



Am besten selbst gemacht!

# CHIPS & CO – VERFÜHRUNG PUR

Knusprigem Knabberspaß kann kaum jemand widerstehen. Die Angebotspalette industrieller Produkte wird immer größer. Leider sind die meisten wahre Kalorienbomben. Ein Grund mehr, zur gesunden Alternative aus der eigenen Küche zu greifen, meint **Ingeborg Pils**.



Vier Kilogramm salzige Snacks futtern die Deutschen pro Jahr und liegen damit »nur« im europäischen Mittelfeld. Einst wurden sie vor allem abends in Gesellschaft geknabbert, doch inzwischen verlagert sich ihr Genuss zunehmend in die Tagesstunden – für den kleinen Hunger zwischendurch und unterwegs. Spitzenreiter sind nach wie vor die Kartoffelchips, gefolgt von Erdnüssen, Salzstangen, Erdnussflips und Stapelchips. Ein Blick in die Supermarktregale zeigt die vermeintliche Vielfalt von Chips & Co. – und den fast unerschöpflichen Einfallsreichtum der Lebensmittelindustrie.

## Fett & Geschmacksverstärker

Längst genügt der einfache Kartoffelchip nicht mehr. Immer neue Geschmacksrichtungen von Balsamico, Honig und Senf, Räucherspeck, Guinness, Sour Cream und Onions bis zum legendären Marmite-Hefeextrakt drängen auf den Markt. Dahinter verbergen sich nicht nur Kartoffeln, sondern auch Aromen, Säuerungsmittel, Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, aber auch Zucker, Süßstoffe, Essig-, Zwiebel-, Käse-, Buttermilch- oder Molkepulver. Sie alle entfachen ein wahres »Geschmacksfeuerwerk« am Gaumen. Mit ein Grund dafür, dass wir nach dem ersten Bissen immer wieder in die Tüte greifen wollen.

Dazu kommt die fast unwiderstehliche Formel »35 Prozent Fett und 55 Prozent Kohlenhydrate«, eine Kombination, die

ähnlich wie bei Pizza und Eis in unserem Gehirn die Zentren für Belohnung und Suchtverhalten aktiviert. Wer nun glaubt, mit den immer beliebter werdenden Gemüsechips dieser Essfalle zu entgehen, irrt. Denn auch die meisten industriell hergestellten Gemüsechips enthalten rund ein Drittel Fett und damit fast die gleiche Kalorienmenge wie Kartoffelchips. Allerdings verzichten die Hersteller bei Gemüsechips weitgehend auf Zusatzstoffe.

## Ran an den Ofen

Gesund sind diese Knabbereien dennoch nicht. Das liegt auch an der Art ihrer Herstellung. Ob aus Kartoffel, Mais oder Gemüse – die meisten Chips werden in heißem Öl frittiert. Dabei gehen nicht nur viele Nährstoffe verloren, es bilden sich auch Transfette, die vor allem bei der industriellen Härtung von eigentlich gesunden Pflanzenölen durch langes und hohes Erhitzen entstehen. Was liegt also näher, als Knabberzeug selbst herzustellen. Das gelingt selbst ungeübten Kocheleven. Eigentlich braucht man dafür nur gute Grundprodukte, am besten in Bioqualität, einen Gemüsehobel oder ein scharfes Küchenmesser, einen Backofen und etwas Zeit. Nun steht der Lust am kulinarischen Kombinieren nichts mehr im Weg. Vor dem Zubereiten im Backofen kann man die hauchdünnen Gemüse- oder Kartoffelscheiben in gewürztem Öl marinieren oder sich für eine fettfreie Version entscheiden, verschiedene Gemüsesorten mischen oder bei einem Produkt bleiben, die Chips bei höheren Temperaturen backen oder schonend bei 70 Grad langsam trocknen. Letzteres braucht allerdings mehrere Stunden und eignet sich vor allem für die Zubereitung von Apfelchips.

## Lass poppen, Darling

Wesentlich schneller gelingt das beliebte Popcorn am heimischen Herd. Einfach eine hohe beschichtete Pfanne mit etwas Öl austreichen und so viel Puffmais hineingeben, dass der Boden bedeckt ist. Maiskörner mit Salz oder Pfeffer bestreuen, einen Glasdeckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis alle Körner aufgeplatzt sind, dabei die Pfanne öfter rütteln. Egal, für welche Knabberei man sich entscheidet – selbstgemachte Snacks schmecken nicht nur besser, man kann sie auch mit gutem Gewissen naschen. ●

Foto: © StockFood / B.&E.Dudzinski

## BUNTE WURZELGEMÜSE-CHIPS

**Zutaten:** 500 g Wurzelgemüse (Möhren, Pastinaken, Topinambur, Süßkartoffeln), Salz, Olivenöl zum Besprühen (nach Belieben), 2 TL Gewürze (z.B. Thymian, Oregano, Paprikapulver, Pfeffer – auch nach Belieben).

- Das Gemüse schälen und in möglichst dünne Scheiben hobeln. In eine flache Schale legen und leicht salzen. 10 Minuten ziehen lassen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 2 Backbleche mit Backpapier auslegen und die Gemüsescheiben darauf verteilen. Vorsicht: Die Scheiben sollten sich nicht überlappen. Nach Belieben mit etwas Olivenöl besprühen und würzen (nicht mehr salzen!). Bei 100 Grad Umluft im Backofen 30–60 Minuten (je nach Scheibendicke) trocknen. Während dieser Zeit mehrmals die Backofentüre kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit abziehen kann.
- Chips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Tipp: Die Chips werden erst nach dem Auskühlen knusprig. Deshalb probeweise zunächst einen Gemüschip herausholen, einige Minuten abkühlen lassen und testen, ob er schon knackig ist.

## ROTE-BETE-CHIPS MIT ROSMARIN

**Zutaten:** 3-4 Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 3 Zweige Rosmarin, 1 Stück Ingwer, 2 EL Rapsöl.

- Die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Dabei Einweghandschuhe tragen, weil die Bete stark färben. Knoblauch, Rosmarin und Ingwer fein hacken und mit dem Öl vermischen. Rote Beten mit dem Kräuteröl gut vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.
- Backblech mit Backpapier auslegen und die Gemüsescheiben darauf verteilen. Vorsicht: Die Scheiben sollten sich nicht überlappen. Bei 140°C Umluft ca. 1 Stunde trocknen. Die abgekühlten Chips nach Belieben salzen.

## APFELCHIPS

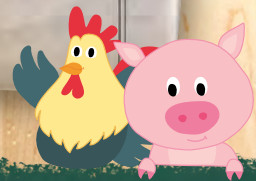
**Zutaten:** 4 große Bio-Äpfel.

- Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen. Die Äpfel in 2-3 mm dünne Scheiben hobeln. Den Backofen auf 70°C Umluft vorheizen.
- 2 Backbleche mit Backpapier auslegen und die Apfelscheiben darauf verteilen. Vorsicht: Die Scheiben sollten sich nicht überlappen.
- Im Backofen 3-4 Stunden trocknen. Wichtig: Einen Holzkochlöffel zwischen die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit während des Trockenvorgangs entweichen kann.

**NATURATA**  
> mehr als bio



KUH & CO  
FÜR DEN  
PASTA-TELLER



## > MEHR ALS PASTA

Motiv-Nudeln aus biodynamischen Dinkelsorten, von einer Erzeugergemeinschaft auf der Schwäbischen Alb. Eine partnerschaftliche Zusammenarbeit seit bereits über 30 Jahren!