

**Spiele,
Kreativwerkstatt
und Tipps zu Veran-
staltungen:
Seite 58-121**

**Ökologie,
Lebensweise,
Wissenswertes
und Merkmale:
Seite 14-56**

**Infos zu
PilzCoach &
Ausbildung:
Seite 6-13**

**Speise- und
Vitalpilze:
Seite 122-189**

**Giftpilze:
Seite 190-219**

**Dieses Buch
beinhaltet weitaus
mehr, als in der Pilz-
Coach-Ausbildung
vermittelt wird, u.a.
zahlreiche Ideen, die
von PilzCoaches stammen.
So gibt es über die Wissens-
vermittlung hinaus noch
viele Schätze zu
entdecken.**



Was du in diesem Buch findest



**Du kannst dir Pilzkunde wie ein 10 000-Teile
Puzzle vorstellen. Egal ob du mit dem Rand
anfängst oder Teilen in der Mitte: hab Spaß dabei
und Geduld mit dir und den Pilzen. Es gibt jede
Menge zu entdecken und dieses Buch zeigt dir
viele verschiedene Facetten rund um
das faszinierende Reich der
Pilze.**

**Du findest
in diesem Buch viele
QR-Codes. Hier führen
sie zu einem Video von
uns auf YouTube. Es
gibt weitere zu digitalen
Produkten von uns, zu
Kreativideen zahlreicher
PilzCoaches und vieles
mehr – lass dich über-
raschen!**

**Seiten-
zahlen**

**Keine Neben-
schmerzhaften Ver-
spannungen eingesetzt.
Sie werden zum Färben
verwendet und liefern
gelbliche Farbtöne.**

Echter Steinpilz
(Boletus edulis)

148 149

**Mögliche
Verwechslung**
Gallenährlinge (Seite
198) haben ein dunkles Netz-
muster und im Alter einen
rosabraunen Schwamm.
Andere Steinpilz-Arten
und **Parasiten** können
auch sehr ähnlich
aussehen.

Steinpilze werden auch „Herren-
pilze“ genannt und sind vermut-
lich die beliebtesten und bekann-
testen Speisepilze überhaupt. Allerd-
ings gibt es „den“ Steinpilz nicht, sondern
verschiedene Arten, die sich je nach
Begleitbaum in kleinen Merkmalen
unterscheiden. Sie sind alle schmack-
haft, lassen sich gut trocknen und
auch zu Pilzpulver verarbeiten.
Sie haben einen braunen Hut und
jung einen weißen Schwamm, der
im Alter durch das reifende
Sporenpulver olivgrün wird.
Am bauchigen Stiel ist
besonders oberhalb ein
weißliches Netz
zu sehen.

Wo wächst er?

Von Juli bis Oktober in den
meisten Nadel- und Misch-
wäldern, vor allem bei Fichten
und Buchen. Fliegenpilze sind
gute Zeigerpilze, allerdings nicht
bei Birken, da sie nur selten eine
Mykorrhiza mit Birken eingehen.

**Größe in
Zentimeter,
beim Stiel ist
die Länge x
Breite ange-
geben**

Piktogramme:

- sehr guter Speisepilz
- essbar (Seite 122)
- kein Speisepilz
- giftig (Seite 190)
- stark giftig
- Naturschutz (Seite 40)
- Färbepilz (Seite 100)
- Heilwirkung (Seite 178)
- Mykorrhizapilz (Seite 24)
- Holzzersetzer (Seite 33)
- Zersetzer (Seite 28)

