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

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

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de

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 Hühnchenbrust, 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.

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand
Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL info@gruenes-medienhaus.de

SAVE AS WWF, SAVE A TREE

Dies ist ein WWF-Dokument und kann nicht ausgedruckt werden!

Das WWF-Format ist ein PDF, das man nicht ausdrucken kann. So einfach können unnötige Ausdrucke von Dokumenten vermieden, die Umwelt entlastet und Bäume gerettet werden. Mit Ihrer Hilfe. Bestimmen Sie selbst, was nicht ausgedruckt werden soll, und speichern Sie es im WWF-Format. **saveaswwf.com**

This is a WWF document and cannot be printed!

The WWF format is a PDF that cannot be printed. It's a simple way to avoid unnecessary printing. So here's your chance to save trees and help the environment. Decide for yourself which documents don't need printing – and save them as WWF. **saveaswwf.com**

Este documento es un WWF y no se puede imprimir.

Un archivo WWF es un PDF que no se puede imprimir. De esta sencilla manera, se evita la impresión innecesaria de documentos, lo que beneficia al medio ambiente. Salvar árboles está en tus manos. Decide por ti mismo qué documentos no precisan ser impresos y guárdalos en formato WWF. **saveaswwf.com**

Ceci est un document WWF qui ne peut pas être imprimé!

Le format WWF est un PDF non imprimable. L'idée est de prévenir très simplement le gâchis de papier afin de préserver l'environnement et de sauver des arbres. Grâce à votre aide. Définissez vous-même ce qui n'a pas besoin d'être imprimé et sauvegardez ces documents au format WWF. **saveaswwf.com**

® WWF International – World Wide Fund For Nature, Gland/Switzerland.