

GERIT FISCHER

Heimische

HEIL- UND VITALPILZE

20 Pilze für Küche
und Hausapotheke

... LESEPROBE ...

Immunstärkend,
antibakteriell und
zellschützend

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Gerit Fischer
Heimische Heil- und Vitalpilze. 20 Pilze für Küche und Hausapotheke
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-563-9
1. Auflage August 2020

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Tanja Braune, Redaktionsbüro »Die Schnatterei«
Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Abbildungen/Fotos: © Gerit Fischer 21, 34, 39, 88, 94/U2, 98, 101/U2, 103, 105, 129/(U3)–131, 148/U3, 151 © shutterstock 98: NK-55 © Oliver Zehner S. 114li./U3 © stock.adobe.com 4, 8–9: Angeliq; 4, 5, 72–73: kichigin19; 12: Dieter Hawlan; 15: Menyhert; 17: Schmutzler-Schaub; 29: Uros Petrovic; 36: Jay; 43: Microgen; 49, 81, 113, 123: jenesimre; 50: aneriksson; 53: Popova Olga; 58: vivoo; 64: svetlana_cherruty; 79/U2, 89li./U2: Tarabalu; 82: Mulderphoto; 83/U2, 145li./U3: Barbora Batokova; 83li.: Ionescu Bogdan; 84, 114re.: Henri Koskinen; 86/U2: MerkAngela.WH; 89re: lichtbildmaster; 90: acrogame; 92: Sad; 96/U2: Phototribe; 99/U2: plazaccameraman; 106/U2: Milan Kuminowski; 108: Witold Krasowski; 110/U2: Ivan; 111: Tamara Kulikova; 115: Ionescu Bogdan; 117li.: LuckyRiga; 117re./U3: Rob Mutch Photo; 118: Patric Froidevaux; 120/U3: Andreas; 124/U3: Valeriy Kirsanov; 127: photojanski; 128: zhaubasar; 132: master24; 133/U3: randimal; 135: RistoH; 137/U3: M. Schuppich; 141li./U3: Jaroslav Machacek; 141re.: Eudypula; 142: onkachura; 144: pixarno; 145re.: Iwona; 152: mitifoto

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!« Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Haftungsausschluss Das vorliegende Buch soll die Möglichkeiten der Selbstversorgung nach überlieferten Methoden aufzeigen, neugierig machen und zum Experimentieren anregen. Die volkshelkundlichen Anwendungen beruhen auf Überlieferung und werden durch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt. Alle Inhalte wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert. Dennoch können Autorin und Verlag keinerlei Gewähr oder Garantie übernehmen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die beschriebenen Rezepturen im Krankheitsfall keinen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen können! Die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr, ärztlich verordnete Medikamente dürfen nicht eigenmächtig abgesetzt werden. Und auch wenn bei jedem der genannten Pilze von einer krebshemmenden Wirkung die Rede ist, ist damit nicht gemeint, dass Pilze Krebs heilen können. Wissenschaftlich gut abgesichert ist lediglich die begleitende Einnahme von Heilpilzen zusätzlich zur ärztlich verordneten Therapie.

Vorwort

Um uns herum gibt es viel mehr interessante Pilze, als man denkt. Vermutlich kennen Sie Pfifferling, Champignon und Steinpilz und viele feine Pilzgerichte. Doch hätten Sie gedacht, dass man mit Pilzen auch Krankheiten vorbeugen, behandeln und lindern kann? Und kennen Sie womöglich sogar Baumpilze, die zwar ungenießbar, aber heilkräftig sind? Wenn nicht, dann möchte ich Ihnen mit diesem Buch eine neue Welt eröffnen.

Es gibt viele Bücher über Pilze. Doch sie beschreiben entweder Speisepilze oder Heilpilze aus dem Handel und deren Wirkung. Dieses Buch möchte die Lücke schließen und stellt Ihnen 20 Heilpilze vor, die Sie selbst sammeln können. Viele von ihnen sind auch im Winter verfügbar, wenn sonst nichts wächst. Wie das Kräutersammeln kann auch die Pilzsuche zutiefst befriedigend wirken, ist der Wald an sich schon »Heilmittel«, eine Tankstelle für die Sinne, für die Seele, für Beweglichkeit und das Immunsystem.

