

Winterpilz-Rundschau

Viele Überraschungen bietet die Wintersaison jeweils nicht – das Pilzvorkommen ist überschaubar und verändert sich von Winter zu Winter kaum. Deshalb haben wir für euch hier die wichtigsten Winterpilz-Infos zusammengestellt und hoffen, euch die Faszination Winterpilze näherbringen zu können.

Im Winter gibt's immer was zu tun im Wald! Ja, der Zeitaufwand, um fündig zu werden, ist grösser als während der Hochsaison. Dennoch: wir würden fast so weit gehen zu sagen, dass Pilze suchen im Winter besonders viel Spass macht. Es entfällt nämlich der Druck, fündig zu werden - wetten, dass fast jeder von euch diesen Druck kennt, wenn (scheinbar) alle anderen fündig werden...

Im Winter ist alles lockerer - man hat keine grossen Erwartungen, streift ohne genauen Plan durch die Wälder und schaut einfach mal, was so auf einen zukommt. Fündig wird man immer - Winterpilze gibts in jedem Wald. Das Augenmerk legen wir dabei auf Totholz, auf grosse, ältere Holzhaufen und "unaufgeräumte" Waldstücke (in Waldreservaten zum Beispiel).

Der beste Tipp für jeden Winterpilz-Freund: Nadelholz meiden (meist uninteressant), Laubholz suchen. Bevorzugt: Buchen.

Herzliche Grüsse, die Pilzspürnasen Nicola & Housi

Erinnert ihr euch an den Winter 2016? Nein? Wir erinnern uns genau, weil Anfang Januar folgendes passiert ist:



Die Fotos der stehenden Morcheln entstanden 5 Tage nach dem Erstfund.



Im 2016 haben wir also die ersten Morcheln bereits Anfang Januar gefunden. Eine Ausnahme ist das zwar schon aber langjährige Morchelsucher erinnern sich vielleicht an die Saison, wo bereits zwischen Weihnachten und Neujahr einzelne Morcheln gefunden werden konnten...ebenso Märzellerlinge (das Jahr weiss ich jetzt leider nicht mehr, dürfte so um 2010 rum gewesen sein).

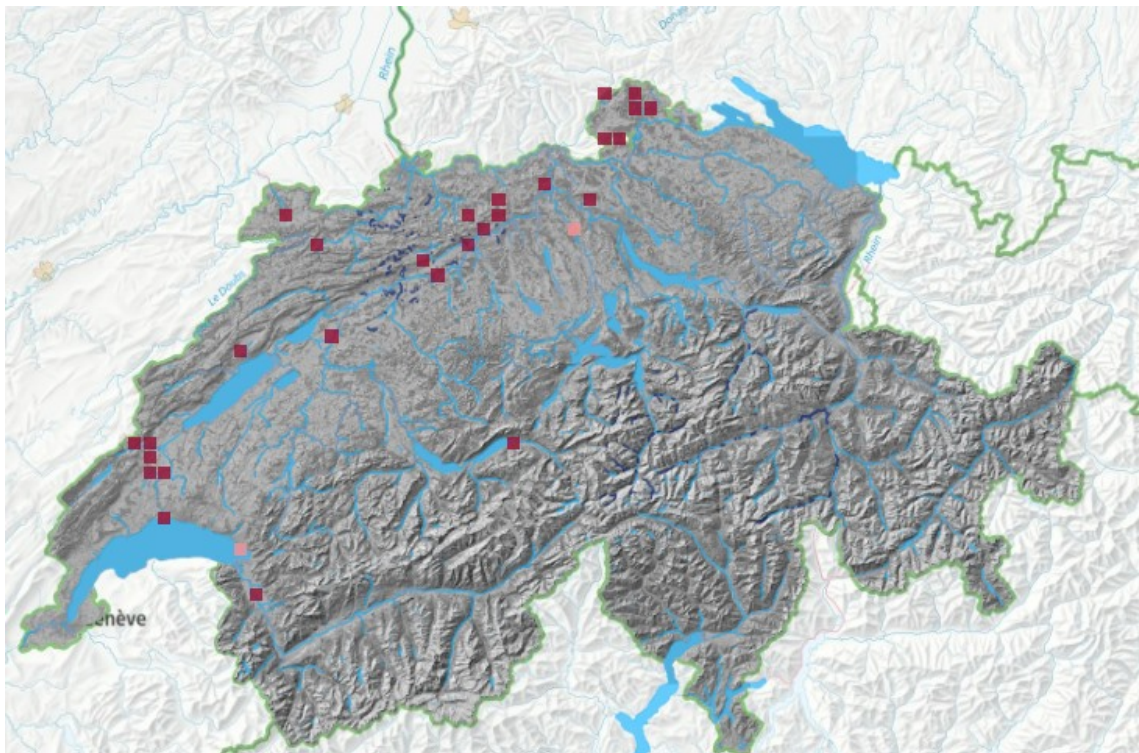
Im Jahr 2020 wurden die ersten Morcheln übrigens am 3. Februar gefunden.

Aber eben: ganz frühe Morcheln (also Dezember-Januar-Morcheln) sind kein Grund zur Freude!

Die Pilzarten, die direkt nach oder während der Schneeschmelze auftauchen, reagieren sehr sensibel auf Temperaturschwankungen und können während einer wärmeren Periode gerne von heute auf morgen wachsen. Wenn jetzt also die Temperaturen einige Tage lang auf ca. 7-10 Grad steigen würden, wäre es nicht verwunderlich, wenn an einer hilben, besonnten Stelle auf ca. 800 MüM (vor allem über der Nebelgrenze) plötzlich erste Morcheln stehen würden.

Ca. Ende Februar ist dann ganz regulär schon mit den ersten Spitzmorcheln zu rechnen. Es geht also nicht mehr lange, bis die Morchelfreunde unter euch wieder ausrücken dürfen...

Eine Art, die zuverlässig als eine der ersten des Jahres aufzufinden aber selten ist: *Sarcoscypha jurana*, der jurassische Kelchbecherling. Seine Verbreitung gemäss Verbreitungsatlas WSL ist aktuell wie folgt:



Meist sind die Fruchtkörper dieser Art bereits Ende Dezember in voller Blüte. In «unserem» Habitat finden wir jeweils auch die sehr seltene gelbe Varietät, welche gemäss Kennern fast in keinem Habitat angetroffen werden kann:



Morchelsucher kennen die Kelchbecherlinge – vor allem eine Art davon – meistens: die knallig roten, leuchtenden Fruchtkörper sind bevorzugt in Auenlandschaften mit Erlen und Weiden zu finden und sind nicht zu übersehen, zumal nicht selten und pro Standort meist in Dutzenden Exemplaren vorhanden.

Nun ist Kelchbecherling (Gattung *Sarcoscypha*) aber nicht gleich Kelchbecherling. Heute unterscheiden wir in der Schweiz 3 vorkommende Arten:

- *Sarcoscypha coccinea* (Scharlachroter Kelchbecherling), häufig
- *Sarcoscypha austriaca* (österreichischer Kelchbecherling), selten
- *Sarcoscypha jurana* (Jurassischer Kelchbecherling, syn. Linden-Kelchbecherling), selten

Bis vor ca. 20 Jahren hat man die einzelnen Arten nicht auseinander gehalten. So ist es nicht verwunderlich, dass in Pilze der Schweiz, Band 1, nur gerade *S. coccinea*, zinnoberröter Prachtsbecherling (Syn. Scharlachroter Kelchbecherling) abgebildet ist. Nur in den Bemerkungen wird vermerkt, dass Asco-Spezialist H.O Baral anno 1991 daran sei, die Gattungen genauer zu untersuchen und *S. jurana* wird als Varietät angegeben.

Dank Hans Otto Baral wurden darauf die oben genannten Arten sicher abgegrenzt und sind heute mit etwas Kenntnissen der Pilz-Mikroskopie, teilweise sogar makroskopisch, gut zu bestimmen.

Nachdem ich vor einigen Jahren meinen persönlichen Schwerpunkt auf Ascomyzeten-Mikroskopie gelegt habe, habe ich ein sich jährlich wiederholendes kleines Projekt angefangen und hier ist nun wiederum eure Mitarbeit gefragt!

Projekt Kelchbecherlinge der Schweiz

Der Pilzradar erreicht wöchentlich viele Pilzfreunde aus der ganzen Schweiz. Viele davon sind Morchelsammler und werden früher oder später automatisch auf Kelchbecherlinge stossen. Aber auch wer nicht gezielt nach ihnen sucht, dürfte die fröhlichen Farben im derzeit noch farblosen Waldboden beim Spaziergang schnell ausmachen.

