Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 11

Artikel: Gesunde Knabberei?
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1033433

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesunde Knabberei?

Gemüsechips, das klingt nach etwas Gutem. Doch bei den Produkten in den Regalen der Grossverteiler trügt der schöne Schein. Die meist hochverarbeiteten Produkte enthalten zu viel Fett und zu viel Salz.

Text: Claudia Rawer

Seit einiger Zeit stehen in den Regalen der Lebensmittelmärkte neben Kartoffelchips auch bunte Tüten mit Knabbereien aus Erbsen, Linsen, Kichererbsen und anderen Gemüsen. Oft versprechen sie, deutlich weniger Fett zu enthalten als «herkömmliche Kartoffelchips». Beworben werden sie vollmundig als «aufregend anders», «unbeschwerter Genuss» und als «Snack fürs gute Gewissen». Knabbern, ohne sich um die schlanke Linie sorgen zu müssen, gesundes Gemüse knuspern statt fettiger Snacks – das wäre doch schön. Wir haben genauer hingeschaut.

Die Hersteller und ihre Produkte

Auf der Liste stehen Produkte des Schweizer Familienunternehmens und Marktführers Zweifel, der mit einer Reihe von Snacks auf Basis von Kichererbsen, Erbsen, Bohnen und Süsskartoffeln voll im Trend liegt. Das deutsche Familienunternehmen Lorenz, das auch international tätig ist, bietet Kichererbsenchips in zwei Geschmacksrichtungen an.

Trotz der Selbstbeschreibung «Ursprung auf einem kleinen Bauernhof in den Niederlanden» gehört die Biomarke De Rit zur Allos Hof-Manufaktur GmbH aus Bremen. De Rit hat unter anderem mehrere Gemüsechipssorten im Angebot; in der Schweiz laut der Zeitschrift «Saldo» bei Alnatura erhältlich. In Deutschland erfolgt der Vertrieb über das Internet. Alnatura selbst bietet ausser Kartoffelchips auch Linsenflips an. You ist eine Eigenmarke der Migros, die für «ernährungs- und trendbewusste Kunden» drei Sorten Hummus-, also Kichererbsen-Chips, sowie Quinoa-Chips im Programm hat. Die gesamte Produktlinie soll laut Migros für «Genuss und Wohlgefühl» stehen; die Produkte «zum Beispiel besonders reich an Protein- oder Ballaststoffen sein ... oder einen tiefen Zucker- bzw. Fettgehalt aufweisen».

Die Bio-Zentrale mit Sitz in Bayern ist der einzige Hersteller, der neben einigen Snacks aus Erbsen, Linsen und Kichererbsen auch Chips im Angebot hat, die nicht aus Hülsenfrüchten gemacht sind.

In den Tüten stecken zwischen 75 (Alnatura) und 100 Gramm (You). Eine Tabelle der getesteten Chips mit Angaben von Nährwerten finden Sie rechts (S. 19).

Was ist drin?

Die Länge einer Zutatenliste sagt sehr viel über ein Lebensmittel aus. Einfache Regel: Je kürzer, desto besser. Das gilt auch für Gemüsechips.

Vier Beispiele, drei gute und ein schlechtes: Die Alnatura Linsenflips bestehen nur aus fünf Zutaten: 80 Prozent Linsen, Sonnenblumenöl und Gewürze. Die Bio-Zentrale-Gemüsechips und der Vaya Bean Salt Snack haben jeweils neun Zutaten. Vier davon sind oder stammen aus Gemüse: Chioggia-Bete, lila Süsskartoffel, Pastinake und Kartoffel bei Bio-Zentrale; Kichererbsenmehl, grüne und gelbe Erbsen sowie schwarze Bohnen bei Zweifel. Zur Säureregulation dient Zitronensäure respektive Rosmarinextrakt.

Die Lorenz Kichererbsen-Chips sour cream & onion dagegen setzen sich aus 18 Zutaten zusammen, wovon nur drei aus Gemüse stammen, nämlich Kichererbsenmehl, Kartoffelflocken und (indirekt) Erbsen-