Ich wünsche Ihnen naturbelassene Wälder, in denen vielfältige Pilze einen Lebensraum finden, und viel Sammelfreude bei der Jagd nach diesen erstaunlichen Wesen!

Ihre Gerit Fischer
Gablitz, im Sommer 2020

Inhalt

Vorwort	3
Geleitwort – ein spannender Einblick in die Welt der Pilze	6



Im Reich der Pilze 9

Faszinierende Lebewesen	10
Ethnomykologie – die Kulturgeschichte der Pilze.	18
Pilze in der Küche	25
Pilze in der Hausapotheke	38
Leidenschaft Pilzesammeln	45
Pilze verarbeiten und lagern	53
Heilmittel herstellen	61



Pilze im Porträt – von Austernpilz bis Zunderschwamm 73

Heimische Heil- und Vitalpilze – die wichtigsten Arten im Porträt	74
Austernseitling, Austernpilz	79
Birkenblättling	83
Birkenporling	86
Champignon, Egerling	89
Eichenfeuerschwamm	94



Flacher Lackporling, Malerpilz	96
Gemeiner Feuerschwamm, Falscher Zunderschwamm	99
Judasohr, Hollerpilz	101
Krause Glucke, Fette Henne	106
Pfifferling, Eierschwammerl	110
Rötende Tramete, Rötender Blätterwirrling	114
Rotrandiger Baumschwamm	117
Samtfußrübling, Winterrübling	120
Schiefer Schillerporling, Chaga	124
Schmetterlingstramete	129
Schopftintling, Spargelpilz	133
Schwefelporling, Eierporling	137
Steinpilz, Herrenpilz	141
Zinnobertramete, Nördlicher Zinnoberschwamm	145
Zunderschwamm, Wundschwamm	148

Glossar	152
Hilfreiche Adressen und Bücher	155
Register	157

Geleitwort – ein spannender Einblick in die Welt der Pilze

In Zeiten wie diesen, in denen uns die jahrelangen Warnungen der Epidemiologen vor gefährlichen »Killerkeimen«, von uns selbst gezüchteten multiresistenten Bakterienstämmen und sich intelligent anpassenden Viren aus allen Teilen des Planeten mit der COVID-19-Epidemie eingeholt haben, wird es immer mehr an Bedeutung gewinnen, sich wieder verstärkt auf natürliche Heilmittel zu besinnen.

Eine vom Menschen gut behandelte und respektierte Natur bietet uns alles an Schutz- und Heilkräften, was wir für unsere Gesundheit benötigen. Die Pilze spielen dabei eine tragende Rolle ... Sie sind seit Tausenden von Jahren in vielen Kulturen hoch geschätzt und sowohl vom Ernährungsaspekt her als auch als Medizinalpilze zum präventiven und therapeutischen Einsatz mit großem Erfolg verwendet worden. Wir sprechen zu Recht von der längsten multikulturellen klinischen Studie der Welt und von der Tatsache, dass sich die Mykotherapie bis heute hartnäckig behaupten konnte. In der östlichen Welt ist sie fester Bestandteil der Medizin, auch in der westlichen Schulmedizin beginnt man zu begreifen, dass die Pilze hocheffektive antimikrobielle Substanzen enthalten und als steuerbar-regulierende Immunmodulatoren erfolgreich eingesetzt werden können.

Was die Pilze tatsächlich bieten, ist aber weitaus umfangreicher ... Man könnte mit den reichhaltigen Pilzen als Fleischersatz sogar einen großen Teil der Weltbevölkerung ernähren, dabei präventiv die Gesundheit schützen und auf Massentierhaltung mit all ihren Problemen und dem krank machenden überzogenen Fleischgenuss verzichten. Pilze lassen sich heute mit ökologisch-kontrollierten Anbaumethoden extensiv züchten. Sie sind auf diese Weise völlig unbelastet von Umweltgiften und schädlichen Inhaltsstoffen. Die Trias Globalisierung, Industrialisierung und Massentourismus mit den daraus resultierenden Verhaltensänderungen, die falsche Ernährung, der Dauerstress, der übermäßige Einsatz von Pharmadrogen und die oft reduzierte Achtsamkeit uns selbst wie auch der Natur gegenüber zeigen ihre Wirkung auf die allgemeine Gesundheit dramatisch. Was wir brauchen, sind bewusste Menschen, liebevolle Heiler und eine intakte Natur, die uns das schenkt, was wir für unsere physische und psychische Integrität benötigen. Dieses schöne Buch gibt dem Leser einen perfekten Einblick in die Welt der Pilze mit ihren unfassbaren Möglichkeiten und positiven Aspekten.

