



# 7 Gründe warum ihr das Gurkenwasser nicht wegschütten solltet

Die letzte Gurke wurde aus dem Glas gefischt und das übrige Gurkenwasser – der Sud, in dem Gewürzgurken eingelegt sind – landet im Waschbecken. Dabei kann es auf vielseitige Weise eingesetzt werden.

Diese 7 Tipps zeigen dir, wie du Gurkenwasser verwenden kannst, statt es wegzuschütten:



## 1. Gurkenwasser gegen Krämpfe

Der Winterspeck muss weg und die Bikini-Figur soll her, untrainiert geht es in den Wald, aufs Feld oder auf das Laufband und schon ist er da – der erste Muskelkrampf. Schnell der Griff zur extra vorbereiteten Trinkflasche mit Gurkenwasser. Gurkenwasser? Ja, richtig gelesen – Gurkenwasser! Nach einer Studie soll Gurkenwasser schneller gegen Muskelkrämpfe helfen als Magnesium.

Wir haben gehört, dass Gurkenwasser sogar schon Bundesligaprofis „verordnet“ wurde. In der Krampfsituation empfohlen die amerikanischen Wissenschaftler Kevin Miller und Kollegen den Konsum von 1 ml Gurkenwasser pro kg Körpergewicht. Die Krampfdauer war bei Probanden, die Gurkenwasser zu sich genommen hatten, kürzer (12-219 s) als bei einer Trinkwasser-Vergleichsgruppe (71-246 s). Woran das genau liegt, weiß man noch nicht, die Autoren vermuteten jedoch, dass der saure Geschmack der Essigsäure im Rachen krampflösend wirkte.

Darüber hinaus sollte man den betroffenen Muskel dehnen und anschließend Magnesium zu sich nehmen. Magnesium hilft nämlich langfristig gegen Muskelkrämpfe.

Quellen: [1] Miller KC, Mack GW, Knight KL et al.: Reflex inhibition of electronically induced muscle cramps in hypohydrated humans. *Med Sci Sports Exerc* 2010; 42; 953-961. [2] *Welt am Sonntag*, Nr. 7, 12. Februar 2017.



## 2. Gurkenwasser zum Kochen

Gurkensaft kann zum Beispiel als Ersatz für den Essiganteil in deiner Salatsoße verwendet werden. Oder das Gurkenwasser mit Joghurt mischen um ein cremiges Salatdressing für grünen Salat oder Eiersalat zu erhalten.

Ebenso leicht lässt sich ein Dipp zu Fisch oder Kartoffeln kreieren. Gurkenwasser eignet sich auch hervorragend zum Marinieren von Fleisch, das dadurch besonders zart wird. Auch kann Fisch mit Gurkensaft pochiert werden, wodurch der Fisch noch schmackhafter wird.



## 3. Als leckeres Partygetränk

Ob du es glaubst oder nicht: Mit Gurkenwasser lässt sich auch ein leckerer Cocktail mixen! Dazu z.B. 6 cl Wodka mit 9 cl Gurkenwasser mixen, Eis dazu, fertig! Prost!

## 4. Gurkenwasser zum Reinigen

Mit Gurkenwasser bringst du deine Kupfergegenstände wieder zum Glänzen. Einfach ein bisschen Gurkenwasser auf einen Schwamm geben und alle deine Kupferobjekte schrubben - schon glänzen sie wieder!



## 5. Zum Düngen und zur Unkrautvernichtung

Auch wenn es etwas verwundert, aber Gurkenwasser ist in beiden Fällen sehr nützlich. Für Pflanzen der Gattung der Lilien, Primel oder Lupinen, die saure Erde lieben, ist Gurkenwasser als Dünger sehr wirksam. Aber auch Unkraut kann man im garten mit Gurkenwasser bekämpfen.

## 6. Zum Entkalken

Wenn der Wasserkocher mal wieder ganz weiß ist, heißt es entkalken. Dafür muss man allerdings nicht extra ein Mittel kaufen - der im Gewürzgurkenwasser enthaltene Essig löst den Kalk auf und lässt hässliche weiße Flecken verschwinden. Beachten Sie hierbei bitte die Reinigungshinweise des Herstellers.



## 7. Zum Frischhalten von Essen

In übrig gebliebenes Gurkenwasser kann man sehr gut andere Lebensmittel wie z.B. gekochte Eier, Zwiebeln oder Knoblauch einlegen, um sie länger haltbar zu machen und um ihnen eine andere Geschmacksrichtung zu verleihen. Das funktioniert auch mit Gemüse aus der Dose (wie z.B. Mais, Bohnen oder Linsen).