Inhaltsverzeichnis

4

5



Speisepilze.....	123	Kulturpilze	174
Sammeln.....	124	Rauschpilze	176
Zubereiten	127	Vitalpilze.....	178
Rezepte.....	129	Schmetterlings-Tramete.....	180
Aufbewahrung	130	Zunderschwamm	182
Riesen-Bovist	133	Glänzender Lackporling	184
Judasohr	135	Birkenporling	186
Stinkmorchel und Hexenei	136	Chaga/Schiefer Schillerporling	188
Semmel-Stoppelpilz.....	139	Giftpilze	190
Krause Glucke	140	Pilze in Kindergärten	192
Pfifferling	142	Zimtfarbener Weichporling	197
Herbst-Trompete	144	Gallenröhrling.....	199
Maronen-Röhrling	146	Schönfuß-Röhrling	201
Echter Steinpilz	148	Satans-Röhrlin	203
Flockenst. Hexenröhrling	150	Falscher Pfifferling	205
Birkenpilz	152	Fliegenpilz	206
Heide-Rotkappe	155	Gift-Lorchel	209
Gold-Röhrling	157	Kahler Krempling	211
Butterpilz	159	Pantherpilz	212
Kuh-Röhrling	160	Spitzgebuckelter Raukopf	214
Sand-Röhrling	162	Orangefuchsiger Raukopf	215
Rotfuß-Röhrling	164	Gift-Häubling	216
Ziegenlippe	166	Grüner Knollenblätterpilz	218
Schopf-Tintling	169	Literaturempfehlung.....	220
Parasol	170	Index	221
Edel-Reizker	173		

Vorwort



2012 ist uns die Idee zum PilzCoach gekommen – damit Pilze in Bildung und Bevölkerung einmal ebenso zum Allgemeinwissen gehören wie Pflanzen und Tiere. Es gab vom ersten Moment an sehr viel Unterstützung.

Das Konzept der Ausbildung basiert auf Begeisterung und Selbstverantwortung. Dazu gibt es eine Richtlinie, welche Speisepilze als so ungefährlich erachtet werden, dass „jedes Kindergartenkind“ sie lernen kann. So darf – neben vielen ökologischen und kreativen Inhalten – Liebe auch durch den Magen gehen. Wir bilden nun seit 2013 jedes Jahr PilzCoaches aus und es sind stets einige dabei, die bereits einige Speisepilze sicher kennen und genießen. Andere haben dies gar nicht als Ziel und widmen sich anderen Themen. Auch nach so vielen Ausbildungen sind wir nach wie vor bei jedem Abschlusswochenende absolut begeistert, was für viele abwechslungsreiche Ideen zusammen kommen; aus wie vielen unterschiedlichen Blickwinkeln man auf die Welt der Pilze schauen kann. Wir sind beeindruckt, wie dadurch immer wieder neue Ideen und Fragen aufkommen; wie viel Spaß es macht, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen.

Einige dieser Ideen sind in das Buch mit eingeflossen – dafür sind wir sehr dankbar! Wir hoffen dass durch diese bunte Vielfältigkeit der „PilzCoach-Spirit“ deutlich wird. Uns schenkt er das Vertrauen darauf, dass wir Menschen fähig sind, eine gemeinsame Zukunft voller Begeisterung zu erschaffen, wenn wir unsere Vielfältigkeit als Chance sehen und die Natur als Quelle für Kraft und Inspiration.

*Viel Spaß beim Entdecken des Pilzreichs wünsche
Tina & Frank*



Artenkenner

fallen nicht vom Himmel



Jedes Kind lernt sehr früh, dass eine Fledermaus kein Vogel ist. Der Wolf ist ein Säugetier und die Fliege ein Insekt. Sie alle sind wichtig für das Ökosystem.

Dieses Basiswissen über Pflanzen und Tiere gilt als selbstverständlich. Doch Pilze kommen oft zu kurz. Selbst in der Bodenkunde wurden sie lange vernachlässigt. Dies hat Auswirkungen darauf, wie wir mit unserer Umwelt umgehen.

Hier findest du unsere Ethikvereinbarung.



Ein PilzCoach ist ein Multiplikator für die Faszination und Bedeutung der Pilze im Ökosystem. Hierbei steht das kreative und spielerische Vermitteln von umweltbezogenen Sachverhalten im Vordergrund. PilzCoaches bringen ihre Begeisterung in Kindergärten, Schulen und außerschulischen Bildungseinrichtungen ein – können aber genauso einfach selber Freude an der Ausbildung und den kreativen Inhalten haben.

Warum PilzCoach?

