



Was kann man beim Eis essen schon falsch machen? Foto: Archiv

Eiskalt genießen

Verbraucher Initiative gibt Tipps zum Thema Eis

Vanille, Erdbeer, Schoko, Soft, als Kugel, abgepackt, in Waffelhörnchen oder Plastikbechern, geleckt oder gelöffelt – die Bundesbürger genießen die kühle Schleckerei in allen Varianten. Weil es sehr viel Luft enthält, muss Eis im Vergleich zu anderen Süßigkeiten nicht einmal besonders energiereich sein.

Die verschiedenen Eissorten unterscheiden sich oft deutlich in ihrem Gehalt an Fett und Zucker. „Wer verpacktes Eis kauft, bekommt viele Informationen dazu. Auf der Verpackung können Sie sehen, wie viele Kalorien im Eis stecken und woher sie kommen, und Sie erfahren auch, ob der Geschmack aus echten Früchten stammt oder aus Aromen“, so Laura Gross, Ernährungsreferentin der Verbraucher Initiative. Wer sein Eis unverpackt am Stand kauft, muss die Verkäufer fragen.

Folgende Tipps helfen, Genuss und Vernunft in Balance zu halten:

- Achten Sie auf die Portionsgröße. Zwei Kugeln Eis (etwa 100 – 150 g) am Tag sind problemlos zu genießen, große Eisbecher und gewaltige Eistüten sollten aber die Ausnahme bleiben.

- Sahne-Eis muss nicht sein. Ein cremiges Gefühl im Mund liefert

auch Milcheis. Erfrischender und ohne Fett sind Wassereis und Sorbets.

- Eine Menge überflüssiger Energie steckt in Schokoladen-Überzügen, Zuckerstreuseln und Sahnehauben. Auf sie zu verzichten, tut dem Eisgenuss keinen Abbruch.

- Die Waffel liefert im Verhältnis zum Eis nur sehr wenig Energie, ist aber umweltfreundlicher als ein Wegwerf-Schälchen.

- Abgepacktes Eis kommt meist in sehr großen Portionen daher, nicht selten ist es ergänzt durch Schokolade und ähnliches. Nicht nur für Kinder ist da die Eiskugel vom Stand die bessere Alternative: Es kann leichter dosiert werden und wer freundlich fragt, bekommt vielerorts sogar eine besonders kleine Kugel für die Jüngsten.

Ganz den eigenen Geschmacksvorlieben folgt, wer Eis zu Hause selbst herstellt. Himbeeren, Kirschen und andere Früchte sind eine fruchtige Erfrischung, wenn sie in einer Zuckerlösung püriert in kleinen Behältern eingefroren werden. Weil sie sich schneller auflösen, sind Puder- und Raffinadezucker für Eismassen besser geeignet als grober Kristallzucker. (wvp)