

Sommer, Sonne, Eis, Eis, Eis

Hallo Vollwertfreunde! Eßt Ihr auch so gern Eis wie meine Kinder? - Dieses mal berichte ich Ihnen etwas dar-über. Jahrhundertlang wurde Speiseeis nur in kleinen Mengen und mit natürlichen Zutaten hergestellt. Erst mit der Erfindung der mechanischen Kälteerzeugung und mit Hilfe industrieller Fertigungsverfahren wurden nach und nach immer größere Mengen Eis hergestellt. (Moderne Fabriken können bis zu 20 Millionen Tonnen Speiseeis im Jahr liefern.) Mit Hilfe von industriellen Fertigungsverfahren wurde das Speiseeis zu einer Konserve gemacht, die über längere Zeiträume gelagert werden kann. Die früher bei der handwerklichen Speiseeis-Herstellung verwendeten frischen, natürlichen Zutaten, wurden aus den verschiedensten Gründen (auch Kostengründen) durch technisch veränderte Lebensmittel verdrängt.

Heute kann der Käufer von Fabrik Speiseeis, dessen Zusammensetzung auf der Verpackung ablesen und sich über die Inhaltsstoffe informieren. Die Zutatenangabe für Vanilleeis z.B. kann wie folgt lauten:

- entrahmte Milch
- Butter
- Zucker
- Magermilchpulver
- Dextrose
- Glucosesirup
- Emulgator
- Stabilisator
- Aromastoffe
- Farbstoff Beta-Karotin

Entscheiden Sie selbst, ob Sie Ihr Speiseeis mit geringem zeitlichen Aufwand und natürlichen Zutaten selbst herstellen oder den bequemeren Weg des Kaufs gehen möchten. Eine Eigenherstellung im Rahmen der vitalstoffreichen Vollwerternährung ist wirklich problemlos! Die vielleicht etwas teureren natürlichen Zutaten bringen sowohl in gesundheitlicher wie auch geschmacklicher Hinsicht Vorteile. Machen Sie einmal die Probe. Lassen Sie Ihre Kinder bei der Eiszubereitung mithelfen und dann das selbstgemachte Eis genießen. Sie werden sehen wie lecker das Eis schmeckt. Bei der Eisherstellung sollten Sie folgendes beachten:

§ Gefäße, in die das fertige Eis gefüllt und darin eingefroren wird, sollten Sie einige Zeit vorher im Tiefkühlschrank vorkühlen.

§ Der zu verwendende Honig muß flüssig und sollte geschmacksneutral sein (z.B. Akazienhonig).

§ Je nach Menge ist das Eis in ½ bis 1 Tag fest gefroren.

§ Mit der Eismaschine (im Handel erhältlich) ist das Eis sogar nach 30-45 Minuten schon fertig.

PS. 600 g reifes, gekühltes Obst (Erd-, Him- oder Brombeeren) mixen. ¼ l Sahne sehr steif schlagen. Je 2 MS Zimt, Vanille und 100-150g Akazienhonig unter die Sahne geben und nochmals durchschlagen. Gemixte Beeren unterziehen, in die Gefrierbox füllen und in den Tiefkühlschrank stellen. Serviervorschlag: Eis in

Scheiben geschnitten auf Dessertteller legen. Mit geschlagener Sahne und Beeren (evtl. mit Stiel) garnieren. Laßt es Euch schmecken!

Eure

Inka Bögershausen-Föhl, GGB