Nutzen wir also dieses Potential und nehmen wir das Vorkommen des Kelchbecherlings in der Schweiz etwas genauer unter die Lupe!

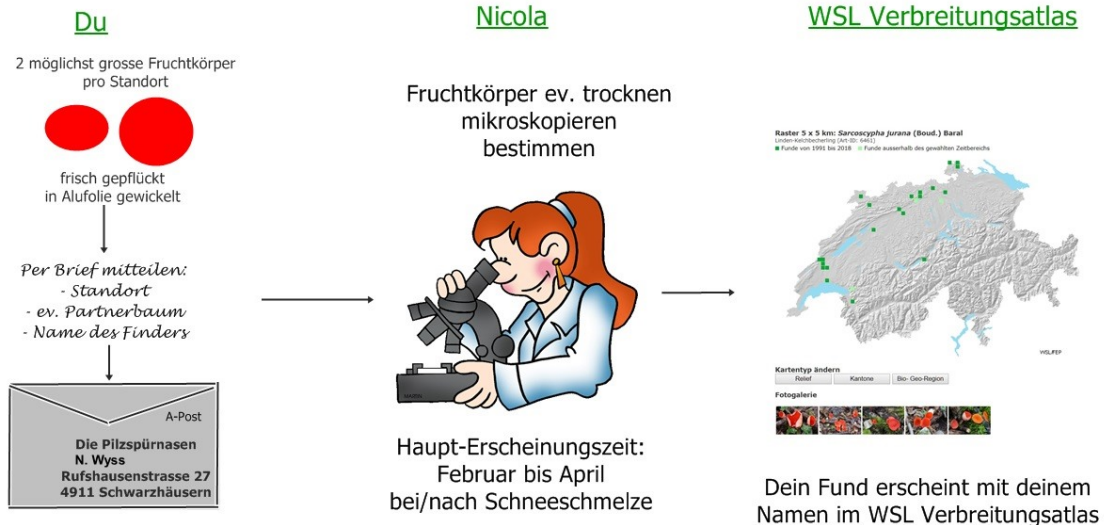
Ich möchte vor allem neue Standorte von *S. jurana* und *S. austriaca* ausfindig machen. Vermutlich wurden längst nicht alle Fundmeldungen im Verbreitungsatlas mikroskopiert. Es ist davon auszugehen, dass diverse Einträge, die unter *S. coccinea* fungieren, eher *S. austriaca* oder *S. jurana* betreffen würden. Wenngleich unbestritten ist, dass *S. coccinea* die mit Abstand häufigste Art der Gattung in der Schweiz darstellt.

Auf die Vermutung komme ich auch deshalb, weil einige von mir willkürlich ausgesuchte Standorte direkt *S. jurana* und *S. austriaca* zu Tage befördert haben.

Zu *S. jurana* gibt es zu sagen, dass er nach aktuellem Kenntnisstand hauptsächlich auf Tilia (Linde) vorkommt. Wobei ohne Kenntnisse von Bäumen ohne Laub die Bestimmung im Winter ja eher schwierig ist und die Fruchtkörper ja nicht auf den Bäumen selber, sondern auf morschen Ästen am Boden (gerne auch vergrabene Holzstücke) wachsen. Auch unsere kleine Forschungsgruppe hat früher bei Exkursionen jeweils lange und oft mit ratlosen Gesichtern in die kahlen Baumwipfel geschaut – leider hatten wir keinen Winter-Baumspezialisten mit dabei. Mittlerweile erkennen wir die Linden aber zum Glück auch winters.

Eure Aufgabe

- Sendet mir Fruchtkörper von Kelchbecherlingen per A-Post in einem Luftpolster-Couvert oder Paket zu. Die Fruchtkörper dazu in Alufolie einwickeln.
- Wichtig: Fundort pro Becherling direkt auf dem Alu-Päcklein notieren (mit Klebeetikette). Ich benötige den Namen der Ortschaft, keine Koordinaten. Bitte auch euren Namen und eMail auf der Etikette vermerken. Damit vermeiden wir Verwechslungen.
- Wenn ersichtlich: auf welchem Holz ist er gewachsen? Bitte keine Hölzer mitschicken! Probiert, anhand der herumliegenden Blätter sowie der Rinde etc. den zum Fundort nächstgelegenen Baum zu bestimmen. Wenn nicht sicher möglich, dann lieber nichts dazu schreiben als etwas Falsches.
- Pro Habitat 1 bis 2 möglichst grosse Fruchtkörper. Kleine Fruchtkörper haben vielleicht noch keine reifen Sporen und können nicht bestimmt werden.



Wer hat Lust, mitzumachen? Ich würde mich über zahlreiche Zusendungen freuen. Es kann eine Zeitlang dauern, bis das Resultat bekannt ist.

S. jurana ist jeweils die am frühesten erscheinende der 3 Arten. .

Ab Schneeschmelze bzw. ab wärmer werdenden Temperaturen erscheinen dann alle 3 Arten.

Übrigens, gerne mache ich euch an dieser Stelle auf eine andere pilzige, sehr seltene Schönheit aufmerksam:

<https://www.123pilze.de/DreamHC/Download/Tulpenbecherling.htm>

Diese Art ist in der Schweiz nur erst 1x registriert worden. Aber wenn ihr euch jetzt mit den Kelchbecherlingen befasst, werdet ihr euch sicher auch nach diesem Pilz bücken, solltet ihr ihn im Frühjahr mal antreffen (was eine kleine Sensation wäre). In diesem Fall aber unbedingt stehen lassen und uns natürlich den Fundort melden.

Bevorzugt sammle ich im Winter auch Giraffenh Holz, also Deko-Objekte für meinen Garten. Giraffenh Holz kennt wohl jeder von euch und bestimmt habt ihr euch auch schon mal gefragt, wie sowas entstehen kann.

Verantwortlich dafür ist tatsächlich ein Pilz, in den allermeisten Fällen wohl die Langstielige Holzkeule *Xylaria longipes*. Die abgetrennten Flächen entstehen kurz gesagt dort, wo die Reviere einzelner Populationen aufeinander treffen. Es entstehen Areale, welche scharf abgetrennt werden. Entlang der Abtrennung in

Form eines schwarzen Streifens (erkennbar nur im Querschnitt) bildet sich dann ein dünner, heller Streifen, welcher auf der Oberfläche sichtbar ist. Dieses ungastliche Niemandsland wird erst später von anderen Pilzarten abgebaut werden.



Scheinbar entsteht Giraffenholz nur an Ahorn. Ahorn ist ja eigentlich ein für uns Pilzler komplett uninteressanter Baum – mit dem Giraffenholz gibt's also wenigstens etwas fürs Auge. Mit etwas Glück findet man stattliche Äste, welche komplett mit diesem Muster überzogen sind und kann damit einen schönen Blickfang für den Garten schaffen.

Hier nun der Radar „Winterpilz Spezial“ aus vergangenen Jahren zusammengestellt.

Um euch Appetit aufs Winterpilzlen zu machen und einige Anhaltspunkte zu geben, wonach ihr suchen könnt, möchte ich in diesem Spezial-Radar einige interessante Winterpilze herauspicken. Viel wurde über die Winterpilze hier im Radar bereits geschrieben. Da wir aber laufend Neuleser als Radar-Abonnenten begrüßen dürfen, möchte ich hier in diesem grossen Spezial-Radar Infos aus früheren Radaren wiederholen und mit neuen Erkenntnissen oder neusten Informationen zum aktuellen Stand ergänzen. Da ich jeweils selber nicht mehr weiss, was ich vor einem Jahr so alles zusammengetippt habe und mich dabei ertappe, meine eigenen Berichte selber wieder als spannend zu empfinden, hoffe ich mal, dass es euch vielleicht auch so geht und ihr Motivation erhaltet, mal wieder in den Wald zu gehen und die Augen nach den Winterpilzen offen zu halten.

Ich unterteile die Arten jetzt mal nach Besonderheiten. Fangen wir mal mit den Speisepilzen an. Diese sind ungefähr an einer Hand abzählbar und wären:

- Austernseitling *Pleurotus ostreatus*
- Judasohr *Auricularia auricula-judae*
- Graublättriger Schwefelkopf *Hypholoma capnoides*
- Samtfussrübling *Flammulina velutipes*
- als Mischpilz ohne grossen Eigengeschmack könnte man auch den kaffeebraunen Gabeltrichterling *Pseudoclitocybe cyanthiformis* noch dazu nehmen

Neu hinzu nehme ich den Frostschneckling *Hygrophorus hypothejus*, vielen Dank Thomas für den Hinweis. Da ich den Pilz persönlich nicht kenne und euch nicht irgendwelche Theorien kopieren möchte, möchte ich einfach erwähnen, dass es diesen frostliebenden Schneckling gibt und ihr ihn nach den ersten Frostnächten durchaus antreffen könnt. Schnecklinge sind essbar – sie sicher als solche zu erkennen ist allerdings nicht ganz einfach und somit etwas für Leute mit guten Grundkenntnissen. Wenn man den Trick aber mal raus hat, erkennt man diese Gattung immer wieder problemlos.