Ich wünsche allen Lesern viel Glück, eine stabile Gesundheit und vermute, dass auch Sie dann an dem Thema Vitalpilze zukünftig »kleben« bleiben wie ich ...

Dr. med. Heinz Knopf
Facharzt für Diagnostische Radiologie – Flugmedizin



Im Reich der Pilze

Sie sind wunderschön, bizarr, heilkräftig,
nahrhaft oder auch giftig – und im ökologischen
Sinn lebenswichtig für alles Leben auf der Erde.
Willkommen in der beeindruckenden Welt
der Pilze!

Faszinierende Lebewesen

Pilze werden landläufig nur nach ihrem Speisewert beurteilt. Dabei ist ihre Bedeutung für unser Leben unermesslich: Ohne Pilze wäre die Welt nicht so, wie wir sie kennen. Experten sind sogar überzeugt, dass die Erde mit Pilzen gerettet und von Umweltschäden geheilt werden kann. Pilze könnten in Zukunft der Schlüssel zu einer lebenswerten Welt sein. Sie wachsen im Verborgenen, denn was wir sehen, sind nur ihre Fruchtkörper; der Pilz selbst lebt unter der Erde. Im Wald wie in unseren Köpfen führen sie ein Schattendasein. Die meisten zählen zu den »forgotten species« und sind das Gegenteil der »showy species« wie Orchideen oder Papageien. Sie können also ein bisschen Propaganda gut gebrauchen.

Pilze enthalten Substanzen, die in keiner Pflanze vorkommen und von unserem Organismus gut »verstanden« werden. Sie wirken z. B. äußerst zuverlässig auf das Immunsystem.

Wie bei Kräutern gibt es auch bei den Pilzen legendäre Heiler und kleine Helferlein. Und nicht immer findet man einen Tausendsassa. Doch besonders in der kalten Jahreszeit freut man sich über jeden brauchbaren Fund, und sei es »nur« als Stärkungsmittel. Und als wären die Freude über einen interessanten Pilz und die Aussicht auf ein Heilmittel nicht schon Antrieb genug, holt uns das Sammeln und das Hantieren mit den Pilzen wieder

auf den Boden zurück, lässt es uns die Hektik des Alltags überwinden und verbindet uns mit unseren Wurzeln als Geschöpfe der Natur.

Pilze sind keine Pflanzen

Entwicklungsgeschichtlich stehen Pilze den Tieren (also auch uns Menschen) sogar näher als den Pflanzen. Natürlich sind sie ganz anders als Tiere, dennoch haben sie viel mit uns gemeinsam: Sie bilden kein Chlorophyll, sondern ernähren sich von komplexer Materie, und wie wir auch verbrauchen sie jede Menge Sauerstoff, anstatt ihn zu bilden. Ihre Zellwände bestehen nicht – wie die der Pflanzen – aus Cellulose, sondern aus Chitin, das sonst eigentlich nur in der Tierwelt vorkommt, z. B. im Außenskelett der Insekten.

Pilze scheinen – wie Pflanzen – sesshaft zu sein, doch auch das ist relativ: Ganz nach Bedarf wächst der Pilz mal dahin, mal dorthin – je nachdem, wo das Nährstoff- und Wasserangebot besser ist. Dazu muss man wissen: Pilze sind unsichtbar.

Ein Pilz lebt, vor den Blicken verborgen, im Boden, im Holz, in der Streuschicht oder in sonst einem organischen Substrat. Er besteht aus feinsten Fäden, den Hyphen, die das Substrat als dichtes Geflecht durchziehen. Dieses Geflecht heißt Mycel. Und hier teilt sich die Pilzwelt unserer Wälder in zwei Lager: Die einen wachsen »frei« im Boden, die anderen auf Baumstämmen, Ästen, Zapfen oder Blättern.

