

Mu Err - Exotische Pilze auf dem Holunderbaum?

In der Chinesischen Medizin sind Mu Err-Pilze ein gefragtes Heilmittel, in der asiatischen Küche gelten die „Chinesischen Morcheln“ als Delikatesse. Anders ist die Situation in Mitteleuropa: Zumindest in Deutschland gelten diese ohrförmigen Pilze nicht als Speisepilze. Dazu zählen hier nämlich nur Pilze, die „bei ortsüblicher Zubereitung“ in Mahlzeitmenge keine Beschwerden verursachen – und Chinesen kochen eben anders!



Frische Fruchtkörper auf einem Holunderstrunk
© Klaus Zimmermann

Vorkommen:

Judasohr (*Auricularia auricula-judae* bzw. *A. polytricha*) oder Holunderpilz heißt der Pilz bei uns, er gehört zur Gruppe der Ohrappenpilze. Der Pilz wächst auf geschwächten Bäumen, ernährt sich aber auch von Totholz. Er ist ein Erreger von Weißfäule bei Holunder, Ulmen, Birken, Walnuss und anderen Bäumen. Der Jesus-Verräter Judas hat sich angeblich an einem Holunderbaum erhängt, daher stammt der deutsche Trivialname des Pilzes.

Aussehen und Eigenschaften:

Die Fruchtkörper des Pilzes sind dunkelbraun, sie stehen in frischem Zustand deutlich seitlich vom befallenen Baum ab. Die Unterseite der ohrförmigen Fruchtkörper ist zunächst hell grau-bräunlich, dunkelt im Laufe der Entwicklung zwar nach, bleibt aber immer heller als die Oberseite. Bis über 10 cm werden diese Ohren groß, ihre

Dicke überschreitet aber nur selten 2 mm. Die gallertigen Fruchtkörper sind von Adern durchzogen, die optische Assoziation zu einem Ohr wird dadurch noch verstärkt.

Nach einem Regen zeigen sich die Fruchtkörper in voller Kraft, die zäh-elastischen Ohren scheinen sich richtig vom Baum abzuspitzen. Dies ist für die Ausbreitung ihrer Sporen von Vorteil. Bei Trockenheit schrumpfen die Pilze, sie trocknen aus bis sie hart und spröde sind. Wie durch ein Wunder quellen die tot geglaubten Fruchtkörper dann beim nächsten Regen wieder auf. Auch Frost kann den Pilzen nichts anhaben, so kann man sie bei uns praktisch das ganze Jahr über finden.

Ein mit reifen Fruchtkörpern des Judasohrs beimpfter Holunderstrauch trägt bereits nach ein bis zwei Jahren erntefertige Pilze. Allerdings wird auch zunehmend die durch den Pilz verursachte Weißfäule spürbar, der Baum wird dadurch zusehends geschwächt.



Nach einem Regen quellen die Fruchtkörper stark auf.

© Klaus Zimmermann

Sammeln oder Kaufen:

Auch für die Judasohren gilt, dass man die Pilze nur ernten darf, wenn man sie ganz eindeutig dieser Pilzart zuordnen kann! Verwechslungsgefahr besteht unter anderem mit dem ungenießbaren Pappel-Becherrindenschwamm. Vielerorts kann man die Pilze in getrocknetem

Zustand kaufen, frische Mu Err sind bei uns kaum im Handel. Die getrockneten Pilze müssen mindestens 30 Minuten eingeweicht werden, das Wasser sollte dabei mehrfach gewechselt werden. Dann sind die fast geschmacksneutralen Pilze zum Kochen fertig. In China werden die Pilze in Suppen oder Eintöpfen mit Sojasauce gekocht. Erst diese Sauce verleiht ihnen die nötige Würze.

dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die über das Judasohr und seine Heilwirkungen Auskunft geben können.



Getrocknete und vorgequollene Judasohren
© Andreas König

Heilmittel:

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt das Judasohr als das Heilmittel schlechthin für bessere Durchblutung und gegen Thrombosen, es ist ein „natürlicher Blutverdünner“. Daneben enthalten die Pilze viel Eisen, Kalium, Magnesium, aber auch Phosphor, Silizium und Vitamin B1. Auch in Europa wurde der Pilz schon im Mittelalter gegen eitrige Geschwülste, bei Hämorrhoiden, aber auch gegen Herzschmerzen eingesetzt. Eine das Immunsystem stabilisierende Wirkung des Pilzes wurde mittlerweile im Labor ebenso nachgewiesen wie eine Steigerung der Anzahl weißer Blutkörperchen. Positiv soll sich das Judasohr auch auf Schleimhäute auswirken und derart hilfreich gegen Husten, Verstopfung oder trockene Schleimhäute sein.

Der Einsatz des Pilzes als Heilmittel ist in jedem Fall mit einem Arzt abzuklären! Neben vielen praktischen Ärzten mit Zusatzausbildungen im Bereich Naturheilkunde sind es Fachleute auf