DEINE NATURTHERAPIE
www.deine-naturtherapie.de

VITALPILZE · KUNDENINFO

Die 13 Vitalpilze im Überblick

Woher sie kommen, wie sie aussehen und was man über sie wissen sollte.

Fruchtkörper = sichtbarer Pilz | Myzel = das Pilzgeflecht | Sklerotium = feste Wucherung | heimisch = wächst auch bei uns

1 Agaricus

Fruchtkörper

Mandelegerling · *Agaricus subrufescens*

Herkunft: stammt aus Brasilien, aus der Bergregion um Piedade

Gut zu wissen: ein Verwandter des Champignons – duftet fein nach Mandeln und Marzipan

2 Auricularia

Fruchtkörper · heimisch

Judasohr · *Auricularia auricula-judae*

Herkunft: bei uns ganzjährig an Holunder; in Asien als „Mu-Err" kultiviert

Gut zu wissen: gallertig und ohrförmig – fester Bestandteil der asiatischen Küche

3 Chaga

Sklerotium · heimisch

Schiefer Schillerporling · *Inonotus obliquus*

Herkunft: an Birken im hohen Norden, z. B. Sibirien und Skandinavien

Gut zu wissen: kein Hut, sondern eine schwarze, kohleartige Wucherung – in Russland traditionell als Tee

4 Coprinus

Fruchtkörper · heimisch

Schopftintling · *Coprinus comatus*

Herkunft: bei uns häufig auf Wiesen, Wegrändern und Rasenflächen

Gut zu wissen: zerfließt im Alter zu schwarzer „Tinte" – früher tatsächlich zum Schreiben genutzt

5 Cordyceps

Myzel

Raupenpilz · Stamm CS-4 · *Cordyceps sinensis*

Herkunft: wild nur im Hochland von Tibet und im Himalaya auf über 3.000 m

Gut zu wissen: die Wildsammlung ist selten und sehr teuer – deshalb wird das Myzel des Stamms CS-4 kultiviert

6 Hericium

Fruchtkörper · heimisch

Igelstachelbart · Lion's Mane · *Hericium erinaceus*

Herkunft: an alten Buchen und Eichen – bei uns selten und streng geschützt

Gut zu wissen: weiße, hängende Stacheln wie eine Löwenmähne; gegart erinnert er an Meeresfrüchte

7 Maitake

Fruchtkörper · heimisch

Klapperschwamm · *Grifola frondosa*

Herkunft: am Stammfuß alter Eichen; in Japan seit Langem kultiviert

Gut zu wissen: „Maitake" heißt „tanzender Pilz" – ein Fruchtkörper kann mehrere Kilo wiegen

8 Pleurotus

Fruchtkörper · heimisch

Austernpilz · *Pleurotus ostreatus*

Herkunft: bei uns an Laubholz, oft erst im Spätherbst und Winter

Gut zu wissen: einer der beliebtesten Speisepilze – lässt sich sogar auf Kaffeesatz züchten

9 Polyporus

Fruchtkörper · heimisch

Eichhase · *Polyporus umbellatus*

Herkunft: am Grund alter Eichen und Buchen; in China als „Zhu Ling" bekannt

Gut zu wissen: aus einem Strunk wachsen bis zu hundert kleine Hütchen – bei uns eine Seltenheit

10 Reishi

Fruchtkörper · heimisch

Glänzender Lackporling · *Ganoderma lucidum*

Herkunft: an Laubholz; in China als „Lingzhi" seit über 2.000 Jahren geschätzt

Gut zu wissen: die Oberfläche glänzt wie lackiert – zu hart zum Essen, traditionell als Tee

11 Shiitake

Fruchtkörper

Lentinula edodes

Herkunft: Japan und China – dort seit rund 1.000 Jahren auf Holz kultiviert

Gut zu wissen: heute einer der meistgegessenen Speisepilze der Welt, mit kräftigem Umami-Aroma

12 Tremella

Fruchtkörper

Silberohr · Schneepilz · *Tremella fuciformis*

Herkunft: aus China, wo er an Laubholz wächst und kultiviert wird

Gut zu wissen: weiß und gallertig wie eine Blüte – in Asien Zutat für süße Suppen und Desserts

13 Zunderschwamm

Fruchtkörper · heimisch

Fomes fomentarius

Herkunft: bei uns häufig an Buchen und Birken, hart und hufförmig

Gut zu wissen: schon Ötzi trug ihn vor 5.300 Jahren bei sich – als Zunder zum Feuermachen

Einzeln oder als deine Mischung

Alle 13 Vitalpilze gibt es als **Extrakt** mit mindestens **30 % Polysacchariden** – als **Kapseln** oder loses **Extraktpulver**. Oder als **individuelle Mischung**: Du wählst deine Vitalpilze selbst aus, OnlinePilze stellt sie für dich zusammen.

Welche Vitalpilze passen zu dir?

Ich berate dich persönlich und stelle mit dir deine individuelle Mischung zusammen.
www.deine-naturtherapie.de
Alle Vitalpilze: **www.onlinepilze.de**

Diese Übersicht dient der allgemeinen Information über Pilze und ersetzt keine persönliche Beratung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Tagesverzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Geschützte Wildpilze wie Igelstachelbart bitte nicht sammeln.

Heike Löchner · Mykotherapeutin · PilzCoach der DGfM e.V.
Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit · Vitamin-D-Beraterin
www.deine-naturtherapie.de

In Kooperation mit OnlinePilze

www.onlinepilze.de