

## Pilze – besonders wertvoll für Vegetarier

(GMH/BDC) "Ich esse kein Fleisch mehr", diesen Entschluss haben rund 6 Mio. Bundesbürger gefasst, wie der Vegetarierbund Deutschland e.V. erklärt. Das heißt, ungefähr 8 Prozent der Bundesbürger lehnen den Verzehr von Fleisch, Fisch und Wurstwaren ab. Veganer verzichten sogar völlig auf tierische Produkte also auch auf Eier, Milch, Butter und Käse. Die Gründe dafür sind vielfältig. Die meisten lehnen das Schlachten von Tieren und die Massentierhaltung ab. Angst vor Medikament- und Hormon-Rückständen im Fleisch, Umweltschutzgründe, der Wunsch, sich natürlich und energiearm zu ernähren, spielen eine Rolle.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Champignon-Gemüse-Spieße bereichern jedes Grillfest – nicht nur für Vegetarier.

Das Rezept zum Foto finden Sie am Ende des Textes

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/07/GMH\\_2013\\_30\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2013/07/GMH_2013_30_01.jpg)

Die Umstellung erscheint unkompliziert. Einfach ganz viel Obst und Gemüse essen, dann klappt das schon. Aber der Körper mel-



det sich mit Ess-Gelüsten, denen man kaum widerstehen kann. Der Grund: Er bekommt doch nicht alles, was er braucht. Meist hapert es an Eiweißen, an den Proteinen, die Fleisch sonst reichlich liefert. Proteine sind für den Körper unabdingbar. Er braucht sie für den Zellaufbau, für Stoffwechsel und Sauerstofftransport, für den Aufbau von Hormonen, Enzymen und vieles andere. Kein Wunder, dass der Körper sich meldet, wenn er nicht genügend davon bekommt. Vegetarier - und Veganer ganz besonders - müssen daher sehr bewusst auf die ausreichende Eiweißzufuhr achten.

Neben Hülsenfrüchten, Sojaprodukten und Nüssen kommt den Pilzen eine wichtige Rolle zu. Wasser abgerechnet bestehen Pilze zu 40 % aus Proteinen, die in ihrem Aufbau tierischem Eiweiß ähneln. Das spürt man nicht nur an dem "Fleischgefühl", das Pilze beim Verspeisen im Mund hinterlassen. So wie Fleisch liefert auch das Pilzeiweiß alle acht essentiellen Aminosäuren. Sie sind für den Körper unverzichtbar, er kann sie nicht selbst herstellen. Liefert die vegetarische Nahrung nicht genügend Eiweiß, fehlt trotz reichlichem Essen das Sättigungsgefühl. Das stellt sich jedoch rasch ein, wenn Pilze gegessen werden. Der Körper signalisiert dann, dass er bekommt, was er braucht.

Pilze sind außerdem stark auf dem Sektor der lebenswichtigen B-Vitamine. 100 g Champignons liefern Männern zwischen 25 % und 30 % des Tagesbedarfs an Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B5 (Panthothensäure) und Vitamin B7 (Biotin). Bei Frauen sind es zwischen 29 % und 36 %. Darüber hinaus decken die Schwammerln 5 % des Vitamins B9-Bedarfs (Folsäure) und sie sind die einzige frische, nicht-tierische Quelle für Vitamin B12 (Cobalamin), das für Nerven und Blutbildung wichtig ist. Aber damit die Vitamine auch wirklich in den Körper gelangen, ist eine gesunde Darmflora wichtig. Sie hilft mit, die Substanzen in die Zellen zu schleusen. Wer z. B. nach Antibiotika-Gaben mit Darmbeschwerden zu kämpfen hat, sollte sich nicht nur der Vitamine wegen häufiger eine Austernpilz-Mahlzeit gönnen. Dieser leckere Pilz unterstützt nach Untersuchungen am Food Research Institute in Prag das Wachstum probiotischer Bakterien. Dadurch nimmt die Zahl der guten Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien zu, die Schlechten werden gehemmt. So kommt die Darmflora wieder ins Gleichgewicht und der Körper profitiert von der optimalen Vitamin-Ausbeute.



Bei der Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen fällt die Bilanz genauso gut aus. Pilze liefern reichlich Kupfer für die Produktion roter Blutkörperchen, Phosphat für Zähne, Knochen und Muskulatur, Kalium für den Elektrolythaushalt sowie antioxidativ wirkendes Selen. Selen ist aber nur eines der vielen Antioxidantien, also der Stoffe, die die freien Radikalen im Körper fangen und ihn so vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs schützen. In einem Vergleich der 30 beliebten Gemüsesorten landeten die Pilze unter den fünf größten Lieferanten von Antioxidantien.

Nicht nur für Vegetarier gibt es viele Gründe immer wieder Pilze auf ihren Speiseplan zu setzen.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auch auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).

-----  
[Kastenelement:]

### **Champignon-Gemüse Spieße**

Zubereitungszeit: 20 Minuten und Garzeit: 20 Minuten

Zutaten (4 Personen)

200 g Champignons; 250 g Tofu (evtl. Paprikatofu); 1 Paprikaschote, rot; 1 Zucchini; 1 Gemüsezwiebel; 3 EL Sojasauce; 1 EL Reiswein oder -essig, alternativ Apfelessig; 1 Bio-Orange; Koriandergrün; Asiatische 5-Gewürze-Mischung; 8 Holzspießchen

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen, Tofu in 12-16 Würfel schneiden, Paprika und Zucchini waschen und putzen und in 12-16 Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und halbieren und vierteln. Die Holzspieße wässern.
2. Für die Marinade die Orange waschen und Zesten ziehen, anschließend auspressen. Das Koriandergrün kleinhacken. Etwa 1 EL Koriandergrün zu dem Orangensaft geben, Zesten unterrühren. Sojasauce, Reiswein und 5-Gewürz-Mischung, dazugeben, evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Gemüse mit dem Tofu abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Die fertigen Spieße in eine große Auflaufform nebeneinander legen und



mit der Marinade benetzen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen, dabei öfters wenden.

4. Die Spieße können auf dem Grill bei mäßiger Hitze oder in der Pfanne mit etwas Öl gegart werden. Sie benötigen ca. 20 Min., zwischendurch drehen und mit der Marinade beträufeln.

**TIPP:** Anschließend mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen und Baguette dazu reichen. Guten Appetit!