So trocknet man richtig

Die besten Vitamin-D-Werte werden an langen, sonnigen Sommertagen erzielt. Die Pilzhüte in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden und für sechs Stunden in der Sonne luftig ausbreiten. Abends zum Schutz vor Feuchtigkeit zudecken oder ins Haus bringen. Am Folgetag nochmals sechs Stunden in die Sonne legen. Danach, wenn nötig, noch im Backrohr oder Dörrgerät nachtrocknen. Bei guter Lagerung bleibt das Vitamin D mindestens ein Jahr lang erhalten.

In der dunklen Jahreszeit trocknet man die geschnittenen Pilze im Backrohr, auf der Heizung, im Dörrgerät oder in einem trockenen, luftigen Raum, entweder ausgebreitet oder auf einen Faden gefädelt.

Es gibt verschiedene Arten, Pilze zu trocknen.



Eine Anreicherung von Vitamin D ist im Haus nur in einem sonnigen Fenster zu erwarten, wird aber kaum so intensiv ausfallen wie im Freien. Bei der Backrohr-Methode wählt man die geringstmögliche Temperatur (40 bis 50 °C) und lässt die Ofenklappe einen Spalt offen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Dazu einen Kochlöffel oder Ähnliches einklemmen. In seltenen Fällen – je nach Ofenmodell – kann auch das zu heiß sein: Die Pilze dürfen nicht bräunen! Der Trocknungsprozess dauert mehrere Stunden, während derer das Backrohr aber nur hie und da einmal anspringt.

Verarbeitung zu Pulver

Viele Pilzarten lassen sich gut im Mixer zu Pulver verarbeiten, nachdem sie in Scheiben geschnitten und gründlich getrocknet wurden. Danach das Pulver unverzüglich in dicht schließende Gläser füllen, es nimmt sonst Luftfeuchtigkeit auf.

Viele Pilzarten widersetzen sich jedoch dem komfortablen Pulverisieren im Mixer. Holzige Baumpilze lassen sich nur pulverisieren, indem man sie frisch vom Baumstamm raspelt (→ Seite 56). Viele zähe, korkige oder ledrige Hüte ergeben höchstens ein durchmisches Granulat, das man immerhin sieben und somit größenmäßig trennen kann. Trameten und ihre Verwandten werden im Mixer nicht pulvrig, sondern filzig-watteähnlich. So eignen sie sich gut zur Papierherstellung. Hierbei werden die Pilze mit Wasser püriert und auf einen mit

Stoff bezogenen Schöpfrahmen gestrichen. Mit Zeitungen abgedeckt und beschwert trocknet die Masse mehrere Tage lang und wird zu Papier. Prinzipiell kann für das Papierschöpfen jeder Pilz verwendet werden. Da Papier früher möglichst weiß sein sollte, haben sich nur wenige Arten bewährt, z. B. der Birkenporling.

Getrocknete Pilze richtig lagern

Zur Lagerung gibt man die knochentrockenen Pilze in ein dicht schließendes Schraubglas, um Schädlinge und Luftfeuchtigkeit auszuschließen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Getrocknete Pilze »wiederbeleben«

Getrocknete Pilze können durch kurzes Einlegen in kaltes Wasser »wiederbelebt« werden. Sie nehmen ein Mehrfaches ihres Gewichts an Wasser auf. Wie viel genau, hängt von der Art und dem Trocknungsgrad der Pilze ab und kann sogar innerhalb derselben Art schwanken – über den Daumen gepeilt, ist es das Fünf- bis Zehnfache. Als Faustregel gilt: Sie werden in so viel Wasser eingelegt, dass sie gut bedeckt sind. Nach 20 bis 30 Minuten sollten sie weich sein. Das Einweichwasser kann – je nach Rezept – mitverwendet werden, z. B. für Suppen. Aber auch hier nicht vergessen, dass Pilze vor der Einnahme bzw. dem Essen erhitzt werden müssen!

Heilmittel herstellen

Die einfachste Form, Pilze kurmäßig anzuwenden, ist an sich die Einnahme pulverisierter Pilze. Der Rohgenuss kann jedoch zu Verdauungsbeschwerden und sogar zur Zerstörung der roten Blutkörperchen führen (→ Seite 32, 152). Für die Selbstversorgung kann die Einnahme von Pilzpulver daher nicht reinen Gewissens empfohlen werden. An dieser Stelle also nur eine Anleitung zur äußerlichen Anwendung. Zur Info: Alle Mengenangaben beziehen sich auf Erwachsene!