Der Austernseitling



Was bin ich diesen Winter bereits Kilometer um Kilometer im Winterwald rumgelatscht, immer den Buchen nach, in der Hoffnung auf einen richtig tollen Austernpilz-Fund... leider bis auf ein-zwei kleinere Erfolge vergebens. Entweder waren die gefundenen Fruchtkörper bereits zu alt, kaum noch erkennbar und dazu noch auf bereits sehr stark abgebautem Holz (also nächstes Jahr nicht mehr vorhanden) oder ein einziges Fruchtkörperlein an einem kleinen Ast-Stücklein, welches wohl ein Hund angeschleppt und dort abgelegt hatte. Misserfolg auf der ganzen Linie für mich dieses Jahr.

Wie gerne würde ich mal wieder eine üppige Austernpilz-Kolonie auf einem erst wenig abgebauten Buchenstamm finden...WENN es ihm nämlich mal gefällt, wächst er zu dutzenden, ja hunderten Fruchtkörpern aus dem Stamm. Das gibt im Optimalfall während einiger Wochen immer wieder was zu ernten und im nächsten Winter geht's wieder von vorne los, mein Traum!

Die grössten Chancen auf Austernpilze hat man, wenn man systematisch stehende (durch Baumschlag/Astbruch verletzte) oder liegende Buchenstämme inspiziert. Dass man dabei auch noch potentielle neue Sommersteinpilz-Gebiete entdecken kann, ist ein toller Nebeneffekt.

Selbstverständlich wird der Winterpilzler von Holz-Haufen geradezu magisch angezogen. Jeder Holzhaufen wird genaustens inspiziert - wenn er bereits eine Saison lang dort liegt, umso besser natürlich. Speziell interessant sind dabei immer auch die Stämme, die als Unterlage für den Haufen genommen werden. Diese liegen direkt am Boden und bleiben dann oftmals auch dort liegen – ein Eldorado für Winterpilzler. Auch immer gut, wenn noch eine Blache oder Abdeckung im Spiel ist, die man ein bisschen anpuffen kann – auf dem Holz darunter verstecken sich manchmal die schönsten Funde, denn der Austernseitling wächst gerne ein bisschen verdeckt.

Er ist mit seiner schönen sattgrauen Farbe – manchmal fast mit Stich ins Violette – ein schön anzusehender Pilz.

Er gehört zu den wenigen Pilzen, die auch gefroren geerntet werden können und deren gutem Geschmack das nicht abträglich ist. Man sollte sie dann aber auch gleich am selben Tag frisch zubereiten. Ich mag sie wenn, dann ganz kross ausgebraten als Pilz-Chips, nur mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt.

Man kann den Austernseitling mit einem anderen Pilz verwechseln, den man (leider) auch viel häufiger antrifft und zwar dem gelbstieligen Muschelseitling. Ihn findet man derzeit echt überall! Ich suche ja prinzipiell jeden ungedeckten Holzstapel im Wald nach Pilzen ab und treffe ständig wieder auf ihn. Er sieht von oben oder von weitem gesehen auch wie ein Austernpilz aus, bloss dass er einen (mehr oder weniger gut sichtbaren) Grünschimmel aufweist. Oft erst wenn man ihn pflückt und umdreht, wird klar, dass es kein Austernseitling sein kann, denn er hat immer einen kurzen gelben Stiel, welcher deutlich von den Lamellen abgegrenzt ist (die Lamellen beim Austernseitling hingegen laufen in den Stiel hinab).

Schon oft bin ich voller Freude auf stehende Bäume zugeeilt, welche von weitem aussahen, als ob sie von Austernpilzen übersät seien. Grosse Enttäuschung beim näheren Betrachten! Mit dem Speisewert dieser Art habe ich mich vor einigen Jahren mal intensiv befasst. Die nachfolgenden Zeilen könnten euch auch Anregung sein, mal wieder verschiedene Bücher vergleichend nebeneinander aufzuschlagen – das klappt mit ganz vielen verschiedenen Arten, wo der Speisewert oftmals nichts weiter als Ansichtssache des Autors ist.

[...] Ein aktuelles Beispiel ist der gelbstielige Muschelseitling *Sarcomyxa serotina* syn. *Panellus serotinus*, ein Pilz, welcher derzeit überall zahlreich wächst. Pareys gibt ihn vorbehaltlos als essbar an, was ganz sicher Unsinn ist. Laux taxiert ihn als ungeniessbar.

Gminder (2008) hingegen beurteilt ihn als giftig und merkt an, dass dieser gemäss neueren Erkenntnissen nicht nur bitter und somit ungeniessbar sei, sondern auch Stoffe enthalte, die im Verdacht stünden, krebsauslösend zu sein. Wikipedia dagegen schreibt, dass der Pilz zwar bitter sein könne, die Erkenntnis der Giftigkeit jedoch auf Missverständnissen beruhe. Zitat Wikipedia:

Speisewert

Der mild^[4] bis etwas bitter^{[3][5]} schmeckende Gelbstielige Muschelseitling ist essbar.^[6] Die in neuerer Literatur vermutete Giftigkeit (In den Fruchtkörpern sollen Substanzen festgestellt worden sein, die im Verdacht stehen, Krebs auszulösen.^[2] Darüber hinaus soll der Pilz Giftstoffe enthalten, die in körpereigene Fettzellen eingelagert werden und bei Gewichtsabnahme zum Tragen kommen.^[2]) beruht offenbar auf einem Missverständnis.^[6]

Ich habe Hinweise auf einen Artikel, der dieses "offenbare Missverständnis" klären soll, gefunden, dieser ist jedoch nur in gedruckter Form erhältlich. Nun wollte ich natürlich genau wissen, woher dieses "Gerücht" der Giftigkeit kommt und habe nach der Quelle gesucht. Doch habe ich keine wissenschaftlich belegten Angaben dazu gefunden. Andere Pilzfreunde haben sich die selbe Frage gestellt und in einem Pilzforum darüber diskutiert. Ich finde folgenden Eintrag interessant:

[...] Mich hat diese Frage mal sehr beschäftigt und ich habe von niemandem eine richtige Auskunft bekommen können. Jeder Fachmann, ob Harry Andersoon u.a. anderen genannten hatten davon gehört, aber keiner hatte eine Quellenangabe. Darauf hin habe ich im November 2008 die Frage an Dr. Rene Flammer gerichtet. Er hat mir in mehreren Mails geantwortet und das Thema in seinem Periskop 1-2009, auf Seite 16 zum Thema gemacht. Wer keinen Zugriff auf die Periskope hat, dem kann ich den Artikel gern per Mail schicken, ich weiß nämlich nicht ob ich ihn hier (ohne Urheberverletzung) posten kann.

Hier seine persönliche Antwort an mich:

" auch für mich ist Panellus serotinus kein Speisepilz. Ich hatte vor Jahren eine kleine Probe dieses zähen und etwas bitteren Pilzes gebraten, gewürzt und gekostet. Er ist keine Sünde wert. In der Literatur finden sich keine Hinweise zu einem Toxin. Insofern müssen die Hinweise aus dem Internet als anekdotisch oder hypothetisch betrachtet werden. Laien vermischen oft Kausalität und Koinzidenz. Verliert ein Mykophage einige Pfunde in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung sucht man nach einer Erklärung. Reichlicher und häufiger Pilzgenuss eines nicht empfehlenswerten Pilzes

wird dann natürlich auch als Ursache erwogen, obwohl es an andern naheliegenderen Erklärungsmöglichkeiten nicht mangelt.

Viele Nahrungsmittel - so auch Pilze - enthalten potentiell krebsauslösende Substanzen, die in vitro, d.h. in Zellkulturen nachgewiesen wurden (*Lyophyllum connatum*, *Gyromitra esculenta*). Der Organismus verfügt jedoch über mehrere sehr wirksame Mechanismen geschädigte Zellen zu vernichten. Bei der zunehmenden Begehrlichkeit der Patienten und Aggressivität gewisser Juristen muss man natürlich vorsichtig sein und getrocknete Speislorcheln sowie Weisse Raslinge offiziell in die Negativlisten verschieben, obwohl bis heute noch nie eine Kausalität zwischen Pilzgenuss und Krebs nachgewiesen werden konnte".

