

Muss ich gekaufte Rüebli schälen?

Monika Neidhart, WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Ja, warum schälen wir eigentlich Rüebli? Wohl aus Gewohnheit. Die meisten Früchte und Gemüse müssen nicht geschält werden. Waschen Sie sie einfach gründlich ab, bevor Sie diese Lebensmittel weiter verarbeiten oder roh essen. So können allfällige Verunreinigungen oder Bakterien abgespült werden. Ausnahmen davon sind Nahrungsmittel, deren Schale nicht essbar ist (vor allem exotische Früchte) oder Situationen, in denen kein sauberes Trinkwasser zur Verfügung steht. So gilt auf Reisen in Ländern des Südens für Früchte und Gemüse: «Koche es, schäle es oder vergiss es», damit keine krankmachenden Keime durch Wasser auf die Nahrungsmittel gelangen und Durchfall auslösen können. Die Schale ist sehr wertvoll für die Ernährung. Sie enthält in der Regel Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern (auch Ballaststoffe genannt) und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die verschiedene positive Wirkungen auf die Gesundheit haben. Dazu gehören Antioxidantien oder Farbstoffe, wie das Beta-Carotin (die orangene Farbe des Rüebli), das eine Vorstufe vom Vitamin A ist. Sie sitzen verstärkt in den Schalen und äusseren Randschichten von Obst und Gemüse, um dort ihre Schutzfunktion gegenüber der Aussenwelt auszuüben. Und genau das macht sie auch so gesund für uns: Sie stärken unser Immunsystem und schützen den Körper vor oxidativem Stress.

Bouillon aus Schalen

Jedes Gemüse und jede Frucht hat eine etwas andere Nährstoffzusammensetzung. Als Beispiel sei hier der Apfel erklärt. Ein Apfel mit Schale hat pro 100 g einen durchschnittlichen Vitamin-C-Gehalt von 6.25 mg. Geschält sind es noch 4 mg. Beim Beta-Carotin ist es ähnlich: ungeschält sind es im Schnitt 21.4 mg, ohne Schale 17 mg (immer pro 100 g Nahrungsmittel). Schälen wir also Früchte und Gemüse, ohne dass wir es müssten, verlieren wir wertvolles Essen und Nährstoffe. Falls man die Schale des Gemüses (etwa Sellerie oder hartes Grün beim Lauch) nicht mitessen möchte, gibt es auch andere Möglichkeiten, um Foodwaste zu verhindern: Nach dem Schälen die Schalen von Gemüse mit gehackten Zwiebeln in einer Chromstahlpfanne gut andünsten, mit Wasser ablöschen und gute 30 Minuten köcheln lassen, würzen und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Die Gemüsebouillon durch ein Sieb abgiessen, mit Salz abschmecken und als Basis für Suppen oder Risotto verwenden. Eventuell können Sie auch Schalen im Tiefkühler in einem Beutel oder Behälter sammeln, und wenn Sie genügend Schalen zusammen haben, können Sie eine Gemüsebouillon damit kochen.

«Leaf to Root»

Esther Kern hat mit ihrem Buch «Leaf to Root» aufgezeigt, dass man viel mehr essen kann, als wir das so landläufig machen. Sie zeigt auf, dass man auch das Kraut vom Rüebli oder vom Radiesli essen kann.