



Eis – Erfrischung an heißen Sommertagen

Eis im Sommer

Eis ist vor allem an heißen Sommertagen bei Kindern sehr gefragt. Am liebsten würden sich viele Kinder im Sommer hauptsächlich von Eiscreme ernähren und alle anderen Lebensmittel weglassen. Jedoch gehört Eiscreme zu den Süßigkeiten und sollte für Kinder auch dementsprechend als Süßigkeit im Speiseplan vermerkt sein, was heißt, dass im Rahmen einer gesunden Ernährung unter Beachtung der Lebensmittelpyramide (Vergleiche Newsletter Juni 2020) einmal Naschen pro Tag erlaubt ist. Trotzdem ist es natürlich verständlich, dass Kinder bei sommerlich heißen Temperaturen nach einem erfrischenden Eis verlangen. Doch Eis ist nicht gleich Eis. Mit etwas Geschick lassen sich hier die großen Fett- und Zuckerbomben nämlich vermeiden, so dass Kinder auch mal etwas mehr Eis essen können, ohne dass es gleich ungesund ist.

Eis ist nicht gleich Eis

Eis gibt es in den unterschiedlichsten Variationen und Kreationen. Im Hinblick auf eine gesunde Ernährung sind vor allem die Zutaten und Inhaltsstoffe entscheidend. Vor allem bei Fertigprodukten aus dem Supermarkt sind viele Zuckerstoffe zugesetzt. Ein weiterer Aspekt ist der Fettgehalt. Vor allem Milchspeiseeis enthält meist viel Sahne und dementsprechend auch einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Die vor allem bei Kindern sehr beliebten bunten Eisprodukte am Stiel enthalten jedoch neben einer großen Menge an Zucker oft noch zahlreiche Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Aromastoffe. Trotzdem sollte Fruchteis bevorzugt werden, denn der Fettgehalt in Fruchteis ist aufgrund des höheren Wassergehalts deutlich geringer, so dass sich auf diese Art und Weise einige unnötige Kalorien einsparen lassen.

In der Eisdiele ist für Kinder in der Regel eine Kugel Eis völlig ausreichend. Eisbecher, die Eisdielen speziell für Kinder kreieren, sind meist riesig und enthalten neben Eiscreme noch zusätzliche ungesunde und sehr fett- und zuckerhaltige Zutaten wie Schokolinsen und Schokostreusel, Sahne, Saucen aus Sirup und Zuckerperlen. Deutlich gesünder ist es, zu Hause einen eigenen Eisbecher zu kreieren und diesen mit frischem Obst oder Nüssen zu verzieren.

Schon gewusst, was ...

... es mit dem Gehirnfrost auf sich hat?

Der allseits bekannte Gehirnfrost tritt nur wenige Sekunden nach dem Verzehr eines kalten Getränks oder von Eis auf. Für die betroffene Person fühlt sich das in dem Moment an, als ob das Gehirn direkt hinter der Stirn kurz einfriert. Daher kommt auch die Bezeichnung Gehirnfrost.

Grund für diesen Kältekopfschmerz ist eine Schutzreaktion des Körpers. Die Kälte im Mund- und Rachenraum lässt die Blutgefäße bei Berührung des Gaumens und mit eiskalten Speisen oder Getränken automatisch zusammenziehen, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Gleichzeitig wird Blut ins Gehirn gepumpt, um die entstehende Kälte im Gehirn auszugleichen. Durch den deutlich schnelleren Blutfluss erhöht sich der Druck in den Blutgefäßen, und es entsteht ein Schmerz hinter der Stirn.

Möchte man diesen Kältekopfschmerz vermeiden, empfiehlt es sich, eine Berührung des Gaumens mit dem kalten Eis zu vermeiden und das Eis mit der Zunge etwas anzuwärmen.





Eis kinderleicht selbst herstellen – die gesunde Variante zu gekauften Produkten

Prinzipiell gilt bei Eis genauso wie bei nahezu allen Speisen: Selbst gemacht ist doch am besten. Dabei schmeckt selbst hergestelltes Eis meist besser als gekaufte Produkte und ist zudem noch deutlich gesünder. Und vor allem weiß man selbst genauestens, was drin ist. Die Herstellung ist kinderleicht. Eine Eismaschine ist dabei gar nicht nötig. Gebraucht werden lediglich ein passendes Gefäß, die Zutaten für das Eis und ein Tiefkühlfach. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Mit etwas Phantasie können leckere Eisvariationen entstehen.

Eis ist in jedem Fall gesünder als andere Süßigkeiten. Als Zutaten eignen sich Fruchtsäfte, frisches Obst, Milch, Quark und Joghurt. Frische Früchte, egal ob Beeren oder Zitrusfrüchte, lassen sich schnell pürieren und enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Vollmilch und auch Naturjoghurt oder Quark enthalten Eiweiß, Vitamine und Calcium.

Die Verwendung von Fruchtsäften hat zudem noch den Vorteil, dass das daraus hergestellte Wassereis viel Flüssigkeit enthält, was vor allem im Sommer wichtig ist, wenn es darum geht, den Flüssigkeitshaushalt an heißen Tagen ausgeglichen zu halten.

Auch das bei Kindern beliebte Eis am Stiel lässt sich ganz leicht selbst herstellen. Die Eismasse vor dem Einfrieren einfach in Puddingförmchen, Joghurtbecher oder andere größenmäßig passende Behälter füllen, ein Holzstäbchen reinstecken und ab damit ins Tiefkühlfach. Das Holzstäbchen bleibt übrigens gut in der Mitte des Bechers stecken, wenn man das Eis im Förmchen erst eine Weile anfrieren lässt und den Holzstab erst später reinsteckt.

Vorsicht jedoch: Nimmt man fertige Fruchtjoghurtprodukte, sind ebenfalls Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker enthalten, dagegen jedoch kaum Vitamine und Mineralstoffe.



**Viele leckere Eisrezepte für heiße
Sommertage findet ihr bei uns
auf der Homepage!**