

Was wir essen

Das Gelbe vom Ei

In der Osterzeit stehen sie wieder im Mittelpunkt: die bunten Ostereier. Symbolisch verkörpern sie das Leben. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind Eier ein wertvolles Lebensmittel. Sie liefern uns biologisch hochwertiges Eiweiß, das der menschliche Körper fast zu 100% verwerten kann. Somit sind sie als Eiweißlieferant sogar Fleisch und Fisch überlegen. In Kombination mit pflanzlichem Eiweiß in Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten wird das Hühnereiweiß noch hochwertiger - ideal für Vegetarier. Darüberhinaus stecken im Ei jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Hervorzuheben ist der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K im Eigelb, welches auch die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor und Eisen enthält. Ein Negativimage haben Eier aufgrund ihres hohen Gehalts an Cholesterin, das ebenfalls nur im Eigelb vorhanden ist. Je nach Größe enthält ein Ei bis zu 300 mg Cholesterin. Mehr sollten wir pro Tag nicht über Lebensmittel aufnehmen. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für Erwachsene 2-3 Eier pro Woche. Dies beinhaltet auch die Eier, die in zubereiteten Speisen wie Pfannkuchen, Teigwaren, Soßen und Kuchen enthalten sind.

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Kaufen Sie Eier aus regionaler Erzeugung. Die 08 steht für Baden-Württemberg.

- ✓ Eier möglichst frisch kaufen. Das Legedatum können Sie folgendermaßen berechnen: "Mindesthaltbarkeitsdatum abzüglich 28 Tage= Legedatum".
- ✓ Hühnereier mit unbeschädigter Schale können bei Temperaturen zwischen +5° C und +8° C bis zu 3 Wochen gelagert werden. Hierzu Eier aus den Pappschachteln nehmen und in abwaschbaren Behältnissen oder Ablagen im Kühlschrank lagern.
- ✓ Rohe Eier gelten als Infektionsquelle für Salmonellen. Deshalb ist bei deren Verarbeitung ganz besonders auf Küchenhygiene zu achten.
- ✓ Für Speisen, die mit rohen Eiern zubereitet werden wie z.B. Mayonnaise oder Tiramisu, nur ganz frische Eier verwenden, immer gut kühlen und innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.
- ✓ Frühstückseier in kochendes Wasser legen und mindestens 5 Minuten brodelnd kochen lassen.
- ✓ Hart Gekochte Eier sind im Kühlschrank 2-3 Wochen haltbar.
- ✓ Übrigens: Braune und weiße Eier unterscheiden sich nicht in ihrer Zusammensetzung. Die Farbe der Schale hängt von der Hühnerrasse ab.