Bei den Recherchen zu diesem zufällig ausgewählten Pilz habe ich dann noch einen Hinweis auf eine japanische Studie gefunden, welche von Heilwirkung bei Lebererkrankungen spricht.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21787451>. Zudem wird dieser Pilz in Japan kultiviert und ist ein geschätzter Speisepilz (genannt Mukitake).

Ihr seht also - die Meinungen über diesen Pilz sind völlig verschieden. Mykologie ist selten schwarz oder weiss. In diesem Fall hier bleibt nichts anders übrig, als selber für sich zu entscheiden, ob man diesen Pilz essen möchte oder nicht. Er ist nicht auf der Speisepilzliste der VAPKO und generell sind die Speisepilzlisten eine gute und aktuelle Referenz zu Essbarkeit der Pilze und so lautet der Rat von Pilzsachverständigen in der Regel auch, sich an die offiziellen und aktuellen Speisepilzlisten des jeweiligen Landes zu halten. Ich habe auch Mäx Danz, dessen Pilzkenntnisse ich sehr schätze, zu diesem Thema befragt und er sagt dazu folgendes:

Also über den Speisewert der zweifelhaften Pilze kann ich selber auch nicht viel mehr dazu sagen als Du auch. Nicht einmal bei den giftig taxierten sind sich alle einig. Da habe ich im Internet schon gesehen dass z.B. die Franzosen den Helmkreisling als tödlich giftig taxieren. Auch bringt es nicht viel, wenn bei den Cortinarien einige Klumpfüsse als tödlich giftig eingestuft werden, wenn diese nur mikroskopisch von Spezialisten bestimmt werden können. Als Referenz für Giftpilze halte ich mich immer an die Publikationen von Landsmann René Flammer. Der ist in Sachen Pilzgifte eine internationale Kapazität und die Experten verweisen selber auch meistens auf die Flammer/Horak - Erkenntnisse.

Bei den unzähligen zweifelhaften Arten spielt halt oftmals die individuelle Unverträglichkeit, die Standortökologie des Pilzes, die Furcht vor Haftungsforderungen des Buchautors und weiss der Gucker was alles, eine Rolle. Da gibt es Buchautoren wie Dähnke wo viele Arten essbar sind, welche in anderen Büchern als unverträglich bezeichnet werden.

*Gminder möchte möglichst objektiv dieses Thema beurteilen und macht deswegen immer wieder Selbstversuche. Er verträgt auch problemlos den Giftschirmling (*macrolepiota rachodes* var *hortensis*) welcher bei uns in Gartenanlagen wächst. Da gibt es aber Leute, die müssen ins Spital wenn sie in diesen Pilz beißen, andere wiederum vertragen ihn problemlos. So denke ich, dass es am besten ist, wenn sich die Leute an die aktuell in ihrem Land gültige Liste der Speisepilze halten. In diesen Listen steckt sicher eine hundertjährige Erfahrung, gepaart mit den neusten Erkenntnissen aus der Forschung.*

Beim gelbstieligen Muschelseitling, der ja tatsächlich kein Gaumenschmaus ist, ist es auch kein wirkliches Problem, sondern m.E. einfach interessant zu wissen, denn weil er nicht gut schmeckt, wird er sowieso nicht oft gegessen. [...] –Ende des Auszugs –



Wir beobachten übrigens regelmässig das Phänomen, dass auf Hölzern, wo ursprünglich der Austernseitling gewohnt hat, plötzlich und dann meist ausschliesslich der Muschelseitling wächst. Die zwei bevorzugen also ähnliche Substrate (gerne natürlich Buchen) aber vertagen sich wohl nicht so gut miteinander. Leider ist der Muschelseitling dann nach unseren Beobachtungen meist der Gewinner und verdrängt den Austernseitling oder lässt ihn nur noch ganz kurz fruktifizieren.

Kommen wir nun zum Judasohr.



(Foto von Fundmelderin Rosa)

Das Judasohr wächst rund ums Jahr. Er ist komplett anspruchslos, was die Temperaturen anbelangt – Hauptsache, genügend Wasser.

Judasohren wachsen an Holunder (wird auch «Holunderpilz» genannt) und – was weniger bekannt ist – auch sehr gerne an Buchen (oder auch an Linden oder anderen Laubhölzern). Holunder bleibt der beste/einfachste Tipp für die konkrete Suche nach Judasohren. Holunder ist leicht zu erkennen und ich scanne ganz automatisch jeden Holunderbaum ab, welchen ich antreffe – und zwar rund ums Jahr.

Auch auf meinem Campingplatz finde ich fast ganzjährig Judasohren. Leider wurde vor wenigen Jahren ein schöner alter Holunderbaum abgeholzt und mit ihm auch der schönste Judasohren-Baum des Platzes. Die liegengebliebenen Äste werden noch einige Jahre lang Fruchtkörper tragen. Wobei man eigentlich Holunder nicht abholzen sollte, denn da wohnt der Sage nach der gute Hausgeist.

Interessant: Judasohren sind sehr „ansteckend“. Immer wieder stelle ich fest, dass im Umkreis eines von Judasohren befallenen Baumes, weitere Bäume mit Fruchtkörpern aufzufinden sind. Im oben erwähnten Fall meines Campingsplatzes hat sich das Judasohren-Vorkommen mittlerweile auf rund 15 alte Holunderbäume ausgeweitet, welche ganzjährig (nach Regenschauer) fruchten.

Beim traditionellen jährlichen Botanisieren im Lindenforst, wo wir *Sarcoscypha jurana* finden, ist uns bereits vor 3 Jahren eine Linde mit einem über und über mit riesigen Lappen von Judasohren bewachsenen Ast aufgefallen (damals noch ca. 10 Meter über Boden).

Nun, 20/21 war es so weit: das Judasohr hat den Kampf gewonnen und der wadendicke Ast lag am Boden – voller Judasohren. Ich habe der Versuchung nicht widerstehen können und ihn mit nach Hause genommen und in den Garten gelegt. Nicht, dass ich jemals auf die Idee käme, Judasohren essen zu wollen (ihr dürft das aber natürlich tun, ist ja ein Speisepilz) Ich freue mich einfach, wenn sie wachsen und werde anhand ihres Wachstums meine Rückschlüsse ziehen können.

Judasohren kommen und gehen. Sie «blühen auf», also werden saftig, um anschliessend wieder einzutrocknen. In getrocknetem Zustand sind sie kaum als Judasohren erkennbar und nicht geniessbar. Nach dem nächsten Regen reagieren sie meist sofort und sind eine Nacht bis wenige Tage später wieder «aufgeblüht» präsent. Mir kommt keine andere Art in den Sinn, die das macht und die man essen kann. Beim Judasohr hingegen spielt es keine Rolle, wenn es eintrocknet und wieder aufquillt. Solange es griffig, fest und nicht schleimig, schlapp oder schimmelig ist, bleibt er essbar.

Es lohnt sich auch fürs Judasohr, Ansammlungen von geschlagenen Baumstämmen abzusuchen. Im besten Fall liegen sie bereits seit 1-2 Jahren da, dann findet man auf solchen Stämmen eine grosse Anzahl Pilze – vor allem Porlingsartige aber eben auch gerne mal Judasohren. Auch immer gut: diejenigen Stämme, die manchmal unter die für den Verkauf bestimmten Stämme unterlegt werden und dann im Wald verbleiben. An so einem dicken, bereits 2-3 Jahre dort liegenden Stamm kann man von blossem Auge gut und gerne mal 10 verschiedene Pilzarten ausmachen.

Übrigens: im Querschnitt kann man manchmal die verschiedenen Pilz-Zonen betrachten, das heisst, man sieht von blossem Auge, in welcher Zone die verschiedenen Pilze aktiv sind. Diese dunklen Grenzlinien können – nebst diversen anderen Möglichkeiten – also die Abgrenzung der Myzelien gegen konkurrierende Pilze darstellen.

Weiter möchte ich euch auf eine Verwechslungsmöglichkeit des Judasohr aufmerksam machen, die die meisten Pilzler überhaupt nicht kennen. Es handelt sich um den **Kreiseldrüsling *Exidia recisa***, welcher seit einigen Jahren vermehrt auftritt.

Diesen findet man fast ausschliesslich an Weiden (Sal-Weiden). Wo er auftritt, sind meist auch die sich im Umkreis von mehreren hundert Metern befindenden Weiden befallen.



Exidia recisa

Baumkunde gehört in der Mykologie natürlich auch dazu, ist sogar sehr wichtig, um systematisch bei der Pilzsuche vorzugehen. So ist es immer gut, wenn man die häufigsten Baumarten kennt. Die Weide und die Sal-Weide ist generell recht einfach zu erkennen an ihrer Rinde und an den Zweigen, die die Weidenkätzchen jetzt noch in geschlossener Form bereithalten. Und sonst hilft auch immer eine kurze Suche bei Google (Google Bilder) oder bei Wikipedia. [...]



