

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 Steckrübengemüse, 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.



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 Ausdrücke 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