



Morcheln: Genuss mit Risiko



Morcheln auf einer Wiese. Foto: gui00878 auf iStock



Frisch gesammelte Morcheln. Foto: Matthis Vass

Kurz und bündig

Für einen sicheren Verzehr sollten Morcheln immer **mindestens 20 Minuten lang gekocht** werden.
Bei Beschwerden oder Unsicherheiten Tox Info Suisse (Tel. 145) anrufen.

Morcheln sind eine beliebte Delikatesse. Ob im Frühling frisch gesammelt oder als getrocknete Zuchtpilze aus dem Supermarkt – ihr würziges Aroma verfeinert viele Gerichte. Doch Vorsicht: Bei falscher Zubereitung kann der Genuss gesundheitliche Folgen haben.

Bei allen Morchelarten (*Morchella* spp.), sowie der böhmischen Verpel (*Verpa bohemica*) können nach dem Verzehr zwei klar unterscheidbare Beschwerdebilder auftreten.

1. Morchellasyndrom – neurologische Symptome durch frische Morcheln

Neurologische Symptome wie Schwindel, Seh- und Gangstörungen treten fast ausschliesslich nach dem Genuss frischer Morcheln auf. Der auslösende Stoff ist bis jetzt unbekannt. Die Symptome sind zwar unangenehm, klingen aber in der Regel innerhalb von 24 Stunden von selbst wieder ab.

2. Magen- Darm Beschwerden - durch frische und getrocknete Morcheln

Rohe oder unzureichend gegarte Morcheln – egal ob frisch, getrocknet oder tiefgekühlt – können zu teilweise heftigen Magen-Darm-Beschwerden führen. In Einzelfällen gab es sogar lebensbedrohliche Komplikationen.

Besonders häufig erhält Tox Info Suisse Anfragen zu Gerichten wie Risotto oder Saucen mit Morcheln. Morcheln, die getrocknet oder tiefgekühlt in den Handel kommen, sind roh! Werden sie erst am Ende der Kochzeit ins Gericht gegeben, garen sie nicht ausreichend durch – und können dadurch für böse Überraschungen sorgen.



Das rät die VAPKO zur Zubereitung von Morcheln



Mise en place für's Morchelrisotto. Foto bkr



Getrocknete Morchel-Hüte. Foto: bkr

Kurz und bündig

Morcheln **nie roh oder nur halb gegart** verzehren!

Die Vereinigung der amtlichen Pilzkontrollorgane der Schweiz (VAPKO) hat gemeinsam mit Tox Info Suisse wichtige Hinweise zur sicheren Zubereitung von Morcheln zusammengestellt.

Frische Morcheln

Frische Morcheln sollten vor dem Verzehr zunächst getrocknet (gedörnt), dann eingeweicht und anschliessend gründlich gekocht werden.

Wer auf die Zubereitung frischer Morcheln nicht verzichten möchte, sollte das Risiko möglichst gering halten:

Morcheln mindestens 20 Minuten kochen/garen, und pro Portion nicht mehr als 100 Gramm frische bzw. 10g getrocknete Morcheln verzehren.

Getrocknete und tiefgekühlte Morcheln

Getrocknete und tiefgekühlte Morcheln sollten nur gut gekocht verzehrt werden und zwar ohne jede Ausnahme!

Beispiel: Tiefgekühlte Morcheln sollen nicht roh verzehrt oder zu kalten Gerichten verarbeitet werden (Carpaccio/Sushi). Getrocknete Morcheln müssen vor dem Kochen eingeweicht und anschliessend mindestens 20 Minuten gekocht werden.

Auch bei Gerichten wie Risotto, Saucen oder Pasta dürfen die eingeweichten Morcheln auf keinen Fall erst am Ende der Kochzeit zugegeben werden. Sie müssen mitgekocht oder vorgegart werden.

Weitere Informationen:

- <https://vapko.ch/index.php/de/news-de/vorsicht-beim-genuss-von-morcheln-wichtige-hinweise-zur-sicheren-zubereitung>
- https://www.toxinfo.ch/morcheln_genuss_mit_risiko
- **Outbreak Linked to Morel Mushroom Exposure - Montana, 2023.** Demorest H. et al., MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2024 Mar 14;73(10):219-224
- **Morel Mushroom Toxicity: An Update 2021.** Piqueras J., Fungi Magazine Vol.14. No.2, Spring 2021