In einer Ausgabe der Zeitschrift Tintlings (die beste deutschsprachige Mykozeitschrift, Jahresabonnement Fr. 65.-) war ein schön geschriebener Artikel übers Winterpilzen abgedruckt. Da habe ich das Foto eines weissen Judasohres gesehen und wurde daran erinnert, dass es sehr selten auch diese Albino-Form des Judasohres gibt (nicht zu verwechseln mit z.B. dem goldgelben Zitterling, der auch weiss/durchsichtig sein kann oder mit dem Zitterzahn). Wer das Glück hat, diese Laune der Natur mal live zu sichten, soll uns doch darüber informieren.

Wer das Judasohr essen möchte, darf dies gerne tun, allerdings ist kein grosses Geschmackserlebnis zu erwarten. Wenn man ihn jedoch in einer schlichten Suppe z.B. als Flädli-Ersatz serviert, gelangt er so doch zu etwas Ehre und man kann darüber hinwegsehen, dass er ausser einer gummigen Konsistenz und eines nur leicht pilzigen Geschmäckleins nicht viel zu bieten hat.

Dazu hier ein ganz einfaches Rezept: Man schwitze 100 Gramm Mehl in 100 Gramm zerlassener Butter kräftig an, lösche mit 1,5 Litern Gemüsebrühe ab, lasse 5 Minuten lang köcheln. Gebe dann Judasohren und etwas Glasnudeln (75 Gramm Pilze und 50 Gramm Nudeln) hinzu, lasse weitere 5 Minuten köcheln und schmecke z.B. mit Zitronengras oder frischem Grün ab.

Wer die Pilzchen in der Bratpfanne zubereiten möchte, sollte einen Deckel verwenden, denn sie hüpfen beim Braten gerne aus der Pfanne.

Winter-Speisepilz Nr. 3 ist der graublättrige Schwefelkopf (rauchblättriger Schwefelkopf). Seine giftigen Brüder kennt ihr und wie man ihn bestimmt, muss jeder Winterpilzler selber wissen – denn im Winter hat ja keine Pilzkontrollstelle mehr offen (es sei denn, man habe sich während der Saison bei einem Pilzkontrolleur beliebt gemacht und seine Privatnummer für sporadische Kontrollen erhalten).

Nur soviel: er ist nicht ganz einfach zu bestimmen und ich habe mir vor allem ab jungen, gefrorenen Exemplaren auch schon mal die Zähne ausgebissen (ich beweise aber auch selten wirklich viel Geduld dabei, sie genau unter die Lupe zu nehmen) und man muss also schon sicherstellen, dass man keine Grünblättrigen mit nach Hause nimmt. Wenn man den Berichten Glauben schenken will, ist er tatsächlich ein schmackhafter Speisepilz und kann im Winter für erntefrische Abwechslung auf dem Teller sorgen (nur die Hüte nehmen). Fein soll er in einer Suppe sein und auch als Saucenpilz mache er eine gute Gattung.

Wer einen Garten hat, kann ihn selber anbauen oder sogar sehr gezielt zur Zersetzung von Baumstubben einimpfen. Pilzbrut erhältlich z.B. hier: http://www.shiitake.de/infos_allg/schwefelkopf/index.html. In diesem Shop habe ich schon mehrfach bestellt und immer 1A-Ware geliefert bekommen.

Nun zum Samtfußrübling. Ab Anfang Dezember überall sehr verbreitet aufzufinden.

Hier ein interessanter Text dazu, Quelle: http://www.passion-pilze-sammeln.com/wissenswertes_vom_winterruebling.html

-- Beginn Zitat --

Ähnlich wie der Austerseitling (*Pleurotus ostreatus*), der über 11 Grad Celsius nicht fruktifizieren kann, benötigt auch der Samtfußrübling bzw. Winterrübling (*Flammulina velutipes*) eine Starthilfe an niedriger Temperatur, um seine Fruchtkörper ausbilden zu können. Sie liegt bei 0 Grad Celsius. Zwischen 0 und 15 Grad plus ist er in der Lage zu wachsen. Sinkt das Thermometer unter 0 Grad, so stellt dieser Winterpilz sein Wachstum ein.

Wir haben uns bei aufmerksamer Beobachtung davon überzeugen können, dass er noch Kälte von 25 Grad minus unbeschadet übersteht. Klettern die Temperaturen wieder in den Plus-Bereich, so taut der Pilz auf und wächst weiter. Dabei erleidet er keinerlei Einbuße an seinem Aroma und an

Inhaltsstoffen.

Wie schafft er das? Endgültig ergründet ist das Phänomen noch nicht, doch was die Forschung darüber inzwischen weiß, ist spannend: Dem Pilz gelingt es, seinen Gefrierpunkt herabzusetzen. Heißt, **das Wasser in den Zellen des Samtfußröblings gefriert nicht bereits bei 0 Grad Celsius, sondern erst bei deutlich tieferen Temperaturen.**

Dabei docken **Frostschutzproteine** (engl.: antifreeze protein, AFP) und Frostschutz-Glycoproteine (engl.: antifreeze glycoprotein, AFGP) an die Eiskristalle an. Indem sie sich in den Kristall einbinden, verhindern sie dessen weiteres Wachstum.



Der Eiskristall wird auf eine weit kleinere Fläche reduziert und seine übliche Wirkung durch die Verkettung mit den AFPs und AFGPs wird derart eingeschränkt, dass als Folge davon der Gefrierpunkt auf eine deutlich tiefere Temperatur herabgedrückt wird. Dies gilt für alle Zellen und ihr Innerstes, so dass die schädigende Wirkung der Eiskristalle auf den Pilz ausbleibt.

Da der Winterröbling als Folgeersetzer gesundes Holz so gut wie nie angreift, bildet er – im Gegensatz zum auch Lebendholz zerstörenden Hallimasch – kein Gefahrenpotential für die Forstwirtschaft. Im Baum ruft er, und das auch fast nur stellenweise, die Weißfäule hervor. Er zersetzt sowohl das dem Holz seine Struktur gebende Lignin als auch die Zellulose.

Samtfußröblinge als Grundlage für alkoholische Getränke

Er kann aber noch anderes leisten. Mithilfe des im Myzel (Wurzelgeflecht) des Winterröblings vorhandenen Enzyms Alkoholdehydrogenase kann Alkohol hergestellt werden. Vergleichbar der Bierhefe, wo das katalysierende Enzym Alkoholdehydrogenase ebenfalls Ethanol – das ist volkstümlich „Alkohol“ – erzeugt, läuft auch die Alkoholgewinnung aus dem Myzel des Samtfußröblings ab, und ähnlich wie bei der Bierhefe können auch aus dem Winterröbling alkoholische Getränke gewonnen werden.

Die Japaner bauen jährlich 100.000 Tonnen Winterrüblinge an

In Japan ist der Samtfußrübling seit jeher ein Speisepilz erster Güte, dessen Heilwirkungen nebenbei gerne mitgenommen wird. Schon seit Jahrhunderten wird er dort als Zuchtpilz kultiviert und in geradezu rauen Mengen gehandelt und verspeist. 100.000 Tonnen werden alljährlich angebaut. Allerdings sieht dieser „Enokitake“ oder „Enoki“ so ganz anders aus als die Wildform: es handelt sich um gänzlich weiße, strippen-, ja nadelförmig langstielige Pilze.

-- Ende Zitat --

Wer nun Lust darauf hat, den Samtfußrübling zu kultivieren, kann das tun. Brut ist wiederum im oben empfohlenen Shop erhältlich: http://www.shii-take.de/irw_list.4b41543633.html wobei beim aktuellen sehr verbreiteten Vorkommen der Anbau aus meiner Sicht überflüssig ist.

Zum letzten im Bunde, den ich zwar nur zähneknirschend hier in die Liste aufnehmen, weil er auch nur „halbpatzig“ dazu gehört, ist der kaffeebraune Gabeltrichterling. Ich erwähne ihn hier, weil er häufig ist und wirklich geringe Ansprüche an sein Substrat stellt – zudem ist er eben, wenns sein muss, essbar.

Er wird jedoch von diversen Autoren als „nicht essbar“ eingestuft, ebenfalls von der VAPKO, denn er befindet sich nicht auf der CH-Speisepilzliste und gilt somit in der Schweiz offiziell auch nicht als Speisepilz. Es gibt keine Hinweise auf problematische Stoffe oder Reaktionen etc, bloss dass er einfach keinen guten oder sogar fast keinen Eigengeschmack aufweist und somit nur als Mischpilz oder Pfannenfüller betrachtet werden kann.



