

## Sommer, Sonne, Pilzvergnügen

(GMH/BDC) Bunt sehen die Grillspieße aus. Kleine ganze Champignons oder Champignonviertel wechseln sich darauf mit Paprika-, Zucchini-, und Zwiebelstücken ab. Öl, in dem Orangenzesten, klein geschnittener Ingwer, frisch gemahlener Pfeffer und frisch zerquetschte Kardamom-Samen verrührt wurden, lässt das Gemüse sanft glänzen. Nur kurz wird damit marinieren, dann geht es ab auf den Grill. Wenige Minuten wirkt die Hitze von jeder Seite auf sie ein. Dann nur noch salzen und mit etwas Brot genießen. Selbst Fleisch-Fanatiker lassen sich von derart sommerlichem Pilzvergnügen betören.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Pilze sind ideal für die Sommerküche. Sie liefern reichlich Mineralstoffe und Vitamine, die der Körper braucht, ohne ihn zu belasten.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2014/06/GMH\\_2014\\_26\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2014/06/GMH_2014_26_01.jpg)

Im Sommer ist leichte Kost angesagt. Die Sonne wärmt schon genügend. Da brauchen wir keine Kalorienmengen aus Eintöpfen oder Gänsebraten. Im Winter helfen sie uns, Kälte zu ertragen.



Jetzt haben sie erst einmal Pause. Stattdessen greifen wir instinktiv zu magerem Fleisch, zu Salaten, frischen Gemüsen und nicht zuletzt zu Pilzen. Denn Pilze sind ideal für die Sommerküche. Sie liefern reichlich Mineralstoffe und Vitamine, die der Körper jetzt braucht, ohne ihn zu belasten. Mit nur 25 Kilokalorien oder 103 Kilojoule sind Pilze besonders energiearm. Salzkartoffeln besitzen fast 3-mal, Brot fast 10-mal so viel Energie. Außerdem enthalten 100 g Pilze nur 0,3 g Fett und ebenso wenige Kohlenhydrate. Die Schwammerln sind daher ideal für die Bikini-Figur. Trotzdem machen sie lange satt. Sogar Menschen, die mit Gefäßverstopfung bzw. Gicht zu kämpfen haben, können die sommerliche Pilzküche guten Gewissens genießen. Denn Pilze sind frei von Cholesterin und Purinen. Dafür liefern sie wertvolle Proteine und Ballaststoffe, die den Darm in Schwung halten. Sie stecken voller Antioxidantien, die den Körper vor den gefährlichen freien Radikalen bewahren. Für alle, die sich jetzt viel in der Sonne aufhalten, ist das besonders wichtig. Denn die aggressiven UV-Strahlen des Sonnenlichts setzen viele dieser reaktionsfreudigen Moleküle frei. Ohne das Gegengewicht der Antioxidantien können sie zu Zellschäden führen.

Gründe genug also, sich gerade im Sommer mit Pilzen zu verwöhnen. Zumal sie auch so unkompliziert in der Zubereitung sind. Wenn es ganz schnell gehen soll, einfach roh essen: Dafür Pilze putzen, in Scheiben schneiden und mit einer frischen Joghurtsauce mit Kräutern, fein geschnittenen Zwiebeln, Salz und Pfeffer übergießen. Wer mag mischt vielleicht Spargelstückchen darunter oder gegarte Hähnchenbrust, Äpfel, Sellerie, Walnüsse, Ananas. Vieles passt gut zu Champignons, denn sie verbinden sich unkompliziert mit den unterschiedlichsten Aromen. Das macht sie roh oder gebraten zur idealen Beigabe zu frischen Blatt- und Gemüsesalaten. Rasche Pilzpfannen und Pilzsuppen sind weitere beliebte Sommergerichte. Die wohl unkomplizierteste Art aber sind Pilze pur vom Grill. Dafür sollten es größere Pilze sein, die erst mit der Innenseite nach unten gegrillt werden. Nach dem Drehen lässt man ein wenig Butter oder Kräuterbutter im Hut zergehen. Salz und Pfeffer und ein wenig Zitronensaft drauf, einfach lecker.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen, natürlich auch eine umfangreiche Sammlung an Rezepten und Rezeptvideos, finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).