
Welches Obst und Gemüse kann man mit Schale essen?

Mon, 02/01/2021 - 11:15

Fast zwei Jahre ist es her, dass in den Sozialen Medien Fotos und Videos von Jugendlichen kursierten, die Bananen mit Schale, Eier mit Schale, Schokoriegel mitsamt der Plastikfolie und Cornflakes mitsamt der Kartonverpackung aßen. Dahinter steckte die so genannte „Shell On Challenge“, der fragwürdige Trend, alle Lebensmittel „mit Schale“ (engl. shell) zu essen.

„Das Verzehren von Lebensmittelverpackungen gefährdet die Gesundheit“, meint dazu Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Bei vielen Obst- und Gemüsearten kann es aber sehr lohnend sein, die Schale mitzuessen.“ Denn Früchte weisen in oder unmittelbar unter der Schale einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen auf: zum Schutz vor Fressfeinden, zu viel Sonnenlicht, Bakterien und generell vor der Außenwelt.

Der Vitamingehalt von Apfelschalen ist nachweislich bis zu sieben Mal so hoch wie jener im geschälten Fruchtfleisch, auch Mineralstoffe, Proteine und Polyphenole sind in der Schale in höheren Mengen enthalten. Ähnliches dürfte auch für Birnen gelten.

Die Schalen von Orangen und Zitronen verleihen Süßspeisen, Müsli, Getreidebreien und Salaten ein angenehmes Zitrusaroma, der weiße Anteil der Schalen ist reich an antioxidativ wirksamen Flavonoiden. Am einfachsten werden Zitrusfruchtschalen mit einem Küchengerät zerkleinert. In einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt, sind sie einige Tage lang haltbar.

Sofern einen die zähe Konsistenz und der etwas bittere Geschmack nicht stören, können auch die Schalen von Kiwis und Bananen gegessen werden. Sie enthalten reichlich Ballaststoffe, die Bananenschale ist reich an B-Vitaminen und Magnesium. Bananenschalen werden weicher und leichter verdaulich, wenn sie gebraten oder gebacken werden.

Die Verwendung der Schalen von Zitrusfrüchten, Kiwis und Bananen wird nur für Früchte aus biologischem Anbau empfohlen, zudem sollten diese vor der Verwendung gründlich gewaschen und mit einem Tuch abgerieben werden. Die Schalen von konventionell angebauten Bananen sollten wegen ihres Pestizid-Gehalts nicht verzehrt werden.

Viele Gemüse wie Karotten, Gurken, Zucchini, Rote Bohnen und Hokkaidokürbisse können mit der Schale verwendet werden. Um Erdreste zu entfernen, ist es empfehlenswert, die Produkte unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste zu „schrubben“. Bei Kartoffeln wird dagegen zum Schälen geraten – idealerweise erst nach dem Garen –, denn die Kartoffelschale kann das giftige Solanin

enthalten.

2021 ist übrigens das Internationale Jahr für Obst und Gemüse der Vereinten Nationen, aufgrund der besonderen Bedeutung dieser Lebensmittelgruppe für die menschliche Ernährung: Früchte und Gemüse bringen Abwechslung, Farbe, Geschmack und eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen auf den Tisch.