Mu-Err-Pilz

auricularia auricula

Holzohr, Wolkenohr, Judasohr, Holunderschwamm, chinesische Morchel, muer (chin.)

Kategorie

Pflanzen, Pilze

Beschreibung



auricularia auricula

Das Judasohr (Auricularia auricula-judae, Syn.: A. auricula, A. sambucina, Hirneola auricula-judae) ist ein nahezu weltweit verbreiteter Pilz. Eine ähnliche Art mit ostasiatischer Verbreitung (A. polytricha) wird als Mu-Err (Pinyin muer - »Holzohr, Baumohr«), Black Fungus, Holunderpilz oder -schwamm, Ohrlappenpilz oder Wolkenohrenpilz (yuner - »Wolkenohr«) bezeichnet, der in vielen Gerichten der asiatischen und speziell auch der chinesischen Küche verwendet wird.Die dunkelbraunen Fruchtkörper haben eine lappenartige, oft wie eine Ohrmuschel geformte Struktur. Sie stehen seitlich vom Substrat ab und haben eine konvexe, feinfilzige Oberfläche. Diese ist mehr oder weniger mit Adern durchzogen.Das Judasohr ist ein Schwächeparasit an lebenden Bäumen oder ernährt sich von bereits abgestorbenem Holz; es ist ein Weißfäuleerreger. Judasohren wachsen an zahlreichen Baumarten, wie zum Beispiel Birken, Robinien, Ulmen, Walnuss-, Mango-, Kapok- und am häufigsten an Holunderbäumen. Sehr selten ist der Pilz auch an Nadelbäumen wie Fichten (Picea) zu finden. Man kann das Judasohr fast über das ganze Jahr an geeigneten Stellen finden. Da sie frostbeständig sind, können sie auch im tiefsten Winter unter dem Schnee ausgegraben werden. Das Judasohr ist auch in ganz Europa verbreitet.



Mu-Err-Pilz

Herkunft

Mu-Err-Pilze werden seit langem in China kultiviert. Das beweisen die Anleitungen in einem landwirtschaftlichen Lexikon aus dem 6. Jahrhundert. Man fällt Ulme, Weide oder Maulbeere und weicht die Stämme fünf bis sechs Monate ein. Aufgeschichtet in feuchten, schattigen Wäldern, werden sie mehrmals täglich mit Reiswaschwasser begossen. Die Pilze wachsen im folgenden Frühjahr, bleiben bis zum frühen Herbst und erscheinen im Abstand von sechs bis sieben Jahren immer wieder.

Die Pilze tragen mehrere Namen, die bekanntesten sind Holzohr und Wolkenohr. Holzohr ist die wörtliche Übersetzung von muer. Wolkenohr wird er genannt, weil die Provinz Yunnan (wörtlich: südlich der Wolke) den Ruf hat, Mu-Err-Pilze von besonders hoher Qualität zu liefern. Heute ist man sich in China einig, dass die besten Mu-Err-Pilze aus der Provinz Hubei stammen. In China werden mehr als zehn verschiedene Arten der Mu-Err-Pilze angebaut, allerdings kommen nur zwei davon getrocknet, in Zellophantüten verpackt, in westliche Läden.

Aroma

In westliche Asienläden und gut sortierte Supermärkte kommen zwei Arten der Mu-Err-Pilze. Am leichtesten zu erhalten sind die kleinen, schrumpeligen, unregelmäßig geformten schwarzen Pilze. Der Geruch kann manchmal muffig-erdig sein, der Pilzgeschmack ist mild. Das Einweichen vergrößert sie stark und lässt ihr stumpfes Schwarz glänzend werden. Der helle Mu-Err-Pilz, den es nicht überall zu kaufen gibt, ist viel größer und dicker, mit flaumig aussehendem, blass gefärbtem Rücken. Er ist um einiges zäher als der kleinere Pilz, der über eine angenehm knackige Struktur und ein sehr feines, mildes Aroma verfügt.

Verwendung

Judasohren sind reich an Eisen, Kalium und Magnesium und enthalten Phosphor, Silicium und Vitamin B1. In der Chinesischen Küche werden frische oder rehydratisiert und vom Stielansatz befreite Exemplare verwendet. Beim Quellen erreichen sie ein Vielfaches ihrer Größe im Trockenzustand. Sie haben nur einen geringen, pilzartigen Eigengeschmack, aber ein besonderes Mundgefühl: eine eigenartige Textur, die an frische Meeresalgen erinnert. Außerdem nimmt das Judasohr sehr gut die Geschmackstoffe der Flüssigkeiten auf, in denen es zubereitet wird.

In China schätzt man Mu-Err-Pilze wegen ihrer Struktur und Farbe. Besonders wichtig sind sie zum Beispiel für einige beliebte Gerichte wie die Scharf-saure Suppe (in Europa auch Peking-Suppe genannt), oder Schweinefleisch Mu Shu.

Einkauf / Aufbewahrung

Im Handel sind Judasohren meist getrocknet erhältlich und werden in großen Mengen vor allem aus Vietnam importiert.

Beide Arten, der helle und der dunkle Mu-Err-Pilz, sind getrocknet sehr leicht und können eingeweicht das Zwanzigfache wiegen. Wenn Sie Mu-Err-Pilze an einem trockenen, dunklen Platz aufbewahren, halten sie viele Jahre lang. Einweichen sollte man möglichst nur so viel, wie man gerade braucht. Eventuelle Reste können Sie in ein Gefäß mit frischem Wasser legen. Sie halten sich im Kühlschrank aber nur maximal vier bis fünf Tage.

Gesundheit

In der Chinesischen Medizin werden die Pilze bei Patienten, die unter Arteriosklerose leiden, zur Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes und damit zur Behandlung von Kreislaufproblemen verwendet. Sie wirken zudem entzündungshemmend und senken den Cholesterinspiegel. Hilfreich erweisen sie sich auch bei Hämorrhoiden sowie bei der Vorbeugung von Blutungen und der Bildung von Blutpfropfen.

Geschichte

Seit Jahrtausenden wird das Judasohr in China kultiviert und verzehrt, nicht zuletzt wegen seiner entzündungslindernden und antibakteriellen Eigenschaften, die ihn zu einem wertvollen Naturmittel gemacht haben.

Auch in Europa ist er seit Längerem für seine vitalisierenden Eigenschaften bekannt. Für Galenos von Pergamon, einem großen Heilkundigen der Antike, galt das Judasohr als eines der bedeutendsten Naturmedikamente überhaupt. Laut Überlieferung soll der Pilz Abhilfe bei Augenentzündungen schaffen: Man weicht den getrockneten Pilz über Nacht in Wasser ein, um sich die Flüssigkeit, in der er eingeweicht wurde, vorsichtig auf die Augen zu reiben. Diese Methode ist wissenschaftlich nicht bestätigt und die Empfehlung lautet, nur Bio-Pilze aus heimischem Anbau bzw. heimischer Ernte zu verwenden.

Mythologie

Der Apostel Judas soll sich der Legende zufolge nach der Verurteilung Jesu an einem Holunderbaum erhängt haben. Da Judasohren besonders häufig an diesem Substrat wachsen und durch sein ohrförmiges Aussehen erhielt der Pilz in vielen europäischen Sprachen diesen bzw. einen gleich bedeutenden Namen.

© 2026 coquina.de