

Eiskalte Sünde – oder kalorienarmer Genuss?

Eis geht eigentlich immer – Aber geht es auch gesünder?
Eis am Stiel, Gelato aus der Eisdiele und Eigenkreationen im Check

Kondensperlen überziehen die glänzende Schokoschicht, der holzige Stiel liegt kühl und fest in der Hand. Die Schokolade knackt, Creme schmilzt im Mund, ein eiskalter Genuss. Eis gehört zum Sommer wie Wasserbälle und Flipflops. Egal, ob am Stiel, aus dem Kratzbecher oder doch aus der Eisdiele. Wenn da nicht ein Haken wäre: So richtig gesund ist Eis eigentlich nicht. Oder?

„Eis ist nicht unbedingt etwas, was man kategorisch als gesund oder ungesund bezeichnen kann“, erklärt Ernährungsberaterin Rebecca Kunz. Um diese Frage zu beantworten, muss man sich den Eistyp, die jeweilige Sorte und auch die Zutaten genauer anschauen.

Ist die Rede von „gesund oder ungesund“, denken viele als Erstes an den Kaloriengehalt von Lebensmitteln. Beim Gelato aus der Eisdiele etwa hängt dieser von der Sorte und der jeweiligen Rezeptur ab. „Eissorten wie Mango oder Erdbeere sind in der Regel ein reines Fruchtsorbet“, erklärt die Ernährungsexpertin. Geht man davon aus, dass eine Kugel rund 75 Gramm wiegt, liegt das Sorbet pro Kugel bei 75 bis 90 Kalorien.

Ein Milcheis dagegen bringt es mit etwa 150 Kalorien pro Kugel schon mal auf den doppelten Energiegehalt. Karamellstückchen und andere Leckereien, die dem Eis untergemischt sind, machen es zwar besonders köstlich – aber auch noch gehaltvoller.

**ZAHLEICHES
ZUSATZSTOFFE ENTHALTEN**

Wer ganz genau wissen möchte, wie viele Kalorien ein Eis enthält, wählt die Variante am Stiel oder verpacktes Eis. Hier müssen Hersteller nämlich Nährwertangaben auf der Verpackung abdrucken. Allerdings, so merkt Kunz an, seien in Eis aus der Kühltruhe oft mehr Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder andere Zusatzstoffe enthalten als bei der handwerklich hergestellten Variante. Diese Zusatzstoffe sind laut der Ernährungsfachfrau zwar nicht optimal für den Körper – sie schaden allerdings auch nicht, solange man sie nicht in Massen aufnimmt. „Eis aus der Eisdiele dagegen besteht oft aus natürlichen Zutaten – so kann man auf Zusatzstoffe verzichten“, erklärt Kunz.



Egal ob fruchtig oder schokoladig: Bei guten und schmackhaften Sorten kommt es auf natürliche Zutaten an.

Foto: IMAGO/Zoonar.com/Viachaslau Kasko

Und was genau steckt im Gelato? Wir fragen in der Eisdiele nach.

Vorsichtig positioniert Anna Schiller eine Kugel Schokoeis auf dem Waffelhörnchen, drückt einmal nach – und reicht es über die Theke. Es ist Samstagnachmittag, die 20-Grad-Marke hat das Thermometer schon am Vormittag geknackt. In der Eisdiele „Babette“ in der bayrischen Kleinstadt Lauf an der Pegnitz warten Eishungrige Schlange stehend von der gut gefüllten weißen Sonnenschirme des Cafés. Schiller ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und Inhaberin von „Babette“.

„Von Anfang an haben wir uns das Ziel gesetzt, gutes Eis mit natürlichen Zutaten herzustellen“, erklärt sie. Bei Schiller steckt etwa im Vanilleeis selbst gemachte Gewürz-Paste aus echter Vanille. Allerdings – so erklärt die Eis-Expertin – ist die natürliche, handwerkliche Herstellung nicht in jeder Eisdiele eine Selbstverständlichkeit. Viele Betriebe produzieren das Eis stattdessen aus einer fertigen Mischung und mithilfe von Aromen.

