

Uwe Buschhaus  
Gederbachweg 58a

58453 Witten

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

Mobil. 49(0)172 2805129

[www.speisepilze.eu](http://www.speisepilze.eu)  
[info@speisepilze.eu](mailto:info@speisepilze.eu)

PILZ GROSSHANDEL

UWE BUSCHHAUS

GOOD MUSHROOMS ...

... GOOD LIFE

## Golden Enoki

(Flammulina velutipes)

### Synonyme:

Goldener Samtfußrübling, Schneepilz, Winterpilz,  
Samtfuß, Enokitake, Golden Enoki, Golden Brown

### Beschreibung:

Der Golden Enoki, auch Goldener Samtfußrübling genannt, ist ein zarter brauner Pilz mit einem kleinen Kopf und einem langen Stiel von honiggelber bis rotbrauner Farbe mit dunklerer Mitte. Die faserig zähen, im Alter hohlen, ringlosen Stiele sind 3-8 cm lang, oben gelblich, unten dunkelbraun bis olivschwarz, samtfilzig, oft plattgedrückt und wurzelartig verschmälert. Charakteristisch ist auch die verdrillte Struktur der Stiefasern. Die Lamellen sind weiß bis blassgelb. Die Wildform des Enoki unterscheidet sich in Größe und Farbe von der gezüchteten. Der wilde Pilz ist nicht nur größer, sondern auch farbintensiver. Sein Stiel kann in einem gelblichen Ton bis hin zum Schwarz auftreten. Der Kopf variiert von gelb bis rotbraun. Der gezüchtete Golden Enoki hat einen Kopf von etwa 1 cm Durchmesser und einen Stiel, der etwa 12 cm lang ist. Geerntet wird er in einem „Büschel“, verbunden durch die Wurzeln, die vor dem Verzehr entfernt werden müssen.

### Allgemeines:

Am bekanntesten ist der Golden Enoki wohl in Japan, denn hier wächst er nicht nur besonders gut, hier werden ihm auch heilende Wirkungen zugesprochen, die von der Stärkung des Immunsystems bis hin zur Linderung von Leberbeschwerden gehen. Durch den hohen Verzehr in Japan, gleich hinter dem bekannten Shiitake, schafft der Golden Enoki es unter die zehn meist verzehrten Pilze der Welt. Neben Japan wächst der Golden Enoki, oder auch Golden Enokitake, Golden Brown etc. genannt verstreut über die Nordhalbkugel. Kalte, winterliche Bedingungen, lassen ihn am besten wachsen.

Der Golden Enoki 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 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 Golden Enoki (Samtfußrübling) in der japanischen Küche, dort bekannt als golden Enokitake, wo er nach dem Shiitake der meistangebaute Speisepilz ist.

Diese Seite über Golden Enoki wurden von der Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze- Export – Import - erstellt und ist deren Eigentum. Sie soll allgemeine Informationen über Golden 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 Golden 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 Golden Enoki auffallen, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns davon in Kenntnis setzen. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihre Unterstützung.

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

### Nährwert pro 100 g

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

### Vitamine

Vitamin A	0 mg
Vitamin D	0 mg
Vitamin E	0,04 mg
Vitamin K	0 mg
Vitamin B1	0,20 mg
Vitamin B2	0,18 mg
Vitamin B3	
Vitamin B5	1,7 mg
Vitamin B6	0,09 mg
Vitamin B9	
Vitamin B12	0 mg
Biotin	0 mg
Vitamin C	2,5 mg

### Aminosäuren

Alanin	71 mg
Arginin	82 mg
Cystein	30 mg
Glutamin	137 mg
Histidin	26 mg
Leucin	89 mg
Isoleucin	52 mg
Lysin	50 mg
Methionin	26 mg
Threonin	68 mg
Tryptophan	3 mg
Tyrosin	45 mg
Valin	68 mg

### Spurenelemente

Kupfer	250 µg
Eisen	1020 µg
Flour	64 µg
Mangan	182 µg
Jod	11 µg
Zink	721 µg

### Mineralstoffe

Natrium	3,3 mg
Kalium	370 mg
Kalzium	1,2 mg
Magnesium	17 mg
Phosphor	112 mg
Schwefel	18 mg
Chlor	31 mg

Diese Seite über Golden Enoki wurden von der Firma Uwe Buschhaus – Speisepilze- Export – Import - erstellt und ist deren Eigentum. Sie soll allgemeine Informationen über Golden 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 Golden 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 Golden Enoki auffallen, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns davon in Kenntnis setzen. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihre Unterstützung.