Darreichungsform: Pulver oder Extrakt?

Über diese Frage werden heftige Diskussionen geführt. Dabei haben beide ihre Berechtigung und ihre speziellen Einsatzgebiete. Es gibt auch Kombinationen aus beidem. Pulver vom ganzen Pilz wird im Allgemeinen zur Gesundheitspflege und zur Vorbeugung empfohlen, etwa um den alljährlichen grippalen Infekt zu verhindern oder um Krankheiten vorzubeugen, die »in der Familie liegen«. Es soll tiefgreifender und ganzheitlicher wirken als ein Extrakt. Laut wissenschaftlichen Studien zeigt Pulver vom ganzen Pilz oft keine Wirkung; vermutlich eben deshalb, weil es eher der Vorbeugung dient. Es hatte auch in der Volksheilkunde wenig Tradition, vielmehr wurden Pilze in die Ernährung integriert.

Hersteller, die ausschließlich Pulver vom ganzen Pilz anbieten, argumentieren mit der unverfälschten, natur-

belassenen Zusammensetzung, etwa dem Vorhandensein der hitzeempfindlichen Pilzenzyme.

Jedoch macht das Chitin der Zellwände die Inhaltsstoffe schwerer zugänglich und kann (v. a. am Anfang der Aufnahme) zu Verdauungsbeschwerden führen. Auch muss man bedenken, dass es sich um rohe Pilze handelt.

Pilzextrakte sind Tees, Abkochungen und Ansätze aller Art. Sie werden bei akuten bzw. chronischen Erkrankungen empfohlen, denn sie wirken rascher und zielgerichteter. In den Heilpilztraditionen werden (fast) nur Pilzextrakte beschrieben. Die wissenschaftliche Forschung beschäftigt sich fast ausschließlich mit Extrakten, auch aus Gründen der Standardisierbarkeit und Reproduzierbarkeit. In Extrakten sind – je nach Extraktionsmittel und Verfahren – bestimmte Inhaltsstoffe konzentriert, während andere kaum oder gar nicht vorkommen. Handelsübliche Trockenextrakte enthalten aus technologischen Gründen immer auch einen gewissen Anteil an Pilzpulver. Im Handel sind seit Kurzem auch vermehrt Flüssigextrakte auf Glycerin-Basis erhältlich.

ZÄHES GEL

Nicht alle Pilzarten lassen sich gleich gut verarbeiten. So muss man z. B. beim Judasohr damit rechnen, dass im Zuge der Extraktion ein Gel entsteht, das sich nicht abseihen lässt. Mitunter spricht aber nichts dagegen, das Pilzmaterial einfach im Extrakt zu lassen.

Pilz-Pulver zur äußerlichen Anwendung

Aus Pilzen, die sich gut und fein zerkleinern lassen, kann man mit Wasser – noch besser mit Pflanzenhydrolaten – eine Paste herstellen, die man auf schlecht heilende Wunden aufstreicht. Vorsicht ist nur bei Verbrennungen geboten, hier sollte man nicht mit Pilzpulver experimentieren. Wenn nötig, kann man das Ganze mit Honig binden oder je nach Konsistenz weniger Wasser verwenden. Auch die Beimischung von Heilerde ist möglich. Wundheilungsfördernde Pilze sind u. a. Judasohr und Zinnobertramete.

Pilz-Extrakte für die innere Anwendung

Gesundheitlich sicher und volksheilkundlich gut belegt sind hingegen die Extrakte. Unter Extraktion fällt jedes Verfahren, bei dem Stoffe aus festem Material in ein flüssiges übertreten. Die frei gewordenen Wirkstoffe können vom Körper gut verwertet werden. Lagerfähig sind Extrakte auf Öl-, Alkohol-, Essig- und Glycerin-Basis; wässrige Extrakte wie Abkochungen und Tees werden täglich frisch zubereitet.