Beim Winterpilzen, wo man ja meist um Ast- und Stammhaufen herumschleicht, findet man ihn meist beiläufig nebenbei. Er wächst nämlich unter anderem gerne auf Holzplätzen, wo die Erde aufgewühlt und noch voller Rindenreste etc. ist. Dort wächst er ganz gerne in richtig grossen Gruppen. Auch entlang von Waldwegen findet man ihn oft. Wer nun bereits einige Winterspeisepilze im Körbli hat, kann davon also gerne mal wenige Exemplare mitnehmen. Als Alleingericht hingegen wird er nicht empfohlen. Wobei ich im

Internet auch eine Stimme gehört habe, die diesen Pilz gerne getrocknet zu Pilzpulver verarbeitet. Wer Lust auf Experimente hat, darf dies gerne ausprobieren. Verwechslungsgefahren gibt's m.E. während dieser Jahreszeit eigentlich keine.

Noch erwähnen möchte ich der Form halber den Märzellerling. Dieser wächst zwar erst bei Schneeschmelze, jedoch haben wir ihn auch schon mal in der Neujahrswache gefunden. Dies kann dann der Fall sein, wenns einen plötzlichen Temperaturanstieg gibt. Sollte es also plötzlich der Fall sein, dass die Temperaturen während einiger Tage bis auf 15 Grad ansteigen, müsste man an besonders exponierten Stellen sicher mal nachschauen gehen, ob nicht schon bereits einige

Märzellerlinge gestossen sind. Diese verenden natürlich beim nächsten Kälteeinbruch wieder und kommen dann planmässig hoffentlich Anfang März bezw. bei Frühjahrsbeginn wieder.

Das wars jetzt mal zu den Speisepilzen.

Im nächsten Kapitel möchte ich euch etwas über diejenigen Pilze erzählen, welche man zu Deko-Zwecken gebrauchen kann. Wer Lust darauf hat, ein winterliches Gesteck mit Material aus dem Wald zusammenzustellen (für Weihnachtskränze natürlich auch sehr gut geeignet, bloss bin ich mit diesem Tipp für dieses Jahr wohl etwas zu spät dran), der sollte nebst den üblichen „Zutaten“ wie Tannäste und Tannzapfen auch ein Auge auf die Winterpilze haben.

Der wohl schönste Winterpilz ist die Schmetterlingstramete, *Trametes versicolor*. Es gibt meines Wissens keinen anderen Pilz, welcher derart farbenfroh und variabel in der Farbgebung daherkommen kann. Am Allerschönsten finde ich ihn, wenn er in blau-violett-Tönen erscheint. Aber auch die rot-orangen Farbtöne sind ein Genuss fürs Auge. Diese Farben kann man konservieren, wenn man ihn mit Haarspray einsprüht. Für Gestecke im Aussenbereich kann man ihn auch zusammen mit etwas Substrat (wenn es sich lösen lässt) ernten und so seine Blütezeit verlängern. Das Internet weiss, dass man die Schmetterlingstramete früher zuweilen auch als Brosche oder Hutschmuck verwendet hat und sich so dessen Trägerin als naturverbunden ausgezeichnet hat (*„Lackiert und mit einer Nadel versehen, fertigen kreative Frauen aus ihnen hübsche lackierte Broschen, die sie als naturverbunden ausweisen“*) → ich sollte mir mal so eine Brosche basteln.... Vielleicht eine winterliche Bastelidee für Kinder?



Die Schmetterlingstramete ist sehr häufig. Man findet sie überall und bei jedem Waldspaziergang. Sie hat sogar Heilwirkungen (siehe im nächsten Kapitel) und gilt für Kenner wie auch für mich somit als ein völlig unterschätzter und leider kaum beachteter Pilz.

Weiter kann man für winterliche Floristik super auch auf diverse Porlingsartige zurückgreifen. Als erstes möchte ich hier den rotandigen Baumschwamm erwähnen, welcher mit seinen zum Teil prächtigen rot-orangen Farbtönen ein echter Blickfang ist. Wer ihn drinnen verwenden möchte,

trocknet ihn auf der Heizung und sprüht ihn ebenfalls mit Haarlack ein. In Gestecken, die draussen verbleiben oder für die Winter-Bepflanzung von Kübeln ist er auch bestens geeignet. Ich nehme hin und wieder einen Rotrandigen mitsamt kleinem Ast mit nach Hause. So bleibt er einen Winter lang schön. Übrigens ist nicht nur die Oberfläche sehenswert. Mich fasziniert die schöne Unterseite mit den tausenden feinen Poren immer wieder aufs Neue. Kopfüber an einen Baum oder Holzstamm geschraubt und entsprechend dekoriert, ergibt das z.B. ein herziges Vogelnestli oder ... öhh ... sonstwas.

Ein Hinweis, welcher von einem Leser eingebracht worden ist und mir seither auch etwas zu denken gegeben hat: in Häusern mit Holz (wie in meinem z.B.) fragt man sich, ob es nicht etwas bedenklich sein könnte, Baumpilze trocknen zu lassen. Die Sporen werden sich verbreiten und könnten sich im Holz festsetzen. Dann braucht es nur noch Feuchtigkeit und schon hat man sich seinen eigenen Hausschwamm gezüchtet, etwas überspitzt gesagt natürlich. Je länger ich darüber nachdenke, desto mehr nehme ich davon Abstand, Porlinge im Haus zu trocknen und zu verwenden. Eine Überreaktion? Kaum, denn auch schon hat mein Wohnmobil wegen ungenügender Lüftung über Winter Schimmel angesetzt und darunter hat sich sogleich tatsächlich ein Porling gebildet (ich weiss nicht welcher, habe ihn hoffentlich ein für alle mal gekillt und hatte keine Lust auf vorgängige Bestimmungsversuche).

Ganz abgesehen davon kann ich aber schon anraten, die Porlingsartigen mal bisschen genauer unter die Lupe zu nehmen. So manch einer verbirgt unter einer eher unscheinbaren Oberfläche eine sehr schöne Hutunterseite.

Da wären vor allem natürlich der bekannte Eichenwirrling (welcher bei Floristen wie ich gehört habe sehr gefragt ist) aber auch etwas unscheinbarere Gesellen wie der Zaunblättling oder der Birkenblättling. Google hält hier viele schöne Fotos für euch parat.

Und mein letzter Tipp für all die kreativen Naturfreunde unter euch. Den ganzen Winter hindurch hat der goldgelbe Zitterling sowie andere farbige Gallertpilze wie z.B. der fleischrote Gallertbecher, Hochsaison. Ebenfalls die grau-schwarzen Schmutzbecherlinge. Diese kann man zu einem zwar kurzlebigen aber sehr speziellen Naturgesteck verwenden, indem man sie mitsamt etwas Substrat mitnimmt und so in das Gesteck integriert. Natürlich kann dies dann nur im Aussenbereich aufbewahrt werden aber es wäre einen Versuch wert.

Die prächtigen [Kelchbecherlinge](#) sind für Dekozwecke aus meiner Erfahrung nicht geeignet. Sie lassen den Kopf sehr kurz nachdem sie aus ihrem angestammten Habitat entfernt wurden, hängen. Es lassen sich eben nicht alle Naturschönheiten einfangen.

Das letzte Kapitel behandelt Heilpilze.

Ich bin keine, die auf jeden Gesundheitszug gleich aufspringen muss und habe so meine eigenen Theorien und Praktiken zur Gesundheitsvorsorge, gerade was gesundes Essen anbelangt. Pilze gehören dabei, wie ihr ja wisst, nicht auf meinen Speiseplan - das Pilzige ist nicht so mein Ding. Wobei ich zugeben muss, dass ich bis vor Beginn meiner Pilzstudien schon noch öppedie Pilze gegessen hatte. Nun, mit mehr Wissen über die Pilze, traue ich ihnen als Nahrung eher weniger über den Weg. Tatsächlich befinden sich in unseren Speisepilzen unglaublich viele Stoffe, die noch nicht erforscht worden sind und über deren Wirkung wir noch grad gar nichts wissen. Für mich also ein Grund, mit wenigen Ausnahmen auf den Verzehr von Pilzen zu Genusszwecken zu verzichten.

In letzter Zeit musste ich mich aber ehrlich gesagt auch belehren lassen, denn immer wieder bin ich beim Stöbern auf Berichte über die Heilwirkung von Pilzen gestolpert – vor allem bei meinen Winterpilz-Studien. Ich habe mittlerweile so vieles über die Heilwirkung diverser Pilze gelesen, dass ich das nicht einfach mehr ignorieren oder als esoterischen Klimbim abtun kann. Und die meisten Berichte, die ich gelesen hatte, kamen nicht marktschreierisch und belehrend von Gesundheitsaposteln daher, sondern überwiegend von einfachen Leuten, oftmals von gestandenen Männern, Pilzsammlern halt und von Erzählungen aus vergangenen Zeiten. Die heilkundliche Anwendung von (Gross)Pilzen nennt sich übrigens Mykotherapie.

