

Sommerzeit - Eiszeit

In der Konditorei meiner Großeltern wurde Eis aus Bauernmilch, Eiern und frischem Obst hergestellt. Sieht man von der mäßigen Zuckerzugabe ab, so war dies noch ein relativ natürliches Eis. Doch diese Zeiten sind längst vorbei...

Heute enthält Eis, ob vom Eissalon oder Supermarkt, große Mengen Fabrikzucker, Süßstoffe, weiters Milch- und Molkenpulver, Fettkonzentrate, Fruchtpulver oder Kakaoerzeugnisse und jede Menge Zusatzstoffe wie Emulgatoren, Farbstoffe, Stabilisatoren, Säuerungsmittel, Antioxidantien, Eisbindemittel, u.a.

Inhaltsstoffe von Speiseeis

Fabrikzucker ist der Hauptbestandteil von Eis und anderen Süßigkeiten. Daß das süße Genußmittel Karies verursacht (98% der Schulanfänger haben Zahnkaries !) ist allgemein bekannt. Der Zuckergenuß hat aber weitreichende krankmachende Auswirkungen auf den ganzen Organismus, von denen ich einige kurz anführe:

- **Fabrikzucker ist ein Vitalstoffräuber (Vitamin B-Komplex, Mineralstoffe)**

Fabrikzucker führt dem Körper keine einzige lebenswichtige Substanz zu, im Gegenteil er verbraucht Vitamine des B-Komplexes, was zu einer chronischen Vitamin-B-Unterversorgung führt und somit zu einer Störung des gesamten Stoffwechsels und in der Folge zu verschiedensten Erkrankungen (Leistungsschwäche, kolikartige Schmerzen, gestörter Schlafrhythmus, Angstzustände, Verstopfung, Schlaflosigkeit, rheumatische und Gelenkerkrankungen, Gicht, Hauterkrankungen, Herzmuskelnekrosen, degenerative Schädigung der Thymusdrüse, der Hoden, Infekte, u.v.a.

Besonders auf den im Wachstum begriffenen Körper hat Fabrikzucker katastrophale Auswirkungen. In Tierfütterungsversuchsreihen zeigten sich bei 40-60 g Zucker täglich bereits krankhafte Veränderungen des ganzen Knochensystems. Das Mikroskop zeigte eine Kalkauslaugung der Knochen.

Grund: Der Organismus muß Kalk- und Mineralstoffreserven mobilisieren, damit das Säuren-Basen-Gleichgewicht wieder hergestellt wird, dabei werden die Depots in Knochen und Zahngewebe abgebaut. 40% der Schulanfänger haben sog. „Haltungsschäden“ (Skelettveränderungen) !

Auch Chrom, Phosphor und Magnesium werden verbraucht.

- **Fabrikzucker verursacht Hypoglykämie**

Zuckergenuß verursacht einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Der starke Reiz des Zuckers veranlaßt die Bauchspeicheldrüse zuviel Insulin abzusondern, und somit entzieht das überschüssige Insulin dem Blut mehr Glukose als notwendig. Dies führt zu einem tiefen Wert des Blutzuckerspiegels (sog. Unterzuckerung oder Hypoglykämie). Das bedeutet, daß Muskeln, Zellen, Organe und Gehirn nicht mehr genügend mit Energie versorgt werden. Die Auswirkungen sind : große Müdigkeit, Sehstörungen, Schwindel, Muskelverkrampfungen, Kopfschmerzen, Heißhunger, Herzklopfen, Konzentrationsschwäche, Lernschwäche, u.a.

- **Fabrikzucker verändert die Darmflora**

Er begünstigt die säureliebenden Bakterien und hemmt die wichtigen Laktobazillen (Darmbakterien). Eine gestörte Darmflora erleichtert das Eindringen von Pilzinfektionen und begünstigt Dickdarmentzündungen.

