



© kerdikanno / iStock / Getty Images

Genuss ohne Reue

Ob am Stil, im Hörnchen oder Becher: **Eis** verspricht Hochgenuss. Und wird zum unbeschwertem Sommervergnügen, wenn Feinschmecker dabei ein paar gesunde Tipps beherzigen.

Vanille, Schokolade, Erdbeere, Haselnuss, Stracciatella ... obwohl die Geschmacksvielfalt von Speiseeis schier grenzenlos ist, haben Klassiker nach wie vor die Nase vorn. Etwa acht Liter Eis lässt sich der Durchschnittsdeutsche jährlich auf der Zunge zergehen, das entspricht einer beachtlichen Menge von etwa 114 Kugeln. Durch die Corona-bedingten Lockdowns war der pro Kopf-Verbrauch im letzten Jahr zwar leicht rückläufig, doch zu

Hause ließen sich die Bundesbürger ihr Lieblingseis trotzdem schmecken. Genussvoll ein Eis zu schlecken, ist für die meisten Menschen Ausdruck purer Lebensfreude, eine gute Möglichkeit, sich selbst zu belohnen, und ein sicheres Indiz dafür, dass der Sommer endlich da ist.

Schlanke Sorten Unumstritten: Eis ist Balsam fürs Wohlbe finden und streichelt die Seele. Aber ist die cremige Köstlichkeit auch gesund? Immerhin enthalten viele Sorten beachtliche Men-

gen an Fett, Zucker und somit reichlich Kalorien. Und das heißt auch: Wer es mit dem Verzehr übertreibt, bringt die schlanke Linie in Gefahr. Menschen, die aufs Gewicht achten möchten oder müssen, verzichten besser auf allzu energiereiche Eisspezialitäten, etwa mit kakaohaltiger Fettglasur, Nüssen oder Schokotopping. Ebenfalls Kalorien sparen kann, wer sich in der Eisdiel für den Becher – und gegen die Waffel – entscheidet. Generell gilt: Frucht- und Sorbet sind in aller Regel kalorienärmer als

Creme- oder Sahneeis; eine Kugel Zitroneneis belastet die Figur weniger als die gleiche Menge Tiramisu-, Cookie- oder Schokoladeneis. Beim Kauf von Multi- und Haushaltspackungen lohnt sich ein Blick auf die Nährwertangaben auf der Verpackung.

Eisige Unterschiede Abhängig von Grundzutaten und Zubereitung werden mehrere Eissorten unterschieden, darunter diese:

- **Milcheis** hat einen Milchgehalt von mindestens 70 Prozent. In der handwerklichen

Produktion ist diese Sorte sehr weit verbreitet.

- **Eiscreme** (Eiskrem) enthält mindestens zehn Prozent Milchfett. Sie wird vorrangig industriell hergestellt, ist aber auch im Handwerk beliebt.
- **Cremeeis** (Kremeis, Eiercremeis) hat einen Milchanteil von mindestens 50 Prozent und enthält Ei bzw. Eigelb. Wasser wird bei der Herstellung nicht verwendet.
- **Rahmeis** (Sahneis) besteht aus mindestens 18 Prozent Milchfett, das aus dem Rahm stammen muss, also aus der bei der Herstellung verwendeten Sahne.
- **Fruchteiscreme** enthält mindestens acht Prozent Milchfett und hat einen deutlich wahrnehmbaren Fruchtgeschmack. Diese Sorte wird industriell hergestellt und vom Handwerk angeboten.
- **Fruchteis** enthält mindestens 20 Prozent Früchte. Für Zitronen und andere saure Früchte beträgt der Fruchtanteil mindestens zehn Prozent.
- **Fruchtsorbet** – hier beträgt der Fruchtanteil mindestens 25 Prozent, bei Zitrusfrüchten 15 Prozent.
- **Softeis** ist keine eigenständige Speiseeissorte, sondern eine spezielle Zubereitungsart. Das Prinzip: Eismasse wird aufgeschäumt und gleichzeitig gefroren.
- **Eis** – diese Bezeichnung weist darauf hin, dass bei der Herstellung vergleichsweise kostengünstige pflanzliche Fette, meist Kokosfett, verwendet wurden. Gefrorenes, das sich schlicht Eis nennt, enthält entweder eine Mischung aus Pflanzen- und Milchfett oder ausschließlich Pflanzenfett.

