



INTERVIEW JULIA ZICHNER

„Je greller, desto künstlicher“

20 Euro für einen Eisbecher müssen nicht sein. Aber ab und an eine Kugel ist nicht die schlechteste Idee, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Ein Gespräch über Qualität, Kalorien und die richtige Menge.

Frau Zichner, was macht ein richtig gutes Eis aus?

ZICHNER Zuallererst die Zutaten. In ein hochwertiges Eis gehören echtes Obst und Milch oder Sahne anstelle von künstlichen Aromen, Farbstoffen und Pflanzenfetten. Auch halbfertige Vorprodukte wie Eispulver

ZICHNER Künstliche Aromen, Farbstoffe oder Pflanzenfette sind zwar nicht unbedingt gesundheitsschädlich und prinzipiell im Eis zugelassen. Aber sie können die Qualität erheblich mindern. Es ist letztlich immer eine Frage des persönlichen Anspruches. Eckart von Hirschhausen

mer skeptisch machen. Auch strahlendes Blau ist keine natürliche Farbe von Lebensmitteln.

Gibt es gesündere oder ungesündere Sorten?

ZICHNER Das ist schwer zu sagen, weil hier verschiedene Aspekte

INFO

Eis enthält auch gesunde Inhaltsstoffe

Person Julia Zichner ist Diplom-Ökotrophologin und selbst ambitionierte Sportlerin.

men, worauf man Lust hat. Und wer beim Sport Energie nachtanken möchte, kann ebensogut ein Eis zu sich nehmen oder einen Riegel. Ich persönlich würde erst das Eis nehmen und mir den Riegel für den nächsten Zuckernachschub aufbewahren.