Abkochungen und Tees

Je feiner das Pilzmaterial, desto mehr Zeit und Hitze braucht es, um die Wirkstoffe abzugeben. Eine Ausnahme ist der Schiefe Schillerporling alias Chaga, bei dem die Größe der Brocken unerheblich ist (→ Seite 124 ff.). Pilze werden seit jeher mit Kräutern und Früchten

Mensch und Tier gezielt die heilkräftigen Pflanzen und Pilze. Wissenschaftlich bestätigt wurden diese Anwendungen oft nur zum Teil. Doch nichts ist so wandelbar wie der Stand der Wissenschaft. Und immer wieder werden belächelte Überlieferungen durch Forschungen belegt. So ist davon auszugehen, dass die Listen der wissenschaftlich bestätigten Wirkungen der einzelnen Pilze in naher Zukunft immer länger werden.

INFO

KREBSHEMMEND, TUMORHEMMEND, ANTI-KANZEROGEN

Wie sind diese Begriffe zu verstehen? In jedem gesunden Körper kommt es laufend zu Fehlern in der Zellteilung, die ebenso laufend repariert werden. Man darf annehmen, dass kleinere Tumore immer wieder kommen und gehen, ohne dass sie je bemerkt werden. Je besser der Organismus mit tumorhemmenden Substanzen versorgt ist, desto besser funktionieren diese Wartungsarbeiten. Die Entstehung von Krebs könnte in vielen Fällen möglicherweise als »Mangelercheinung« gedeutet werden, als Mangel an gehaltvoller Pflanzenkost. Alle naturbelassenen pflanzlichen Nahrungsmittel (Obst, Gemüse, Kräuter, Gewürze) haben tumorhemmende Eigenschaften. Das bedeutet aber nicht, dass man eine bestehende Krebserkrankung damit heilen kann. Ebenso wenig können Pilze mit tumorhemmenden Inhaltsstoffen ein Krebsleiden heilen. Pflanzen und Pilze mit tumorhemmenden Kapazitäten können aber unterstützen und vorbeugen.



Gefährliche
Doppelgänger!

Austernseitling, Austernpilz *Pleurotus ostreatus*

Er wird auch Winterpilz oder Weihnachtspilz genannt, denn der Austernseitling liebt die Kälte. Über 11 °C wird es ihm zu warm. Dieser Ausnahmepilz ist nicht nur diesbezüglich ein Highlight, sondern überzeugt sowohl als Speise- als auch als Heilpilz. Aus ihm lassen sich köstliche Schnitzel braten, sodass er auch »Kalbfleischpilz« genannt wird. Tatsächlich ist er durch seinen hohen Eiweißgehalt eine gute Alternative zu Fleisch. Sein Name kommt daher, dass die Wildform optisch manchmal an Austern erinnert. Als »Pleurotus« ist der Austernpilz als Heilpilz im Handel erhältlich. Bei den Bildern

MERKMALE

Größe

5–15 (20) cm; an der Ostsee vereinzelt bis 30 cm.

Aussehen

Hut muschelig-halbkreisförmig, Rand anfangs etwas eingerollt. Unterseits weiße, später gelbliche Lamellen, die den Stiel hinablaufen, bis knapp vor der Stielbasis. **Hutoberseite** glatt, kahl, farblich sehr variabel: alle Schattierungen zwischen Braun, Grau oder Silbrig, manchmal Violett-Bläulich, von ganz hell bis fast schwarz; am Wildstandort dunkler als aus Kultur, v. a. bei Kälte. **Stiel** seitlich sitzend (Name!), weiß, dick und zäh,

stufenlos in den Hut übergehend, meist kurz oder ganz fehlend.

Konsistenz, Geruch, Geschmack

Geruch pilzig, fein-würzig, am stärksten an den Lamellen, nach dem Anquetschen säuerlich-mehlig.

Standort

Wald, Baumstümpfe, tote/absterbende Stämme von Buche, Eiche, Weide, Pappel und anderen Laubbäumen, selten Nadelbäume. Von bodennah bis in 10 m Höhe.

Anordnung in Gruppen, büschelig und/oder dachziegelartig übereinander.

Sammelzeit

Nach Frost ab Oktober, manchmal bis in den Frühling, nicht bei starkem Dauerfrost.

