

Uwe Buschhaus
Gederbachweg 58a

58453 Witten

Tel. 49(0)2302 62318
Fax. 49(0)2302 962184

Mobil. 49(0)172 2805129

www.speisepilze.eu
info@speisepilze.eu

PILZ GROSSHANDEL

UWE BUSCHHAUS

GOOD MUSHROOMS ...

... GOOD LIFE

Enoki

(Flammulina velutipes)

Synonyme:

Samtfußröbling, Schneepilz, Winterpilz, Samtfuß,
Enokitake,

Beschreibung:

Der Enoki, auch Samtfußröbling genannt, ist ein zarter weißer Pilz mit einem kleinen Kopf und einem langen Stiel.

Die Fruchtkörper bilden 2-10 cm breite, dünnfleischige und schmierige Hüte. Charakteristisch ist auch die verdrillte Struktur der Stielfasern. Die Lamellen sind weiß bis blassgelb. Die Wildform des Enoki unterscheidet sich in Größe und Farbe von der gezüchteten.

Den Enoki oder auch Samtfußröbling genannt, kann man frühestens ab September und spätestens im April ernten. Voraussetzung ist aber, dass er einmal Frost bekommt, denn erst dadurch wird der Pilz zur Fruchtkörperbildung angeregt. Dass er überhaupt bei Frost wachsen kann, liegt an einem speziellen Eiweiß, das die Zellen davor schützt bei Frost abzusterben.

Allgemeines:

Der Enoki (Samtfußröbling) war einer der ersten Speisepilze überhaupt, der gezielt in Kultur genommen wurde. So wurde sein Anbau erstmals in der späten Tang Dynastie in China zwischen den Jahren 800 und 900 erwähnt. Auch hierzulande ist der Enoki (Samtfußröbling) Pilzkennern gut bekannt als wohlschmeckender Speisepilz, der gerade in der kalten Jahreszeit auftritt, wenn die sonstige Pilzflora ihr Wachstum wegen der winterlichen Kälte weitgehend eingestellt hat. Eine besondere Bedeutung besitzt der Enoki (Samtfußröbling) in der japanischen Küche, dort bekannt als Enokitake, wo er nach dem Shiitake der meistangebaute Speisepilz ist.

Der Enoki hat einen leicht milden nussigen Eigengeschmack und eignet sich besonders gut als Beilage oder zu Salaten bzw. auf Sandwich.

Diese Seite über Enoki wurden von der Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze- Export – Import - erstellt und ist deren Eigentum. Sie soll allgemeine Informationen über Enoki zur Verfügung stellen. Diese Internet-Seite ist ein Dienstleistungsangebot für ihre Besucher. Die Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze – Export – Import - behält sich das Recht vor, den Inhalt dieser Seiten ohne vorherige Ankündigung aus welchen Gründen auch immer jederzeit löschen, ändern oder ergänzen zu können. Alle Angaben über Enoki in diesem Dokument sind von uns mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder die Firma Uwe Buschhaus noch die betreuende Agentur können für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Inhalte stehen. Bei allen Texten auf dieser Website handelt es sich lediglich um allgemeine Pilz Informationen. Sollte Ihnen ein Fehler in diesem Dokument über Enoki auffallen, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns davon in Kenntnis setzen. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihre Unterstützung.

Herkunft:	China, Korea, Japan
Art:	Zuchtpilz
Haltbarkeit:	3 – 7 Tage
Lagertemperatur:	3 – 5 Grad Celsius
Saison:	ganzjährig
Größe:	3 – 5 cm
Farbe:	Weiß
Geruch:	Mild,
Geschmack:	Nussig
Konsistenz:	Mittelfest
Beschädigte Pilze:	Brüchig
Verwurmte Pilze:	Pilz zerfällt
Überreife Pilze:	Bitterer Geschmack
Schimmelbefall:	Durch zu hohe Feuchtigkeit

Nährwert pro 100 g

Eiweiß:	2,56 gr
Kohlehydrate:	7,68 g
Fett:	0,32 g
Kalorien:	44 kcal

Vitamine

Vitamin A	0 mg
Vitamin D	0 mg
Vitamin E	0,02 mg
Vitamin K	0 mg
Vitamin B1	0,18 mg
Vitamin B2	0,16 mg
Vitamin B3	
Vitamin B5	1,9 mg
Vitamin B6	0,08 mg
Vitamin B9	
Vitamin B12	0 mg
Biotin	0 mg
Vitamin C	2,6 mg

Aminosäuren

Alanin	74 mg
Arginin	88 mg
Cystein	28 mg
Glutamin	137 mg
Histidin	24 mg
Leucin	87 mg
Isoleucin	52 mg
Lysin	46 mg
Methionin	26 mg
Threonin	66 mg
Tryptophan	3 mg
Tyrosin	43 mg
Valin	72 mg

Spurenelemente

Kupfer	248 µg
Eisen	1000 µg
Flour	61 µg
Mangan	182 µg
Jod	10 µg
Zink	700 µg

Mineralstoffe

Natrium	3 mg
Kalium	368 mg
Kalzium	1 mg
Magnesium	16 mg
Phosphor	109 mg
Schwefel	19 mg
Chlor	29 mg

Diese Seite über Enoki wurden von der Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze- Export – Import - erstellt und ist deren Eigentum. Sie soll allgemeine Informationen über Enoki zur Verfügung stellen. Diese Internet-Seite ist ein Dienstleistungsangebot für ihre Besucher. Die Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze – Export – Import - behält sich das Recht vor, den Inhalt dieser Seiten ohne vorherige Ankündigung aus welchen Gründen auch immer jederzeit löschen, ändern oder ergänzen zu können. Alle Angaben über Enoki in diesem Dokument sind von uns mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder die Firma Uwe Buschhaus noch die betreuende Agentur können für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Inhalte stehen. Bei allen Texten auf dieser Website handelt es sich lediglich um allgemeine Pilz Informationen. Sollte Ihnen ein Fehler in diesem Dokument über Enoki auffallen, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns davon in Kenntnis setzen. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihre Unterstützung.