



Fotos: @depositphotos

“

*Morgen können wir Brokkoli essen, aber heute gibt es Eis“*

Malory Hobson

# Eis, Eiscreme, Nicecream

## Worauf lohnt es sich, beim Eiskauf zu achten?

„So schmeckt der Sommer“, lautete einst ein noch immer populäres Werbeversprechen zum Thema Eisgenuss. Allerdings kam es ausgerechnet von einem industriellen Hersteller. Auch heute noch stammt von den acht Litern, die jeder Deutsche pro Jahr durchschnittlich verspeist, der Großteil aus maschineller Riesenproduktion. Doch schmeckt das Eis wirklich noch so gut, wenn man weiß, was alles drinsteckt, und welche Alternativen gibt es?

Damit Sie keine langen Listen studieren müssen, möchte ich Ihnen fünf Anhaltspunkte für Ihren ungetrübten Eisgenuss an die Hand geben.

- 1. Welche Bezeichnung hat das Eis?**  
Schon allein die Benennung sagt viel über die Qualität aus. Lesen Sie dazu mehr in den Einkaufstipps.
- 2. Wie ist das Verhältnis des Gewichts zum Inhalt?**  
Sie werden staunen, denn oft wird Eis bis auf das Doppelte an Volumen aufgebläht, indem die Hersteller dem Eis Luft zufügen.
- 3. Wie ist die Konsistenz des Eises?**  
Ist es sehr luftig, schmilzt langsam und lässt sich sehr leicht aus der Verpackung entnehmen? Dann enthält das Eis besonders viele Emulgatoren und Stabilisatoren. Diese gelten offiziell zwar als gesundheitlich unbedenklich, doch bleiben sie nun mal chemisch veränderte Stoffe, die wir – unbemerkt oder aus alter Gewohnheit und Bequemlichkeit – zu uns nehmen. Emulgatoren stehen im Verdacht, die Darmflora negativ zu verändern.

**4. Welche weiteren Inhaltsstoffe sind enthalten?**  
Stehen zu viele Begriffe auf der Packung, die Sie nicht verstehen und/oder kaum aussprechen können? Dahinter verbergen sich zum Beispiel künstliche Farbstoffe oder verschiedene Zuckerarten. Auch Palmöl und Kokosfett finden sich oft, deren reguläre Herstellung nicht nachhaltig und schädlich für die Umwelt ist. Fragen Sie sich einfach kurz: *Wollen Sie das essen, was sie kaum verstehen, oder schauen Sie doch lieber nochmal nach Alternativen?*

**5. Welche Aromastoffe sind enthalten?**  
Das Wort ‚Aroma‘ bezeichnet ein chemisch hergestelltes Produkt – das ist nicht so lecker. ‚Natürliches Aroma‘ und natürlicher ‚Aromastoff‘ beziehen sich dagegen auf natürliche Rohstoffe. Diese können tierischer oder pflanzlicher Herkunft sein, wozu auch Mikroorganismen wie Schimmelpilze gehören ... leider auch nicht wirklich appetitlich. Hier lohnt der Blick auf die natürlichen Bestandteile des Eises, denn je mehr geschmacksgebende Inhaltsstoffe es hat, umso weniger muss getrickst werden.

### *Eigene Herstellung, oder was?*

Das beste Eis ist jenes, das nur natürliche Zutaten enthält. Daher lohnt sich der Weg zu der Eisdiele Ihres Vertrauens, die ihr Eis wirklich aus natürlichen Zutaten selbst herstellt und nicht auf industriell produzierte Fertigmischungen zurückgreift. Fragen Sie nach oder werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste. Denn leider darf das Zusammenmischen industrieller Großpackungen mit Milch oder Wasser auch als „eigene Herstellung“ angepriesen werden.

## Nice, Nice, Nicecream

Die gesündeste Alternative für zuhause sind die unzähligen „Nicecream“-Varianten. Sie stecken voller gesunder Nährstoffe, denn sie bestehen nur aus natürlichen Zutaten.