Produkt Nährwertangaben pro 100 g*	Kalorien (kcal)	Gemüseanteil (%)**	Fett (g)	Salz (g)	Ballaststoffe (g)
Alnatura Linsenflips (CH, DE)	431	80	18	1,3	11
Bio-Zentrale Gemüsechips Schw. Pfeffer & Meersalz (DE)	511	63	33	0,9	12
De Rit Kichererbsen Chips (CH)	481	40	20	1,5	6,5
De Rit Bean Sticks Paprika	505	37	17	2,6	5
Lorenz Kichererbsen-Chips sour cream & onion (DE)	426	41	13	2,6	4,6
You Chips Hummus Pfeffer (CH)	427	36	24	1,7	4
You Chips Lentils Nature (CH)	459	36	24	3	4,5
Zweifel Vaya Bean (CH/DE)	424	66	13	1,7	6,6
Zweifel Vaya Pea Chili lime (CH/DE)	401	58	14	1,4	13
Zum Vergleich: Zweifel Cractiv Chips Nature (CH)	472	–	22	1	7
Zum Vergleich: Lorenz Crunchips salted	543	–	34	1,6	3,5
Zum Vergleich: Zweifel Chips nature	552	–	36	1,2	6

* Alle Nährwertangaben stammen von den Webseiten der jeweiligen Hersteller.

** Als Gemüse wurden bewertet: Die namengebenden Sorten, auch Mehle daraus, sowie Kartoffelanteile, nicht jedoch Mais- und Reismehl, Stärke, zugefügtes Erbsenprotein, Färbemittel und Gewürze.

proteinisolat. Lorenz benutzt für diese Chips auch gleich drei Säureregulatoren.

Fett und Kalorien in Gemüsechips

Die Menge des Fetts pro 100 Gramm variiert bei den getesteten Produkten sehr stark. Spitzenreiter sind mit 33 Gramm die Gemüsechips der Bio-Zentrale, gefolgt von den You-Produkten mit 24 Gramm. Die De-Rit-Kichererbsen-Chips kommen immerhin noch auf 20 Gramm Fett. Bei einer empfohlenen Maximalmenge von 65 Gramm Fett pro Tag für einen durchschnittlichen Erwachsenen ist das viel zu viel.

Die Lorenz- sowie die Vaya-Produkte von Zweifel werden als fettreduziert bezeichnet. Lorenz Kichererbsen-Chips tragen die Aufschrift «55 % weniger Fett als herkömmliche Chips». Bei den Vaya-Snacks von Zweifel heisst das «40 % weniger Fett als herkömmliche Snacks». Verglichen mit den eigenen Produkten halten beide Firmen die Vorgabe ein. Dennoch sind auch 13 oder 14 Gramm Fett zusätzlich zu einer normalen Ernährung üppig. Zumal sich die Fettreduzierung kaum auf die Kalorienmenge auswirkt: die Lorenz-Chips haben nur 22 Prozent weniger Kalorien als das Vergleichsprodukt, bei Zweifel sind es gute 23 respektive knapp 27 Prozent weniger Kalorien.

De Rit erlaubt sich übrigens eine pikante Variante des Themas Fett. Der Hersteller bewirbt seine Kichererbsenchips mit der Formulierung «30 % weniger gesättigte Fettsäuren als herkömmliche Kartoffelchips». Die ungesunden gesättigten Fettsäuren machen jedoch bei allen untersuchten Sorten nur zwischen einem und zwei Prozent des Gesamtfetts aus.

Salz und Ballaststoffe

Täglich höchstens sechs Gramm Kochsalz lautet die Empfehlung der Ernährungsgesellschaften für Erwachsene. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, fünf Gramm Salz pro Tag seien schon genug, da Salz das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern kann. Ballaststoffe hingegen sollen wir reichlich zu uns nehmen, mindestens 30 besser sogar 40 Gramm pro Tag für einen Erwachsenen. Ballaststoffe regen die Verdauung an und unterstützen eine gute Darmflora.

Beim Salz sind die You Chips Lentils Nature mit üppigen drei Gramm Spitzenreiter, gefolgt von den De Rit Bean Sticks und den Lorenz Kichererbsen-Chips mit jeweils 2,6 Gramm Salz. Aber auch alle anderen Produkte liegen zu hoch. Allenfalls könnte man die Salzgehalte der Bio-Zentrale Gemüsechips und der beiden Zweifel-Kartoffelchips-Produkte, die wir zum Vergleich herangezogen haben, noch als vertretbar bezeichnen – aber auch nur, wenn man nicht die ganze Tüte isst.

Was die Ballaststoffe angeht, liegen nur drei der Chips-Produkte im zweistelligen Bereich.

