

## Ernährungstipp



Fachklinik Prinzregent Luitpold  
Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Scheidegg/Allgäu

Junli 2010

### Heiß auf Eis?

Wer bekommt bei diesen Temperaturen nicht Lust auf ein kühles Eis? Wussten Sie, dass Speiseeis nicht nur lecker schmecken sondern auch gesund sein kann?

Speiseeis ist ein erfrischender Genuss und seine Zubereitung eine Kunst mit langer Tradition. Wussten Sie, dass bereits vor gut 5000 Jahren die Chinesen das erste Eis mixten? Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Geschmacksrichtungen. Die bekannteste und auch beliebteste Geschmacksrichtung ist „Vanille“. Der typische Geschmack kann durch Einarbeitung natürlicher Komponenten der Vanille-Schote (gemahlene Vanille-Schote, Vanillemark oder natürliche Auszüge der Vanilleschote), durch Zugabe synthetischer, naturidentischer (Vanillin) oder künstlicher Aromastoffe erzielt werden. Schauen Sie beim Einkauf genau hin: Echte oder Bourbon-Vanille ist im Begleittext oder durch Abbildungen von Vanille-Schoten erkennbar. Bei der Verwendung von synthetischen, naturidentischen oder künstlichen Aromastoffen ist dies nicht zulässig.

Ist kaltes Eis eigentlich gesund? Früher glaubten viele Mediziner, dass Eis dem Magen schadet. Tatsächlich ist es beim Servieren etwa minus vier Grad Celsius kalt. Aber wenn es erst einmal im Mund angekommen ist, erwärmt es sich sofort auf acht bis zwölf Grad. Im Magen erreicht es bereits eine Temperatur von rund 20 Grad. Aber Achtung: Eis essen kann zu „Kälte-Kopfschmerzen“ führen, denn der Mundraum liegt in direkter Nähe zum Gehirn und es kann zu einer Überreizung der Nerven und Blutgefäße im Rachenraum kommen. Dies erzeugt dann Kopfschmerzen. Also genießen Sie ihr Eis langsam, so wird die Freude am Eisgenuss nicht durch Kälte-Kopfschmerzen getrübt.

Speiseeis enthält viele Nährstoffe. Es kommt natürlich immer auf die Eisart und die Inhaltsstoffe an. Immer mehr industriell hergestellte Speiseeissorten enthalten billiges Palmfett anstatt Milchfett, deshalb besser die Zutatenliste studieren.

#### **Kleine Eiskunde:**

Sorbet besteht ursprünglich aus Wasser, Fruchtmarmelade oder -sirup und Zucker. Selbstgemacht mit frischen Früchten liefert es uns wenig Energie, aber dafür wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die heute oft angebotene verfeinerte Form mit Zuckersirup, Eischnee oder Schlagsahne kann jedoch schnell zur Energiebombe werden. Milcheis besteht im wesentlichen aus Milch. Die Milch liefert wertvolles Kalzium, das Mineralstoff, welches unsere Knochen und Zähne stärkt. Gesüßt mit Zuckersirup und aromatisiert mit anderen Zutaten ist es ein beliebter Eisgenuss, im Vergleich zu Rahmeis oder Sahneeis auch figurfreundlich. Rahmeis enthält statt Milch geschlagenen Sahne und teilweise auch Eigelb. Durch seinen hohen Fettgehalt ist es besonders cremig und aromatisch, aber auch sehr energiereich.

Ein neuer Eistrend ist Sojais. Hier wird statt Kuhmilch Soja verwendet, und ist eine gute Alternative für Menschen, die eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) haben oder kein Milcheiweiß vertragen. Übrigens gibt es mittlerweile fast in jeder Stadt mindestens eine Eisdiele, die Eis ohne Milch, Ei, Gluten, Nüsse... anbieten. Fragen Sie am Besten in Ihrer Lieblingsisdiele nach oder machen Sie Ihren Eisfavoriten einfach selbst:

## Lieblings-Frucht-Eis

500 g Lieblingsfrüchte

150 ml Flüssigkeit (Milch, Sojamilch, Saft,...)

Zucker / Honig / Ahornsirup nach belieben

Die Früchte waschen und abgetropft in eine Gefriertüte stecken und über Nacht ins Gefrierfach legen. (Bei Kirschen vorher entsteinen).

Am nächsten Tag holt man die Tüte wieder heraus und lässt die Früchte kurz antauen bis sie sich voneinander lösen.

(Man kann auch gekaufte tiefgefrorene Früchte verwenden).

Jetzt die Früchte zusammen mit der Flüssigkeit in eine Rührschüssel geben und das Ganze mit dem Pürierstab pürieren.

Probieren, ob es süß genug ist. Wenn nicht, mit den oben genannten Süßungsmitteln süßen.

Jetzt kann man das Eis portionieren und dann genussvoll genießen.

Bei der Herstellung von Speiseeis ist Sauberkeit die oberste Pflicht. Da Speiseeis im wesentlichen aus rohen und teilweise pürierten Zutaten besteht und durch das Aufschlagen eine hohe Oberfläche besitzt, stellt es einen guten Nährboden für Bakterien dar. Während das Eis gefroren ist, können sie sich zwar nicht vermehren, sterben aber auch nicht ab. Wenn das Eis den Mund oder Magen erreicht, erwachen die Bakterien wieder und beginnen sich zu teilen. Deshalb sollte auch aufgetautes Eis nicht wieder eingefroren werden.



Susanne Brust, Diätassistentin