Trendige Alternativen In den letzten Jahren erobern zunehmend neue Eistrends die

Feinschmeckerherzen. Viele davon versprechen „Genuss ohne Reue“. Zum Beispiel Proteineis. Wie der Name vermuten lässt, hat es einen hohen Eiweißgehalt, enthält aber weniger Zucker und Fett als viele andere Speiseeissorten. Eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Eissorten ist Bio-Speiseeis, hergestellt aus Zutaten wie frischer Bio-Milch, Bio-Sahne, frischen Früchten aus kontrolliert biologischem Anbau und Süßungsmitteln wie Agavendicksaft oder Birkensaft. Künstliche Bindemittel und Aromen, Farbstoffe und Konservie-

rungsmittel haben in Bio-Eis nichts verloren.

Als figurfreundliche Eisalternative sorgt in jüngster Zeit die sogenannte Nicecream für Furore: Der trendige Eisersatz auf Basis gefrorener, pürierter Bananen regt kreative Zeitgenossen daheim zu immer neuen köstlichen Kompositionen an: Nicecream schmeckt mit Früchten, Gewürzen, Mandelmus, Sojajoghurt, Kokosmilch, Agavendicksaft, und, und, und. Pluspunkt für Verbraucher mit besonderen Essgewohnheiten oder Unverträglichkeiten: Klassische Nicecream ist vegan, laktose- und glutenfrei.

Gut gelagert Damit Eisgenuss ein unbeschwertes Vergnügen bleibt, kommt es bei Herstellung, Transport und Lagerung auf ein Höchstmaß an Hygiene an. Denn Speiseeis ist nun einmal anfällig für mikrobielle Belastungen. Und einige pathogene Keime, darunter Salmonellen, lassen sich durchs Einfrieren

nicht kleinkriegen. Zwar stellen Salmonellen ihre Vermehrung bei frostigen Temperaturen ein, doch abgetötet werden sie in der Tiefkühltruhe nicht. Tipp: Wer Eis im Supermarkt kauft, sollte es zuletzt in den Einkaufswagen legen und in einer Kühltasche nach Hause transportieren. Daheim gehört es sofort in die Tiefkühltruhe, in der minus 18 Grad Celsius herrschen sollten. Wichtig: Angetautes Eis nicht wieder einfrieren, es ist ein idealer Nährboden für Keime.

In der Lieblingseisdiele ist es eine gute Idee, in Sachen Hygi-

der berüchtigte Eiskopfschmerz zum Glück nur kurzfristig für Irritation. Viele Menschen kennen dieses, auch als Gehirnfrost oder Brain-Freeze bezeichnete Phänomen aus Erfahrung: Charakteristisch dafür ist ein stechender Schmerz im Stirnbereich, der beim Genuss sehr kalter Speisen oder auch Getränken urplötzlich auftritt. Zum Glück hält der Kältekopfschmerz meist nur kurz an und gilt als ungefährlich.

Über die genauen Ursachen tappen Wissenschaftler bislang im Dunkeln. Einer Theorie zu-

Wer kennt sich da schon aus? Doch die Bezeichnung verrät die Qualität.

ene auch auf die eigenen Sinne zu vertrauen: Sind Laden und Bedientheken sauber? Wird der Eisportionierer hygienisch einwandfrei in einem Ablagebecken mit fließendem Wasser aufbewahrt oder befindet er sich in einem Becher mit schmutzigem Wasser? Das Eis sollte weder angeschmolzen noch von Eiskristallen überzogen sein, die Kühltheke keinen dicken Eisrand haben. Interessant zu wissen: Das Angebot dutzender verschiedener Eisorten in kunterbunten Farben ist zwar verlockend, aber nicht selten ein Hinweis darauf, dass das Eis in diesem Café nicht nach uralter Familientradition, sondern industriell hergestellt wird. Wer Wert auf echte Handwerkskunst legt, sollte in seiner Eisdiele einfach nachfragen.

Tückischer Gehirnfrost Während Keime im Eis die Sommerlaune nachhaltig trüben und die Gesundheit ernsthaft gefährden können, sorgt

folge kommt es dazu, wenn Eises den Rachen streift, sich die Blutgefäße daraufhin zuerst kurzzeitig verengen und anschließend wieder blitzschnell weiten. Diese schnelle Veränderung aktiviert vermutlich die Schmerzrezeptoren. Tipp, um Hirnfrost zu verhindern: Das Lieblingseis nicht gierig herunterschlingen, sondern langsam verspeisen. Wer die cremige Köstlichkeit gemächlich verzehrt, verlängert dadurch ganz nebenbei den Genussmoment. Apropos Genuss: Auch wer prinzipiell auf Vanille, Schokolade und Erdbeere schwört, sollte sich zwischendurch ruhig einmal eine neue, vielleicht sogar exotische Eiskomposition auf der Zunge zergehen lassen. Wie wäre es zum Beispiel mit Salted Caramel, Mango-Chili oder Eis mit Keksteigstücken, die zu den Trendsorten der Eissaison 2021 zählen? ■

*Andrea Neuen,
freie Journalistin*