

Pilz des Jahres 2026

Igelstachelbart

Heridium erinaceus (Bull.) Pers.



Der Igelstachelbart, auch bekannt unter Namen wie Yamabushitake, Löwenmähne, Pom-Pom blanc oder Affenkopfpilz, kommt vor allem in Laubwäldern mit hoher Luftfeuchtigkeit vor. Er wächst als holzzersetzender Weißfäulepilz an frischem Totholz, meist an Buchen oder Eichen. Obwohl er ein beliebter Speisepilz ist, sollten die Wildbestände aus Naturschutzgründen geschont werden. Als Kultur- und Heilpilz gewinnt er jedoch zunehmend an Bedeutung und Bekanntheit.

Merkmale

Die Fruchtkörper des Igelstachelbarts sind weißlich bis gelblich, derb und knollenförmig, manchmal seitlich gestielt. Sie erreichen einen Durchmesser von 10 bis 30 cm. An der Unterseite befinden sich 2 bis 5 cm lange, herabhängende Stacheln, die die Fruchtschicht des Ständerpilzes (Basidiomyceten) bilden. Die Stachelbärte (*Heridium*) gehören zur Ordnung der Täublingsartigen (Russulales). Das Sporenpulver ist weiß. Die Oberseite ist faserig oder mit kurzen, sterilen Stacheln besetzt. Das weiße Fleisch ist etwas zäh und hat eine faserige Konsistenz.

keine Beobachtungen gemacht. Insgesamt ist er in Europa selten und im Bestand bedroht. In Deutschland wird er in der Roten Liste in Kategorie 2 (stark gefährdet) geführt. Die Fruchtkörper sind von September bis November sichtbar.

von 2 bis 3 Wochen können die Fruchtkörper bis zu 30 cm Durchmesser erreichen. Sie schmecken angenehm fruchtig-mild und haben eine Konsistenz, die an Hühnerfleisch erinnert.

Heilpilz

Der Igelstachelbart spielt eine besondere Rolle in der traditionellen chinesischen Medizin.

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe, insbesondere Hericenone und Erinacene, werden ihm vielfältige positive Wirkungen zugeschrieben. Neuere Untersuchungen deuten zudem darauf hin, dass er potenziell bei degenerativen Nervenkrankheiten helfen könnte. Im Jahr 2024 wurden weltweit

Produkte mit *Heridium erinaceus* im Heilpilzsegment mit einem Umsatz von etwa 270 Mio. USD vermarktet. In Deutschland wird der Anteil auf 30 bis 35 Mio. USD geschätzt. Heil-, Vital-, Medizinal- oder Gesundheitspilze sowie daraus gewonnene Produkte und Extrakte werden hier überwiegend als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben. Sie erfüllen nicht die strengen Kriterien, die an Arzneimittel gestellt werden. Ein Wirksamkeitsnachweis ist nicht erforderlich.



Vorkommen

Der Igelstachelbart benötigt stärkeres, abgestorbenes Holz von alten Buchen oder Eichen in gemäßigtem Klima. Er wächst sowohl an stehendem als auch an liegendem Holz. Sein natürliches Verbreitungsgebiet umfasst Europa, Nord- und Mittelamerika sowie Ostasien. In Deutschland ist er vor allem in naturnahen, totholzreichen Laubmischwäldern der Nord-Ostdeutschen Tiefebene zu finden. Funde aus dem Süden sind selten, und in den Nördlichen Kalkalpen wurden

Kulturpilz

Der Igelstachelbart ist ein schmackhafter Speisepilz. Als frische Kulturpilze werden die Igelstachelbärte unter dem asiatischen Markennamen Pom-Pom vor allem im Delikatessen- und Online-Handel für bis zu 30 €/kg angeboten. Einige Pilzzuchtbetriebe bieten auch Kultursets an. Nach einer Kulturzeit