

Verbraucherinformation

DAS GELBE VOM EI

Das Ei ist in vielerlei Hinsicht ein besonderes Lebensmittel. Zum einen hält es für uns Menschen ein üppiges Nährstoffangebot bereit, zum anderen bietet es in der Küche vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Eier 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. Darüber hinaus 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. Beim gesunden Menschen hat das Nahrungscholesterin kaum Einfluss auf den Blutcholesterinwert, da dieser durch einen Regulationsmechanismus im Körper gesteuert wird. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 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.