

## Ideal kombiniert – Pilze und Gemüse

(GMH/BDC) Man nehme: In mundgerechte Stücke geschnittene Auberginen, Shiitakepilze und Frühlingszwiebeln, dazu Ingwer und Knoblauch, brate in etwas Öl und lösche mit Sojasauce und Sherry ab. Fertig ist ein köstliches Gemüse-Pilzgericht, das den Gaumen erfreut, für Wohlbehagen sorgt und wunderbar lange satt hält. Aber auch Pilze und Spinat in einer Lasagne, ein Schmorgericht aus Austernpilzen mit Frühlingszwiebeln und roten Linsen oder Grillspieße mit Champignons, roten Paprika, Zucchini und Zwiebeln sind leckere Kombinationen.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Pilze und Gemüse, die ideale Ergänzung für leckere und rundum gesunde Gerichte.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:  
<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2024/05/GMH-2024-20-03.jpg>

Pilze und Gemüse passen ideal zusammen – in geschmacklicher Hinsicht, aber auch aufgrund ihrer Inhaltsstoffe. Frisches Gemüse liefert in der Regel mehr Kohlenhydrate als Eiweiß. Bei den Pilzen ist es umgekehrt. So ergänzen sie sich wunderbar bei der Versorgung des Körpers. In 100 g Auberginen stecken beispielsweise 2,6 g Kohlenhydrate und nur 1,3 g Eiweiß. Der Shiitakepilz dagegen enthält 2,2 g gut verdauliches Eiweiß, aber fast keine Kohlenhydrate. Fett besitzen beide kaum. Wer um sein Gewicht kämpfen muss, ist mit Gemüse-Pilzmahlzeiten richtig gut beraten. Denn hungern muss bei einer Gemüse-Pilz-„Diät“ niemand. Pilze brauchen lange, bis sie verdaut sind und genauso lange sind Magen und Darm beschäftigt und signalisieren: Ich hab noch zu tun, bin noch satt.

Außerdem freut sich der Körper über reichlich Vitamine und Mineralstoffe, bei denen sich Pilze und Gemüse ebenfalls ergänzen. Der Shiitakepilz etwa ist stark bei Kupfer, B-Vitaminen und Vitamin D, das sonst nur in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt. Die Aubergine wartet ebenfalls mit B-Vitaminen auf, liefert aber auch noch Vitamin C und Vitamin K dazu, das für das Zellwachstum verantwortlich ist.

Obendrein versorgen Gemüse und Pilze zusammen den Körper zuverlässig mit Kalium. Kalium ist der natürliche Gegenspieler von Natrium. Beide Mineralien müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zu einander stehen, damit Blutdruck und Herzrhythmus normal funktionieren. Früher als mehr Gemüse statt Fleisch gegessen und wenig Salz verbraucht wurde, war das kein Problem. Heute kommen Frauen im Durchschnitt nur auf 3,1 g Kalium und Männer auf 3,6 g. Es sollten aber mindestens 4 g Kalium pro Tag sein, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. In den USA werden sogar 4,7 g empfohlen. Stattdessen ist die Natrium-Zufuhr von ehemals 0,8 g auf 3 g bis 4 g pro Tag gestiegen. Hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen mit Schlaganfällen in Folge, Muskelschwäche und Konzentrationsstörungen sind Auswirkungen dieses Missverhältnisses von Kalium zu Natrium. Außerdem können Nierensteine und Osteoporose, also der Verlust von Knochenmasse entstehen, denn das Zuviel an Kochsalz löst Kalzium aus den Knochen. Mit einer ausreichenden Versorgung mit Kalium lässt sich das verhindern. Da ist es gut zu wissen, dass 100 g Pilze bereits 11 % des Tagesbedarfs liefern. Gemüse wie Möhren

oder Brokkoli fügen noch mal 11 % hinzu. Wer Pilze mit Spinat oder Linsen kombiniert, landet auf einem noch höheren Kalium-Niveau. Das Müsli am Morgen, das Vollkornbrot am Abend, Obst als Zwischensnack erhöhen es zuverlässig auf die nötigen 4 g. Und wer dann noch auf stark Gesalzenes verzichtet, hat mit der ausreichenden Kalium-Versorgung kein Problem. Also einfach Pilze und frisches Gemüse lustvoll kombinieren und das volle Korn genießen – die Gesundheit dankt es.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de)