6 7

Hoffnung für die Zukunft

Pilze haben Lösungen für die Herausforderungen parat, die es zu meistern gilt. Ganz konkret (Seite 120) und auch als Vorbild und Inspiration für unser Miteinander. Motor der Evolution war schon immer Kooperation und Austausch – die Wertschätzung aller Lebewesen ohne Bewertung und Vergleich. Diese Verbundenheit mit der Natur gibt uns Kraft, eine Welt voller Begeisterung zu erschaffen.

Seit 2012 gibt es die von uns ins Leben gerufene Ausbildung zum PilzCoach. Inzwischen machen sich viele PilzCoaches dafür stark, die Freude am Umgang mit Pilzen weiter zu verbreiten und zu etablieren.

Hier findest du Ausbilder und PilzCoaches bei der DGfM und auf unserer Seite.



Mehr als nur kulinarische Delikatessen

Pilze werden allgemein fast ausschließlich nach ihrem Speisewert und ihrer Giftigkeit beurteilt. Häufig wird dabei vergessen, dass ein Leben auf der Erde ohne Pilze nicht möglich ist. Darüber hinaus können sie unser Leben ganz vielfältig bereichern: zum Papierschöpfen, zum Färben, als Tinte zum Schreiben und Motor für lebenslanges Entdecken.

Hier bekommst du den Flyer der DGfM.



„PilzCoach-Spirit“

PilzCoach ist mehr als nur eine Ausbildung über Pilze. Es ist der „Spirit“, den uns die Pilze zuflüstern und vorleben – dass es gemeinsam viel mehr Spaß macht sich auf Entdeckungsreise in das Reich der Pilze zu begeben, dass es sich mit Freude und Leichtigkeit am leichtesten lernen lässt. Viel mehr als um Fachwissen geht es bei der Ausbildung darum, in einem sicheren Raum seine eigenen Interessen zu entdecken und auszubauen. Die Natur und die Teilnehmenden geben das Programm vor und keine Ausbildung ist wie die andere. Wir sind selber neugierig, was uns die Natur finden lässt und was die Teilnehmenden daraus machen. Natürlich gibt es einen festen Rahmen, was wir als „unbedingt wichtig“ erachten und was wir praktisch ausprobieren, doch letztendlich orientieren sich die Schwerpunkte und das Timing an unseren Pilzfunden und den Fragen der angehenden PilzCoaches.



Die „Prüfung als Event“ ist der krönende Abschluss dieser gemeinsamen Zeit voller Lachen, Freude und Entdeckungen. Im schriftlichen Teil wird noch einmal auf den Punkt gebracht, was wir als wichtige und zentrale Inhalte empfinden. Ökologische Zusammenhänge, die, wenn man sie einmal gehört hat, nicht wieder vergisst. Ebenso wenig wie die Tatsache, dass Pilze wie Fleisch und Fisch behandelt werden. „Banale“ Dinge, die so banal doch nicht sind, da wir uns sicher sind, dass die meisten der Teilnehmenden diese Prüfung zu Beginn der Ausbildung nicht bestanden hätten, wenn sie nicht schon mit Fachwissen gestartet sind. Das, was wir uns als Allgemeinbildung über Pilze in der Bevölkerung wünschen würden – für ein gesundes, nachhaltiges und resilientes Zusammenleben von Mensch und Natur.

Wir glauben an die Selbstverantwortung der Menschen, die nach dieser Ausbildung selber einschätzen können, wie weit sie sich in das verantwortungsvolle Gebiet der Speisepilzzubereitung wagen. Unsere Erfahrung nach über 10 Jahren Ausbildung und der regelmäßige Austausch mit anderen Ausbildern bestärkt uns darin, dass dies ein guter Weg ist.

Hier findest du eine ausführliche Historie.



Jeder ist sowohl Lernender als auch Lehrender.

Es gibt keine lächerlichen oder zu oft gestellten Fragen!

Es spielt keine Rolle, ob jemand mehr oder weniger Wissen hat.

Wir verstehen die Ausbildung als Einladung, sich mit den vielen verschiedenen Facetten der Pilze vertraut zu machen und herauszufinden, welche davon am meisten den eigenen Interessen entsprechen und in das eigene Leben passen – und wenn dabei am Ende deutlich wird, dass es vielleicht doch nicht die Pilze sind, dann ist das ebenso wertvoll.

