Fondue. In unser Lokal an der Tunnelstrasse 31, Grenchen laden wir dazu unsere aktiven Mitglieder und die Helfer der Ausstellung ein. Nach einem bewegten Jahr soll das ein kleines Merci sein an alle die mitgeholfen haben, den Karren nach vorne zu bringen.



Will das Glück nach seinem Sinn dir was Gutes schenken, sage Dank und nimm es hin ohne viel Bedenken. Jede Gabe sei begrüßt, doch vor allen Dingen: Das, worum du dich bemühst, möge dir gelingen.

Gedicht von Wilhelm Busch



.....Vormerken:.....

Schweizerische Pilzausstellung, Salzhaus, Wangen an der Aare

17. / 18. Oktober 2015



## Pilzrezept aus Russland für ca 4 Personen

Das Rezept ist aus dem Internet, gekocht von Dimitri Konebas, einem russischen Koch und angepasst von einem schweizerischen Hobbykoch, ..hihi! приятного аппетита! Guten Appetit!

Zutaten braucht es dazu nicht viele:

Pilze nach Belieben ca 800g, fünf bis sieben grössere gekochte Kartoffeln, 500 g gehacktes Schweinefleisch, zwei Zwiebeln, 1/4 Liter Rahm, eventuell Milch, Sonnenblumenöl, Reibkäse Greyerzer, Rosmarin-zweigli, Salz und Pfeffer sowie Anke. ....Weiter geht es auf der nächsten Seite oben

**"In diesem Jahr werde ich in den Ferien einmal nichts tun. Die erste Woche werde ich mich nur im Schaukelstuhl entspannen." - "Ja, aber dann?" - "Dann , ....eventuell ein wenig schaukeln."**

Suchen Sie einen kompetenten Partner für Ihre Maler-, Tapezier- und Kunststoffputzarbeiten, sowie Innen- und Aussenisolationen? Sind Sie an Einzellösungen oder Gesamtlösungen interessiert?

Hocke & Würsch, Höhenweg 9, 2540 Grenchen

Telefon: 032 652 13 25

Email: [info@hocke-wuersch.ch](mailto:info@hocke-wuersch.ch)

Web: <http://hocke-wuersch.ch>



Es ist erstaunlich, wie bei uns an den Montagabenden auch bei schlechtem Pilzvorkommen immer genügend Material zu Fachsimpeln bereitliegt. Meistens ist es unser Technische Leiter Kurt Bisang, der Pilze mitbringt. Mit Begeisterung kann er von kleinsten Pilzchen die Details erklären. Mit unserer Anlage, via elektronischer Vergrößerung auf den Monitor gelingt es ihm, auch Nichtmikroskopierer ins Staunen zu bringen. Doch auch andere Mitglieder sind eifrig beim Sammeln dabei. Sie bringen das gesuchte Gut zum Bestimmen mit und



lassen sich von den anwesenden Kontrolleuren ihre Funde erklären. In letzter Zeit sind die Bestimmungsabende gut besucht. Es freut uns, das wir einen aktiven Pilzverein haben. Durch unser interessantes Jahresprogramm findet eben auch der wichtige, gesellige Anteil seinen Platz.

**Russisches Rezept:** Eineinhalb Kilo Kartoffeln schinten, kochen, salzen, nach Geschmack Milch und Anke dazugeben und zu Brei zerdrücken, der in eine ausgefettete, tiefe Form kommt. Den Brei am Formrand dick hochziehen, damit die Pilze mit dem Fleisch schön Platz haben. Schon während die Händöpfel sich im Topf erweichen, putzt man 800 g Pilze, brät sie scharf in Öl an, bis kein Saft mehr da ist. Das Gehackte dazugeben, auch anbraten, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Dieses Gemisch über dem bis dahin zubereiteten Püree auslegen. Zwei, in ganze Ringe geschnittene Zwiebeln verteilt man darüber, schließlich noch 100 g Reibkäse und etwas Rahm. Jetzt die Form in den auf 180° C vorgeheizten Backofen stellen und nach einer gewissen Zeit, wenn sich die goldgelbe Käse-Kruste gebildet hat, mit frischen Kräutern garniert servieren. Das russische Gericht verträgt sich ausgezeichnet mit einem Bielersee-Weissen. ..hihi

## Einladung zur 104. Generalversammlung 16. Januar 2015

Im Restaurant Treff, Grossmatt 1, 2544 Bettlach, um 1800 Uhr

### Traktanden:

- Begrüssung
- Appell mit Präsenzliste
- Protokoll der letzten GV
- Mutationen
- Jahresberichte
- Budget und Beiträge
- Kassabericht
- Wahlen
- Jahresprogramm
- Verschiedenes



Freundliche Einladung an alle Mitglieder

Bild der GV 2014

Bitte meldet Euch bis zum 12. Januar 2015 an!

**Pilzverein Grenchen, Andreas Baumgartner, Bielstrasse 4, 2544 Bettlach**

Mail: [anmeldung@pilzverein-grenchen.ch](mailto:anmeldung@pilzverein-grenchen.ch)

..oder direkt einschreiben im Lokal

RESTAURANT CAFÉ  
**«TREFF»**  
2544 BETTLACH

