



NestTipp 48

„Chips und Knabbereien“

Ab und zu hat man das Verlangen nach diesen kleinen unsichtbaren Kalorien. Sei es in Geselligkeit bei einem Abend mit Freunden oder es überfällt einen der Heißhunger auf der Couch. Doch auf was muss ich in einer veganen Ernährung achten oder kann ich das nicht mehr essen?

Erstmal die gute Nachricht vorweg, auch bei Chips und Co. braucht ihr auf nichts zu verzichten. Es gibt genügend Alternativen. Und auch die Zutaten verändern sich. So gibt es neben den klassischen Kartoffelchips inzwischen auch Kichererbsen- oder Linsenchips.

In manchen Knabbereien sind aber Aromen tierischen Ursprungs enthalten oder es verstecken sich Honig, Eier, Milchzucker oder Molkeerzeugnisse. Abgesehen davon gibt es ja auch Käsecracker oder Chips mit Bacon. Da schließt es sich schon von alleine aus, das Produkt nicht zu hinterfragen.

Ein Blick auf die Zutatenliste ist immer erforderlich. „Funny Frisch“ hat z.B. auf der Rückseite einen grünen Kreis mit einem Haken: Vegan.

Eine einfache Hilfe ist, neben der klaren Deklaration der Hersteller, der Einkaufsguide von PETAZWEI, den ich im letzten NestTipp erwähnt hatte. Dort wird unter „Knabberkram“ unterteilt in Chips, Nüsse, Popcorn oder Salzgebäck. Es ist auch immer hilfreich, diesen Link Freunden zu schicken, bei denen man eingeladen ist. Dieser Link erleichtert auch Gastgebern, die selbst nicht vegan leben, den Einkauf.

💡 <https://www.peta.de/veganleben/einkaufsguide/>

Lange Zeit war es so, dass die Chips „Ungarisch“ von „Funny Frisch“ Wild enthalten haben sollen. Das musste jedoch auf Grund des minimalen Anteils nicht mal deklariert werden. Doch wie kommt man eigentlich an solche Informationen?

Ich bin in diversen Gruppen bei Instagram. Aber auch Facebook hat gute Gruppen.

Facebook:

„Vegan-Tipps für alle“

„Ich packe auf mein veganes Tellerchen“

„Ich habe etwas Veganes im Supermarkt entdeckt“



Instagramm:

„vegane_neuheiten“

„vegan_check“

„thisisvegan.magazin“

Wenn es schnell gehen muss, dann schaue ich kurz im Internet nach.

Wer gerne Nachos isst: Die Salsa Soßen im Supermarkt sind oft vegan. Zu Hause mache ich auch gerne Nachos mit der „Creme Vega“, Salsa Soße und Peperoni im Backofen warm. „Veeze“ hat eine Nachossoße, die würzig an eine Käsesoße erinnert.

Das beliebte Popcorn im Kino kann übrigens auch bedenkenlos in den Ketten wie „Cinemaxx“ oder „Cineplex“ genossen werden. In anderen Kinos lieber sicherheitshalber nachfragen. Inzwischen gibt es auch dort Nachos mit einem veganen Dip, ähnlich wie die geliebte Käsesoße.

Ich packe euch wieder Beispiele in die Bilddatei.

Viel Spaß beim pflanzlichen Sündigen!





Quellenangaben (Stand März 2026)

Bild 1: <https://www.funny-frisch.de/produkte/chipsfrisch/chipsfrisch-gesalzen.html>

Bild 2: <https://www.funny-frisch.de/produkte/chipsfrisch/chipsfrisch-ungarisch.html>

Bild 3: <https://www.aldi-nord.de/produkt/salzstangen-3653.html>

Bild 4: <https://www.dm.de/dmbio-kichererbsen-chips-mit-meersalz-p4067796125450.html?appPageType=productdetails&appProductId=1494252&setSelectedStore=D54B>

Bild 5: <https://www.pom-baer.de/sortiment/original>

Bild 6: <https://www.hallo-vegan.de/DeRit-Erdnussflips-125g>



Bild 7: <https://www.amazon.de/LORENZ-Erdnu%C3%9FLocken-Western-Style-vegan/dp/B0BWFN4QVB?th=1>

Bild 8: <https://www.edeka24.de/Gut-Guenstig-Tortilla-Chips-gesalzen-300G.html>

Bild 9: <https://www.chio.de/produkte/dip/dip-mild-salsa.html>

Bild 10: <https://develey.de/products/develey-salsa-sauce-3x-250ml-multipack-squeeze?variant=50167284302162&srsId=AfmBOorHn8J6URMR43jouwonLCQNMUjQlxZqiF3bmmY1oiJGq1Vze1O7bvl>

Bild 11: <https://www.veeze.de/product-page/nacho-dip>

Bild 12: https://crunchysnacks.de/products/hombre-vegan-dip-ein-muss-fur-alle-veganer?variant=45128397750539&country=DE¤cy=EUR&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&utm_campaign=gs-2020-04-30&utm_source=google&utm_medium=smart_campaign&gad_source=1&gad_campaignid=17518191986&gbraid=0AAAAAD-C7J3ha1XmuaC0bKX-Hk6iVW6TJ&gclid=EAlaIQobChMI8a2Ch8q2kwMVD5iDBx0g9xt2EAQYASABEgInbfD_BwE

Bild 13: <https://lorenz-snacks.de/vegane-produkte>

Bild 14: <https://lorenz-snacks.de/vegane-produkte>

Bild 15: <https://www.dm.de/dmbio-gemuese-chips-p4066447884906.html?appPageType=productdetails&appProductId=3076851&setSelectedStore=D54B>