

Zusammenfassung erste Ergebnisse Forschungsprojekt „Heimische Vitalpilze“, für 2024

Aktivitäten:

6 Exkursionen, begonnen am 06.04.2024 bis 01.12.2024
73 Teilnehmerinnen und Teilnehmer insgesamt (Mitglieder/Nichtmitglieder)
1x Herstellung Pilzpapier, einmalig 1 WE
3-4 zusätzliche Waldbesichtigungen allein (Abschätzen Tauglichkeit für Exkursion)
[Sonstige Waldbesichtigungen; 2 Termine mit KiGa und Kindern]
Teilnahme Messe „RundumXund“, 07./08.09.2024: Teeverkostung (Birkenporling, Zunderschwamm); Vorstellung des Forschungsprojekts inkl. Vortrag.

Funde:

Schmetterlingstrameten, Bucklige Trameten, Gestriegelte Trameten, Zunderschwamm, Rotrandiger Baumschwamm, Flacher Lackporling, Feuerschwamm, Fenchelporling, Maiporling, Buchenwaldbecherling, Hexenei, Wabenstiel-Porling, Schuppiger Stielporling, Täublinge, Brätling, Judasohr, Krause Glucke, Schopftintling, Grünblättriger Schwefelporling, Violetter Lacktrichterling, Violetter Rötelritterling, Reizker, Pfifferlinge, Fliegenpilz, Haareis.....uvm.

Zusammenfassung der Berichte bzgl gesundheitlicher Wirkungen von Pilzen:

Von 5 Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde ausprobiert:

- Zunderschwamm als Tee
- Birkenporling als Tinktur, z.T. ergänzt mit Pflanzentinktur
- Rotrandiger Baumschwamm als Tee und Tinkturen
- Judasohr (nur gegessen)

Entsprechende gesundheitlich relevante Wirkungen wurden festgestellt.

Eigene Selbst-Versuche der Leitung: (Birkenporling, Rotrandiger Baumschwamm, Zunderschwamm, Judasohr, Fenchelporling) als Tee und DMSO-Tinktur; Birkenporling-, Zunderschwamm-Tinktur; Pfifferlings-Tinktur (Alkohol); Schmetterlingstramete (Tee)

Allgemeine Rückmeldung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- mehr Wahrnehmung von Pilzen, speziell Baumpilzen
- intensivere Wahrnehmung der Wunder der Natur, speziell der Pilze
- Erweiterung Wissen über Pilze (essbar/nicht essbar)
- „Gesundheit wächst vor der Haustür“ ;-)

Ausblick:

- Workshop über Heimische Vitalpilze und ihre gesundheitlichen Wirkungen (Theorie)
- Workshop Färben mit Pilzen
- Workshop Herstellen Pilzpapier
- weitere Exkursionen

Mein Fazit:

- wichtig ist Phase des Kennenlernens der Pilze
- Kombination „Wissens-Input“ und Exkursion/Praxis kommt gut an
- **es macht viel Freude, und ich bin weiter dabei!**