

PomPom blanc

www.pilzhof-wittenhagen.de



PomPom blanc (auch Igelstachelbart oder Löwenmähne genannt) ist als Kulturpilz eine Rarität auf dem deutschen Markt. Obwohl er bei Pilzfreunden sehr beliebt ist.

Kultiviert wird er auch heute vorwiegend in Japan und dem übrigen asiatischen Raum wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Über den PomPom blanc sagt man er sei besonders hilfreich im Verdauungssystem, angefangen von der Speiseröhre, über den Magen bis hin zum Darm.

Er wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch bei Nervenleiden, hohem Cholesterinspiegel, Krebs und geschwächtem Immunsystem angewandt.

Einige der ihm zugesagten Wirkungen wurden auch wissenschaftlich bestätigt.

Verwendung und Zubereitung

Dieser Edelpilz, der wie ein kleiner Blumenkohl aussieht, erinnert mit seinem Geschmack an zartes Kalb- oder Hühnerfleisch und hat einen intensiven Waldpilzgeruch.

Zur Zubereitung wird er ungewaschen (ansonsten würde er sich mit Wasser vollsaugen) in Würfel geschnitten und in Butter oder Öl angebraten. In Scheiben geschnitten kann der Pilz auch paniert und wie ein vegetarisches Schnitzel zubereitet werden.



Pilzhof Wittenhagen
Dorfstraße 58 b
18510 Wittenhagen
0170 2154156

Pilzhof
Wittenhagen



PomPom blanc

www.pilzhof-wittenhagen.de



Lagerung

Der PomPom blanc hat ein festes Fleisch und seine Farbe ist weiß bis cremefarben ohne graue Stellen.

Leicht dunklere gelbe bis beige Stellen sind hingegen normal.

Die Lagertemperatur liegt bei knapp $>0^{\circ}$ C.

Er ist nur bei durchgehender Kühlung ca. 4 Tage haltbar

Nährwert pro 100 g	
Kalorien	33
Eiweiß	4,4 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	3,3 g
Eisen	8,8 %
Cholesterin	0 mg
Natrium	33 mg



Pilzhof Wittenhagen
Dorfstraße 58 b
18510 Wittenhagen
0170 2154156

Pilzhof
Wittenhagen