Wie erkennt man, ob eine Eisdiele auf natürliche Zutaten setzt oder einen fertigen Mix für die

Eiscreme verwendet? Laut Schiller ist das gar nicht schwer.

**PISTAZIENEIS IST
EIGENTLICH BRÄUNLICH**

Schon die Farbe der Eiscreme kann Hinweise geben: „Unser Vanilleeis beispielsweise ist eher weiß-gräulich statt leuchtend gelb – die Farbe stammt von der dunklen, echten Vanille, die wir verwenden“, erklärt sie. „Viele denken bei Vanille an die gelbe Blüte. Die typische gelbe Farbe im Eis stammte früher von Eiern – einst eine beliebte Zutat im Milcheis. Heute verzichtet man auf die Eier, der intensive Gelbton ist eher ein Zeichen, dass Farbstoffe eingesetzt werden.“

Auch Pistazieneis ist laut der Expertin eigentlich nicht leuchtend grün, sondern eher bräunlich. Auch hier gibt die Farbe einen Hinweis auf mögliche Zusatzstoffe. Und Schiller hat noch einen weiteren Tipp, wie sich künstliche Stoffe im Eis auf einen Blick enttarnen lassen: „Wenn aus den Eisbehältern riesige, appetitlich dekorierte Eisberge ragen, sind vermutlich Stabilisatoren im Eis enthalten und es stammt aus einer Fertigmischung.“

Denn unter normalen Bedingungen – heißt ohne Zusatzstoff

fe – hält das aufgetürmte Eis laut Schiller nicht die gefrorene Konsistenz. Die oberen Schichten außerhalb des Eisbehälters würden schmelzen. Ihr Experten-Tipp: „Wer unsicher ist, kann sich einfach in der Eisdiele erkundigen, wie das Eis hergestellt wird. Denn wer Eis verkauft, ist auch zur Auskunft verpflichtet über alle Zutaten, die enthalten sind.“ Oft findet sich schon im Fenster der Eisdiele oder der Speisekarte ein Hinweis auf „eigene Herstellung“. Doch: „Wie viel eigene Herstellung wirklich im Eis steckt, kann sehr unterschiedlich sein“, weiß Stephanie Wetzel von der Verbraucherzentrale. „Denn der Anbieter verwendet vermutlich auch vorgefertigte Zutaten. Ob das Produkt dann auch der Auffassung des Verbrauchers von ‚eigener Herstellung‘ entspricht, findet dieser auf Nachfrage heraus“, erklärt die Verbraucher-schützerin.

SELBST HAND ANLEGEN

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, dass das Eis aus natürlichen Zutaten besteht und vielleicht auch weniger Zucker, Fett – und damit Kalorien – enthält, dem empfiehlt Ernährungsberaterin Kunz, zu Hause einfach

selbst Eis herzustellen. Nicht nur lecker, sondern auch einfach herzustellen, ist ein Joghurt-Mango-Eis. Dafür braucht es einen Mix aus Joghurt, Honig und selbst pürierter Mango, der dann als Stieleis eingefroren wird. „Wer Wassereis bevorzugt, mixt Melone mit etwas Limettensaft und fritt die Masse mit gehackter Minze ein“, so die Ernährungsberaterin.

Und es gibt auch einige leckere Trends aus den sozialen Medien, die die Expertin empfehlen kann: „Nicecream, eine Eisvariante aus Bananen, ist ein echter Klassiker.“ Dafür werden reife Bananen in Scheiben geschnitten, eingefroren und anschließend mit einem leistungsfähigen Pürierstab zu einer cremigen Masse gemixt. Dazu kommen Zutaten nach Wahl wie Zimt oder weitere Früchte. Für Kunz’ Lieblingsvariante mischt man das Bananeneis mit Backkakao, Erdnussmus und dekoriert es mit einigen gehackten, gerösteten Erdnüssen. Wer nicht rechtzeitig daran gedacht hat, Bananen einzufrieren, verwendet stattdessen fertige tiefgefrorene Beeren und püriert diese mit etwas Honig und Joghurt.

