

Frischkäse und Tapioka im Eisbecher

Trends. Eismacher Josef Eisl will sich mit Schafsfrischkäse und Blütenhonig für die Eis-WM qualifizieren – und in Wien gibt es jetzt Kokosnusseis mit Stärke aus der Maniokwurzel

VON ANITA KATTINGER

Heuer wird alles anders: Seine Eisrezeptur wird der Salzburger Josef Eisl per Botendienst ins italienische Bologna schicken – seine Anwesenheit ist aufgrund der Pandemie unerwünscht. Dort wird man seine flüssige Eismasse aus Schafsfrischkäse, Schafsmilch, Blütenhonig, Zimt und gebrannten Mandeln in der Eismaschine finalisieren und am 6. und 7. Juli der Jury kredenzen. Wenn er sich gegen die neun österreichischen Konkurrenten durchsetzt, darf der Salzburger Österreicher bei der Eis-WM im Herbst vertreten.

Seit mehr als 30 Jahren züchten seine Eltern ostfriesische Milchschafe, die man an ihren unbewollten Köpfen und Beinen sowie nackten Schwänzen schon von Weitem erkennt. Nur von Februar bis November gibt es die frische Schafsmilch, Käse und Joghurt vom „Stoffengut“ am Wolfgangsee. Seit vier Jahren produziert Juniorchef Eisl sein Schafsmilcheis und verkauft dieses im Eissalon „Eisl Eis“ in prominenter Lage in der Stadt Salzburg – in einem Durchgang der Getreidegasse (Getreidegasse 22, 5020 Salzburg, Mo.–So. 11.30–20 Uhr) – sowie in Supermärkten im Salzkammergut. „Die Tendenz geht eindeutig zu ausgefallenen Eissorten wie Gurke mit Holunderblüte, Rhabarber-Marzipan oder Eis aus österreichischer Physalis, schließlich muss man sich von der Konkurrenz abheben. Aber die Klassiker wie Vanille und Schokolade wird man auch noch in 20 Jahren essen.“

Perlen zum Löffeln

Für Salzburger Spitzengastronomen kreierte der junge Eismacher zuletzt Sorten mit Latsche (Kiefer), Rosenblüten oder Matcha. Auch die Wienerin Michelle Ruan setzt in ihrem neuen Geschäft in der Wiener Innenstadt (Am Lugeck 3, 1010



Den bei Teenagern beliebten Bubble-Tea gibt es jetzt als cremiges Eis-Dessert



Josef Eisl möchte mit seinem Schafsfrischkäse-Eis am 6. Juli in Bologna siegen



Wien, Di.–So. 12–22 Uhr) auf Matcha, wobei bei der Unternehmerin das Grüntee-Pulver nur eine Nebenrolle spielt. Dass die bunten Bubble-Teas in der Bundeshauptstadt schon länger ein Trend sind, ist bekannt. Dass wir aber diesen nicht mehr schlürfen, sondern als sogenanntes Boba-Eis löffeln, ist neu. Wie schon das Tee-Getränk mit Kugeln aus Tapiokastärke (bekannt als Maniokwurzel) kommt auch die Eiscreme aus Taiwan. Ruan: „Wir stellen unser veganes Eis aus Kokosmilch sowie die Tapiokaperlen und andere Toppings wie Gelees selbst her. Die Eiscreme wird mit frischen Erdbeeren, Mango, der Wurzel Taro oder Matcha verfeinert.“ Für die kleinen Perlen aus Stärke wird Tapiokamehl mit braunem Zucker und etwas Wasser vermischt und mithilfe einer Maschine geformt, anschließend werden die Kugeln aufgekocht.

Die Gastronomin feilte fünf Jahre lang an ihrem Konzept, um sich von der Konkurrenz abzuheben, da in Zeiten der Gastro-Sperre die künstlichen Bubble-Teas als Jugend-Getränk ein Revival erlebten. „Wir bieten das Eis und die Tees wie in Taiwan an – frische Zutaten machen den Unterschied.“

Weniger süß

Unweit von „Boba Tee & Eis“ präsentieren Werner Helwein und Alexander Pochlatko ihre zuckerreduzierten Eissorten: In ihrem Pop-up-Salon (Rotenturmstraße 16–18, 1010 Wien, Mo.–So. 11–22 Uhr) setzen sie auf zahlreiche Obstsorten, die mit bis zu einem Drittel weniger Zucker auskommen. Für ein fruchtiges Geschmackserlebnis verzichten sie zudem auf Zuckeraustauschstoffe.

Auch ausgefallene Sorten wie Salty Caramel und Strawberry-Cheesecake stehen Figurbewussten zur Auswahl. Sogar für vierbeinige Begleiter haben die Eismacher eine tierfreundliche Eisorte im Sommer-Angebot.

Food Blog Award: Für alle, die gerne ihre Kreationen virtuell herzeigen

Rezeptecontest. Schaut man ins Netz, könnte man meinen, es wurde noch nie so viel gekocht wie heute. Da ist das selbst gebackene Brot, das stolz auf Instagram gepostet wird; die vegane Mittagspause-Bowl, die man auf Facebook präsentiert; oder das zur Perfektion geformte Milchschaumherzchen auf dem Cappuccino to go wippt, das auf Tiktok daherkommt.

