

MANUFAKTUR



Von Sarah Franke

Krosses Gemüse

Rote Bete, Karotte, Pastinake und Süßkartoffel: Gemüsechips, das klingt nicht lecker, aber gesund. Beide Annahmen sind jedoch falsch.

Immer öfter stapeln sich in Supermärkten nicht nur Tüten voller Kartoffel-, sondern auch mit Gemüsechips. Ob man dort nun zu Produkten aus Kartoffeln oder aus Gemüse greift, Kalorienbomben sind die Chips immer.



Nicht immer gesund, aber lecker: Gemüsechips.

FOTO: DPA

Einzig bei den Ballaststoffen haben Chips aus Gemüse gegenüber Kartoffelchips die Nase vorn. Der hohe Gehalt an Salz, Fett und Zucker lässt sich dadurch aber nicht aufwiegen. Das ändert aber nichts daran, wie

schmackhaft die dünnen Scheiben geröstetes Gemüse sind. Die Chips lassen sich auch zu Hause herstellen – ganz ohne Geschmacksverstärker.

Dazu braucht man Salz, Olivenöl und natürlich Gemüse. Gut eignen sich zum Beispiel frische Rote Bete oder Wurzelgemüse. Das Gemüse wird geputzt und mit einem Hobel in dünne Scheiben geschnitten. Danach in eine Schüssel geben, mit viel Salz bestreuen und eine knappe halbe Stunde stehen lassen. Abspülen, trocknen und mit ein wenig Olivenöl vermengen. Danach auf einem Backblech verteilen und bei 180 Grad ausbacken – je länger, desto krosser die Chips sein sollen.

LIEBLINGSIDEEN

Bucheckern in Salat und Pesto



Bucheckern schmecken lecker.

FOTO: DPA/ARCO IMAGES

Wer im Wald unterwegs ist, kann Bucheckern zum Essen mit nach Hause nehmen. Frisch geröstet sind die Früchte nicht nur eine leckere Knabberlei für zwischendurch, sondern schmecken auch sehr gut als Topping für den Salat, im Pesto oder in einem Brotaufstrich. In Backrezepten können sie Wal- oder Haselnüsse ersetzen. Darauf weist das Bundeszentrum für Ernährung hin.

Nicht alle Bucheckern sind aber gefüllt: Um die leeren Hüllen auszusortieren, gibt man einfach alle Eckern in eine große Schüssel mit Wasser und fischt die oben schwimmenden Früchte ab. Die vollen Bucheckern sinken auf den Boden und werden über ein Sieb abgeseigt. Nass lassen sie sich auch einfacher schälen. Mit einem Messer wird die Spitze der Hülle abgekloppt und eine der drei Seitenschalen abgezogen. Dann fällt die Nuss heraus und muss nur noch von ihrem feinen Flaum befreit werden.

Vor dem Essen sollte man Bucheckern unbedingt erhitzen. Denn sie enthalten den schwach giftigen Stoff Fagin. Er kann in größeren Mengen Bauchschmerzen verursachen, ist aber hitzeinstabil und lässt sich dadurch verringern. Am besten werden die Eckern mit heißem Wasser übergossen oder für einige Minuten in der Pfanne geröstet.

„Weihnachten ist gemütlich“



Pia Deges (45), Autorin

Warum mögen Sie Weihnachten?

Es ist ein gemütliches Familien- und Freundefest. Bis zur Weihnachtszeit finde ich den Winter außerdem toll – mit Lichterketten und Plätzchenbacken.

Welche Weihnachtsbräuche sind Ihnen am liebsten?

Weihnachten ohne Plätzchenbacken und Weihnachtsmarkt ist unvorstellbar. Den Tannenbaum suchen wir schon einige Tage vor dem Fest aus und schmücken ihn dann. Den ganzen Advent über wird Stück für Stück das Haus dekoriert.

Was füllen Sie in Ihren selbst genähten Adventskalender?

Einen Mix aus Süßkram und kleinen Überraschungen wie Radiergummis, Aufkleber oder Micronics. Dass sich die Kleinigkeiten im Adventskalender nicht ständig wiederholen, ist mir wichtig. Als Kind konnte ich bei meinem Adventskalender immer schon an der Verpackung erkennen, was wann drin ist.

Interview: Sarah Franke

Es geht auch ohne Türchen

Plätzchen backen, Punsch trinken und nach Geschenken Ausschau halten: Die Weihnachtszeit ist nicht mehr weit weg. Adventskalender können jetzt schon gebastelt werden.



Pappbecher bieten Platz

Dieser Adventskalender ist schön bunt, mit etwas mehr Platz für die kleinen Geschenke, die man hineinfüllt. Er ist schnell gemacht und sieht auch nach 23 Tagen noch hübsch aus. Das finde ich sonst immer ein bisschen traurig, zuzusehen, wie der Adventskalender Tag für Tag an Glanz verliert und leer geplündert wird. Bei diesem Kalender wird nur das Krepppapier samt Gummi entfernt und der leere Becher kann weiterbaumeln.

