

# Süße Eigenkreation statt Kalorienbombe

Sommerküche Als Dessert oder für zwischendurch: Fruchteis enthält kaum Fett und passt zu einer gesunden Ernährung

Von Ulrike Geist

Wer beim Eis auf gesunde Zutaten achtet und Sorten wählt, die nicht so viel Zucker und Fett enthalten, darf sich auch mal eine größere Portion gönnen. Joghurt-Eis oder Sorbets mit einem hohen Fruchtanteil sind dafür ideal.

Natürliche Fette, hochwertige Früchte und das Fehlen von Farb- und Konservierungsstoffen zeichnen ein gutes Eis aus. Die Nachfrage nach „gesundem Eis“ sei in den vergangenen Jahren stark gestiegen, sagt Annalisa Carnio von Uniteis, der Union der italienischen Speiseeishersteller. Fruchteis, Sorbet und veganes Eis erobern die Theken der Eiscafé. Gerade das Angebot an Fruchteis werde ständig erweitert, erzählt die Expertin.

Fruchteis enthält kaum Fett und passt deshalb auch zu einer gesunden, leichten Ernährung. Auch Jürgen Elsner, Geschäftsführer des Münchner Eiscafé Sarcetti, setzt auf Eissorten mit weniger Zucker und weniger Fetten. Lecker und gesund soll es sein. Kreationen wie Quark-Orange, Joghurt-Cassis oder Buttermilch-Mango führen nicht zu Überzuckerung und hinterlassen kein zuckriges Gefühl und kein Völlegefühl.

Auf der sicheren Seite ist, wer sein Eis selbst zubereitet. „So bin ich Herr der Zutaten und entscheide, was hineinkommt. Ich kann auf alle Ingredienzien verzichten, die bei der industriellen Eisproduktion verwendet werden, wie Emulgatoren, Stabilisatoren und Verdickungsmittel“, erklärt die Kochbuchautorin Gabriele Redden. Wer sein Eis selbst macht, kann es ganz nach seinem Geschmack zusammenstellen. Redden verweist auf ihr ungewöhnliches Karotten-Orangen-Joghurt-Eis. Für vier Portionen der Gemüse-Obst-Kreation lässt sie 300 Gramm klein geschnittene Karotten in einer Mischung aus 200 Millilitern frisch gepresstem Orangensaft mit Fruchtfleisch und 175 Gramm Zucker weich dünsten. Dann püriert sie die Mischung. Das Mus wird mit



Von wegen figurgefährlich – Eis aus Fruchtpüree enthält kaum Fett und benötigt fast keine zusätzliche Süße.

Foto: tmm

350 Gramm griechischem Joghurt vermischt und kommt dann in die Eismaschine oder ins Gefrierfach. Wer keine Eismaschine hat, muss die Masse in den ersten zwei bis drei Stunden des Gefrierens mehrmals mit einer Gabel oder dem Pürierstab umrühren. Nur so entsteht ein gleichmäßig cremiges Eis. „Wer vorhat, häufig Eis herzustellen und dafür auch tief ins Portemonnaie greifen kann, dem empfehle ich eine Eismaschine mit Kompressor“, rät die Expertin.

Günstiger sind Maschinen mit Kühlakku. Der muss jedoch vor Gebrauch mindestens zwölf Stunden

ins Eisfach. Wichtig ist, dass die Maschine das frisch gemachte Eis eine Zeit lang kühl hält und dann leicht zu reinigen ist. Redden empfiehlt, beim Kauf nach der Zeit zu fragen, die die Maschine zum Eismachen braucht: „Es sollte nicht länger als 30 Minuten dauern.“

Dass ein leckeres Eis aus eigener Herstellung eine schnelle Sache sein kann, weiß auch Eiscafébesitzer Elsner. Sein Tipp: gefrorenes Fruchtpüree – etwa von Waldbeeren, Erdbeeren oder Rhabarber – mit Joghurt und Zucker, am besten Läuterzucker, aufmixen. Das Ganze mit sehr fein geschnittener Min-

ze oder Zitronenmelisse aromatisieren und zurück in den Gefrierschrank stellen. Wer mag, kann auch ein Schlückchen Limoncello dazugeben. Nach etwa 10 Minuten einmal durchrühren und nach 30 bis 45 Minuten servieren.

So wie sich Milch und Sahne gut durch Joghurt, Quark oder Buttermilch ersetzen lassen, gibt es auch Varianten zu raffiniertem Zucker. Redden verwendet Stevia, wenn sie weiß, dass Diabetiker mitessen. Stevia hat eine deutlich höhere Süßkraft als Zucker und enthält keine Kalorien und Kohlenhydrate. Anni Daulter rät in ihrem Buch

„Eisvergnügen am Stiel“ zu Honig, Agavendicksaft oder Palmzucker als Süßungsmittel. Viele Früchte enthalten zudem bereits viel Fruchtzucker, zusätzliches Süßen erübrigt sich. So kommen etwa in Daulters Orangen-Ananas-Eis nur Orangensaft, frische Ananas, Weizenkeime und Wasser. Die Weizenkeime geben dem Eis einen nussigen Geschmack. Das Mango-Joghurt-Eis der Autorin besteht aus gedünsteten Apfel- und Mango-Stücken sowie Joghurt. Es ist für Kinder süß genug, und auch Kleinkinder können es zur Erfrischung schmecken, betont sie.

## Kolumne

Anabell Käfer  
zur sommerlichen  
Erfrischung



## Eisgenuss ohne schlechtes Gewissen

Was gibt es an heißen Sommertagen Schöneres als ein leckeres, erfrischendes Eis? Ob großer Erdbeerbecher, cremige Schokolade oder fruchtiger Milchshake, es ist einfach ein Genuss. Wären da doch bloß nicht die kleinen Tierchen inklusive, die über Nacht die Klamotten im Schrank enger nähen – auch bekannt als Kalorien. Oft sind die verschiedenen Eissorten mit reichlich Sahne, Zucker und Farbstoffen hergestellt, was alles andere als bikinifördernd ist. Aber das ist noch nicht alles: Da das Auge ja bekanntlich mitisst, werden die Eisbecher gekonnt

mit Soßen, Streuseln, Schokoraseln, Karamellstückchen und einer überdimensionalen Sahnehäubchen verziert. Das schreit förmlich nach: „Iss mich, und hab danach ein schlechtes Gewissen!“

Um trotzdem beruhigt Eis genießen zu können, gibt es zwei Alternativen. Entweder man gibt sich mit einem erfrischenden Wasser-Eis zufrieden, was auch super fruchtig und frisch schmecken kann, oder man macht sein Eis eben selbst. Das gelingt mit fast jeder herkömmlichen Küchenmaschine, die zerkleinern und mixen kann. Man nehme tiefgefrorene Früchte seiner Wahl, Zucker oder Süßstoff und ein wenig Sahne. Nun alles zusammen in den Mixer geben und auf volle Geschwindigkeit ein paar Minuten mixen lassen. Schon ist das „gesunde Eis“ fertig – und das Gewissen reiner als je zuvor.



## Kompakt

### Grillen: Für Kinder Alupäckchen packen

**Ernährung.** Beim Grillen mit Kindern dürfen nicht nur Würstchen auf den Rost. Die Kleinen können sich zum Beispiel eigene Päckchen in Alufolie packen, mit Käse oder Gemüse etwa. Darauf weist Kinderkochtutorin Susanne Klug in der Zeitschrift „Eltern“ hin. Fleisch oder Fisch für kleinere Kinder grillt man am besten in einer Aluschale oder wickelt es in Alufolie. Denn wenn etwa Fett in die Glut tropft, können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen.

### Mangold bildet nach einiger Zeit Schadstoffe

**Lagerung.** Sieht ein bisschen aus wie Spinat, ist aber würziger im Geschmack: Mangold. Von den Inhaltsstoffen ähneln sich die beiden Gemüsesorten. Mangold enthält viel Kalium, Kalzium, Eisen und Vitamin C. Allerdings gehört Mangold zu den oxalatreichen Gemüsesorten. Wer anfällig für Nierensteine ist, verzehrt ihn deshalb besser nur selten, empfiehlt der Verbraucherinformationsdienst aid. Außerdem enthält Mangold Nitrat, das in schädliches Nitrit umgewandelt werden kann. Verbraucher sollten Mangold deshalb nicht über einen längeren Zeitraum aufheben oder warmhalten.



### Himbeeren halten sich nur einen Tag frisch

**Warenkunde.** Himbeeren sollten noch am Tag des Kaufs gegessen oder verarbeitet werden. Die roten Früchte verderben schnell und lassen sich höchstens einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Dazu breitet man sie am besten ungewaschen auf einem Teller aus und deckt sie mit Frischhaltefolie ab. Beim Kauf sollte der Boden des Himbeerschälchens trocken sein. Die Früchte lassen sich allerdings gut einfrieren. Dazu frostet man sie erst auf einem flachen Teller oder einem Tablett vor und füllt sie dann in Becher oder Plastikdosen. Im Eisfach halten sich die Himbeeren etwa ein Jahr, danach verlieren sie ihren Geschmack.

### Entzieht Kaffee dem Körper Wasser?

**Irrtum.** Kaffee entzieht dem Körper Wasser: Stimmt das? Nein, sagt Helga Strube von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: „Das beruht auf falsch interpretierten Daten früherer Studien.“ Regelmäßiger Kaffeekonsum beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt allein durch die mit dem Kaffee zugeführte Wassermenge. „In der Flüssigkeitsbilanz kann Kaffee also getrost mitgezählt werden“, sagt Strube. Das im Kaffee enthaltene Koffein hat zwar eine harntreibende und Natrium ausscheidende Wirkung. Aber

bei moderatem Genuss von vier Tassen pro Tag wird das durch den Körper wieder ausgeglichen. Das gilt aber nur, wenn insgesamt genug getrunken wird – als Faustregel gelten mindestens 1,5 Liter.