- **Fabrikzucker erzeugt Sucht**

Zucker erregt als Sinnesreiz gewisse Zentren im Gehirn und führt zur Sucht. Die Gier nach Süßem ist bereits Zeichen eines Vitalstoffmangels und dafür, daß bereits eine Abhängigkeit (Sucht) besteht

Stabilisierungsmittel verhindern große Eiskristalle, daß das Eis vorzeitig schmilzt und geben ein „glattes Mundgefühl“. E 450 Natrium- und Kaliumphosphate, E 407 Carragen (verursacht im Tierversuch Darmgeschwüre), E 412 Guarkernmehl (kann zu Blähungen und Bauchkrämpfen führen), u.a.

Folgende **Farbstoffe** werden zugesetzt: E 150 Zuckercouleur (verursacht eine Verminderung der Lymphzellen), E 104 (Chinolingelb), E 124 (Cochenillerot), E 110 (Gelborange), u.a.

Die meisten Farbstoffe können bei empfindlichen Personen Allergien auslösen.

Eisbindemittel sind Verdickungsmittel, die dem Eis zugesetzt werden. Diese enthalten auch Stabilisatoren, Farbstoffe und Aromastoffe.

Als **Säuerungsmittel** werden E 330 (Zitronensäure) und E 331 (Natriumcitrate) zugesetzt.

Dies sind nur einige wenige Beispiele von Zusatzstoffen, man könnte die Liste noch fortsetzen. Außerdem wird das Eis homogenisiert und pasteurisiert (erhitzt auf 85 Grad), um es keimfrei zu machen.

Auf Qualität im Sinne von gesunden Inhaltsstoffen wird hier kein Wert gelegt, sondern es zählen Komponenten wie Gefüge, Konsistenz, Schmelzverhalten, Erfrischungswert, Cremigkeit; Sogar gefilterte Außenluft wird in das Eis eingearbeitet, um das Volumen zu erhöhen.

Auf Eis brauchen wir trotzdem nicht verzichten, wenn wir „Vollwertiges“ Eis selbst zubereiten. Dieses Eis enthält noch Vitalstoffe, denn es besteht aus natürlichen und frischen Zutaten, während handelsübliches Eis ein stark verarbeitetes, mit vielen Zusatzstoffen und einen hohen Fabrikzuckergehalt versehenes Kunstprodukt ist.

Für die schnelle Eiszubereitung gibt es im Elektrohandel Haushalts-Eismaschinen oder handbetriebene Eismaschinen, aber sie sind nicht unbedingt notwendig.

Eisherstellung

Die Eismasse in Behälter (Plastik, Glas oder Metall) ins Tiefkühlfach stellen. Die Gefrierdauer beträgt 3 - 8 Stunden, je nach Menge des Eisgutes.

Wenn Sie während der Gefrierzeit das Eis 2-3 x kurz durchrühren, wird es lockerer. Das Eis mit Löffel oder Eisportionierer herausstechen.

Sie können auch einen Behälter mit Frischhaltefolie auslegen, das Eis einfüllen und tiefgefrieren. Dann auf Platte stürzen und Folie abziehen. In Schnitten schneiden und hübsch garnieren. Mit diesem Nachtisch können Sie auch Ihre Gäste begeistern.

Sehr beliebt bei Kindern ist Eis am Stiel. Dafür gibt es in Haushaltwarengeschäften die Formen mit Ständer. Das Eis in Form füllen und ca. 3 Stunden gefrieren. Die Form kurz in lauwarmes Wasser tauchen und den Stiel vorsichtig aus der Form ziehen.

Tipp: Füllen Sie einfach Fruchtsäfte oder püriertes Obst (mit Honig gesüßt) in die Form.

Fruchteis - Grundrezept

600 g Obst der Saison (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Bananen, u.a.), 250 g Schlagobers, Honig nach Geschmack, ev. Zitronensaft
Obst pürieren, steifgeschlagenen Schlagobers und Honig unterheben.

Tipp: Mischen Sie einige Löffel frisch vermahlene Getreide in die Fruchtzubereitung, das bindet Flüssigkeit und durch das Vollgetreide ist der Vit.B-Bedarf gedeckt.

Varianten

Ebenso können Vanille-Eis (mit Naturvanille), Schokoeis (mit Biokakao) oder Nußeis (mit Haselnußmus) zubereitet werden. Der Experimentierlust sind keine Grenzen gesetzt !

Gutes Gelingen wünscht Gesundheitsberaterin Ingrid Weber
www.ingrid-weber.at