Beispielsweise gelten folgende bei uns auffindbare Winterpilze als Heilpilze:

- Birkenporling
- Schmetterlingstramete
- Judasohr
- Samtfussröhrling
- Lackporling

Fangen wir mit dem berühmtesten Heilpilz, dem [Birkenporling *piptoporus betulinus*](#) (klick für Bilder), an. Bekanntermassen trug ja die Gletschermumie Ötzi diesen Pilz an einer Kordel um den Hals. So wird dieser Pilz sicher eine Funktion gehabt haben und man kann nur vermuten, dass bereits Ötzi um dessen Wirkung bei allerlei Magenbeschwerden wusste. Ihm wird eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung nachgesagt. Er soll bei Magenkrebs heilend wirken und einige Studien (gemäss Hörensagen) sprechen davon, dass er tatsächlich die Teilung missgebildeter Zellen hemmt.

Da keine Nebenwirkungen bekannt sind, dürfte gegen eine regelmässige Einnahme von Birkenporlingstee bei Magenbeschwerden nichts einzuwenden sein. Wer allerdings nun den Birkenporling gleich ausprobieren möchte, der muss sich erst die Hacken zünftig ablaufen, denn man findet ihn recht selten – was auch daran liegt, dass es bei uns ja eher selten alte oder kranke Birken gibt. Er befällt, wie die meisten seiner Porlings-Brüder, ja nur geschwächte oder verletzte Bäume.

Wenn man ihn findet, kann man ihn in feine Stücke schneiden und sorgsam trocknen lassen, bis er knochentrocken/strohtrocken ist. Danach zu Pulver vermahlen und dieses zu Tee aufgiessen. Dabei braucht man pro Liter ca. 3-4 Teelöffel des Pulvers und köchelt dieses während ca. 30 Minuten. Wer möchte, gibt dem Pulver auch noch etwas Pulver aus Schmetterlingstramete hinzu.

Man kann aber auch die frischen Pilze verwenden. Hier schneide man den Pilz in kleine Bröckli und köchle sie auch während 30 Minuten. Das ergibt dann ein gruusig anzusehendes und gruusig schmeckendes Gebräu (mit Zucker wird's erträglicher und sonst gilt: Nase zu und runter damit), welches ca. 4 Tage im Kühlschrank haltbar ist. Mit Tee hat das aber rein gar nichts zu tun, wir nennen es einfach nur so. „Unappetitliche Pilzplörre“ wäre als Ausdruck eher angebracht.

Wer „Birkenporling“ googelt, wird auf viele Erfahrungsberichte zu diesem Pilz stossen und ihn, auch wenn man ihn vielleicht selber nicht ausprobieren möchte oder nicht ausprobieren muss, ganz sicher mit anderen Augen betrachten, wenn man das nächste Mal diesen wertvollen und übrigens auch hübschen Pilz an einer Birke findet.

Für den nächsten Heilpilz, die hübsche Schmetterlingstramete, erlaube ich mir wiederum, einen guten Text zu kopieren und zwar wiederum von hier: http://www.passion-pilze-sammeln.com/vitalpilz_schmetterlingstramete.html

-- Zitat --

Der Vitalpilz Schmetterlingstramete (*Trametes versicolor*) ist ein in unseren Wäldern häufiger, jedoch kaum beachteter geschweige denn geachteter oder bekannter Pilz. Welch eine Geringschätzung für einen der heilkräftigsten Pilze der Welt! Ein Beleg dafür ist, dass Wirkstoffe dieses Pilzes in 70 Prozent aller Krebsfälle in Südkorea mindestens begleitend verabreicht werden.

Die Schmetterlingstramete hält bestimmte Viren nieder und ist antibakteriell. Als Immunstimulanz hilft sie nicht nur gegen Ermüdung und Erschöpfung: auch und vor allem werden ihre Wirkstoffe in der Krebsbehandlung und -bekämpfung eingesetzt.

Als Begleiter von Chemo- oder Strahlentherapien reduziert sie Nebenwirkungen. Sie ist ein hervorragender Entgifter und erzielt gute Erfolge bei einer ganzen Reihe weiterer, teils schwerer Krankheiten. Sie ist der wissenschaftlich am besten durchleuchtete Vitalpilz der Welt.

Inhaltsstoffe:

Dem Vitalpilz Schmetterlingstramete verdanken wir das Krebsmedikament Krestin.

An Inhaltsstoffen wurden in China und in Japan zwei bedeutende Verbindungen aus der Schmetterlingstramete isoliert, die unter den Formeln PSK und PSP firmieren.

Das „PS“ in PSK bedeutet Polysaccharid, also Zuckerverbindung. Das „K“ ist nichts anderes als der Anfangsbuchstabe aus dem Namen der ersten Herstellerfirma, nämlich Kureha Chemical Industry Co. Ltd. (Tokio). Da der Medikamentenname „Krestin“ lautet, besteht heute landläufig die (fälschliche) Annahme, dass das „K“ wohl „Krestin“ bedeute.

PSP ist ebenfalls eine Polysaccharid-, also eine Zuckerverbindung. In diesem Fall ist jedoch den Zuckermolekülen ein kleines Peptid angebunden, also eine Eiweißverbindung, die aus mehreren Aminosäuren besteht.

Beide, PSK und PSP, stärken das Immunsystem und führen zum Absterben von Krebszellen. Medikamente mit ihnen werden gegen diverse Krebs- und Tumorerkrankungen eingesetzt. Das Medikament Krestin nahm bereits 1994 gut ein Viertel (25,2%) des Gesamtverkaufs japanischer Anti-Krebs-Mittel ein und erzielt inzwischen weltweit ein Volumen von hunderten Millionen Euro pro Jahr.



Foto: Die Schmetterlingstramete hat sich eines abgestorbenen Baumstumpfes bemächtigt. Das tut sie fast ausnahmslos an Laubböhlzern, hier an einer Rotbuche. Ihren deutschen Namen verdankt sie dem schmetterlingsähnlichen Aussehen ihrer Rosetten. Von weitem erinnert der Pilz tatsächlich an ein Schmetterlingsgelage an einem Substrat (Foto © Villa/Jena lebt).

PSK und PSP stärken die bei der Krebsabwehr so wichtigen Weißen Blutkörperchen (Leucozyten) und weitere krebschwächende Untergruppen der Leucozyten. Bei der Leukämie wurde die zytostatische (Krebswachstum hemmende) Wirkung von PSP im Labor nachgewiesen (Lau CB, Ho CY, Kim CF, Leung KN, Fung KP, Tse TF, Chan HH, Chow MS: Cytotoxic activities of *Coriolus versicolor* (Yunzhi) extract on human leukemia and lymphoma cells by induction of apoptosis. *Life Sci.* 2004 Jul 2; 75(7):797-808).

Neben PSK und PSP enthält die Schmetterlingstramete eine Reihe weiterer, größtenteils noch unerforschter Polysaccharidverbindungen.

Heilspektrum

Neben der direkten Krebsbekämpfung kommt die Schmetterlingstramete vor allem begleitend neben anderen Krebsmedikamenten wie z. B. Cyclophosphamiden zum Einsatz. Auch wird sie antiviral und antibakteriell eingesetzt. Gesondert hervorzuheben ist der starke Entgiftungseffekt dieses Pilzes. "Zur Ausleitung giftiger Stoffe ist der Gebrauch der Schmetterlingstramete unbedingt zu empfehlen", sagt Heilpilzexperte Hans-Heinrich Kunde. Er habe damit beste Erfahrungen gemacht. Entgiftung sei nicht zuletzt deshalb wichtig, weil sie fast immer die Basis zur Gesundheit und für die bleibende Gesundheit sei.

Nachstehende Übersicht zeigt, welche Krankheiten der Heilpilz Schmetterlingstramete erfolgreich bekämpft. Daran wird ersichtlich:

Trametes versicolor ist ein Tausendsassa, ein ganzes Universalkraftwerk für die Gesundheit!

