

## Diese ungewöhnlichen Pflanzenteile MUSST Du probiert haben!

### Obst

Obst	Essbarer Pflanzenteil und Nutzungsmöglichkeit
Ananas	<b>Schale</b> Sie ist erstmal sehr fest und muss nach dem waschen noch eingeweicht werden. Danach kannst Du sie zum Aufguss köcheln. Das kann beim Abnehmen helfen, entgiftend wirken und gut gegen Nierensteine oder Bluthochdruck sein.
Banane	<b>Schale</b> Die gelbliche Schale ist essbar und soll antibiotisch und gegen Pilzinfektionen wirksam sein. In Südamerika wird die Schale gekocht oder auch roh verzehrt. Probier doch einmal etwas pürierte Schale im Smoothie aus!
Erdbeeren	<b>Grüne Haube</b> Die kleinen grünen Deckelchen der Erdbeere können problemlos mitgegessen werden. Sie enthalten einen zusätzlichen Shot an Antioxidantien und Flavonoiden.
Kiwi	<b>Schale</b> Schon mal in eine Kiwi wie in einen Apfel gebissen? In Neuseeland ist das so üblich. Dafür musst Du einfach die Haare der Kiwi z. B. mit einer Gemüsebürste abreiben. Alternativ kannst Du auch direkt eine <i>Goldene Kiwi</i> kaufen.
Mango	<b>Schale</b> Schale und Frucht sind essbar. Die Schale enthält viele Antioxidantien und wirkt entzündungshemmend. Giftig ist die grünliche Mangoschale nicht, höchstens ungewöhnlich im Geschmack. Die Schale kann direkt roh verzehrt werden oder in einem Smoothie oder Lassi verarbeitet werden. Du kannst sie auch in kleine Stücke schneiden und als kandierten Snack genießen. Taste Dich aber zunächst vorsichtig heran!
Wassermelone	<b>Schale</b> Schält man die Grüne Haut, kann man die feste Melonenschale gerieben als Salat, oder püriert in Suppe oder Smoothie verarbeiten
Zitrusfrüchte	<b>Schale</b> Sehr gerne werden die abgeriebenen Schalen von Zitronen, Orangen oder Limetten zum Backen genutzt. Du kannst sie auch trocknen lassen und als spritzigen Tee genießen.

### Gemüse

Blumenkohl / Brokkoli	<b>Blätter und Strunk</b> Bei Brokkoli und Blumenkohl erfreuen wir uns meist an den schmackhaften Röschen. Diese sind botanisch die, noch nicht ausgebildeten, Blütenstände. Doch ähnlich wie bei anderen Kohlsorten lassen sich die umrandenden Kohlblätter auch zubereiten. Entfernt man die leicht holzige Schale am Strunk des Brokkoli und kocht diesen, erinnert er ein wenig an den Geschmack von Spargel - früher auch „Spargelkohl“ genannt.
Fenchel	<b>Fenchelgrün</b> Es eignet sich als würziges Kraut zu Pasta und Suppen. Gegessen wird der gefiederte Anteil des Grüns. 2 Minuten in heißem Wasser blanchiert kann er als dekoratives, schmackhaftes Kraut jedes Gericht aufpeppen.
Kräuter wie	<b>Stiele</b>

Petersilie, Dill und Basilikum	Nicht nur die feinen Blätter von vielen Kräutern, auch die etwas kräftigeren Stiele machen sich gut in Smoothies, Salaten und Suppen und geben eine besondere Würze. Also, nicht zu streng sein beim Aussortieren!
Kohlrabi	<b>Blätter</b> Auch beim Kohlrabi kann man die Blätter wunderbar zu Gemüsechips, Pesto, Suppe oder als Salat verarbeiten. <a href="#">Probiere doch mal unser Chips-Rezept!</a>
Kürbis	<b>Schale, Kerne und Blüten</b> Und das gilt nicht nur für den Hokkaido. Bei nahezu allen essbaren Kürbissorten kannst Du Schale, Kerne und Blüten verzehren. Ist die Schale zu hart, dann kannst Du sie in einer Brühe auskochen. Die Kerne kannst Du kinderleicht im Ofen backen.
Mais	<b>Blatthaar</b> In der Volksheilkunde Chinas werden dem güldenen Haar des Mais gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Es wird als Tee oder als roher Snack gegessen und hat einen süßlich-milchigen Geschmack.
Möhren	<b>Blattgrün</b> Schon mal Pesto aus Möhrengrün ausprobiert? Dann wird's höchste Zeit! Einfach mit getrockneten Tomaten, Knoblauch, Ahornsirup, Öl und Salz zusammen mixen
Porree	<b>Blätter</b> Du schneidest immer die festeren, grünen Blätter ab und verzehrst nur den weißen Teil? Gib die grünen Anteile einfach ein bisschen früher in die Pfanne, dann sind sie ebenso lecker wie die weißen.
Radieschen	<b>Blattgrün</b> Aus dem Blattgrün von Radieschen kann man z. B. wunderbar ein Pesto oder eine leckere Suppe machen – <a href="#">Probier doch mal unser Rezept!</a>
Rote Bete	<b>Blattgrün</b> Die grün-rot gemusterten Blätter der Rote Bete lassen sich wie Mangold im Smoothie, als Salat oder gedünstet zubereiten und haben einen ähnlichen Geschmack.
Sellerie (Knollen-)	<b>Blattgrün</b> Die Blätter des Selleries kann man super im Smoothie zu verwenden oder in einer Suppe pürieren.
Spargel (weiß)	<b>Schale</b> Die holzigen Schalen von weißem Spargel werden meist abgeschnitten, da sie das zarte Vergnügen vom Spargeessen sehr einschränken. Man kann sie jedoch noch in einer Gemüsebrühe mit Butter und Sahne auskochen. Die Nähr- und Geschmacksstoffe gehen in das Wasser über und eine stärkende Suppe entsteht. Die Schalen werden nach dem Kochen abgeschöpft.
Zucchini	<b>Schale, Kerne und Blüten</b> Gebackene Zucchini Blüten als Garnitur zum Salat oder Suppe machen optisch etwas her und werden sogar in der Gourmet-Küche geliebt. Nebenbei ist dies eine köstliche Möglichkeit der Zucchini-Schwemme Einhalt zu gebieten.
Zwiebel / Knoblauch	<b>Schale</b> Die Schalen der Zwiebel sind besonders reich an Quercetin. Geschmacklich allerdings gewöhnungsbedürftig und nicht wirklich verdaubar. Wir empfehlen die Schalen mit Gemüse(resten) als eine wärmende Brühe aufzukochen und vor dem Verzehr abzuschöpfen.