



## *DER BESTE KETCHUP DER WELT*

Die lange Haltbarkeit eines industriell hergestellten Ketchup ist auf die Inhaltsstoffe zurückzuführen. Aromen, Konservierungsstoffe, Emulgatoren usw. sind dafür verantwortlich. So kommen auf 100 g Ketchup etwa 9 Stück Würfelzucker die dieses Produkt über Monate, ja sogar Jahre hinweg haltbar machen.

Um den industriell gefertigten Zusätzen aus dem Weg zu gehen, kann man sich Ketchup auch selbst kochen und seiner Kreativität bei der Zusammensetzung von natürlichen Zutaten freien Lauf lassen.

Bei der Zubereitung von Ketchup bilden Tomaten den überwiegenden Anteil. Der rote Farbstoff Lycopin bildet einen Schutz für unsere Zellen. Er wirkt vorsorgend bei Herz-Kreislauf- und Krebs-Erkrankungen. Je länger die Tomaten gekocht werden, desto mehr Lycopin wird bei diesem Prozess freigesetzt.

Selbstgemacht – *DIY = Do it yourself* – Ketchup hält nicht so lange, dafür genießen wir die Vielfalt von Mutter Natur im Geschmack sowie in unserem Wohlbefinden.

### *Apfel-Datteln-Ketchup*

750 g schöne, reife Tomaten - im Winter aus dem Glas, 250 g Bio-Äpfel ohne Schunk mit Schale, 250 g gehackte Zwiebeln, 5 Medjool Datteln, 125 ml guter Obstessig, 1/2 EL Salz, 1/4 TL Cayenne Pfeffer, 3 schwarze Pfefferkörner, 3 Pimentkörner, 3 Nelken, 1 Gewürzsäckchen oder 1 Teeei

Pfeffer- und Pimentkörner und Nelken in ein Stoffsäckchen oder Teeei geben. Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Temperatur runter schalten und eine Stunde leicht kochen lassen, dabei regelmäßig mit einem Holzlöffel vermischen. Gewürzsäckchen entfernen und die Mischung in den Mixer geben (oder Flotte Lotte). Wenn nötig durch ein Sieb geben. Falls das Ketchup noch zu flüssig ist, wieder in den Topf geben und weiter köcheln. Achtung: Das Ketchup wird beim Erkalten etwas fester. Wird das Ketchup heiß in saubere Flaschen oder Weckgläser abgefüllt und sofort verschlossen, ist es mehrere Monate haltbar.

### *dazu passen Pommes aus dem Ofen*

15 Kartoffeln, 3 EL Olivenöl, 4 TL Kurkuma, 6 TL Salz

Kartoffeln waschen, schälen und in 1-cm-dicke Stifte schneiden. Sofort in einer Schüssel mit Öl, Salz und Kurkuma mischen. Kartoffelstifte auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 3-4) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten backen. Kartoffeln in dieser Zeit zweimal wenden.