

Der Fliegenpilz-Spickzettel.

Bestimmen, sammeln, trocknen: das Wichtigste auf zwei Seiten, zum Ausdrucken und Mitnehmen in den Wald.



01 · BESTIMMUNGS-STECKBRIEF

AMANITA MUSCARIA

HUT	Leuchtend rot bis orangerot, 5–18 cm breit, mit weißen Velum-Flocken. Achtung: Regen kann die Flocken abwaschen, ein nackter roter Hut bleibt möglich.
LAMELLEN	Weiß und frei stehend, am Stiel nicht angewachsen.
RING	Weiß, hängend, Oberseite deutlich geriefte Struktur. Das wichtigste Merkmal gegen den Pantherpilz.
FLEISCH	Weiß, direkt unter der Huthaut gelblich bis orange. Rötet nicht bei Druck oder Schnitt.
STIELBASIS	Knollig verdickt mit warzigen Gürtelzonen, keine sackartige Scheide. Zum Prüfen den Pilz ganz herausdrehen, nicht abschneiden.
STANDORT	Mykorrhiza-Partner von Birke, Fichte und Kiefer, bevorzugt auf saurem Boden. Wo Birken stehen, lohnt der Blick.
SAISON	September bis November: rund 96 % aller Funde. Der Gipfel liegt klar im Oktober.

REGEL NR. 1

Nimm nur mit, was du zweifelsfrei bestimmt hast: ausgewachsene, voll ausgefärbte Exemplare. Im Zweifel: liegen lassen.

02 · DIE KRITISCHEN DOPPELGÄNGER

GATTUNG AMANITA

Der Pantherpilz

AMANITA PANTHERINA

Die gefährlichste Verwechslung: gleiche Wirkstoffe, aber deutlich höher und unberechenbar konzentriert. **Erkennung:** braungrauer Hut mit weißen Flocken, Hutrand **gerieft**, Ring **glatt**, Knolle mit scharf abgesetztem Rand („Bergsteigersöckchen“).

Der Perlpilz

AMANITA RUBESCENS

Essbar, aber der klassische Stolperstein: Wer Perlpilz und Pantherpilz nicht sauber trennt, greift irgendwann daneben. **Erkennung:** Fleisch **rötet** bei Druck und Schnitt, rötliche Töne an Knolle und Madengängen, Ring **gerieft**.

03 · DIE SAMMEL-CHECKLISTE

IM WALD

- ☐ Den Pilz **ganz herausdrehen** statt abschneiden: Die Stielbasis ist Bestimmungsmerkmal Nr. 1.
- ☐ Nur eindeutige, **ausgewachsene und voll ausgefärbte** Exemplare entnehmen.
- ☐ **Madencheck am Übergang vom Hut zum Stiel:** Der Befall beginnt im Stiel und wandert nach oben. Im Zweifel liegen lassen – die Stiele verarbeitest du ohnehin nicht weiter.
- ☐ **Luftiger Korb** statt Plastiktüte, sonst Schwitzwasser und Zerfall.
- ☐ Noch **am selben Tag** putzen und in die Trocknung geben: Frische Fruchtkörper warten nicht.
- ☐ **Recht:** § 39 BNatSchG erlaubt geringe Mengen für den Eigenbedarf, der DGfM-Richtwert liegt bei 1–2 kg pro Person und Tag. In Naturschutzgebieten gilt absolutes Entnahmeverbot.
- ☐ **Rücksicht:** Nie alle Fruchtkörper einer Stelle mitnehmen. Der Pilz soll aussporen, dann trägt die Stelle auch im nächsten Jahr.

04 · DIE TROCKNUNGS-REGELN

ZUHAUSE

HÜTE, GANZ	Die Hüte tragen den höchsten Wirkstoffgehalt, Stiele lohnen kaum. Ganze Hüte am Stück trocknen, nur sehr dicke Exemplare teilen.
TEMPERATUR	Im Dörrgerät bei 50–70 °C , so lange, bis die Hüte rascheltrocken sind und beim Biegen brechen statt nachzugeben.
AUSBEUTE	Rechne mit rund einem Zehntel: Aus 1 kg frischen Pilzen werden etwa 100 g Trockenware.
DER MYTHOS	Trocknen wandelt die Ibotensäure nur teilweise in Muscimol um. „Einmal trocknen, fertig“ stimmt nicht: Solange die Umwandlung unvollständig ist, dominiert die Ibotensäure – und die macht Übelkeit statt Ruhe. Wie die Umwandlung vollständig gelingt (Tee, Säure, Zeit), zeigt der Kurs Schritt für Schritt.
LAGERN	Luftdicht, dunkel und trocken, etwa im Schraubglas mit Trockenmittel. So bleibt die Ware mindestens bis zur nächsten Saison stabil.
DIE WAAGE	Die Potenz schwankt zwischen Chargen bis um den Faktor 26 . Jede neue Charge mit der Feinwaage neu und niedrig herantasten. Ohne Waage keine Einschätzung.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Der Fliegenpilz-Kurs.

21 Lektionen vom Bestimmen über Ernte und Trocknung bis zur Anwendung: mit Laboranalysen, aktueller Rechtslage und lebenslangem Zugang. Dieser Spickzettel ist der Anfang – der Kurs ist der Weg.

→ microdosing-reise.de/fliegenpilz-kurs

Diese Feldkarte dient der Aufklärung und Harm Reduction. Sie ist keine Konsumaufforderung und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Begleitung. Verzichte auf den Fliegenpilz bei Psychose, Schizophrenie oder bipolarer Störung in der eigenen oder familiären Vorgeschichte, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie in Kombination mit dämpfenden Medikamenten. Fahre an Einnahmetagen nicht.