Ebenfalls im Trend sind „Joghurt Bites“. Dafür mixt man Naturjoghurt mit frischen Früchten und Honig oder Ahornsirup. Die Masse löffelweise auf einem Blech mit Backpapier einfrieren. Die gefrorenen Bites lassen sich anschließend mit flüssiger Schokolade garnieren – wieder kurz einfrieren und eiskalt genießen.

Was bedeutet der Eisgenuss also für unsere Gesundheit? Wie bei anderen Naschereien kommt es auch beim Eis auf die Menge und den Kontext an. Insbesondere für warme Tage gibt die Ernährungsberaterin Kunz Entwarnung: „Gerade im Sommer darf es auch mal ein Eis sein, ohne dass man sich rechtfertigen muss.“

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe
Raabestr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

vom 18.08. bis 23.08.2025

Montag bis Mittwoch:
Schaschlikpfanne mit Bacon & Paprika-Würfel 100 g **1,29 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 2 Krakauer Würstchen für Pfanne oder Eintopf
- 400 g Schaschlikpfanne
- 2 marinierte Hähnchensteaks „Rosmarin Meersalz“ **Tüte nur 11,90 €**

Montag bis Samstag
Schweinenacken-Steaks rot oder grün gewürzt 100 g **1,69 €**

Kennen Sie schon? Neu & angesagt
NEU! Heide-Peitsche (Schinkengriller) 4x 80 g Packung **4,99 €**
Portion Feine Kalbfleisch-Leberwurst 150 g-Stück **2,49 €**
Knusperspieß vom Schweinebauch 100 g **1,89 €**
Spezialitäten für Frühstück & Abendbrot
Zwiebelfleisch vom Schweinebauch 100 g **1,89 €**
leckerer Geflügelsalat 100 g **1,89 €**
Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Suppe im Becher: Blumenkohl-Cremesuppe 500 ml Becher **4,75 €**
Dessert der Woche: Erdbeer-Quark-Trifle Becher **2,65 €**

Donnerstag bis Samstag
würziger Gyros-Salat 100 g **1,49 €**
Cevapcici hausgemacht, deftig gewürzt Packung **4,95 €**
Chili Cheese Cevapcici (feurig) Packung **4,95 €**

Strohschwein
VOM HOF HOHLS LANDKREIS CELLE

In ausgewählten
Filialen, mehr Infos

% SONDERANGEBOTE %
gültig vom 18.08. – 23.08.2025

Schweineschnitzel Oberschale **+100g 0,89**

BBQ-Rippchen mariniert **+100g 1,29**

Hähnchenpfanne Tandoori **+100g 1,49**

Rinderhufsteak „El Toro“ **+100g 2,59**

7-Pfeffer Thüringer Mett **+100g 1,19**

Leinegriller mit Grünkohl und Speck, 3x100g (kg 16,63) **-Pkg. 4,99**

weitere Angebote unter www.wurst-basar.de

Garten- & Landschaftsbau

- Gärtnerisches Pflastern
- Holzterrassen und Montagen
- Zaunbau, Sichtschutz, Gitterzäune
- Baumfällungen, Wurzelentfernung
- Rollrasen und Pflegearbeiten
- Erd-, Abriss- und Baggerarbeiten

0152 / 025 33 875 info@m-lorenz.net
WWW.GARTENBAU-LORENZ.DE

Mücken den Appetit verderben

Ein lauer Abend im Garten und dann sind sie plötzlich da, die Mücken. Wie man die Blutsauger am besten fernhalten kann.

Das nervigste Geräusch im Sommer? Für viele ist es das „Ssssss“ einer Mücke im Anflug. Mückenstiche nerven – manche von ihnen so sehr, dass man sich die Haut wegkratzen möchte. Diesen Impuls verknüpft man sich aber lieber, damit keine Keime in die Einstichstelle geraten und eine fiese Entzündung entsteht. Doch wie kann man die Plagegeister von sich fernhalten, damit es gar nicht erst zum Stich kommt?