Gefährliche Doppelgänger

Ohrförmiger Seitling (*Pleurocybella porrigens*): »Engelsflügel«, weiß mit Gelb, auf Nadelbäumen; selten und nicht im Winter.
Runzelhütiger Zählring (*Lentinellus vulpinus*): schmutzig-weiß, scharf schmeckend, meist auf Nadelholz; nicht im Winter.

sehen Sie unter 1 helle, unter 2 mittlere und unter 3 schwarzgraue Exemplare. So dunkel werden sie nur in freier Wildbahn.

Kulinarik

Getrocknete Austernpilze bestehen zu 25 Prozent aus Proteinen und liefern alle unentbehrlichen Aminosäuren. So können sie – wenn man so will – als Fleischersatz bezeichnet werden. Im Gegensatz zu Fleisch sind sie jedoch purin- (wichtig bei Gicht und Rheuma) und äußerst fettarm. Sie sind eine wertvolle Quelle für mehrere B-Vitamine und Vitamin D. Allerdings enthalten sie auch Pleurotolysin, welches die roten Blutkörperchen zerstört. Es ist hitzeempfindlich, Austernseitlinge also immer kochen! Knoblauch passt gut dazu.

Vegetarische Kalbsschnitzel

Pro Person je nach Größe 3 bis 4 Austernseitlinge, Ei, Salz, Mehl, Brösel, Fett für die Pfanne Stiele entfernen, Hüte gegebenenfalls waschen und trocken tupfen. Eier mit Salz verquirlen und die Pilze in

Mehl, Ei und Bröseln panieren und in heißem Fett goldbraun braten. Nicht ganz zähe Stiele fein zerkleinern, braten und zu Pilzomelette oder Pesto weiterverarbeiten.

Tipp: Dazu passen Kräuterrahmsoße und Blattsalat.

Hausapotheke

Der zähe Stiel steht sinnbildlich für die stärkende Wirkung auf Sehnen und andere Faszien. Die zweite Hauptwirkung dieses Pilzes ist die Regulation der Blutfette, die dritte die Förderung einer gesunden Mikrobiota (= Darmbesiedelung). Wirkstoffe wie β -Glucane und andere Ballaststoffe, Pleuran, etwas Lovastatin (cholesterinsenkend) und reichlich Mineralstoffe erklären diese Effekte.

Austernpilz-Pulver

Wirkt unterstützend bei erhöhten Cholesterinwerten. Täglich 3 bis 9 g Pilzpulver in warmes Wasser, Tee, Kaffee, Suppen u. Ä. einrühren. Alternativ täglich 30 bis 90 g Frischpilz zu sich nehmen, in Speisen zubereitet.



Wirkung

Bindegewebsstärkend, präbiotisch (reguliert die Darmbesiedlung, z. B. nach Antibiotikaeinnahme), cholesterinsenkend (wenn erhöht), herzschützend, entzündungs-, tumor-, viren- und bakterienhemmend, knochenstärkend, Osteoporose-vorbeugend, immunmodulierend, anti-allergen, schmerzstillend

Anwendung in der Volksheilkunde

Herz-, Kreislauf- und Gewichtsregulation, bei Rückenschmerzen und Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, Darmentzündungen und -geschwüren; Anti-Aging-Mittel, Aphrodisiakum



Austernpilz-Tee

1 EL zerkleinerte, getrocknete Austernpilze,
250 ml kaltes Wasser

Das Pilzmaterial über Nacht bzw. tagsüber in Wasser ansetzen. Danach ½ Stunde leicht köcheln lassen.

Vorbeugend 1-mal täglich, kurmäßig 3-mal täglich eine Tasse trinken.



INFO

Austernpilze werden gewerblich auf Kaffeesatz gezüchtet, sogar im städtischen Bereich. Sie sind ein äußerst nachhaltiges Produkt, weil Kaffeesatz in Ballungsräumen in großer Menge anfällt und ansonsten auf dem Müll landen würde. So wird er für die Produktion eines kostbaren Nahrungsmittels verwendet.



