

## Pilze – die Schlankmacher

(GMH/BDC) Es ist der Jojo-Effekt, der Menschen, die abnehmen wollen, so nervt: Ein paar Wochen hungern, damit Pfunde purzeln, dann normale Ernährung und die Kilos sind wieder drauf – meist sogar noch mehr. Mittlerweile weiß man, Hungern ist der falsche Weg. Die Umstellung der Ernährung bringt 's und dabei können Pilze eine wichtige Rolle spielen.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Pilze zählen zu den besonders energiearmen Lebensmitteln und sättigen trotzdem nachhaltig, so zum Beispiel als raffinierter Salat mit frischem Ranzel (Feldsalat).

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2010/10/Pilze\\_2010\\_04\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2010/10/Pilze_2010_04_01.jpg)

**Das Rezept zum Foto finden Sie am Ende des Textes als Kastenelement**

Der Körper registriert Hungerzeiten als Phasen des Mangels. Sind sie vorüber, versucht er Verluste rasch wieder auszugleichen. Am liebsten legt er noch ein bisschen zu – als Reserve für die nächste Hungerphase. Nicht hungern, sondern mit energiearmen Lebensmitteln wie den Pilzen satt essen, lautet stattdessen die Empfehlung. Dann gelingt es auf Dauer, gefährliches Überge-



wicht abzubauen und die daraus resultierenden Krankheiten zu vermeiden.

Pilze zählen zu den besonders energiearmen Lebensmitteln. 100 g frische Champignons beispielsweise besitzen nur 16 kcal oder 67 kJoule. Der Grund: Sie enthalten gerade mal 2,7 g Eiweiß, 0,3 g Fett und 0,7 g Kohlehydrate. Das für die Adern so schädliche Cholesterin? Fehlangebot! Sättigen tun sie trotzdem - dank der Cellulose, aus der das Pilzgewebe besteht, sogar nachhaltig. Der "kleine Hunger" zwischendurch meldet sich erst gar nicht. Dafür freut sich der Körper über Vitamine und Mineralstoffe sowie einen hohen Anteil an Antioxidantien. Letztere sind bekanntlich wichtig, um freie Radikale abzufangen, die zur Entstehung von entzündlichen Prozessen und Krebserkrankungen beitragen können.

Es macht also Sinn, Pilze häufiger auf den Speiseplan zu setzen. Verschiedene Pilzarten wie Champignons, Austernpilze und Shiitake sowie die immense Fülle an Pilzrezepten sorgen dafür, dass das nie langweilig wird. Wer sich erst mal daran gewöhnen muss, dass Fleisch nicht im Mittelpunkt des Essens steht, der ist mit Austernpilzen gut bedient. Sie erinnern von der Konsistenz her deutlich an Kalbfleisch und lassen sich sogar wie ein Schnitzel panieren und ausbacken. Von dort zu geschmorten Austernpilzen mit Frühlingszwiebeln und Bandnudeln oder als gebratene Variante auf Rucola-Salat mit Cherry-Tomätchen ist der Schritt dann nicht mehr schwierig.

Kräftiges Aroma entfaltet der Shiitake, der beträchtliche Heilwirkung besitzt und als "König der Pilze" bereits vor 2000 Jahren in China begehrt war. Er wird daher gern mit asiatischer Geschmacksnote zubereitet. Zu Gemüse wie Brokkoli und Mangold passt er aber ebenso gut. Er lässt sich mit Salaten kombinieren und schmeckt auch lecker, wenn er ganz schlicht mit ein paar Zwiebeln geschmort wird. Grundsätzlich klappt die Zubereitung von Shiitake und Austernpilz in all den Formen, die auch vom Champignon her bekannt sind, also in Suppen und Soßen, als Risotto, zu Nudeln, kombiniert mit verschiede-



nem Gemüse und Salaten. Fein geschnitten schmecken alle drei - Shiitake, Austernpilz und Champignon - sogar roh ausgezeichnet. Als Bestandteil eines knackigen Salates ist das doch einen Versuch wert oder?

Viele weitere interessante Anregungen und Informationen zu Champignons und anderer in Deutschland angebaute Speisepilze finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).

[Kastenelement:]

### **Rapunzel (Feldsalat) mit Pilzen**

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 10 Min. Garzeit)

Zutaten (für 2 Personen):

250 g gemischte Pilze (Champignons, Austern- oder Shiitakepilze), 100 g Rapunzel-Salat (Feldsalat), 1 halbe Schalotte gewürfelt, 1 kleine Knoblauchzehe zerdrückt, 1 EL Aceto-Balsamico-Essig, 1 EL Gemüsebrühe, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 5 EL Olivenöl, 1 EL Petersilie gehackt, 25 g Parmesan gehobelt

Zubereitung:

**1.** Rapunzel waschen und gut abtropfen lassen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze mit den Schalottenwürfeln und dem Knoblauch anbraten, salzen und pfeffern. Zuletzt die Petersilie unterheben. Abkühlen lassen.

**2.** Aceto-Balsamico-Essig, Gemüsebrühe, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, langsam 3 EL Olivenöl unterschlagen.

**3.** Rapunzel mit dem Dressing vermischen. Auf Teller anrichten. Die Pilzmischung darauf verteilen und mit gehobeltem Parmesan garnieren.

**Tipp:** Dazu passt frisch gebackenes Baguette.