Die Food Blog Community wird also immer größer. Und an die richtet sich der Austria Food Blog Awards (AFBA), der größte Rezeptecontest des Landes: Wer gerne kocht, bäckt oder experimentiert, kann beim AFBA 2021 mitmachen (www.afba.at).

Jury

Interessierte sind eingeladen, ihre kulinarischen Initiativen, Rezepte und Beiträge ab sofort in mehreren Kategorien einzureichen. Die besten Food Blogs und kulinarischen Influencer werden dann von einer unabhängigen Jury aus Gastronomie, Kulinarik und Medien in acht Kategorien gekürt. Unter den Juroren sind Starkoch Heinz Reitbauer und Kochmoderatorin Silvia Schneider.

Zu gewinnen gibt es Küchengeräte und Einkaufsgutscheine im Gesamtwert von 10.000 Euro.

Workshops

Die Einreichphase läuft bis 7. August 2021. In dieser Zeit gibt es auch eine Vielzahl spannender Workshops mit Experten aus der Welt der Kulinarik: Mehl- und Getreidekunde mit Elisabeth Ruckser, Online-Barista-Kurs mit Andreas Kahry, Geheimnisse der österreichischen Küche mit Stephan Grabner, Käse-Kurs mit Johannes Lingenhel (Termine und Anmeldung: <https://www.afba.at/termine>)

Wer das Rennen in den acht Kategorien der Küchenschlacht – darunter „Backen mit Liebe“, „Italien und die Welt des Cafés“ sowie „Food to Go“ – gemacht hat, wird am 2. Oktober bekannt gegeben.

Lockdown-Rhythmus: Wie sich die Pandemie auf unseren Schlaf auswirkte

Studie deutet auf ein massives Schlafdefizit vor der Krise hin; die Einschränkungen des vergangenen Jahres führten zu Besserungen

Schlafqualität. Wie sich die Pandemie auf den Schlaf und die damit verbundenen täglichen Abläufe auswirkte, untersuchte eine Arbeitsgruppe der LMU München.

Es konnte festgestellt werden, dass die sozialen Einschränkungen tief greifende Auswirkungen auf den Schlaf hatten. Die Arbeitsgruppe um Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie führte zwischen dem 4. April und dem 6. Mai 2020 eine globale Chrono-Corona-Umfrage durch, bei der 11.431 Erwachsene aus 40 Ländern befragt wurden. Alle Fragen wurden vor und während des Lockdown gestellt. Die Stichprobe bestand aus 7.517 Befragten (68,2 % Frauen), die im Durchschnitt knapp 33 Ta-

ge im Lockdown waren. Die Schlafmitte an Arbeitstagen verzögerte sich durchschnittlich um 50 Minuten und an freien Tagen um 22 Minuten. Die Schlafdauer am Arbeitstag wurde um 26 Minuten erhöht und an freien Tagen um neun Minuten verkürzt.

Die Regulierung des menschlichen Schlafes ist mit drei Uhren verbunden, der zirkadianen Uhr, der Sonnenuhr und der sozialen Uhr (Schule/Arbeit und Mahlzeiten). Zirkadiane Uhren werden überwiegend von der Sonnenuhr gesteuert und die Diskrepanz zwischen der zirkadianen und der sozialen Uhr wird als sozialer Jetlag bezeichnet. Dieser nahm laut der Studie während des Lockdown um rund 30 Minuten

ab. Bei den meisten Menschen näherten sich die Schlaf-Wach-Zeiten während der sozialen Einschränkungen denen vom Lockdown an.

Änderungen der Schlafdauer und des sozialen Jetlags wurden beeinflusst von der Verwendung von Weckern im Lockdown und waren bei jungen Erwachsenen größer. Der Aufenthalt im Freien und die damit verbundene Lichtexposition reduzierte sich infolge der sozialen Einschränkungen um 50 Prozent, was sich auf das Schlaf-Wach-Verhalten und verschiedene Aspekte des Wohlbefindens auswirkte.

„Das schließt selbstbewertete Schlafqualität, Lebensqualität, körperliche Aktivität, Produktivität und Bild-

schirmzeit ein, wobei längere Bildschirmzeit eindeutig als schlechter angesehen wurde“, erklärt Roenneberg. Obwohl sich all diese Aspekte im Durchschnitt verschlechterten, berichteten viele Teilnehmer über keine Änderungen oder sogar Verbesserungen. Waren die Befragten weniger im Freien, wurde das mit negativerem Wohlbefinden verbunden und beeinflusste auch Verzögerungen der Schlafmitte, jedoch nicht der Schlafdauer.

„Unsere Ergebnisse deuten auf ein massives Schlafdefizit unter sozialem Zeitdruck vor der Pandemie hin, geben Aufschluss über den tatsächlichen Schlafbedarf verschiedener Altersgruppen und legen nahe, dass ein sozialer



Trotz Lockdown berichteten viele über keine Verschlechterung

Jetlag bis 20 Minuten toleriert wird. Weniger sozialer Zeitdruck fördert somit mehr Schlaf, weniger sozialen Jetlag und eine geringere Nutzung des Weckers. Lockdown-bedingte Veränderungen des Wohlbefindens werden durch Sonnenlicht-

exposition im Freien beeinflusst, sodass mehr Zeit bei Tageslicht zu einer höheren psychischen (z. B. subjektiven Lebensqualität) und körperlichen (z. B. körperliche Aktivität und Schlafqualität) Belastbarkeit beitragen kann“, sagt Roenneberg.