



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## **Kühle Köstlichkeiten: Eis, Sorbet, Parfait**

Mon, 07/05/2021 - 09:35

Im Sommer sind kühle Desserts wie Speiseeis, Sorbet oder Parfait angesagt. Sie alle werden in gefrorenem Zustand genossen.

Beim Speiseeis wird in den italienischen Eisdieleen zwischen Kremeis, Milcheis und Fruchteis unterschieden. Die Grundmischung für Kremeis – unter anderem für die Sorten Vanille und Malaga – wird aus (Voll- oder Mager-)Milch, Sahne, Eigelb und Zucker unter Rühren zubereitet. Für die Herstellung von Milcheis wird auf das Eigelb verzichtet. Typische Milcheissorten sind Fiordilatte und Stracciatella. Fruchteis enthält einen Fruchtanteil, Zucker, Wasser und Milch oder andere Milchprodukte. Außer den genannten werden für Eis auch noch andere Zutaten wie Kakao, Schokolade, Nüsse, Trockenfrüchte, Gewürze, Milchpulver, Aromen und diverse Lebensmittelzusatzstoffe verwendet. Soft-Eis wird mit Hilfe von speziellen Soft-Eismaschinen mit Luft aufgeschäumt und weniger stark gekühlt als herkömmliches Speiseeis. Dadurch ist seine Konsistenz weicher und cremiger. Für die Herstellung von Frozen Yogurt werden anstelle von Sahne (Mager-)Jogurt und Magermilch verwendet. Es hat einen niedrigeren Fettgehalt als Eis, die cremige Konsistenz wird durch Zugabe von Luft erreicht.

*„Im Unterschied zu Eis wird Sorbet ohne Milch und Ei, nur aus Früchten, Wasser und Zucker zubereitet“, erklärt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Damit ist es erfrischender und kalorienärmer als Eis.“* Für manche Rezepte werden zusätzlich Eischnee, Sekt oder Wein verwendet. Eine Variante des Sorbets ist die grobkörnigere Granita. Sie wird in einem hohen Glas oder Becher mit Trinkhalm und Löffel serviert. Die ideale Konsistenz ist stückig und zugleich flüssig, so dass Granita sowohl gelöffelt als auch mit dem Strohhalm getrunken werden kann.

Eisparfait wird auch als Halbgefrorenes (italienisch Semifreddo) bezeichnet. Es besteht aus Eigelb, Zucker, geschlagener Sahne und variablen geschmacksgebenden Zutaten wie z.B. Fruchtmark. Anders als die anderen Spezialitäten wird ein Parfait nicht unter Rühren gefroren, sondern stehend in einer Form. Ist es fest, kann es in Scheiben geschnitten serviert werden.