

17.01.2024

Aber bitte mit Schale...

Die Verbraucherzentrale NRW verrät, warum wir bei fast allen Obst- und Gemüsesorten die Schale bedenkenlos mitessen können.

Bevor Apfel oder Möhre gesnackt werden, greifen viele erstmal zum Schälmesser. Manch eine:r hat Bedenken, Obst und Gemüse ungeschält zu essen oder macht es aus Gewohnheit – aber gerade in und unter der Schale sitzt oftmals das Wertvollste, was Garten und Feld zu bieten haben. „Die dort vorhandenen Ballaststoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe sind wichtige Bausteine für eine gesunde Ernährung und schützen uns vor Erkrankungen“, fasst Lebensmittelexpertin Hannah Zeyßig von der Verbraucherzentrale NRW zusammen.

- **Ungewohnt, aber nicht giftig**

Bei Gurken, Birnen oder Tomaten beißen die meisten einfach rein. Aber dass auch die äußeren Hüllen von Orange, Banane, Zitrone, Mango, Wassermelone oder Kiwi prinzipiell essbar sind oder sich weiterverarbeiten lassen, ist wenig bekannt. Für Experimentierfreudige empfiehlt es sich, mal eine Kiwi mit Schale zu verspeisen. Der Geschmack der Schale ist durchaus besonders und die haarige Struktur im Mund etwas gewöhnungsbedürftig, harmoniert aber gut mit dem süßen Inneren. Als (sanfter) Einstieg bietet sich auch der Einsatz im Smoothie an. Kleingewürfelte Zitronen- und Orangenschalen lassen sich einfach zu besonders aromatischem Orangeat oder Zitronat verarbeiten. Auch die weißen Schalenbestandteile der Wassermelone sind genießbar. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C und B6. In Japan werden die weißen Schalenanteile von Wassermelonen beispielsweise süß-sauer eingelegt als Beilage gegessen.

- **Abspülen und abrubbeln**

Vor dem Verzehr sollte Obst und Gemüse immer gründlich unter kaltem Wasser abgespült und anschließend mit einem Tuch kräftig abgerieben werden. So wird nicht nur der sichtbare Schmutz abgewaschen, sondern auch Bakterien und Viren, die auf der Schale sitzen können. Auch mögliche Pestizidrückstände auf der Oberfläche können so am besten reduziert werden. Dieses Vorgehen ist auch dann ratsam, wenn man weiterhin sein Obst und Gemüse schält oder pellt – es verhindert, dass beim Schneiden unerwünschte Stoffe auf den Obst- und Gemüsestücken landen.

Pressestelle

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp

tipp

tipp

tipp

tipp

- **Am besten bio, regional und saisonal**

Für alle, die die Schale mal probieren möchten, gilt: Bioprodukte sind hier die beste Wahl. Denn gerade auf der Schale von konventioneller Ware können Pestizide vorhanden sein und sie kann stärker mit Nitrat belastet sein. Auch wird die Außenhaut – wenn nicht für den Verzehr vorgesehen – nicht von der Lebensmittelüberwachung auf Schadstoffe kontrolliert. Als empfehlenswert gelten auch Obst und Gemüse aus der Saison, da hier mit einer geringeren Pestizidbelastung zu rechnen ist.

- **Ausnahme Kartoffeln**

Es gibt aber auch Schalenbestandteile, die nicht auf unserem Teller landen sollten. Prinzipiell können auch Kartoffeln mit Schale gekocht und gegessen werden. Das langwierige Kartoffelschälen entfällt und der Körper freut sich über die wertvollen Nährstoffe und Ballaststoffe aus der Schale. Vorsicht ist allerdings angebracht bei grünen Stellen und schon keimenden Kartoffeln – das dort enthaltene Pflanzengift Solanin kann Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen herbeiführen. Diese Beschwerden können gerade für Kinder gefährlich werden. Die befallenen Stellen an der Kartoffel daher besser großzügig herausschneiden, inklusive Schale. Für eine längere Haltbarkeit behandeln Erzeuger ihre Kartoffeln häufig mit einem Keimhemmungsmittel. Diese müssen nicht gekennzeichnet werden. Wer nur unbehandelte Kartoffeln verarbeiten und essen will, greift am besten zu Bio-Ware aus der Region, denn im Bio-Anbau sind chemische Keimhemmer verboten.

Weiterführende Infos:

- Weitere Tipps zum Food-Upcycling sind hier nachzulesen:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/83183

Für weitere Informationen

Pressestelle der Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw