

EIS AUCH OHNE MASCHINE SELBER MACHEN

Sahneeis, Sorbet, Parfait oder Granité - an warmen Sommertagen ist Eis ein absolutes Muss. Doch man muss nicht immer auf Fertigprodukte zurückgreifen oder in der Eisdiele Schlange stellen, denn auch ohne Eismaschine lässt sich die kühle Köstlichkeit ganz leicht selbst herstellen.

Der römische Kaiser Nero ließ sich den "Gletscherschnee" von Schnellläufern aus den Alpen bringen und servierte es seinen Gästen mit Früchten, Honig oder Rosenwasser aromatisiert. Hippokrates verschrieb seinen Patienten Eis als Schmerzmittel, und Marco Polo brachte von seinen Reisen Rezepte aus China mit. Ob die Menschen vor mehr als 3000 Jahren zuerst in China oder im Mittelmeerraum Schnee und Eis verarbeitet und gegessen haben, lässt sich anhand der Quellen nicht eindeutig feststellen. Sicher ist aber, dass Speiseeis ab den 1920er Jahren durch italienische Gelatieri verstärkt nach Deutschland gebracht wurde und seit Jahrzehnten unsere Sommerleckerei Nummer Eins ist.

Qualitativ hochwertiges Eis ist sogar gesund

Gute Nachrichten: In Maßen genossen ist hochwertiges Speiseeis durchaus gesund. Milcheis enthält viel Kalzium, Aminosäuren, Magnesium, Eisen, Mineralsalze und Vitamine, darunter Vitamin A, B2, B12 und Vitamin D. "Allerdings sollte man die Zutatenliste auf der Verpackung genau studieren, denn viele Hersteller verwenden mittlerweile anstelle des Milchfetts kostengünstigere Pflanzenfette". Qualitativ wertvolles Fruchteis mit einem hohen Fruchtsaftanteil liefert Vitamin C und Kalium, hat kaum Fett und fällt damit nur wenig ins Gewicht - eine Kugel hat etwa 50 Kalorien. Für eine Erfrischung mit Eis an heißen Tagen spricht

auch, dass der Genuss von Speiseeis die Schweißbildung verringert. Kalte Getränke hingegen werden oft zu schnell getrunken und belasten dadurch den Kreislauf.

Wegen des recht hohen Zuckergehalts sollte man Speiseeis aber nicht uneingeschränkt genießen. "Für den vollen Genuss muss Eis mehr Zucker enthalten als andere Süßspeisen, denn die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge empfinden die Süße bei eiskalten Speisen weniger stark", so Dr. Petra Ambrosius. "Außerdem wirkt der Zucker wie ein Frostschutzmittel, damit das Eis nicht zu hart wird." Achtung ist auch bei den Beigaben geboten: In Butterwaffeln, Soßen und Sahne stecken meistens viele Fette und Zucker. "Gesundheits- und Kalorienbewusste genießen ihr Eis deshalb am besten pur und im Becher", rät die Ernährungswissenschaftlerin.

Eis hausgemacht: Tipps für die Herstellung

Die bereits im 19. Jahrhundert in den USA erfundene Eismaschine verhindert, dass sich große Kristalle bilden und das Eis unangenehm körnig wird. Aber die Eisherstellung funktioniert auch ohne sie:

Bei der hierzulande beliebtesten Speiseeisvariante, der Eiscrème, werden Milch, Sahne oder eine Mischung aus beidem mit Zucker und weiteren Zutaten wie Vanille, Eigelb, Joghurt, Buttermilch, geraspelter Schokolade oder frischen pürierten Früchten miteinander vermischt. Die Mischung wird einige Stunden lang eingefroren, am besten in einer Metallschüssel, die die Wärme gut ableitet. "Wichtig ist, dass die Masse während des Einfrierens alle 15 Minuten umgerührt wird, damit die Eiskristalle klein bleiben und feine Luftbläschen in die Masse gelangen". So entsteht ein cremiger Schmelz."

Ähnlich verfährt man bei der Herstellung von Sorbet, nur dass statt Milchprodukten und Ei Fruchtpüree oder -saft verwendet werden.

Noch leichter herzustellen, aber leider ein Schwergewicht auf der Waage ist Parfait: Geschlagenes Eigelb, Zucker und ggf. weitere Zutaten werden sofort mit geschlagener Sahne vermischt und in der Tiefkühltruhe gefroren - ganz ohne Umrühren.

Auf die Hygiene achten

Speiseeis bietet einen guten Nährboden für Bakterien, da es aus rohen und teilweise pürierten Zutaten besteht und durch das Aufschlagen eine große Oberfläche besitzt. "Um die mikrobielle Belastung schon vor dem Einfrieren so gering wie möglich zu halten, sollte man bei der Herstellung besonders auf die Hygiene achten". Zutaten wie Obst werden gründlich gewaschen und bei Bedarf geschält, Schneidebretter und andere Küchenutensilien sorgfältig gereinigt. Die Ernährungsexpertin rät weiterhin, das Eis im gefrorenen Zustand zu verzehren und einmal geschmolzenes Speiseeis nicht wieder einzufrieren, da sich die Bakterien im geschmolzenen Eis rasch vermehren. Bei industriell gefertigtem Eis werden aus diesem Grund die Zutaten vor dem Einfrieren pasteurisiert. Selbstgemachtes Eis sollte nicht länger als zwei Tage im Eisschrank aufbewahrt werden, vor allem, wenn es Eigelb enthält. Daher ist es besser, kleine Mengen herzustellen und schnell aufzuessen.

Die französischen Könige des Mittelalters hüteten ihre Eis-Rezepte wie ein Staatsgeheimnis, und Verräter mussten nicht selten mit dem Leben bezahlen. Erst ab 1673 gelangten die Rezepte - gegen die Zahlung einer Speiseeissteuer - über die Schlossmauern in die Öffentlichkeit.

Sauerrahm-Erdbeer-Eis

Zutaten:

125 g Erdbeeren

25 g Zucker

25 g Zitronensaft

150 g Zucker

250 g Sauerrahm 24%

Entweder Gran Marnier Likör oder Orangenabrieb

Die Erdbeeren waschen und putzen. Aus 25 g Zucker und den Erdbeeren ein Püree herstellen. 150 g Zucker in 25 g Zitronensaft auflösen. Püree, Zitronensirup und Sauerrahm mit dem Stabmixer glattarbeiten und durch ein feines Haarsieb passieren.

Wie gewohnt in der Eismaschine gefrieren lassen. Zwischendurch je nach Geschmack Grand Marnier oder Orangenabrieb zugeben. Ohne Eismaschine werden die Zutaten im Tiefkühler drei bis vier Stunden eingefroren und dabei immer wieder umgerührt, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Mascarpone-Halbgefrorenes

Zutaten:

2 Eigelbe

50 g Zucker

100/40 g Wasser

Waldmeisterkraut

100 g Mascarpone

250 g Sahne

Die Eigelbe in der Maschine schaumig aufschlagen. Den Waldmeister in heißem Wasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. 40 g "Waldmeister-Tee" mit 50 g Zucker aufkochen und heiß über das aufgeschlagene Eigelb gießen. Weiterschlagen, bis Zimmertemperatur erreicht ist.

Die Mascarpone leicht anwärmen und glatt rühren. Die Sahne schaumig aufschlagen.

Zuerst die Eigelbmasse, dann die Sahne unter die Mascarpone heben. In Gefäße füllen und im Tiefkühler ca. 4 Stunden einfrieren.