



Black Fungus

Woher kommt der Black Fungus?

Der Black Fungus (*Auricularia auricula-judae*), auch als Mu-Err oder auch Judasohr bekannt, ist ein parasitärer Pilz, der gerne an kranken oder schon toten Bäumen wächst. Besonders gut gedeiht er auf Birken, Walnuss oder Ulmenholz, am liebsten jedoch wächst er auf Holunderholz. Dieser Tatsache, und seiner Ähnlichkeit zu einer menschlichen Ohrmuschel, verdankt er seinen Beinamen „Judasohr“. So soll sich der Apostel Judas nach dem Verrat an Jesus an einem Holunderbaum erhängt haben, an dem der Pilz wuchs. Der Black Fungus ist sehr weit verbreitet und gilt nicht nur in der chinesischen Medizin als Heilpilz. Er ist sehr Frost und Hitze beständig und kann deshalb das ganze Jahr über geerntet werden. Zu finden ist der Pilz meist in Flussauen und an Seen oder Teichen.

Welches Aroma hat der Black Fungus?

Der Black Fungus hat einen leicht muffigen, oder erdigen Geruch. Der Geschmack ist relativ neutral, weswegen er gerade in der asiatischen Küche gerne als sogenannter „Füllpilz“ verwendet wird. Jedoch kann er durch seinen neutralen Geschmack gut das Aroma anderer Zutaten in einem Gericht aufnehmen und unterstützen. Entzieht man dem Pilz seine Flüssigkeit, kann er auf ein Zehntel seiner Größe zusammenschrumpfen. Sobald er wieder mit Wasser in Kontakt kommt, saugt er sich voll wie ein Schwamm und schwillt auf seine ursprüngliche Größe an. Die getrocknete Form des Pilzes ist oft im Handel zu finden.

Welche Inhaltsstoffe finden sich im Black Fungus?

Der Black Fungus enthält viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium, aber auch Vitamin B1 und Phosphor sowie Beta-Carotin.

Wie kann der Black Fungus angewendet werden?

In der Medizin: Dem Pilz werden heilende Eigenschaften zugesprochen. So soll er durch gerinnungshemmende Polysaccharide die Durchblutung fördern und beispielsweise gegen Thrombosen oder Arteriosklerose helfen. Black Fungus enthält zudem entzündungshemmende Wirkstoffe und sein Verzehr kann den Cholesterinspiegel senken. Das Immunsystem wird gestärkt, die Bildung von Immunzellen verbessert und dem Wachstum von Tumoren entgegengewirkt.

Black Fungus in der Küche: Wegen seiner asiatischen Herkunft passt der Black Fungus gut zu asiatischen Gerichten und Suppen, aber auch zu jedem Pilzgericht oder in Kombination mit anderem Gemüse oder Fleisch.

Black Fungus ist in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: