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

# Wie gut ist industriell hergestelltes Speiseeis?

Mon, 05/19/2025 - 10:21

28,4 Liter Speiseeis isst ein Neuseeländer bzw. eine Neuseeländerin in einem Jahr. In den USA sind es 20,8 Liter pro Person und Jahr, in Australien 18 Liter. Im Vergleich dazu mutet der Speiseeiskonsum in Italien mit durchschnittlich acht Litern pro Person und Jahr geradezu bescheiden an (Quelle: World Population Review).

Der größere Anteil entfällt dabei auf industriell hergestelltes Eis. Typische Zutaten sind Milchpulver, Wasser, (gehärtete) Pflanzenfette, Aromen, Lebensmittelzusatzstoffe (vor allem Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Farbstoffe) und: Luft. Das Beimengen von Luft bewirkt ein größeres Volumen und eine weichere Konsistenz. Beim Preisvergleich sollte man also nicht unbedingt die Packung mit dem größten Volumen wählen - diese könnte mehr Luft als andere Produkte enthalten -, sondern vielmehr den Grundpreis (Preis pro Kilogramm) beachten.

Die Plattform OpenFoodFacts (https://de.openfoodfacts.org/) liefert Informationen wie Zutatenliste, Nährwerttabelle, Nutri-Score und eine Bewertung der Umweltbelastung (Green-Score) für zahlreiche Lebensmittel. Die meisten Speiseeisprodukte weisen beim Nutri-Score die zweitschlechteste Bewertung D auf, einige „erreichen“ auch die schlechteste Bewertung E. Die Zutatenliste des - laut eigenen Angaben - meistverkauften Vanilleeises in Deutschland liest sich wie folgt: „Entrahmte Milch, Wasser, Zucker, Glukosesirup, Kokosfett, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Molkenerzeugnis, vermahlene Vanilleschoten, Emulgator (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Stabilisatoren (Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Tarakernmehl), natürliches Vanillearoma, Farbstoff (Carotin).“ Das sind, das Wasser mitgezählt, 15 Zutaten. Verbraucher und Verbraucherinnen finden das Zutatenverzeichnis sowie die Nährwerttabelle übrigens auf der Verpackung aufgedruckt. Für ein selbstgemachtes Vanilleeis würde man dagegen nur sechs Zutaten benötigen, nämlich Sahne, Milch, Zucker, Eigelb, Vanilleschote sowie eine Prise Salz, und keinen einzigen Lebensmittelzusatzstoff.

Milch-, Sahne- und auch Wassereis weisen nicht selten Zuckergehalte von 20 bis 25 Gramm pro 100 Gramm auf. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen, nicht mehr als 50 Gramm freie Zucker täglich aufzunehmen, noch besser wäre es, 25 Gramm täglich nicht zu überschreiten. Als Fettkomponente bevorzugen die Eisproduzenten Pflanzenfette, da diese billig, geschmacksneutral

und somit für viele Geschmacksrichtungen geeignet sind. Besonders beliebt ist Kokosfett. Obwohl pflanzlichen Ursprungs, ist Kokosfett jedoch reich an gesättigten Fettsäuren.
„Industriell hergestelltes Speiseeis ist als hochverarbeitetes Lebensmittel einzustufen“, resümiert Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Vom häufigen Verzehr und von großen Mengen ist daher abzuraten.“ Gute Alternativen sind handwerklich hergestelltes Speiseeis aus naturbelassenen Zutaten oder hausgemachtes Eis. Allerdings enthält auch Eis aus der Eisdiele häufig Emulgatoren, Stabilisatoren und Verdickungsmittel (siehe auch: https://www.consumer.bz.it/de/enthaelt-handwerklich-hergestelltes-speiseeis-immer-natuerliche-zutaten).