

Christopher Hobbs

Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen **Vital und gesund mit Pilzen in Hausapotheke und Küche**

Herba Press 2022

Hardcover, 22 x 28 cm, 328 S.

ISBN 978-3-946245-10-0

Preis: 68,00 €



Heilpilze finden immer mehr Beachtung. In der chinesischen Medizin sind sie schon lange Bestandteil der Therapie und auch in der Forschung werden ihre Vorzüge immer mehr entdeckt. Herba Press hat die englische Originalausgabe von 2010 übersetzt und aktualisiert 2022 veröffentlicht. Der Autor scheint die Pilze schon in die Wiege gelegt bekommen zu haben, viele seiner Vorfahren arbeiteten mit Heilpilzen und Heilkräutern. So verschrieb er sich schon früh diesen wundersamen Gewächsen.

Herba Press zeichnet sich immer wieder durch besonders schöne fotografische Bebilderung aus, was bei diesen unglaublich interessanten Pilzgewächsen hier wunderschön ins rechte Licht gerückt wird. Dies ist auch ein praktischer Pluspunkt, denn viele der Heilpilze werden in verschiedenen Stadien gezeigt: in der Natur, getrocknet, als Tee, als Pulver oder am Ende in der Pilzpfanne. So bekommt die Betrachterin* das Aussehen ganz facettenreich vermittelt und kann dies sehr schön verinnerlichen. Denn, das ist ja immer sehr spannend, die Pilze am Ende vielleicht sogar selbst zu entdecken, zu sammeln oder gar zu züchten und zuzubereiten.

Das Buch gliedert sich in sechs große Kapitel: Gesundheit und Heilung, Pilzmedizin zubereiten, die Top Heilpilze, Pilze mit Spirit, Wildpilze sammeln und bestimmen - Pilze zu Hause züchten und leckere Rezepte - Kochen mit Pilzen.

Viele Jahre schon arbeite ich mit asiatischen Heilpilzen in der Praxis, aber so ein schönes wie interessantes Buch hatte ich zuvor noch nicht in den Händen. Viele tolle Tipps, viele gesundheitliche und therapeutische Hinweise, viele spannende Querverweise und ein Autor der ganz in seiner Mycelwelt versunken und zu Hause ist, machen dieses Buch zu etwas ganz Besonderem.

Ein Buch für alle pilzinteressierte Laiinnen* und Therapeutinnen*, eine wirkliche Empfehlung und wegen des Preises: schon allein die Fotografien lohnen sich, vielleicht einfach auf die Wunschliste setzen...