

Frisch gekocht – Gemüse und Pilze auf der Grünen Woche

(GMH/BDC) Der Zeitpunkt könnte nicht besser sein. Wenn draußen ungemütliches, graues Winterwetter Husten- und Schnupfen-Viren den Weg ebnet, wird auf der Grünen Woche in Berlin mit Gesundem dagegen angekocht.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Vom 14. bis 24.1.2016 ist die Blumenhalle auf der Grünen Woche in Berlin Schauplatz eines Kochevents mit frischen Speisepilzen, heimischem Wintergemüse und aromatischen Kräutern.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2015/12/GMH_2015_51_01.jpg

Vom 14. bis 24.1.2016 landen in der Blumenhalle (Halle 2.2) knackiges heimisches Wintergemüse, aromatische Kräuter und vor al-



lem frische Pilze in Töpfen und Pfannen. Sie alle sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und vielem mehr. Richtig zubereitet, schmecken sie lecker, wärmen durch und stärken gleichzeitig die Abwehrkräfte. So werden Austernpilz und Champignon, Weißkohl und Schwarzwurzel, Petersilie und Kresse zum wohlschmeckenden Elixier gegen all die unangenehmen Winterinfektionen und nicht nur gegen sie. Auch gegen zu hohes Cholesterin sind Pilze gewachsen. Gegen Krebserkrankungen, Zuckerkrankheit oder Darmprobleme lässt sich mit einer gemüse-, kräuter- und pilzreichen Ernährung vorbeugen und dem Gemüt tun die bunten und leckeren Pilze und Gemüse ebenfalls gut. Allein schon der Anblick der Kisten voll purpurfarbenem Rotkohl, gelben Kürbissen, grünrunzligem Grünkohl, Lauch oder Sellerie oder die Tische mit würzig duftenden Shiitake-Pilzen, schneeweißen oder samtig-braunen Champignons, silbergrauen Austernpilzen, dem dickstieligen Kräuterseitling oder dem rosafarbenem Rosenseitling erfreuen das Auge und verlocken zum Probieren.

Achtmal am Tag wird am Stand des Zentralverbandes Gartenbau auf der Grünen Woche gebrutzelt und geschmort. Viermal mit Gemüse, viermal mit Pilzen und immer mit Blick auf die gesunderhaltenden Inhaltsstoffe. Hinterm Herd stehen vorrangig Gärtner und Pilzanbauer, die ihre Lieblingsgerichte zubereiten und von persönlichen Erfahrungen, von empirischem Wissen und von Forschungsergebnissen über die Gesundheitswirkung von Pilzen und Gemüsen berichten. Auch der eine oder andere Politiker wird vorbei schauen und mitkochen. Für die Zuschauer heißt es dann „Sehen, Hören, Riechen, Kosten“, denn die so zubereiteten Köstlichkeiten dürfen probiert werden. Als kleine Häppchen – umweltfreundlich auf kompostierbaren Tellerchen serviert – werden sie an die Zuschauer verteilt. So kann jeder erleben, wie lecker und vielfältig frische Pilz- und Gemüse-Küche ist und wie klug unsere Vorfahren waren, die mit Steckerübgemüse, mit eingelegten Pilzen oder dampfender Lauchsuppe ihre Lieben gesund durch den Winter brachten. Von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien hatten sie noch nichts gehört. Aber die frischen Wangen ihrer so ernährten Kinder die sahen sie.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.