

Eiszeit

Eis liebten schon die alten Römer. Wer es sich leisten konnte, ließ sich Schnee aus den nahe gelegenen Albaner Bergen bringen und damit wurde dann Eis bereitet.

Es gibt verschiedene Sorten, die ganz unterschiedliche Konsistenz haben. Hier haben wir eine kleine „Eiskunde“ für Sie zusammengestellt.

Das häufigste Speiseeis ist Milcheis. Es soll zu mindestens 70% aus Milch bestehen. Traditionell wird die klassische Eismasse aus Eigelb hergestellt, das mit Zucker schaumig aufgeschlagen wird. Danach kommen Milch und Sahne hinzu, die Masse wird aufgekocht, bis sie cremig wird. Während des Abkühlens und Einfrierens muss die Masse allerdings ständig gerührt werden, damit sich keine groben Kristalle bilden und das Eis schön cremig wird. Man benötigt also eine Eismaschine. Fruchteis muss zu mindestens 20% aus Früchten bestehen. Eine Ausnahme bildet Eis aus Zitrusfrüchten. Hier sind 10% Fruchtanteil vorgeschrieben. Eine Sonderform des Fruchteises ist das Sorbet. Es besteht aus Wasser, Eischnee und Zucker und wird ohne Milch oder Sahne zubereitet. Der erforderliche Fruchtanteil liegt daher auch höher. Wassereis besteht wie der Name schon sagt, zum größten Teil aus gefrorenem Wasser. Der Geschmack kann durch Aromen und Zucker erzielt werden. Auch der Zusatz von Farbstoffen ist erlaubt. Wassereis muss überhaupt keine Früchte enthalten. Es ist vom Prinzip her eine sehr erfrischende Eisvariante. Wenn man es selbst aus Fruchtsaft herstellt und nicht zu stark süßt, ist es auch eine durchaus gesunde, kalorienarme Erfrischung.

Frozen Yogurt ist in den letzten Jahren in Mode gekommen. Er ist dem Milchspeiseeis ähnlich aber meist fettärmer, da er aus Magermilchjoghurt hergestellt wird. Frozen Yoghurt wird mit Luft aufgeschlagen ähnlich wie Softeis. Softeis selbst ist keine eigene Eisvariante sondern mit Luft aufgeschäumte Eismasse, die es so herrlich fluffig macht. Allerdings sind hier strengste Hygieneregeln einzuhalten, da die Eismasse in den Automaten ver-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

keimen kann.

Eis ist besonders bei Kindern sehr beliebt, vor allem wenn es poppig bunt aussieht. Mancher Mutter graust vielleicht bei der Vorstellung, welche Farbstoffe sich da so in den industriell hergestellten Produkten alle verstecken. Man kann aber so ein kunterbuntes Fruchteis durchaus auch selbst machen und damit auch gleich die tägliche Portion Früchte und Vitamine lecker „verstecken“. Man püriert nacheinander 2 Kiwis, eine halbe Ananas, Himbeeren und Heidelbeeren. Man füllt die einzelnen Pürees nacheinander in Stieleisförmchen und friert jede Püreeschicht eine knappe Stunde ein, bis sie fest ist, damit sich die Farben nicht vermischen. Wenn die Förmchen gefüllt sind, müssen sie über Nacht im Gefrierschrank durchfrieren. Wer es lieber cremig mag, kann ein Joghurt-Beeren-Eis herstellen. Man püriert 30 g Beeren (Erdbeeren oder Himbeeren), mit dem Püree füllt man die Stieleisförmchen zur Hälfte. Für die zweite Hälfte bereitet man eine Mischung aus (Frucht)joghurt und Quark. Wenn man Naturjoghurt verwendet, kann man es mit Vanillezucker nach Belieben süßen. Diese Masse füllt man auf das vorgefrorene Frucht-püree und lässt alles über Nacht im Gefrierschrank gut durchfrieren.

Ihr Apotheker Dr. Lutz Engelmann