Fazit: Lieber nicht

Auch Chips aus Gemüse (Ausnahme: selbst gemachte, siehe unser Rezept) können also nicht als gesunde Knabberei gelten. Sie sind in aller Regel zu fett, enthalten zu viel Salz und haben kaum weniger Kalorien als klassische Kartoffelchips. Dazu kommen bei einigen Herstellern etliche Zusatzstoffe. Der Ballaststoffgehalt ist in den meisten Fällen zu vernachlässigen. Andererseits kann man sich für die 400 bis 500 Kilokalorien einer Tüte Chips ein üppiges Frühstück mit zwei Eiern (je nach Grösse 70 bis 90 Kalorien), einer Scheibe Vollkornbrot (113 kcal) und 20 Gramm Butter (zum Braten und/oder aufs Brot, 148 kcal) leisten. Oder auch einen Teller mit 200 Gramm Vollkornspaghetti (100 Gramm roh 320 kcal), 300 Gramm Cherrytomaten (63 kcal), viel frischem Basilikum und einem Esslöffel Olivenöl (120 kcal). Guten Appetit!

Alternative: Die eigene Küche
Wer möchte, kann Chips selbst machen. Dazu eignen sich solche Gemüse, die nicht allzu viel Wasser enthalten. Zu den beliebtesten Sorten zählen Aubergine, Grünkohl, Kartoffel, Pastinake und Petersilienwurzel, Rote Bete, Rüebli, Süsskartoffel und Zucchetti. Für Chips wenig geeignet sind sehr wasserhaltige Gemüse wie Gurken und Tomaten.
In Kochbüchern und im Internet finden sich verschiedenste Rezepte. Für die Herstellung knuspriger Chips eignet sich der Backofen, ein Dörrautomat oder die (Heissluft-)Friteuse. Doch ohne oder mit sehr wenig Fett geht es nur beim Dörren oder mit der Friteuse.

Unser Rezept:
Bunte Gemüsechips für 2 Personen
100 g Karotten
100 g Pastinake oder Petersilienwurzel
100 g Kartoffeln oder Süsskartoffeln
100 g Grünkohl oder Rote Bete
1,5 EL (etwa 20 ml) gutes Rapsöl
etwas Meersalz
Dazu Kräuter und Gewürze nach Geschmack, z.B. Bockshornklee, Bohnenkraut, Oregano, Thymian, Rosmarin, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Zwiebelpulver usw. Vorsicht: Cayennepfeffer, Chilipulver oder Paprika verbrennen schnell, solche Gewürze erst nach dem Backen hinzufügen.

Zubereitung:
Gemüse waschen und schälen. Auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben (1 bis 2 mm) schneiden. Auf einem Handtuch oder auf Küchenpapier gut abtrocknen.
In einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel mit dem Öl und den gewählten Gewürzen mischen. Jede Gemüsescheibe sollte einen leichten Ölfilm haben.
Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen; darauf achten, dass die Scheiben sich nicht überlappen. Eventuell in zwei Portionen bzw. auf zwei Blechen zubereiten.
Bei 120 Grad Umluft in etwa 45 bis 60 Minuten knusprig backen. Die Ofentür sollte einen kleinen Spalt offenstehen, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Während der Backzeit öfters kontrollieren: Die Gemüsescheiben sollen knusprig sein, dürfen aber nicht zu braun werden. Wie lange das dauert, hängt vom Backofen und von der Dicke der Chips ab.

Kalorien: 20 Milliliter Rapsöl haben etwa 180 Kilokalorien (kcal). Für die Gemüse kommen je nach Auswahl knapp 200 bis 250 kcal dazu (Süsskartoffel enthält mit etwa 110 kcal pro 100 Gramm mehr als Kartoffel mit etwa 75 kcal, Grünkohl mehr als Rote Bete).

Pluspunkte beim Selbermachen: Auf dem Teller liegen tatsächlich fast 100 Prozent Gemüse – ohne Aroma- und Zusatzstoffe. Salz und Fettmenge kann man selbst bestimmen und individuell würzen. Ganz wichtig: Die Ballaststoffe in den getrockneten Gemüsen bleiben erhalten, während der Fasergehalt der hochverarbeiteten Chips-Industrieprodukte kaum nennenswert ist.
Minuspunkte beim Selbermachen: In diesem Rezept wurde bewusst sehr wenig Öl verwendet. Das ist im Wortsinn Geschmackssache: Die meisten Rezepte verwenden deutlich mehr Öl, da Fett ein wichtiger Geschmacksträger ist. Entsprechend höher ist die Kalorienmenge.
Der Energieeinsatz ist durch die lange Backdauer bei geöffneter Backofentür sehr hoch.