

VORWORT 11

1 | GESUNDHEIT UND HEILUNG 19

Gesunde und

heilende Nahrung 21

Reichlich Mineralstoffe, B-Vitamine
und Protein 21

Ballaststoff-Spitzenreiter 24

Pilzfutter für nützliche Darmbakterien 25

Gesunde Pilzküche 27

Vorteil Beta-Glucane 28

Immunmodulation 28

Aktivkomponenten 29

Beta-Glucan-Gehalt 29

Antioxidative Pilzpower 33

Terpene und Phenole 33

Antioxidative Aktivität 35

Gesunde Pilzmedizin 37

Immunstärkung 37

Krebstherapie 38

Infektionsschutz 38

Herz-Kreislauf-Schutz 40

Kognition und Gedächtnis 41

Stimmung und Vitalität 42

Schlafhilfe 42

Sexualität 44

Gewichtsmanagement 44

Leberschutz 45

Verdauungshilfe 45

Einsteigerpilze 46

2 | PILZMEDIZIN ZUBEREITEN 49

Pilze im Angebot 50

Frische Pilze vom Markt 50

Getrocknete Pilze 50

Sammeln und kultivieren 53

Extraktion von

Pilzmedizin 53

Extraktion mit

Dampfdruck 57

Extrakt - Pulverkonzentrat 58

Tinkturen 63

Gebrauchsfertige

Pilzmedizin 70

Myzel vs. Fruchtkörper 70

Fokus Beta-Glucane 72

Qualität, Standardisierung? 72

3 | DIE TOP HEILPILZE 77

VORTEILE DER PILZMEDIZIN (Mykotherapie) 78

BEVORZUGTE SPEZIES 78

NUTZEN KLINISCHER STUDIEN 79

Agaricus 81

Chaga 85

Cordyceps 91

Igelstachelbart 99

Maitake 105

Austernseitlinge 109

Reishi 115

Shiitake 131

Spaltblättlinge 137

Schmetterlingstramete 143

WEITERE RELEVANTE SPEZIES 151

Fu ling 152

Gallertpilze 153

Silberohr 153

Goldohr 154

Judasohr 155

Hallimasche 159

Milchlinge | Täublinge 163

Weitere Porlinge 167

Fichtenporling 168

Birkenporling 168

Zunderschwamm 170

Lärchenschwamm 171

Steinpilze und Röhrlinge 173

4 | PILZE MIT SPIRIT 177

Entheogen und verbotene Droge 178

Geringes Suchtpotenzial 178

Therapeutische Perspektiven 178

Psychedelika 178

Heilmittel Psilocybin 180

Klinische Studien 182

Zwangsstörungen 182

Krebspatienten 182

Depression 183

Suchttherapie 184

Spirituelle Erfahrungen 184

Clusterkopfschmerz 185

Neurogenese 185

Dosierung und Zubereitung 185

Variable Alkaloide 186

Toxizität und Nebenwirkungen 187

Warnhinweise 187

Microdosing 188

Bewusste psychedelische Erfahrung 188

Der Guide 190

Das Setting 191

Psychoaktive Genera 191

Psilocybe-Spezies 192

Doppelgänger anderer Genera 192

Kulturgut Fliegenpilz 196

Märchen und Folklore 197

Nachteile 198

Aktivkomponenten 198

Fliegenpilz als Delikatesse? 199

Meine eigenen Erfahrungen 200

5 | WILDPILZE SAMMELN UND BESTIMMEN | PILZE ZU HAUSE ZÜCHTEN

Leben der Pilze 204

Wachstum 204

Reproduktion 204

Futterquellen 206

Saprobionten 206

Mykorrhizapilze 206

Parasiten 207

Endophyten 207

Pilze finden 208

Pilze bestimmen 209

Vorsicht vor Giftpilzen 214

Knollenblätterpilze | *Amanita* 214

Gifttörcheln | *Gyromitra* 214

Häublinge | *Galerina* 214

Krempelinge | *Paxilla* 217

Schleierlinge | *Cortinarius* 218

Trichterlinge und Risspilze |

Clitocybe und *Inocybe* 219

Samthäubchen | *Conocybe* 219

Pilze suchen und finden 222

Unverwechselbare Spezies zuerst 224

Machen Sie Notizen 224

Beobachten Sie den Regen! 224

Was wächst in der Nachbarschaft? 226

**Sammeln | zubereiten |
aufbewahren** 226

Myzel belassen 227

Die richtige Ausrüstung 227

Nach der Ernte 229

Kurzfristig haltbar 229

Langfristig haltbar 229

**Speisepilze mit giftiger
Verwandtschaft** 231

Essbare Champignons 231

Steinpilze und Röhrlinge 232

Milchlinge und Täublinge 232

Trichterlinge und Rötleritterlinge 232

Korallenpilze 233

Pilze zu Hause züchten 234

Kultivierte Spezies 234

Passendes Substrat 234

Outdoorkultur 236

Indoorkultur 239

6 | LECKERE REZEPTE KOCHEN MIT PILZEN

Enokipilze mit Knoblauch und

Lauchzwiebeln 251

Vegetarische Ramen mit gemischten Pilzen 253

Kombu und Shiitake Dashi 257

Pâté mit Wildpilzen 259

Mu-Err-Pilze mit Gurkensalat 263

Umami Power Pasta mit Miso,
Heilpilzen und Salbei 267

Igelstachelbart „Krabben-“Bratlinge mit
Cordyceps-Remoulade 271

Kimchi Kräuterseitling Nori Rolls mit
gekeimtem Vollkorn-Reis 275

Pilz Kufteh mit Granatapfel 279

Chaga Eis mit Zimt, Kardamom und
kandierte Walnüssen 283

Shiitake Pfanne 287

DANKSAGUNG 290**ANMERKUNGEN** 292**FACHLITERATUR** 294**INFOSERVICE** 302**GLOSSAR** 306**REGISTER** 309**WEITERE HERBA PRESS TITEL** 318