Birkenblättling *Lenzites betulina*, *Trametes betulina*

Ein Widerspruch in sich: Der Birkenblättling zeigt Lamellen, obwohl er ein Porling ist. Ebenso interessant sind seine inneren Werte, denn wie die meisten birkenbewohnenden Pilze hat auch er einen großen Gesundheitsnutzen. Er ist ein Hauptbestandteil der chinesischen »Tendon Easing Pills«, wörtlich etwa »Sehnenwohl-Pillen«, die u. a. bei Problemen der Sehnen und der Venen verabreicht werden. Von oben besehen ähnelt er der Striegeligen Tramete, doch diese hat unterseits eindeutig Poren. Ein häufiger, gut zu erkennender Pilz; die wenigen Doppelgänger sind

MERKMALE

Größe

4-10 cm im Durchmesser, an der Ansatzstelle 1-2 cm dick

Aussehen

Hut zäh, nieren- oder fächerförmig, scharfer Rand. **Oberseite** fein-filzig bis borstig behaart, konzentrisch gezont, weißlich und gelblich mit Beige- und Grautönen, auch Ocker oder dunkleres Rotbraun; durch Algenbewuchs oft grün. Die **Porenschicht** an der Unterseite erscheint als labyrinthisch verzweigte Lamellen, nur ganz jung evtl. noch porenförmig (→ Bild 1).

Schmutzig weiß bis beige, korkartig zäh; auf Druck nicht rötend.

Sporen hellgelblich.

Standort

Birken, Buchen, Eichen u. a. Laubbäume, auf Baumstümpfen und sonstigem Totholz. Manchmal Seite an Seite mit der Schmetterlings-, der Buckel- oder der Striegeligen Tramete.

Sammelzeit

Ganzjährig, einjährig.

Gefährliche Doppelgänger

Keine.

schlimmstenfalls unwirksam und sicher ungefährlich.

Hausapotheke

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist dieser Pilz ein Kardinalmittel bei Problemen mit den Sehnen und Gelenken. Weitere Einsatzbereiche sind die Stärkung der Venen und die Verbesserung der Durchblutung, außerdem grippale Infekte. Studien bestätigen hemmende Effekte auf bestimmte Bakterien und verschiedene Krebsarten. Auch der gefürchtete Krankenhauskeim *Staphylococcus aureus* konnte mit Lenzites-Extrakten

gehemmt werden. Diese Wirkstoffe sind hitzestabil, sodass sie auch in Heißwasserextrakten und Abkochungen erhalten bleiben. Die Radikalfänger des Birkenblättlings sind viermal so effektiv wie Vitamin E – welches an sich schon ein starkes Antioxidans ist. Es schützt Fette vor Oxidation, also dem Ranzigwerden. Erhöhte Blutfettwerte und Atherosklerose werden vor allem dann gefährlich, wenn die fettigen Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße oxidieren. Es kann angenommen werden, dass der Pilz genau dieses Ranzigwerden der Blutfette verhindern hilft. So könnte der Birkenblättling bei einer der verbreitetsten Zivilisationskrankheiten und Todesursachen helfen.

Sehnen- und venenstärkendes Dekokt

Frische Fruchtkörper zerkleinern und mit der doppelten Menge Wasser für 30 Minuten kochen. Zweimal täglich 200 bis 250 ml trinken. Ein Flüssigextrakt der Birkenblättlinge zur Blutgefäßgesundheitsprophylaxe!

Leicht zu verwechseln

Rötende Tramete (*Daedaleopsis confragosa*, → Seite 114) und Eichenwirrling (*Daedalea quercina*): ebenfalls lamellenförmige Poren. Auch Zonen-, Schmetterlings- (→ Seite 129) und Striegelige Tramete (*Trametes hirsuta*), die allerdings an ihrer Unterseite richtige Poren tragen, die nicht als Lamellen erscheinen. Alle sind ungiftig und zeigen ebenfalls Heilwirkung.



Wirkung

Entzündungshemmend, antibakteriell, stark antioxidativ (zellschützend), tumorhemmend, hilfreich bei Erkrankungen der Herzkranzgefäße (Atherosklerose).

Anwendung: Birkenblättling-Extrakt bei Gelenks- und Muskelschmerzen, Nerven- und Venen- und Sehnen- und Sehnenstärkend, gefäßstärkend (Kreislauf-tonikum), durchblutungsfördernd



INFO

Der Birkenblättling ist einer der besten Pilze zur Herstellung von Pilzpapier.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.