Artikel vom 21.08.2024 · Ausgedruckt am 15.11.2026, 18:29 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/selbstgemachtes-naschen

Selbstgemachtes naschen



Foto: Sigrid Tinz

Selbstgemachte Gummibärchen sind nicht nur lecker und weit gesünder als jedes Original, sondern auch ein tolles Projekt zur Kinderbeschäftigung. Die kleinen Süßschnäbel sind ganz fasziniert, wie verblüffend einfach sich ihr bunter Lieblingssnack herstellen lässt.

Es gibt zwei Hauptmethoden, um Gummibärchen herzustellen: mit Agar-Agar, einem pflanzlichen Geliermittel aus Algen, oder mit Gelatine. In der Zubereitung macht es kaum einen Unterschied. Mit Algengelatine sind die Gummibärchen weniger zäh und leichter zu essen. Das macht ein bisschen weniger Spaß als das richtige Gummizeug zu kauen, ist aber für die Zähne wesentlich gesünder. Und es verklebt nicht so die Kinderschnuten.

Hier wurden spezielle Weingummiformen verwendet. Die lassen sich für wenig Geld im Onlinehandel oder auch in Haushaltswarengeschäften kaufen. Alternativ eignen sich Eiswürfelformen. Oder einfach eine andere Form – dann wird die Fruchtmasse hinterher in Stücke geschnitten. Der Geschmack ist gleich, nur die Optik nicht so spektakulär.

Apropos Geschmack: Als Grundlage eignen sich Fruchtsäfte, Reste von Sirup, verdünnte, aufgekochte Marmelade, pürierte Früchte, sogar echtes Weingummi für Erwachsene lässt sich so herstellen. Wem die natürlichen Farben zu blass sind, der gibt ein paar Tropfen

Lebensmittelfarbe dazu und hat im Handumdrehen giftig bunt aussehende Süßigkeiten, die trotzdem gesund sind.

Klassische Gummibärchen

Das braucht es: Je Farbe ½ Tasse Sirup (z. B. Holunderblüte, Rhabarber, Erdbeere, Zitrone) und ½ Tütchen Agar-Agar oder Gelatinepulver.

So geht‘s: Sirup in einen Topf geben, Geliermittel einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn die Mischung blubbert und anzieht, vom Herd nehmen und mit einem Löffel oder einer großen Pipette den Saft in die Formen füllen – möglichst exakt bis zum Rand. Dann für die nächste Farbe den nächsten Sirup mit Gelierpulver aufkochen.

Die Bärchen im Kühlschrank vollständig fest werden lassen. Das dauert mindestens eine Stunde. Dann die fertigen Gummibärchen vorsichtig aus den Formen lösen. Am besten gleich wegnaschen, denn die Selbstgemachten sind ein wenig klebriger als das gekaufte Original und lassen sich nicht ganz so gut aufbewahren. Wenn die Tierchen nicht gleich wegschnabuliert werden, mit Speisestärke bestäuben, dann in eine Dose schichten und in den Kühlschrank stellen.

Fruchtsaft zum Snacken

Das braucht es: 250 ml Lieblingsfruchtsaft, 1 Tütchen Agar-Agar oder Gelatinepulver.

So geht‘s: Wie bei den klassischen Gummibärchen beschrieben Saft und Geliermittel mischen, aufkochen und in die Formen füllen. Weil es hier wirklich nur der pure Saft ist, Eiswürfelformen verwenden, denn da darf es schon mal ein bisschen mehr sein. Im Kühlschrank vollständig fest werden, aus der Form lösen und snacken.

Sauer und lustig

Das braucht es: circa ½ l heller Fruchtsaft (z. B. Apfel- oder Traubensaft), verschiedene Lebensmittelfarben als Pulver oder Paste, 2 bis 3 Tütchen Agar-Agar oder Gelatinepulver, pro Farbe wird ein halbes Tütchen benötigt, 3 EL Zucker, 1 TL Zitronensäurepulver.

So geht‘s: Mehrere Gläser mit circa 150 ml Saft füllen. In jedes Glas eine andere Lebensmittelfarbe geben und gut auflösen. Das erste Glas Flüssigkeit zusammen mit ½ Tütchen Geliermittel aufkochen und mit der Pipette in die Würmerform geben – aber nur an einigen Stellen, sodass die Hohlräume nicht völlig gefüllt sind, sondern Platz für weitere Farben bleibt. Etwas abkühlen und aushärten lassen, dann die nächste Farbe aufkochen. Wieder einen Teil in die Form füllen. So weiter machen, bis alle Farben verbraucht sind und die Würmer bis zum Rand gefüllt sind. Nun komplett abkühlen und aushärten lassen. Vorsichtig aus der Form lösen. Dann den Zucker mit der Zitronensäure mischen und die Würmer darin wälzen.

Sigrid Tinz