Mücken haben einen ausgeprägten Geruchssinn. So mancher Duft lockt sie an, bestimmte Substanzen in unserem Schweiß etwa. Es ist also keine schlechte Idee, den vor dem Schlafengehen abzduschen, rät die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Andere Gerüche hingegen verschrecken die Blutsauger – darauf setzen Mückenschutzmittel. Für die dauerhafte Anwendung sind die Sprays nicht gedacht, am besten setzt man sie gezielt ein, etwa vor einer Wanderung.

Viele Produkte enthalten den Wirkstoff DEET (Diethyltolua-

Abwehr: Bestimmte Gerüche mögen die stechenden Insekten gar nicht, zum Beispiel die in Mückenschutzmitteln oder den von Kokosöl.

Foto: Christin Klose/dpa

mid), der zwar guten Schutz bietet, aber auch zu Augenreizungen und allergischen Hautreaktionen führen kann. Wer empfindlich reagiert, kann auf Icaridin umsteigen – oder es mit Kokosöl probieren. Der Verbraucherzentrale zufolge können bestimmte Fettsäuren aus dem Kokosöl Mücken nämlich ähnlich

stark abschrecken wie DEET. Bei der Anwendung von Mückenschutzmitteln sollte man der Stiftung Warentest zufolge darauf achten, irritierte Haut und Wunden, ebenso wie das Gesicht auszusparen.

Und was gilt, wenn man sich nicht nur vor Mücken, sondern auch vor der Sonne schützen

will? Der Rat der Verbraucherzentrale lautet: erst die Sonnencreme auftragen und danach das Mückenspray. Wer mindestens 20 Minuten wartet, stellt sicher, dass beide Produkte gut wirken können.

Eine dünne Schicht Stoff, die eng am Körper anliegt ist allerdings kein Hindernis für eine Mücke – sie kann hindurchstechen. Wer sich für lockere Schnitte und dicht gewebte Stoffe entscheidet, macht es den Blutsaugern deutlich schwerer. Auch die Farbe kann den Unterschied machen: Helle Töne ziehen Mücken weniger stark an als dunkle. Ein weiterer bewährter Tipp: Feinmaschige Netze über dem Bett oder auch dem Kinderwagen können vor Stichen schützen – und sind vor allem auch dann wichtig, wenn man in Regionen reist, in denen Mücken Krankheitserreger übertragen.

Auch Insektengitter vor den Fenstern sperren Mücken aus – und sorgen dafür, dass man im besten Fall ohne ein lästiges „Sssssssss“ im Ohr ruhig durchschlafen kann.

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung.
Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen.
Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mo - Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mo - Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Angebote gültig von Mo. 18.08. bis Sa. 23.08.2025

Schweine-Lachse
1 kg
7.50

Schweine-Schulter ohne Knochen
1 kg
5.99

Lachs, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg
9.50

Schweine-Bauch wie gewachsen
1 kg
4.49

Schweinenacken mit Knochen
1 kg
5.99

Dorade, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg
9.00

Rindernacken ohne Knochen
1 kg
12.00

Lamm-Vorderviertel am Stück
1 kg
11.00

Rotbarsch ohne Kopf, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
1 kg
6.29

Hähnchen-Kleinfleisch ohne Flügel, frisch
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg
1.59

Hähnchenschenkel ohne Knochen mit Haut, frisch
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg
6.99

Spiegel- oder Schuppenkarpfen, frisch
Fanggebiet: laut Auszeichnung
je 1 kg
4.59

Auberginen
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg
0.99

Paprika MIX
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg
0.99

Tomatenn
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg
0.99

Nektarinen
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg
2.29

Uzbekische Honigmelonen
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg
1.49

Wassermelonen
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
1 kg
0.69

4649201_002625