

Zwiebelschalen verwenden. Gesund und nützlich!

Finni Fit hat es wieder getan: Röstzwiebeln gemacht – ohne Fett und ohne zu rösten, im Dörrautomaten bei 60° C. Im Ergebnis freut sich die Familie. Allerdings sind nun auch massenhaft Zwiebelschalen vorhanden, die zu schade, zu gesund und zu nützlich sind, als dass Finni Fit sie ungeachtet wegschmeißen wollen würde. Die passende Gelegenheit, es euch hier aufzuschreiben: Zwiebelschalen verwenden!



Zwiebelschalen verwenden – der Hintergrund

Natürlich werden Zwiebeln bei Finni Fit des Geschmacks wegen gegessen. Darüber hinaus sind Zwiebeln allerdings auch wahnsinnig gesund. So stecken sie nicht nur voller ätherischer Öle und sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern beugen auch einer Reihe von Krankheiten vor. Sie sollen vor bestimmten Arten von Diabetes und Krebs schützen, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senken und der Osteoporose-Prophylaxe dienen können. Außerdem besitzen sie antibakterielle Eigenschaften und enthalten bestimmte Antioxidantien und Ballaststoffe, die wiederum gut für Magen, Darm, Verdauung und Herz sind. So viele positive Eigenschaften im Allgemeinen...

Was Zwiebelschalen im Speziellen angeht, enthalten diese ganz besonders viele Ballaststoffe und eine hohe Konzentration des Flavonoids Quercetin, also ein starkes Antioxidans und Fänger von freien Radikalen. Bei Sportlern soll Quercetin übrigens für signifikant weniger Muskelskater bei hoher Leistung sorgen. Außerdem legen erste wissenschaftliche Studien nahe, Quercetin zur therapeutischen Behandlung von COVID-19 zu nutzen. Irgendwie ist es da gar nicht verwunderlich, dass es sowohl Zwiebeln als auch Quercetin als Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen gibt, findet Finni Fit.

Zwiebelschalen verwenden – die Möglichkeiten

Damit ihr eure Zwiebelschalen, im besten Fall natürlich von Bio-Zwiebeln, auch für die Küche bzw. in Speisen nutzen könnt, solltet ihr sie ein bisschen vorbereiten. Entsprechend schlägt Finni Fit euch vor, eure Zwiebeln samt Schale vor der Weiterverarbeitung unter heißem Wasser abzuwaschen und anschließend abzutrocknen. Leicht feucht lassen sie sich nach den Erfahrungen von Finni Fit sogar besser schälen.

Geschmack und Farbe in Suppen, Soßen, Brühen und Fonds

Farblose und geschmacklich triste Suppen wie Brühen gehören mit Zwiebelschalen der Vergangenheit an. Und selbst Fleischfonds und Soßen erhalten durch die Schalen von Zwiebeln eine Extraportion an Geschmack, Farbe und Nährstoffen. Das Aufpeppen funktioniert, indem ihr die Zwiebelschalen lose mit in den Topf schmeißt, zunächst mitkocht und anschließend wieder entfernt. Alternativ dazu könnt ihr sie für den Kochvorgang auch in einem Gewürzei oder Kräutersäckchen unterbringen. Dann fällt euch das ‚Herausfischen‘ nicht so schwer, wenn’s ans Essen geht.



Was außerdem funktioniert und vielleicht Geschmacksache ist: Zwiebelschalen-Würzpulver aus getrockneten Zwiebelschalen, d.h. Zwiebelschalen pulverisieren, herstellen und direkt in Suppen, Soßen, Brühen und Fonds streuen.

Mehlersatz beim Brotbacken

Backt ihr selbst? Steht ihr auf würziges Brot? Dann nutzt Zwiebelschalen doch als Mehlersatz. Lasst die Zwiebelschalen dazu zunächst vollständig trocknen – ob an der Luft oder bei niedriger Temperatur im Backofen bzw. Dörrautomaten – und pulverisiert sie anschließend in einer Küchenmaschine. Fertig! Bis zu 5 Prozent der fürs Brotbacken genutzten Mehlmenge könnt ihr mit dem Zwiebelschalpulver ersetzen, ohne am Brot qualitative Einbußen zu haben. Im Gegenteil: Ihr werdet von den zusätzlichen Nährstoffen profitieren können – und an Gluten einsparen.

Zwiebelschalentee bei Wadenkrämpfen

Natürlich sollten dauerhafte Wadenkrämpfe von einem Arzt untersucht werden, weil sie viele unterschiedliche Ursachen haben können. Treten sie sehr selten oder einmalig auf, hilft euch zunächst vielleicht eine Tasse Tee aus Zwiebelschalen, die ihr abends vor dem Zubettgehen trinkt, bis die Krämpfe nachlassen. Dazu nehmt ihr gewaschene Schalen von 2 bis 3 Zwiebeln, ergänzt sie ggf. mit Kräutern eurer Wahl, stopft sie in ein Teesieb und kocht sie für ca. 20 Minuten in einem Topf mit Wasser. Fertig!

Zwiebeltee bei Husten und Erkältung

Bei diesem Hausmittel gilt es, nicht alleine die Schale der Zwiebel, sondern die gesamte Zwiebel zu nutzen. Schneidet die gewaschene Zwiebel einfach in Scheiben und kocht sie im Anschluss für mindestens 5 Minuten in ca. einem halben Liter Wasser. Den Zwiebeltee – ohne die Zwiebelstückchen – solltet ihr so heiß wie möglich in kleinen Schlucken trinken und bei Bedarf mit etwas Honig süßen. Aufgrund der antibakteriellen wie schleimlösenden Wirkung sorgt der Zwiebeltee sogar bei feststehendem Husten schnell für Abhilfe.

Sud aus Zwiebelschalen für eure Pflanzen

Möchtet ihr euren Pflanzen etwas Gutes tun? Dann übergießt die Schalen von 3 bis 4 Zwiebeln mit ca. einem Liter kochendem Wasser und lasst die Brühe stehen, bis sie kalt ist. Gerne darf sie auch noch ein paar Stunden länger stehen und ziehen. Nicht einmal waschen müsst ihr die Zwiebeln für eure Pflanzen, bevor ihr sie nutzt... Anschließend: Durchsieben. Fertig!

Nun könnt ihr eure Pflanzen mit dem Zwiebelschalen-Sud gießen. Dabei sorgt er dafür, die Pflanzen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und beugt gleichzeitig Schimmelbefall vor. Alternativ ist es möglich, den Sud zu nutzen, um Blattläuse zu bekämpfen. Füllt diesen dazu in eine Sprühflasche – und besprüht die betroffene Pflanze / die betroffenen Pflanzenstellen täglich 1 bis 2 Mal damit.

Was Finni Fit anbelangt...

Sie hat sich zunächst dafür entschieden, ihre Zwiebelschalen zu waschen, zu trocknen und in einem Vorratsglas aufzubewahren, um sie dann, wenn ein spezifischer Verwendungszweck gegeben ist, zu nutzen.