Vernetzung ist wichtig! Untereinander und auch mit Pilzfreunden und Organisationen, Anregungen hierzu sind willkommen.

Was ist PilzCoach?

8

9

Prüfung als Event

Der praktische Teil ist ein Feuerwerk an Inspiration und Kreativität. Nach 12 Jahren sind wir noch genauso begeistert wie bei unserer ersten Ausbildungsgruppe, was so alles an Ideen in den Menschen schlummert. Jeder Teilnehmende hat hier die Gelegenheit den anderen vorzustellen, was er gerne über Pilze mitteilen möchte. Dabei reicht die Bandbreite von klassischem Vortrag über Vitalpilze, die Geschichte der Pilzkunde oder Fermentation über digitalem oder pantomimischem Quizz bis zu Reiseberichten, gemeinsamem Basteln, Spielen, Pilzlieder, Verköstigung und vielem mehr. Diese Abschlussarbeiten können freiwillig der Community zur Verfügung gestellt werden. So sind auf der Seite der DGfM inzwischen viele Ideen zu finden. Einige davon haben wir in diesem Buch mit dem QR-Code verlinkt.

Diese Brücke haben wir mit Albin gebaut.



Gesunder Boden ist genauso belebt und verwoben wie das darauf sichtbare Leben. Pilze sind hier die heimlichen Herrscher. Boden bildet die Grundlage für alles auf ihm wachsende Leben. Er ist der „Umschlagplatz“ für alle Stoffwechselprodukte (Seite 22) – ein hochkomplexes Miteinander aus Wasser, Luft, Mineralstoffen, Pflanzenwurzeln, Pilzen, Tieren und Mikroorganismen. Alles steht in Wechselwirkung miteinander und bildet ein einzigartiges Netzwerk, in dem jeder einzelne Baustein etwas zum großen Ganzen beiträgt. Passt das Miteinander, ist das System mehr als die Summe seiner Teile. Mit der Vielfalt der Organismen steigt die Fähigkeit der Resilienz, d.h. die Regenerationskraft und Vitalität.

In einer Handvoll gesundem Boden leben mehr Lebewesen als Menschen auf der Erde.

16

17

Unsichtbare Fäden im Boden

Das meiste sind Pilze!

Das Verhältnis von Pilzen zu Bakterien und Tieren ist beachtlich:

Jeder Hektar (10 000 m²) intakter Waldboden enthält

445 kg Pilztrockenmasse,

7 kg Bakterien und

36 kg Kleintiere.

Fußabdruck

! TL Walderde enthält mehrere Kilometer Pilzfäden. Im intakten Boden befinden sich unter jedem Fußabdruck von dir – von der Sohle bis zum mineralischen Untergrund – bis zu 500 km Pilzfäden, würden sie alle aneinander aufgereiht liegen!

Mit diesem „Rätselpfad“ kannst du die häufigsten Tiere im Boden bestimmen.



Beutegreifer als Regulativ

Viele Pilzarten nutzen Kleintiere im Boden als Nahrung. Sie sind weltweit verbreitet und regulieren z.B. die Population der Fadenwürmer (Nematoden). Einige besitzen Schlingen, die blitzschnell anschwellen und so den Wurm fangen.

Hyphe

10 µm

Nematode

Fangring

Erosionsschutz und Wasserspeicher

Das feine Fadenwerk der Pilze (Hyphen) sondert einen klebrigen Wirkstoff (Glomalin) ab, der die Bodenpartikel zusammenhält und vor Erosion schützt. Sie bewirken ebenfalls, dass der Boden ein größeres Wasservolumen aufnehmen kann und die Nährstoffe in pilzreichem Substrat um bis zu 50 % weniger ausgewaschen werden als ohne Pilze.

Pilze speichern große Mengen Kohlendioxid (CO₂). Ein Argument mehr unsere Wälder zu schützen! Abholzung zerstört Lebensräume und fördert die Freisetzung des Treibhausgases. Pilze schützen unser Klima und erhalten uns die Luft zum Atmen!