Einsatzfelder der Schmetterlingstramete

Immunstimulierend, Krebszellen zerstörend sowie begleitend eingesetzt bei

- Leukämie
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Brustkrebs
- Magenkrebs
- Darmkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Speiseröhrenkrebs
- Lungenkrebs
- Prostata

- Gehirntumoren
- Chemo- und Strahlentherapie (Zur Linderung der Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Haarausfall; noch höhere Wirksamkeit bei Einnahme vor Behandlungsbeginn)

Antiviral eingesetzt bei

- Grippe (Tee aus ihrem Pulver!)
- HIV
- Gelbsucht (Hepatitis)
- Gürtelrose
- Lippenherpes

Antibakteriell eingesetzt bei

- Escherichia coli
- Streptokokken
- Candida-Pilz
- Entzündungen der Mundschleimhäute

Dermatologisch eingesetzt bei

- Ekzemen
- Warzen
- Bartflechte
- Eitrigen Hautausschlägen
- Fußpilz

Ferner bekämpft die Schmetterlingstramete

- Bluthochdruck und Herzkranzgefäßkrankheiten
- Migräne
- Tinnitus
- Borreliose
- Diabetes
- Rheuma
- Das (schlechte) LDL-Cholesterin
- Darmentzündung (oftmals eine Vorstufe von Darmkrebs)
- Entzündungen der oberen Atemwege
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Mittelohrentzündung
- Nierenentzündungen
- Blasenentzündung
- Ödeme (Wassersucht)
- Wechseljahresbeschwerden

- Müdigkeit, Erschöpfung,
Konzentrationsschwäche
- Leber- und Milzschwäche

-- Zitat Ende --

Da ist also für jeden etwas dabei. Klar machen mich solche Aufzählungen auch etwas skeptisch aber ok, vielleicht muss man das wirklich mal selber erlebt haben.

Die Schmetterlingstramete ist tatsächlich harmlos und kann auch roh eingenommen werden. Ich habe von einem Kerl gelesen, der diese im Wald jeweils frisch als Kaugummi mampft. Dabei einfach nur die jungen Exemplare, mit schöner weisser Unterseite, nehmen. Dass man dabei auch allfällige im Pilz abgelegte Eier oder Larven zu sich nimmt, sollte man in diesem Moment wohl einfach ignorieren. Ansonsten wird der Pilz wie der Birkenporling zubereitet: in dünne Scheiben geschnitten getrocknet, dann pulverisiert. Den Tee kann man übrigens auch mit anderen Teesorten wie Schwarz- oder Früchtetee, aromatisieren. Betreffend Dosierung sollte man sich keine Sorgen machen, einfach Handgelenk mal Pi.

Spricht also wohl nichts dagegen, sich wenigstens einen kleinen Vorrat an Schmetterlingstramete gegen Grippe ...und andere Viren... anzulegen...

Auch dem Judasohr werden Heilwirkungen nachgesagt. So habe ich auf vitalpilze.de folgenden Text gefunden:

-- Zitat --

Als Vitalpilz macht er v.a.D. wegen seiner blutgerinnungshemmenden, antithrombotischen und antientzündlichen Wirkung von sich reden. Man kann sagen, daß er das Blut dünn hält und somit der Gefahr von Schlaganfall und Herzinfarkt entgegenwirkt.

Er stärkt gleichzeitig die Gefäße und fördert die Durchblutung.

Außerdem hat auch er viele Inhaltsstoffe, die in der Ganzheitsmedizin als bioaktiv bezeichnet werden, z.B. B-Vitamine, Eiweiße, Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Phosphor und Silizium.

In asiatischen Gebieten, in denen der Vitalpilz häufig verzehrt wird, gibt es signifikant weniger Infarktgeschehen und Thrombosen.

Außerdem besitzt er antioxidative und lipidsenkende Wirkungen.

Haupteinsatzbereiche:

- Entzündungen
- Blutverdünnung
- Thrombosevorbeugung
- Schaufensterkrankheit
- Tinnitus
- Migräne
- Hautkrebs

-- Zitat Ende --

Ebenfalls Heilwirkung verspricht die Einnahme von Samtfussrübling. Hier hat ebenfalls der Autor von [passion-pilze-sammeln.com](http://www.passion-pilze-sammeln.com) ganze Arbeit geleistet und einen schönen Beitrag zu diesem Thema zusammengestellt:

http://www.passion-pilze-sammeln.com/vitalpilz_samtfussruebling.html

Nebst all diesen fast schon wundersam anmutenden Eigenschaften dieses Pilzes ist mir als ausgewiesene Winter- und Kälte-Hasserin aber vor allem folgender Satz in diesem Aufsatz ins Auge gestochen:

Ein solcherart gestärkter Körper friert auch im schärfsten Winter kaum; dies erklärt, warum Menschen, die den Samtfussrübling im kalten Winter speisen, kaum einmal frieren.

Nun wäre das also DIE Gelegenheit für mich, das mal auszuprobieren...

Der letzte im Bunde ist ein ganz lustiger Kerl, der mit seiner bizarren Wuchs- und Farbgebung auf den ersten Blick oft gar nicht als Pilz identifizierbar ist. Der glänzende Lackporling, *ganoderma lucidum* ist ein ebenfalls hochgeschätzter Heilpilz. Wikipedia weiss dazu unter anderem Folgendes:

-- Zitat --

In Ostasien wird der Pilz als Heilmittel verwendet. Therapeutische Anwendungen zielen oft auf die Stärkung des Immunsystems und der Leber und auf die Anregung des Stoffwechsels. Der therapeutische Nutzen von *G. lucidum* enthaltenden Präparaten für die Behandlungen verschiedener Leiden oder Krankheiten ist durch Belege in der Fachliteratur gestützt;^[1] viele der mutmaßlich dafür verantwortlichen chemischen Substanzen sind unbekannt. Wie bei allen Heilpflanzen kann ihre Konzentration im biologischen Material mitunter schwanken. Zudem kann durch Verwechslung mit anderen nahe verwandten Arten die Wirksamkeit von *G. lucidum*-Präparaten beeinträchtigt werden.^[1] Auch die Pilzsporen werden verwendet.

Aufgrund seiner häufigen Verwendung als medizinisches Heilmittel, besonders für neurotischen Erkrankungen und als Stärkungsmittel^[1] wird *G. lucidum* auch als Kulturpflanze angebaut. Der chinesische Name Ling Zhi bedeutet „Geist-Pflanze“, andere gebräuchliche chinesische Namen sind „Pilz der Unsterblichkeit“, „Zehntausend-Jahre-Pilz“, und „Kraut spiritueller Kraft“. Er wird in China auch als „König der Heilkräuter“ angesehen und in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Heilpilz verwendet. Er gilt dort als ebenbürtig zum Ginseng (*Panax ginseng*). Vermutlich wird der Pilz in China schon seit Jahrtausenden als Tonikum verwendet.

Der Glänzende Lackporling wird in zahlreichen Legenden erwähnt und diente früher auch als Talisman. Er wurde in Gebäuden aufgehängt, um Unglücken vorzubeugen.

-- Zitat --

Dieser Lackporling ist recht selten hier im Berner/Solothurner Mittelland. Im Jura und im Wallis/Waadt ist er etwas häufiger anzutreffen. Ich selber habe ihn vor wenigen Jahren selber zum ersten Mal wirklich wahrgenommen. Einerseits wurde mir ein Foto zur Begutachtung eines Fundes aus Langenthal vorgelegt, andererseits habe ich ihn selber auf dem Bözingenberg bei Biel gefunden und über seine wunderbar zarte, völlig glattpolierte Oberfläche mit dem schönen Farbverlauf

gestaunt. Ich werde diesem Pilz bei unserer nächsten Begegnung ganz sicher noch mehr Beachtung schenken.

Das wars von meiner Berichterstattung zum Thema Winterpilze.

Zum Schluss nun meine Aufforderung an euch: geht in den Wald und haltet Ausschau nach Winterpilzen, seien es nun die oben genannten Heil-, Deko- und Speisepilze oder sonstige Baumpilze. Nehmt euch die Zeit, fotografiert sie, versucht herauszufinden, an welchem Baum sie wachsen und versucht sie mit Hilfe von Literatur oder Google zu bestimmen.

Büchertipps: Der grosse Kosmos Pilzfürher, Laux (für alle Winterpilz-Freunde das beste Buch), oder der BLV Pilzfürher, auch nicht schlecht aber eine für mich eher verwirrende Anordnung.

Und natürlich freue ich mich auf zahlreiche Zusendungen von Kelchbecherlingen. Ich werde euch vermutlich dazu auch einen kurzen Radar senden, sobald die Kelchbecherlings-Saison so richtig los geht.

Das wars von mir. Ich verabschiede mich, bis pilzmässig wieder etwas läuft – das dürfte noch einige Wochen dauern, es sei denn, die Morcheln würden bald wachsen, dann würde ich natürlich auch bald wieder berichten. Ich hoffe es aber mal nicht.

Viel Spass im Wald und in der Zwischenzeit eine gute Zeit allerseits.

Viele Grüsse
Nicola
Von den Pilzspürnasen