DEINE NATURTHERAPIE
www.deine-naturtherapie.de

PILZWANDERUNG · CHECKLISTE

Pilze sammeln: Das gehört in deinen Korb

Deine Checkliste für den nächsten Pilzgang. Zum Ausdrucken, Abhaken und Mitnehmen.

🧺 DEINE AUSRÜSTUNG vor dem Losgehen abhaken

In den Korb

- ☐ **Korb** oder Stoffbeutel, keine Plastiktüte: darin werden Pilze schnell matschig und verderben
- ☐ kleines **Messer** und **Pinsel** zum Säubern
- ☐ **Bestimmungsbuch**

Für dich

- ☐ festes Schuhwerk und lange Hose, wegen der **Zecken**
- ☐ etwas zu trinken und ein kleiner Snack
- ☐ **Handy** mit vollem Akku für den Notfall, nicht zum Bestimmen

🍄 DIE WICHTIGSTEN SAMMELREGELN

- Nimm nur Pilze mit, die du **ganz sicher** kennst. Im Zweifel bleibt der Pilz stehen.
- Sammle nur **geringe Mengen für den eigenen Bedarf**. Manche Arten wie Steinpilz und Pfifferling sind besonders geschützt.
- In **Naturschutzgebieten** ist das Sammeln verboten.
- Lass sehr junge und alte, madige oder matschige Pilze stehen.
- Pilze **nie roh** essen.
- Kühl und luftig lagern und möglichst **noch am selben Tag** verarbeiten.

📱 Pilz-Apps und KI: Bitte nicht darauf verlassen

Apps und KI-Programme können Pilze bisher **nicht sicher bestimmen**. Viele giftige Pilze sehen essbaren zum Verwechseln ähnlich, und auf einem Foto fehlen wichtige Merkmale wie Geruch, Sporenfarbe oder die Knolle am Stielende. Eine App ersetzt nie den Blick einer erfahrenen Fachperson.

✅ Im Zweifel: Korbkontrolle

Lass deinen Fund vor dem Essen von einem **Pilzsachverständigen** prüfen. Nur Pilzsachverständige dürfen eine Korbkontrolle machen.

🚨 Im Notfall

Bei Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Schwindel nach einer Pilzmahlzeit sofort den **Giftnotruf Mainz: 06131 19240** anrufen, bei schweren Beschwerden die **112**. Pilzreste und Putzabfälle aufheben, sie helfen bei der Bestimmung.

Du warst bei einer Pilzwanderung dabei?

Dann sind wir auch danach immer für dich da, mit allen Fragen rund um Pilze. Für die Korbkontrolle ist Marco dein Ansprechpartner.
www.deine-naturtherapie.de/pilzwanderung · 0176 47104773

Diese Checkliste ersetzt keine Pilzbestimmung durch Pilzsachverständige. Iss nur Pilze, deren Bestimmung sicher ist.

Heike Löchner · PilzCoach der DGfM e.V.
www.deine-naturtherapie.de/pilzwanderung · 0176 47104773

In Kooperation mit OnlinePilze