Wie ein Fruchtkörper entsteht

18

Hallimasch

Solche Rhizomorphen vom Hallimasch sind oft als dunkles Netz unter der Rinde abgestorbener Bäume zu sehen.

Fadenwesen

Alle **Hyphen** zusammen werden **Myzel** genannt. Sieht das **Myzel** an der Basis des Pilzstieles wie eine oder mehrere kompakte Wurzeln aus, dann werden sie als **Rhizoide** bezeichnet. Wenn diese Myzelstränge dazu eine verdickte Außenwand haben, spricht man von **Rhizomorphen**.

Aus dem **Myzel** im Laub bilden sich die **Fruchtkörper** von Stummelfüßchen.

Wie Apfel und Apfelbaum

Stell dir den Pilz wie einen Apfelbaum vor. Das, was den Zweigen entspricht, ist das „Fadenwesen Pilz“ im Boden. Die Äpfel entsprechen den sichtbaren Fruchtkörpern. Sie dienen ausschließlich der Vermehrung und bilden eine riesige Sporenmenge (Seite 49). So wie Bäume Früchte tragen, wachsen bei passenden Bedingungen aus dem im Boden verborgenen Pilzmyzel Fruchtkörper, indem sich die fädigen Hyphen vermehren und zu einem dichten, festen Gewebe zusammenschließen.



Pilze aus Ton

Pilze aus Ton zu töpfern macht Spaß und ist gleichzeitig eine gute Möglichkeit, die Merkmale genau anzuschauen. Weißer Ton ist am besten geeignet, da er mit vielen Farben glasiert oder mit Farben bemalt werden kann. Wenn die Pilze nicht wetterfest sein müssen, kannst du auch Bastelmasse, Knete o.Ä. verwenden.



Diese Gold-Röhrlinge hat Renate Beermann getöpft.



Pilzmodelle

92

93

Thomas Müller fertigt wunderschöne, winterfeste Keramikpilze.



Pilzmodelle kannst du dir am besten aus kompakten Pilzen mit kugeligen Hüten herstellen. Zucht-Champignons können gut verwendet werden. Sehr zerbrechliche Hüte oder dünne Stiele sind nicht so gut geeignet.

Modelle aus Alginat und Gips

Abdruckmasse (Alginat aus dem Zahnlabor oder Abformmasse wie z.B. Creaform) anrühren, den Pilz kopf-über hineinstecken, so dass oben nur ein kleiner Rest heraus-schaut und evtl. mit einem Zahnstocher festhalten, bis die Masse dick wird. Masse herausnehmen, der Länge nach halbieren, die beiden Hälften wieder in den Becher stecken und den angerührten Gips in die obere Öffnung gießen. Den Becher zwischen-durch auf die Unterlage klopfen, damit evtl. Lufteinschlüsse entfernt werden. Wenn der Gips fest ist aus der Form nehmen, störende Gipsreste abkratzen und anmalen.



Relief gießen

Pilzhälften mit der Schnittfläche nach unten in ein flaches Gefäß mit senkrechtem Rand legen, mit Abdruckmasse übergießen, nach dem Aushärten Pilzstücke entfernen, den Abdruck diesmal anders herum in die Form legen und mit Gips ausgießen.



Svenja und Anneke gießen echte Pilze in Epoxidharz.



Weitere Materialien

Mit Silikon oder Latexmilch lassen sich ebenfalls Modelle herstellen. Hier gibt es Videos dazu:



Dietmar baut Funghiramen mit echten, haltbar gemachten Pilzen.



Pilze ohne Artenkenntnis in naturkund- liche Führungen einbauen

Lamellenpilz

114 115

Einem Lamellenpilz am Erdboden siehst du nicht an, ob er in Symbiose mit Bäumen gedeiht oder organische Substanz im Boden verwertet. Wenn du ihn auf einem Holzstumpf findest ist das anders und du kannst etwas über die Holzzersetzung erzählen – und dass dies ausnahmslos das Werk der Pilze ist, bis Lignin (Festigungselement des Holzes) wieder in für Pflanzen verfügbaren Humus verwandelt wird.

