



## Gegenstand des Jahres 2025 - Apfelschäler gestern und heute

### Apfelschalen-Rezepte

Quelle (Feb2025):

<https://www.blick.ch/life/essen/genuss/6-nuetzliche-anwendungen-darum-solltest-du-apfelschalen-nicht-wegwerfen-id17691597.html>

#### Apfelschalen nicht wegwerfen

Für Apfelmus, Apfelkuchen und Co. sollte man laut vielen Rezepten die Schale wegschneiden – ausgerechnet der gesündeste Teil des Apfels! Erfahre hier, wie du die Vitaminbombe weiterverwenden kannst.

Oft schneidet man die wertvolle Apfelschale weg und schmeisst sie in den Abfalleimer.



*Sarah Riberzani*

Äpfel sind nicht nur köstlich, sondern auch reich an verschiedenen Vitaminen. Kein Wunder, dass das knackige Obst so beliebt ist. Äpfel werden gerne roh als Snack für zwischendurch gegessen. Häufig verarbeitet man sie aber auch in der Küche weiter. Besonders dann schneidet man die wertvolle Schale oft weg und schmeisst sie in den Abfalleimer. Wegwerfen solltest du die Schale aber künftig nicht mehr, denn in ihr befinden sich die meisten Vitamine. Verwende die kleine Vitaminbombe lieber für andere Rezepte und Zwecke. So wirkt man der Lebensmittelverschwendung entgegen und kann auch noch selbst davon profitieren.

#### 1. Fruchtige Chips

Wer braucht schon ungesunde, fettige Chips, wenn es auch eine gesündere Alternative gibt? Aus Apfelschalen lassen sich nämlich ganz einfach Chips herstellen. Dazu musst du die Schalen in etwa fünf Zentimeter lange Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Nun kannst du etwas Zucker und Zimt dazugeben und alle Zutaten gut durchmischen. Nachdem die Schalen auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt wurden, kommen sie bei 150 Grad Celsius für 15 bis 20 Minuten in den Backofen. In einem verschliessbaren Gefäss kann man die Chips mehrere Wochen aufbewahren. Viel Spass beim Vernaschen!

#### 2. Apfeltee

Eine Tasse Tee ist an kalten und ungemütlichen Tagen ein echter Genuss. Mit Apfelschalen schaffst du deinem Tee eine fruchtige Grundlage. Dafür müssen die Schalen vorerst getrocknet werden. Dies funktioniert am besten mit der Restwärme des Backofens, falls du zum Beispiel gerade einen Apfelkuchen gebacken hast. Aber man kann die Schalen auch auf die Heizung legen. Sobald sie trocken sind, können sie in einem verschliessbaren Gefäss aufbewahrt werden. Man kann auch noch eine Zimtstange dazugeben, um das Aroma zu verfeinern.



Für die Zubereitung musst du einen Esslöffel der Schalen mit einer Tasse Wasser aufkochen. Das Ganze sollte man mindestens fünf Minuten ziehen lassen. Bei Belieben kann der Tee noch mit Zitrone oder Ingwer raffiniert werden. Wer keinen Aufwand auf sich nehmen möchte, kann den Apfeltee übrigens auch mit frischen Schalen herstellen.

### 3. Apfellimonade

Du bist kein Teetrinker? Kein Problem, aus Apfelschalen kann man nämlich auch eine erfrischende Apfellimonade herstellen. Dazu benötigst du:

1 kg	Schalen von Obst
150 g	Zucker
1 l	Wasser
1 bis 2	Nelken
1	Zitrone
optimal:	Minzblätter

Und so gehts:

1. Alle Zutaten bis auf die Zitrone in einen Topf geben und für 45 Minuten kochen lassen.
2. Das Ganze durch ein Sieb abgiessen und mit Zitronensaft verfeinern.
3. Limonade in ein Glas füllen und nur noch abkühlen lassen. Nach Belieben Minzblätter dazugeben.

### 4. Extra-Kick auf diversen Speisen

Wenn du deinem Salat eine exotische Note verpassen möchtest, kannst du Apfelschalen dazugeben. Neben dem fruchtigen Aroma kann man auch von den vielen Vitaminen profitieren. Müslis, Smoothie-Bowls und Co. lassen sich ebenso hervorragend mit den Schalen ergänzen. Du kannst auch selbst erfinderisch werden und herausfinden, welche Speisen gut mit den Apfelschalen harmonieren.

### 5. Natürlicher Duftstoff

Im Zimmer, Kleiderschrank und Co. können Apfelschalen sogar als Duftstoff verwendet werden. Um in deinen vier Wänden einen frischen Duft zu verbreiten, musst du eine Handvoll Apfelschalen in eine Schüssel legen. Anschliessend kochendes Wasser dazugeben und die Schale an den gewünschten Ort stellen.

Um einen Vorrat anzulegen, kannst du die Apfelschalen auch einfrieren. Wer seinen Kleiderschrank auffrischen möchte, sollte die Schalen zuerst trocknen. Anschliessend kann man die getrockneten Schalen in einen Baumwollsack geben und zwischen die Kleider legen.

### 6. Flecken auf Topfboden entfernen

Mit Apfelschalen lassen sich selbst unschöne Ablagerungen auf dem Boden von Edelstahltöpfen entfernen. Dazu musst du die Schalen etwa fünf Minuten lang im betroffenen Topf mit Wasser kochen und dann zehn weitere Minuten ziehen lassen. Anschliessend kannst du den Boden abreiben. Voilà, schon ist dein Topf wieder blitzblank.