## Web-Tipp



### Trickfilm erklärt Label für mehr Tierschutz

In einem Animationsfilm erklärt der Deutsche Tierschutzbund Verbrauchern das Label „Für mehr Tierschutz“. Es soll helfen, die Haltungsbedingungen von Nutztieren zu verbessern.

Besuchen Sie die Seite: [www.tierschutzlabel.info](http://www.tierschutzlabel.info)

### Selbsttest bringt keine Gewissheit

**Unverträglichkeit.** Wer bei sich eine Lebensmittelunverträglichkeit vermutet, sollte sich nicht auf einen Selbsttest verlassen. Darauf weist der Verbraucherservice Bayern hin. Einen solchen Test aus der Apotheke oder dem Internet sollten Verbraucher nicht zum Anlass nehmen, um auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Vor einer möglichen Ernährungsumstellung muss eine Diagnose vom Arzt für Gewissheit sorgen.

## Ausprobiert

### Heute back ich, morgen brau ich ...

Nicole Mieding  
versucht sich  
an Gerstensaft



Süßlich betrinken? Darauf verstehen sich nicht mehr nur Wein- und Whiskyfreunde. Auch Anhänger eines gepflegten Feierabendbierchens haben sich inzwischen vom Verdacht beiläufigen Besaufens befreit. Die moderne Generation der Gerstensaftgenießer schäumt fast über, wenn sie über die Eigenschaften verschiedener Malzsorten und Aromahefen ins Schwärmen gerät. Fotos hochpreisiger Flaschen wie eine Trophäensammlung im Internet zu posten, genügt ihnen nicht. Um ihr hemdsärmeliges Image loszuwerden, krepeln sie dieselben kurzerhand hoch, um sich selbst am Brauhandwerk zu versuchen. Wer kulinarisch was auf sich hält, hat längst sein eigenes Craft Beer hergestellt. Kann Bier wirklich jeder? Ist dadurch am Ende das deutsche Reinheitsgebot bedroht?

**Die Auswahl:** Im Internet haben wir uns ein Braufässchen bestellt. Und schon beim Festlegen auf eine Bier- und Hopfensorte sowie die Auswahl eines zusätzlichen Aromas einiges gelernt. Ein obergäriges Pale Ale soll's schließlich werden mit blumiger Note, dem Aromahopfen einen Hauch von Grapefruit und Zitrone beifügen soll. Ein paar Klicks, und das Bierbrauer-Kit ist zusammengestellt.

**Das Produkt:** Geliefert wird ein Karton, in dem ein leeres Fünf-Liter-Fass steckt – der Gärbehälter. Dazu in einer Flasche Malzextrakt, ein Tütchen Hefe und drei kleinere Flaschen mit Hopfen und Aromenzusatz. Drei Bierdeckel in Fässchenform steigern die Vorfreude.

**Der Versuch:** Zehn Minuten soll das Ganze nur dauern. Ins Fässchen kommen zähflüssiges Malzextrakt und eine Mischung kochend-kaltes Wasser. Beim Schütteln sind Muckis gefragt, weil das Fässchen die Größe eines Cocktailshakers doch deutlich übersteigt. Malzduft macht sich breit, erste Fantasien von Butterbrezel und Leberwurstbrat kommen auf. Nach eher 20 statt den veranschlagten 10 Minuten



sind die Vorbereitungen vorbei – den eigentlichen Brauakt erledigt die Natur. Ich hab jetzt erst mal eine Woche Pause. Warten. Sich im Biergarten die Zeit vertreiben, mit Freunden eine Grillparty planen vielleicht. Denn das Ale muss reifen und soll dazu ungestört bleiben. Nach fünf Tagen bette ich das Gebräu in den Kühlschrank um. Die Spannung steigt. Noch ist es nicht so weit.

**Die Kostprobe:** Nach biblischen sieben Tagen findet sich eine mutige Runde zum Fassanstich ein. In der Farbe dunklen Bernsteins schäumt das Ale ins Glas, wie es soll. Im Duft dominiert Hefe, die Grapefruit hält sich zurück. Zum Glück? Das Geschmacksurteil der Tester reicht von „ziemlich herb“, „zu Beginn ungewohnt fruchtig“, „schmeckt wie schales Bier“ bis zu „och, zur Grillwurst ganz gut“. Der Alkoholgehalt des Eigengebräus lässt sich in dieser unkontrollierten Versuchsanordnung nicht ermitteln. Aus dem „Huch“ einiger Gewohnheitsbiertrinker lässt sich aber folgern, es hat Wumms.

**Das Fazit:** Es bräuchte sicher ein, zwei Testreihen mehr, um den Geschmack über Zusätze, Gärtemperatur und Reifedauer harmonisch auszubalancieren. Brauen ist eben doch mehr, als Wasser, Hefe und Malz zusammenzurühren. Mit 30 Euro kostet unsere Hausmarke etwa dreimal so viel wie ein fix und fertiges Fässchen im Getränkemarkt. Dafür bietet das Braufässchen Spannung, Spiel – und manchmal sogar Schokolade.