



Ernährungstipp August

Das erste **Glacé** gab es vermutlich im antiken China: Dort wurde Natureis mit Schnee, Honig und Ingwer vermischt. Das dem Sorbet ähnliche Eis war aber auch in der europäischen Antike bekannt: Belegt ist die Vorliebe von Alexander des Großen für Wassereis genauso wie die des Arztes Hippokrates, der seinen Patienten Glacé sogar als **Schmerzmittel** verschrieb. Leider gibt es das Glacé heute nicht mehr auf Rezept. So kompliziert wie ein Beipackzettel liest sich aber oft die Rezeptur auf den industriell gefertigten Eissorten. Was ist noch **drin im Glacé**?

Pflanzenfett ist billiger als Milchfett und wird deshalb gerade bei Industrieglacé gerne eingesetzt. Ein Trend, der sich aber auch in Eiscafé fortsetzt: 24 % Beanstandungen hat es im Untersuchungsamt letztes Jahr in diesem Bereich gegeben, entweder weil zu wenig Milchfett verwendet wurde, dieses mit Pflanzenfett gemischt oder gar nur reines Pflanzenfett verwendet wurde. Pflanzenfett ist im Prinzip nicht gesundheitsschädlich, aber hier werden oft Werbeversprechen nicht eingehalten. Ein Milchglacé sollte beispielsweise 70 % Milch enthalten, ein Cremeglacé 50 % und ein Rahmglacé in jedem Fall 18 % Milchfett aus dem Rahm. Heißt ein Glacé nur „Eiskrem“ ist das ein Hinweis auf wenig enthaltene Milch: Hier müssen nur 10 % Milchfett drin sein. **Farbstoffe** werden gerne zugemischt, um kräftigere Farben, die einen kräftigeren Geschmack vortäuschen, zu erreichen. Alle verwendeten Farben sind lebensmitteltauglich, allerdings sind die sogenannten Azofarbstoffe in die Kritik gekommen und müssen gesondert ausgezeichnet werden, da sie im Verdacht stehen, Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern hervorzurufen. Ein Blick auf die **Zutatenliste** kann also nicht schaden, denn wer viel Geld für eine handgemachte Glacékugel bezahlt, sollte auch wissen, was er da zu sich nimmt an Zusatzstoffen wie Verdickungsmittel, Säuerungsmittel, Emulgatoren und Stabilisatoren. Ein handwerklich gut gemachtes Glacé kommt mit weniger Zutaten aus: Milch, Eigelb, Zucker, Guarkernmehl als Verdickungsmittel, Vanille und Zitronenschalen als Aroma. Fruchteis sollte aus mindestens 20 Prozent echter Frucht bestehen. Ist der Fruchtanteil geringer und werden stattdessen Aromen verwendet, muss auch dieses Eis anders heißen: Statt „Erdbeereis“ zum Beispiel „Eis mit Erdbeergeschmack“. **Kalorien**: Ohne Ihnen den Appetit verderben zu wollen: Eine Kugel Glacé liefert ca. 120-270 Kalorien. Wer Fett und Zucker sparen will, nimmt solche mit Joghurt oder Buttermilch. Immer häufiger wird fett- oder kalorienreduziertes Glacé angeboten. Entweder werden dabei fettarme Milcherzeugnisse verwendet oder das Fett wird teilweise durch Zutaten wie Kohlenhydrate, Ballaststoffe oder andere quellfähige Stoffe ausgetauscht. ..und trotzdem genießt hie und da ein Glacé, denn es hat auch einen emotionalen Wert! oder??? mmmh