Achtung giftig!

Unter den Lamellenpilzen befinden sich die meisten tödlich giftigen Arten – allen voran die mit weißen Lamellen. Ob wohl allen bewusst ist, dass der Geschmack und Geruch nichts über die Giftigkeit verrät?

Buntstieliger
Helmling
(*Mycena
inclinata*)

Sporenfarbe

Je nach Interesse kannst du erzählen, dass die Farbe der Sporen durch einen Sporenabdruck sichtbar gemacht wird und einen kleinen Einstieg in die Systematik bringen oder Sporenbilder kreativ gestalten (Seite 58).

Sporenanzahl

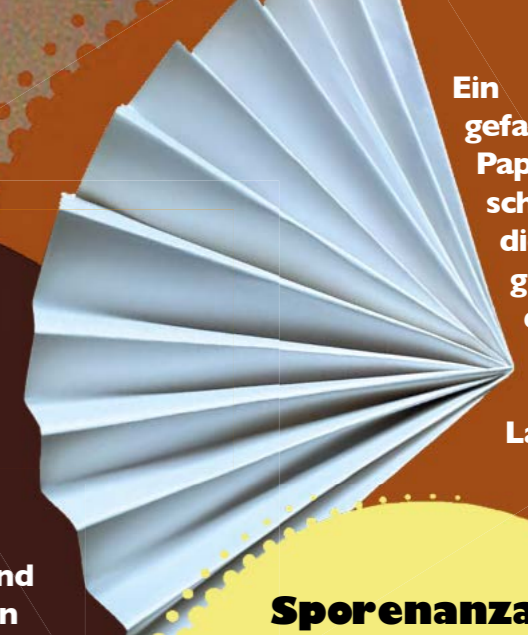
Für die erfolgreiche Vermehrung werden unvorstellbar viele Sporen gebildet. Bei einem reifen Champignon sind es pro Stunde bis zu 40 Millionen und auf einem mm² über 100.000 Sporen – eine Fläche kleiner als ein Stecknadelkopf!

Variabilität

Pilzbestimmung ist nicht nur schwierig, weil es so viele Arten gibt, sondern auch, weil die Fruchtkörper einer Art je nach Alter ganz unterschiedlich aussehen. Dies lässt sich gut beobachten, wenn mehrere an einem Standort stehen. Es ist oft schon eine ganz schöne Herausforderung zu erkennen, welche Fruchtkörper von einer Art stammen und welche zu einer anderen gehören!

Du kannst die Teilnehmenden Fruchtkörper nebeneinander legen lassen, um die Entwicklung vom jungen zum alten Pilz zu zeigen.

Ein gefaltetes Papier veranschaulicht die Vergrößerung der Oberfläche durch Lamellen.



Pilze erfüllen mindestens **10 der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele**. So kann der Mensch

durch sein Wirken einen positiven Fußabdruck auf der Erde hinterlassen. Lucy Kavlers schrieb bereits in den 1960er Jahren in ihrem Buch *„Mushrooms, Molds and Miracles“*: *„Wenn alle Pilzkenner zusammenarbeiten und ihre Informationen teilen, könnte die Welt so verändert werden, dass Hunger und Krieg der Vergangenheit angehören. Worauf warten wir also?“*



Bioökonomie

Pilze liefern Lebensmittelzusatzstoffe wie Zitronensäure, Konservierungsstoffe oder Antioxidantien – ebenso wie Tenside für Waschmittel uvm.

Nahrung und Gesundheit

Pilze können einen wichtigen Beitrag zur Ernährung und Gesundheit der Weltbevölkerung sein. Auch als Fleischersatz und in der Medizin werden sie immer beliebter – inklusive der Bienengesundheit!

Zukunft gestalten

120 121

Alternative Landwirtschaft

Nachhaltige Bodenbewirtschaftung arbeitet **ohne Kunstdünger und Pestizide**. Ein gesunder Boden enthält Pilze und hat Selbstregulierungsfähigkeit. Pilze beeinflussen Vitalität und Aroma der Feldfrüchte, die Attraktivität der Blüten für Bestäuber und den Ertrag.

