

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 Drogen 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 I PILZE ZU HAUSE ZÜCHTEN	203
Leben der Pilze	204
Wachstum	204
Reproduktion	204
Futterquellen	206
Saprobionten	206
Mykorrhizapilze	206
Parasiten	207
Endophytens	207
Pilze finden	208
Pilze bestimmen	209
Vorsicht vor Giftpilzen	214
Knollenblätterpilze <i>Amanita</i>	214
Giftlorcheln <i>Gyromitra</i>	214
Häublinge <i>Galerina</i>	214
Kremplinge <i>Paxilla</i>	217
Schleierlinge <i>Cortinarius</i>	218
Trichterlinge und Risspilze <i>Clitocybe</i> und <i>Inocybe</i>	219
Samthäubchen <i>Conocybe</i>	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 Rötelritterlinge	232
Korallenpilze	233
Pilze zu Hause züchten	234
Kultivierte Spezies	234
Passendes Substrat	234
Outdoorkultur	236
Indoorkultur	239
6 LECKERE REZEPTE KOCHEN MIT PILZEN	247
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 kandierten Walnüssen	283
Shiitake Pfanne	287
DANKSAGUNG	290
ANMERKUNGEN	292
FACHLITERATUR	294
INFOSERVICE	302
GLOSSAR	306
REGISTER	309
WEITERE HERBA PRESS TITEL	318