

# DIE SPITZE DES EISBERGS

Gelati, gelati: Coup Dänemark, Bananensplit oder Heiße Liebe sind aktuell in aller Munde. Eis muss aber nicht immer zu einer Kalorienbombe ausarten. Hier lesen Sie, worauf Sie beim Genuss achten sollten. VON ANJA GEREVINI

» Kaiser Nero war ein Schleckermaul. Vor allem eine Süßspeise schätzte er sehr: Nero ließ sich von den schnellsten Boten aus den Alpen Gletschereis holen, das seine Köche mit zerstoßenen Früchten, Honig, Zimt oder Rosenwasser vermengten. Diese Leckerei ließ sich der Kaiser dann gerne auf der Zunge zergehen.

Mit dem Eis, wie wir es heute genießen, hat es allerdings kaum etwas zu tun. „Industriell hergestelltes Speiseeis besteht aus Wasser, Milch, Schlagobers, Zucker, eventuell Eigelb als Emulgator, damit das Eis schön cremig wird“, erzählt Ernährungswissenschaftlerin Verena Wartmann. „Je nach Sorte kommen 100 Gramm Eis auf 20 bis 25 Gramm Zucker. Zur besseren Vorstellung: 15 Gramm Zucker entspricht fünf Stück Würfelzucker.“ Eis zählt somit zu dem, was man landläufig als Kalorienbombe bezeichnet. Dennoch hält Verena Wartmann nichts davon, sich den Genuss strikt zu verbieten. „Viel wichtiger ist es, das ganze Jahr über auf sein Gewicht zu achten und sein Eis im Sommer genießen zu lernen“, betont die Ernährungswissenschaftlerin mit Zusatzausbildung in klinischer Ernährungsmedizin. „Für normalgewichtige, aktive Personen ist das



„Da kalte Speisen als weniger süß empfunden werden, ist der Zuckeranteil in ihnen immer höher als in warmtemperierten Speisen.“

Verena Wartmann,  
Ernährungswissenschaftlerin und  
klinische Ernährungsmedizinerin

Schlecken von drei bis vier Kugeln pro Woche unbedenklich.“

**LEICHTE ALTERNATIVE.** Doch man kann durchaus Kalorien einsparen. Allein, wenn man statt Milcheis Varianten aus Obst nimmt. „Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind Fruchteis-Sorten gesünder, da sie keine schlechten Fette, dafür aber mindestens 20 Prozent Frucht enthalten“, so Wartmann. „Somit liefern sie auch weniger Kalorien pro Kugel als etwa Milch- oder Cremeeis.“ Frozen Joghurt, das ja gerne als gesunde Alternative angepriesen ist, setzt sich gerne an den Hüften an. „Es wird viel Zucker zugesetzt, daher liegt der Kaloriengehalt zwischen 100 und 170 kcal pro 100 Gramm“, weiß Verena Wartmann. Vor allem rät sie, die Finger von den Toppings zu lassen, die sich mit vielen Kalorien zu Buche schlagen. Wer Frozen Joghurt zu Hause macht, kann den Zucker drastisch reduzieren und erhält so eine wirklich gute Alternative zu industriellem Eis. Das gilt auch für Sorbets. „Sie sind fettfrei, besonders fruchtig und kalorienarm“, so Verena Wertheim. „Außerdem sorgen Sorbets für Abwechslung, weil man sie aus Äpfeln, Beeren, ja sogar Tomaten oder Gurken herstellen kann.“ »