KNUSPERSNACKS SELBST GEMACHT

Gemüsechips aus Kartoffeln, Karotten und Co.

VON HEIKE KÖNIG

Nicht gesund, aber sehr beliebt bei Kindern und Erwachsenen, sind Kartoffelchips. Statt der fettigen und eher nährwertfreien Variante aus der Tüte bieten sich selbst gemachte Chips an – und zwar aus allen möglichen Gemüsesorten.

© Thinkstock/iStock

ALTER

Ab 5 Jahre

ZUTATEN

Nach Wunsch und Geschmack
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Pastinaken
- Karotten
- Petersilienwurzeln
- Fenchel
- Zucchini
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, süßes Paprikapulver, Pfeffer

Außerdem
- Küchenmesser
- Sparschäler
- Große Schüssel
- Küchenreibe oder Hobel
- Backpapier

Für den Umgang mit der Küchenreibe oder dem Hobel sollten die Kinder einige Regeln beachten. Lassen Sie sie beispielsweise nur unter Aufsicht hobeln und eventuell Küchenhandschuhe tragen, damit sie sich nicht verletzen.

Waschen Sie mit den Mädchen und Jungen sorgfältig das Gemüse und schälen Sie es, wenn nötig. Anschließend das Gemüse in dünne Scheiben hobeln – Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln am besten schräg, damit größere Chips entstehen.

Damit nichts anbackt, die Gemüsescheiben in einer großen Schüssel mit ein bis zwei Esslöffeln Olivenöl mischen und würzen.

Verteilen Sie dazu die Scheiben auf mit Backpapier belegte Bleche und backen Sie sie im Ofen bei ca. 200 Grad Celsius je ca. 20 Minuten bzw. bis zur gewünschten Knusprigkeit. →

→ EXTRATIPP:

Das Rezept gibt es auch bebildert für die Kinder auf der Kopiervorlage (auf Seite 111). Auch möglich: Die Kinder malen ihre eigene Rezeptvariante auf ein großes Papier, das in der Küche für die nächste Chipsaktion aufgehängt wird.

KNUSPERRÄTSELREIME

Folgende Rätselreime passen als kleine Auflockerung im Morgen- oder Sitzkreis und kommen besonders gut an, wenn Sie einen Snack einbauen.

Knusper, knusper, Knäuschen,
es knuspern Katz und … (Mäuschen).

Knusper, knusper, Brötchen,
es knuspern Frosch und … (Krötchen).

Knusper, knusper, Körnchen,
es knuspern heut' Eich… (hörnchen).

Quizfrage:
Welches der Rätseltiere ist gar kein Nagetier und kann darum gar nicht knuspern?
(Lösung: die Kröte)

Nagetierwissen:
In Europa gibt es viele Tierarten, die zu den Nagetieren gehören, wie Wald- und Feldmaus, Hamster, Eichhörnchen, Bilche wie Siebenschläfer und Haselmaus, Murmeltiere, Biber und Ratten. Allen gemeinsam sind die scharfen Nagezähne, von denen je zwei in Ober- und Unterkiefer sitzen.

Noch mehr Ideen

Das gemeinsame Essen wird zu einem besonderen Erlebnis, wenn die Kinder den Tisch einmal anders decken – vielleicht mit einer Tischdecke oder mit Blumen. Oder alle sitzen in kleinen Gruppen auf Decken auf dem Boden, dürfen die Chips mit Händen oder aus kleinen Schälchen essen. Fragen Sie Ihre Kinder nach ihren einigen Ideen.