

Wie viel Glace ist gesund?

Gemütlich eine Glace schlecken oder unterwegs zu einem Coupe einkehren ist besonders im Sommer ein Vergnügen. Für Kinder sowieso. Da stellt sich die Frage, ob und wie viel Glace überhaupt gesund ist?

Ein Sommer ohne Glace ist kein Sommer. Deshalb darf man sich und seinen Kindern ohne schlechtes Gewissen die eine oder andere Portion davon gönnen. Es waren die Chinesen, die vor rund 5000 Jahren auf die Idee kamen, in der Küche mit Schnee von den Berggipfeln zu experimentieren, indem sie Honig, Gewürze und Früchte daruntermischten. Der Weltreisende Marco Polo «exportierte» schliesslich das Rezept dieser fremdartigen Süssspeise nach Venedig. Von dort begann der Siegeszug

der Glace quer durch Europa und eroberte auch Amerika.

Die Qual der Wahl

Glace gibt es als Sorbet, Milchglace und Rahmglace. Sorbets werden auf der Basis von Fruchtpürees hergestellt. Damit der hohe Fruchtsäuregehalt angenehm erfrischend schmeckt, wird er mit sehr viel Zucker versetzt. Sorbets enthalten zwar etwas weniger Kalorien als Milch- oder Rahmglace. Sie treiben jedoch den Blut-

zucker in die Höhe und verursachen sehr schnell Hunger.

Rahmglace ist laut Lebensmittelverordnung ein Speiseeis, das aus einer gefrorenen Mischung von Rahm, Milch und Zuckerarten besteht. Anstelle von flüssigem Rahm oder Milch können auch Butter, Rahmpulver oder Milchpulver verwendet werden. Die Zugabe weiterer Zutaten wie Baumnüsse, Backwaren, Zuckerwaren, Schokolade, Früchte oder Fruchtsäfte ist erlaubt. Milchglace ist ein Speiseeis,



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:
ernaehrungsberatung@lemenu.ch
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter
www.lemenu.ch/wellfood





Die übrigen Mahlzeiten gestaltet man wie üblich gesund nach den Empfehlungen der Ernährungspyramide: mit fünf Portionen Gemüse und Obst, drei Portionen Milch und Milchprodukten und moderaten Mengen Vollkornprodukten und Fleisch.

Selber machen

Glace selber machen ist nicht schwer und sie schmeckt besonders gut. Man kann die Zutaten dazu selber auswählen und braucht keine Zusatzstoffe, Aromen und Bindemittel. Gerade für Kinder ist es ein Erlebnis, bei der Zubereitung mitzuhelfen und später die verschiedenen Sorten zu probieren und zu vergleichen. Unter www.lemenu.ch/rezepte gibt es viele Ideen für hausgemachte Glace.

Plötzlich Kopfweg

Den plötzlich auftretenden stechenden Kopfschmerz beim Glaceschlecken oder auch durch eiskalte Getränke ausgelöst, nennen die Engländer «ice cream headache» oder «brain freeze». Als Ursache wird eine durch Kälte verursachte Verengung der Blutgefässe im Hirn vermutet. Nach 30 Sekunden löst sich der Schmerz, so dass laut medizinischen Studien keine «Abkühlung des Schädelinneren» befürchtet werden muss.

Macht Glace einen kalten Bauch?

Glace ist beim Schlecken etwa -4 °C kalt. Bereits im Mund erwärmt sie sich auf etwa +18 °C. Im Magen angelangt, erreicht sie fast schon Körpertemperatur. Man muss also keine Angst haben vor einem «kalten Bauch».

das nach den für Rahmglace geltenden Vorschriften hergestellt ist, jedoch weniger Milchfett enthält.

Der Zuckeranteil in der Glace ist unterschiedlich hoch, je nach Variante. Er ist aber immer höher als bei anderen Süssspeisen, da Gefrorenes als weniger süss empfunden wird. In der Glace stecken bis 20 Prozent Zucker, in Sorbets sogar 24 Prozent.

Und die Kalorien?

Rahm- und Milchglace sind gehaltvoll: Sie enthalten nebst Zucker die wertvollen Bestandteile aus der Milch, nämlich Milchfett und Milcheiweiss. Zucker und Milchfett sind massgeblich für den Kaloriengehalt verantwortlich, das Milcheiweiss – und damit verbunden das Kalzium – geben der Glace eine ernährungsphysiologisch gute

« Glace selber machen ist nicht schwer und sie schmeckt besonders gut. »

Bewertung für ein Sommerdessert. Enthält die Glace zusätzlich Nüsse, Rumrosinen, Caramelstückchen oder einen Schokoladeüberzug, steigt der Energiegehalt.

Wie viel ist gut?

Glace ist eine begehrte Erfrischung. Wenn man sie nicht einfach zwischendurch schleckt, sondern bewusst als Zwischenmahlzeit oder als Dessert konsumiert, ist gegen sie nichts einzuwenden. Vier bis fünf Kugeln Glace pro Woche oder eine entsprechende Menge in Form von Stängeln oder Cornets sind während der Sommermonate ungefähr das gute Mass.

Ruckzuck-Glace für Kinder

Kaufen Sie kleine Becher Fruchtjogurt. Durch den geschlossenen Deckel stossen Sie einen kleinen Löffel oder einen Holzspatel. Einfrieren. Nehmen Sie die Jogurtglace 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler und entfernen dann den Becher. Die Kinder geniessen das «Eis am Stiel» als gesundes und sehr erfrischendes Zvieri.