Umwelt-sanierung

Pilze haben großes Potential kontaminierte Böden und verunreinigtes Wasser zu reinigen.

Pilze statt Beton und Plastik

Mykofabrikation heißt eines der Zauberwörter, um die Berge von Plastikschnitt zu reduzieren. Pilze verwandeln organische Reste in Alternativen zu Styropor & Plastik und in der Bauwirtschaft zu Beton und Zement.

Kohlenstoffspeicher

Pilze beeinflussen das Weltklima. Sie haben den größten Anteil der organischen Substanz im Boden, schützen vor Erosion, sind ein gigantisches Recycling- und Vernetzungswerk und speichern eine große Menge Kohlendioxid (CO₂).





Er wird auch einfach nur **Marone**, und wegen des braunen Hutes auch **Braunkappe**, genannt. Die Hutoberfläche ist trocken lederartig und feucht schmierig. Die gelben Röhren werden im Alter olivgrün. Das Fleisch läuft beim Anschneiden und auf Druck blau an. Der glatte, ringlose Stiel wirkt bräunlich marmoriert, trägt keine Netzzeichnung und ist meist schlank, er kann jedoch auch bauchig wie bei einem Steinpilz aussehen. Maronen sind ausgezeichnete Speisepilze. Das Fleisch ist weiß- bis gelblich und bläut leicht.

Maronen-Röhrling

147

(*Imleria badia*,
ehem. *Xerocomus badius*)

Mögliche Verwechslung

Es gibt ähnliche Arten, die jedoch alle essbar sind. Vermutlich haben einige Pilzsammler in dem Glauben, „nur“ Maronen zu sammeln, schon so manche **Ziegenlippe** (Seite 166), **Dunklen Filzröhrling** oder **Rotfuß-Röhrling** (Seite 164) in die Pfanne befördert. Was auch nicht schlimm ist, denn unter den Röhrlingen gibt es keine tödlich giftigen.

Beschränkst du dich auf das Sammeln von Schwammpilzen mit braunem Hut, erwischst du im schlimmsten Fall einen **Gallenröhrling** (Seite 198), der das Pilzgericht verdirbt.



Wo wächst er?

Von Juli bis November in Nadel- und Mischwäldern unter Kiefern und Fichten auf sauren Böden.

Maronen färben Wolle und Seide gelb.



Maße in cm
Hut Ø 5–15
Stiel 10 x 2



Chaga *(Inonotus obliquus)*

Schiefer Schillerporling

188

189

Wo wächst er?

Die mehrjährigen Fruchtkörper wachsen an lebenden Birken, oft in großer Höhe.

Ähnlich wie Zunderschwamm (Seite 182) kann er zum Auffangen von Funken und Transportieren der Glut verwendet werden.

Medizinisch wirksam ist nur Chaga von Birken. Er wird in der russischen Volksmedizin seit Jahrhunderten eingesetzt und hat dort seinen Einzug auch in die Schulmedizin gefunden. Er wirkt immunstabilisierend, antioxidativ, blutdrucksenkend und tumorhemmend und hat einen weiten Anwendungsbereich – von Diabetes über Parodontose bis zu Erkrankungen des Magen-Darms, der Haut (Schuppenflechte) und des Nervensystems sowie bei erhöhten Cholesterinwerten.



Maße in cm
Hut Ø
10 – 25



Chaga hat zwei Fruchtformen. Der **Hauptfruchtform** mit schräg stehender Porenschicht verdankt er seinen Namen – sie ist selten zu finden.

Die sterile **Nebenfruchtform** wird als Vitalpilz verwendet. Sie wächst als feste, schwarze und eckige Kruste aus der Rinde heraus. Innen ist sie braun-gelb marmoriert.

Da sie sehr langsam wächst achtsam sammeln und den Baum nicht verletzen!

Mögliche Verwechslung
Baumkrebis kann sehr ähnlich aussehen, hat jedoch innen eine Holzstruktur und außen keine eckige, schwarze Kruste.

Essig & Kaffee
Peter bereitet aus Chaga Essig und Kaffee zu.