Nicecream ist ein schnell zuzubereitendes Eis aus tiefgekühlten oder frischen Früchten; wobei gefrorene Banane die Hauptzutat ist. Es lässt sich prima mit Natur- oder griechischem Joghurt ergänzen und kommt dabei ganz ohne zugesetzten Zucker – und erst recht ohne Zusatzstoffe – aus. Für das Grundrezept empfehle ich Ihnen, immer ein paar gefrorene Bananen im Tiefkühlschrank aufzubewahren: Gerade schon braun gewordene Exemplare lassen sich so wunderbar verwerten.

Außerdem eignen sich Beeren und alle weiteren Obstsorten, Schokolade oder Nüsse hervorragend zum Mixen. Lassen Sie Ihrer Fantasie dabei ruhig freien Lauf und finden Sie ihre eigene Lieblingskreation. Für die Zubereitung benötigen Sie lediglich einen Stabmixer, einen Blender oder eine Küchenmaschine, und schon können Sie Nicecream kinderleicht herstellen.

In meinem Blog auf [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de) finden Sie eine Auswahl der besten Nicecream-Rezepte und einen Tipp, wie sich Bananen gut einfrieren lassen.



### Einkaufstipps für Eisliebhaber

**Eis:** Enthält neben Milch und Sahne auch pflanzliches Fett, meist Kokosfett oder Palmöl. Deshalb darf es nicht als Speiseeis bezeichnet werden.

**Speiseeis:** Amtlicher Oberbegriff für alle weiteren Eisvarianten ohne pflanzliche Fette. Sie können unter dem Oberbegriff „Eis“ angeboten werden, sofern die einzelnen Sorten näher beschrieben werden, zum Beispiel beim Begriff ‚Erbeereiscreme‘.

**Eiscreme:** Enthält mindestens 10 Prozent Milchfett aus Milch und Sahne und beinhaltet Zucker.

**Milchspeiseeis:** Besteht zu mindestens 70 Prozent aus Milch und enthält Zucker.

**Sahneeis, Rahmeis, Fürst Pückler Eis:** Enthält mindestens 18 Prozent Milchfett aus der Sahne sowie auch Zucker.

**Fruchteis:** Besteht aus Zucker, Wasser, Obst, Fruchtmark oder -saft und hat einen Fruchtanteil von mindestens 20 Prozent.

**Sorbet:** Wie Fruchteis, doch mit einem Fruchtanteil von 25 Prozent. Eine Ausnahme bildet Sorbet aus sauren Früchten, zum Beispiel Zitrone, da liegt der Fruchtanteil aufgrund des sauren Geschmacks bei mindestens 10 Prozent.

**Softeis:** Frisch aufgeschäumtes Speiseeis.

Quelle: Leitsätze für Speiseeis und Speiseis halberzeugnisse/Deutsches Lebensmittelbuch Fassung 1993/zuletzt geändert 2003

### Echte Vanille oder nur Geschmack?

Vanilleeis ist eine der beliebtesten Sorten in Deutschland. Doch woran erkennt man gute Qualität? ... An den typischen kleinen schwarzen Punkten leider schon mal nicht, denn die stammen meist gar nicht aus echtem Vanillemark, sondern aus gemahlten Vanilleschoten.

Dies sind die beiden wichtigsten Merkmale:

**Vanilleeis** ist Speiseeis mit Vanilleextrakt oder natürlichem Vanillearoma, **Eis mit Vanillegeschmack** enthält künstlich hergestelltes Vanillin.



Foto: Carlo Ferdandes

**i** Mehr Tipps darüber, wie Sie Ernährung.Einfach.Machen finden Sie online auf meiner Webseite [www.99-mal-gesund.de](http://www.99-mal-gesund.de) und im Blog [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de)  
 f @99\_mal\_gesund  
 f @die\_naehrstoffgeschichte

Ihre Maren Bucec