So geht's

Zuerst die Kreise, Durchmesser etwa 11,5 Zentimeter, aus buntem Krepppapier ausschneiden. Das Papier

doppelt nehmen, da zwei Schichten Papier pro Becher benötigt werden. Das Bäckergarn durch das Nadelöhr fädeln und ein Ende fest verknoten. Die Nadeln von innen mittig durch den Becherboden stecken und den Faden bis zum Knoten durchziehen.

Die Becher befüllen und die Öffnung mit jeweils zwei Papierkreisen und einem Haushaltsgummi verschließen. Sollte die Adventskalenderfüllung schwerer ausfallen, braucht man stabilere Gummis. Das Krepppapier kann auch mit Heißkleber an der Becheröffnung festgeklebt werden.

Aus weißem Fotokarton 24 Kreise stanzen und diese mit Zahlen bestempeln. Die einzelnen Kreise werden mit Heißkleber auf die Becher geklebt. Als Aufhängung habe ich einen Metallkranz mit Haken verwendet. Ein Kuchengitter mit Schnur funktioniert aber auch.

„Fröhliche DIYnachten“ von Pia Deges ist prall gefüllt mit detailverliebten Bastel- und Rezeptideen – wie dem Adventskalender aus Pappbechern. Hier findet man nicht nur jede Menge Anregungen für sich selbst, sondern auch das ein oder andere selbst gemachte Weihnachtsgeschenk.

Info Pia Deges: „Fröhliche DIYnachten“. Frech Verlag, 19,99 Euro, 128 Seiten

Info – das wird gebraucht: 24 Pappbecher, buntes Krepppapier, 24 Haushaltsgummis, Bäckergarn, spitze Nadel mit großem Nadelöhr, Fotokarton in Weiß, Zahlenstempel, Stanzer mit einem Durchmesser von 2,5 Zentimetern, Heißkleber, Metallkranz oder Kuchengitter

Bunte Söckchen für viele Überraschungen



Das Band mit der offenen Seite nach oben zwischen die beiden Stiefelteile genau auf die hintere Stiefelnaht legen und feststecken. Einmal ringsherum zusammennähen und so die beiden Stiefelteile verbinden – die obere Öffnung zum Befüllen natürlich freilassen.

Den Stiefel durch die Wendeöffnung wenden und die beiden Stiefel auseinanderziehen. Die Wendeöffnung am Innenstiefel knappkantig absteppen oder mit der Hand und dem Leiterstich schließen.

Nun die beiden Stiefelteile ineinanderstecken und die obere Stiefelkante noch einmal schön absteppen. Das Stoffgeschenkband kann

Textilsucht.de heißt der Blog von Julia Hennicke. Seit dem Jahr 2014 näht die 33-Jährige, wann immer sie kann. „Ich finde es toll, etwas mit meinen Händen nach meinen Vorstellungen und Wünschen fertigen zu können“, sagt die Bloggerin, Designerin und Mutter von zwei Söhnen. Für sie ist es immer wieder faszinierend, wenn ein Stück Stoff eine Form annimmt und sich zu etwas Handfestem verwandelt. Auf ihrem Blog publiziert Hennicke Nähutorials und verkauft Schnittmuster sowie Nähanleitung. Denn aus dem Nähen, ihrem einstigen Hobby, ist mittlerweile ihr Beruf geworden.

Den Ast mit Haken an der Wand befestigen und die befüllten Stiefelchen mit Geschenkband am Ast festbinden. Zahlenaufkleber auf Holzklammern kleben und an die Stiefel klammern. Wer mag, schneidet noch aus Papier bunte Weihnachtsbäume aus und befestigt sie mit einer Nylonschnur ebenfalls am Ast.

Info – das wird gebraucht: 2 Meter mal 1,5 Meter Stoff, Garn, Bügelvlies, Ast, Stoffgeschenkband, Geschenkband zum Anhängen der Stiefel, Wandhaken, Zahlenaufkleber, Holzklammern, Papier, Nylonschnur, Schere, Stecknadeln, Bügeleisen, Nähmaschine, Drucker

„Zu einem Blog gehört mehr“



Julia Hennicke, 33, Designerin

Ihr Blog heißt Textilsucht. Wie viel Zeit verbringen Sie mit dem Nähen? Sehr viel Zeit. Gerade wenn neue Schnitte entstehen, sitze ich manchmal den ganzen Tag an der Nähmaschine. Zu so einem Blog gehört aber noch viel mehr als das reine Nähen. Es müssen Bilder gemacht und bearbeitet sowie Texte und Anleitungen geschrieben werden.

Der Adventskalender begleitet einen durch die Vorweihnachtszeit. Welche Bräuche sind Ihnen am liebsten? Ganz klar Plätzchenbacken und der Besuch auf dem Weihnachtsmarkt. Und natürlich das gemeinsame Christbaumschmücken.

Was füllen Sie in Ihren selbst genähten Adventskalender? Das ist jedes Jahr unterschiedlich. Manchmal ist es eine Kleinigkeit zum Zusammenbauen, von der die Teile auf die verschiedenen Säckchen aufgeteilt werden, oder kleine Büchlein. Ein anderes Mal sind es Süßigkeiten oder Bastelutensilien. Sehr beliebt sind auch neue Ausstechformen zum gemeinsamen Plätzchenbacken.

Interview: Sarah Franke