

## Heridium - der PomPom / Igelstachelbart mit der Löwenmähne



**Heridium erinaceus ist ein Pilz, der in aller Welt Aufmerksamkeit erregt, ohne einen Finger krumm zu machen.**

### Wie er das schafft?

Einerseits hat er diese Fähigkeit seinem außergewöhnlichen Äußeren zu verdanken, das ihm im Laufe seines langen Lebens zu einem wahrhaftigen Potpourri an Spitznamen verhalf. Andererseits sind es seine vielen, wertvollen Inhaltsstoffe, die ihm einen festen Platz in der TCM-Ernährung und weiteren Naturkunden sichern.

Auch wenn die Optik darauf schließen ließe, versteckt sich dahinter weder ein Badeschwamm noch ein Wischmopp. Nein, die Pflanze, der Sie soeben begegnet sind, zählt zu den **wichtigsten Vitalpilzen in der TCM-Ernährung**.

In der Naturkunde wird er seit Jahrtausenden zur Neutralisierung eines aus dem natürlichen Gleichgewicht geratenen Organismus eingesetzt. Hochgeschätzt wird er außerdem aufgrund seiner adaptogenen Wirkung. Nachdem all diese Wirkungen entlarvt wurden, ging die Begeisterung für den Vitalpilz schnell so weit, dass er im alten China den Kaisern als Geschenk überreicht wurde.

Auch nordamerikanische Indianer wissen den Pilz seit vielen Jahren zu schätzen. Ebenso wie Genießer mit einem Faible für exotische Pilzaromen.

Mit diesen kann der in Deutschland als Igelstachelbart bekannte Pilz mit Bravour glänzen. Seine über 30 Aromastoffe machen ihn zu einem exquisiten Speisepilz.

Geschmacklich erinnert an exotische Meeresfrüchte mit Zitrus- und Kokosnoten. „Nur her damit“ würden wir am liebsten rufen.

### *Doch leider ist ein frischer Heridium erinaceus eine echte Rarität.*

Resultierend von der gestiegenen Nachfrage, sind die Bestände jedoch auch in seinen natürlichen Ursprungsländern verschwindend gering. Im letzten Jahrhundert begannen Experten daher, die Kultivierung des Heridium erinaceus zu erforschen. Mit Erfolg! Auf nährstoffreichen Zuchtböden sowie Harthölzern von beispielsweise Walnuss- oder Eichenbäumen funktioniert der Anbau heute zwar nicht ganz einfach aber dennoch hervorragend.

### Was steckt in Heridium?

Mit einem Gewicht von bis zu zwei Kilogramm zählt Heridium zu den größten Pilzen dieser Welt. Für uns macht ihn jedoch nicht das Volumen zu einem ganz Großen, sondern sein prallgefülltes Depot an Nährstoffen. Mit einem Anteil von über 15% ist er beispielsweise eine gute Quelle an pflanzlichem Protein.

Auch an Ballaststoffen hat er mit weit über 10g pro 100g jede Menge zu bieten. Mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen ist Heridium ebenso hervorragend ausgestattet. Er glänzt unter anderen mit über 2000 mg Kalium und über 50 mcg Vitamin D. Auf den ersten Blick würde man dieses Volumen jedoch absolut nicht vermuten. Warum? Es versteckt sich hinter seiner zotteligen Mähne.

Da diese locker von der Myzel herunterhängen, wirkt der Pilz alles andere als wuchtig. Die Mähne ist es auch, die Heridium zu seinen vielen Spitznamen verhalf. Während er im Englischen beispielsweise als Löwenmähne bekannt ist, bezeichnet man ihn in Frankreich als Pom Pom oder auch Bommel Pilz. Die chinesische Bezeichnung „Affenkopfpilz“ resultiert von der Ähnlichkeit zu einem asiatischen Affe, dessen Behaarung sein gesamtes Gesicht bedeckt. In Deutschland wird Heridium auch Igelstachelbart genannt. Zu erklären ist dieser Name mit den langen Stacheln, die in der Summe die Mähne des zotteligen Pilzes bilden.

### Wie verwenden wir Heridium?

Am liebsten würden wir uns den frischen Pilz schnappen, in mundgerechte Stücke schnibbeln und ihn in unserem liebsten Superfood Salat snacken.

Leider macht sein seltenes Vorkommen dieses Vorhaben zu einer echten Herausforderung.

Mit deutlich weniger Aufwand können wir Heridium in Form von fein vermahlenem Pulver zu uns nehmen. In Rohkostqualität und aus Wildwuchs vermahlenem Pulver steht es dem frischen Pilz in Punkto *Nährstoffen* in nichts nach.

Auch wenn wir im Geschmack einige Abstriche machen müssen, hat das Heridium Pulver ein angenehmes Aroma.

*Ein frischer Pilz ist halt ein frischer Pilz. Als solcher ist er eine Rarität und daher „FAST UNBEZAHLBAR“!*