

Eier - Gesundes von der Henne? (Info)

Kategorien: Information, Eierspeise, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Allerlei ums Ei

Die Sophisten und die Pfaffen Stritten sich mit viel Geschrei: Was hat Gott zuerst erschaffen, wohl die Henne, wohl das Ei? Waere das so schwer zu loesen? Erstlich war ein Ei erdacht; Doch weil noch kein Huhn gewesen, Schatz, so hat's der Has' gebracht.

Eduard Moerike im Jahr 1847

Wann wurde denn das erste Huehnerei verzehrt? Die ersten Huehnereier wurden von Menschen um etwa 2000 v. Chr. in Indien verzehrt, da dort zuerst Wildgefluegel gezaehmt wurde. Einige Jahrhunderte spaeter entdeckten die Chinesen das Ei. In Europa tauchten die ersten Eier als Speiseeier gegen 1500 v. Chr. auf.

Warum gehoeren Eier gerade zu Ostern? Zum Symbol fuer die Auferstehung wurde das Ei im Christentum. Die Schale symbolisierte das Grab, aus dem das Leben kommt. Ein wahrer Eierseggen ergoss sich zu Ostern. Grund dafuer war, dass nach den strengen Fastenordnungen waehrend der 40 Tage vor Ostern auch der Genuss von Eiern nicht erlaubt war. Zudem begannen die Huehner im Fruehjahr wieder Eier zu legen.

Woraus besteht ein Huehnerei? Das Huehnerei besteht zu 58 % aus Eiklar, zu 32% aus Dotter, zu 10% aus Schale. Groessere Eier haben prozentual weniger Dotter und mehr Eiklar. (Das Eiklar wird faelschlicherweise als "Eiweiss" bezeichnet, es besteht nur zu 10% aus Protein, der Rest ist Wasser).

Sind braune oder weisser Eier besser? Eier koennen braun oder weiss sein. Das Futter ist dafuer nicht verantwortlich. Es gilt die Faustregel: Huehnerrassen mit roten Ohrscheiben legen braunschalige, solche mit weissen Ohrscheiben weisschalige Eier. Die Ohrscheibe ist die kleine Hautpartie hinter und unter dem Auge. Die Farbe der Eischale hat keinen Einfluss auf die Qualitaet und den Geschmack des Eies. Die braunen Eier werden in Nordeuropa bevorzugt. Die Schale der braunen Eier ist weniger poroes und so koennen sie moeglicherweise etwas laenger frisch sein.

Was ist denn so gesund am Ei? Ein Ei gehoert von Natur aus zu den biologisch wertvollsten Lebensmitteln und liefert unserem Koerper viele lebenswichtige Naehrstoffe. Eigelb und Eiklar sind in ihrer Zusammensetzung verschieden. Energie: 167 kcal Protein: ca. 7 g Fett: 6 g (Eigelb besteht zu fast einem Drittel aus Fett oder fettaehnlichen Substanzen wie Lecithin und Cholesterin) Das wichtigste Vitamin im Huehnerei ist das Vit. A und das ss-Carotin. Beide sorgen fuer die Elastizitaet des Auges und bewirken ein besseres Nachtsehen. Auch der Gehalt an Vit. B1, B2 und B6 sowie Vit. K und Vit. E ist erwaehnungswert. Bei den Mineralstoffen sind Kalium Eisen und Phosphor hervorzuheben. An Spurenelementen sind Kupfer, Mangan, Jod und Fluor enthalten.

Wieviel Eier darf ich denn essen? Aufgrund ihres Cholesteringehaltes

Eier - Gesundes von der Henne? (Info)

(Fortsetzung)

werden Eier oft unberechtigt als "ungesund" bezeichnet. Cholesterin befindet sich hauptsächlich in Lebensmitteln tierischer Herkunft in sehr unterschiedlichen Konzentrationen (Innereien, Eigelb, Krustentiere, Vollmilcherzeugnisse, Fleisch- und Wurstwaren). Besteht eine Störung im Fettstoffwechsel oder ein erhöhter Cholesterinspiegel, sollte man bei Eiern nicht sorglos zugreifen. Ein Ei der Gewichtsklasse M enthält ca. 200-250 mg Cholesterin. Der Tagesbedarf entspricht etwa 300 mg, wobei zu berücksichtigen ist, dass nur etwa 50-60% des Nahrungscholesterins resorbiert werden. Auf das Frühstücksei, ein bis zweimal pro Woche, braucht nicht unbedingt verzichtet zu werden, zumal auch anderweitige Einschränkungen in der Nahrung erwogen werden können.

Was versteht man unter "Omega-DHA-Ei" und "Cholesterin-neutralem" Ei? Diese Begriffe schmücken neuerdings die Werbeflächen der Eierregale des Lebensmittelhandels. Beide Produkte werden auf unterschiedliche Weise produziert. Der hohe Anteil an der mehrfach ungesättigten Fettsäuren wird durch die Fütterung der Hühner durch Meeresalgen-Präparate erreicht. Laut Hersteller entspricht der Gehalt von zwei dieser Eier dem von 300 g Fisch. Die Omega-3-Fettsäuren senken den Fettspiegel im Blut, haben jedoch nur eine sehr geringe cholesterinsenkende Wirkung. Ein erhöhter Eierverzehr ist also auch bei diesen Eiern nicht empfehlenswert. Die Hersteller des "cholesterin-neutralen Eies" werben mit einem um 12 % verminderten Cholesteringehalt. Bei 12% weniger Cholesterin im Ei kann man kaum von cholesterin-neutral sprechen.

Wie lange kann ich ein Ei aufheben? Das Mindesthaltbarkeitsdatum spricht von 28 Tagen (ab dem 22. Tag dürfen Eier nicht mehr an den Verbraucher geliefert werden). Am besten schmecken Eier, wenn sie zwischen 3 und 10 Tage alt sind. Aber von aussen kann man keinem Ei dessen Alter ansehen und auf den Eierkartons stehen zwar jede Menge Daten - ein Mindesthaltbarkeitsdatum, ein Datum, von dem an die Eier kühl aufzubewahren sind, und manchmal auch ein Verpackungsdatum nur das für den Verbraucher wichtige Legedatum sucht man vergebens. Da hilft nur eins: Sie nehmen das Datum, von dem an man die Eier kühl aufheben sollte, rechnen 18 Tage zurück, und schon haben sie das Legedatum. (18 Tage lang wirkt nämlich der bakterizide Selbstschutz der Eier: Salmonellen können in dieser Zeit bei Zimmertemperatur nicht ins Ei-Innere eindringen. Deshalb: ältere Eier immer unbedingt kühl lagern. Frischtest fürs Ei: Sie legen es ins Wasser. Nur ein ganz frisches Ei bleibt am Boden liegen, ältere richten sich auf oder schwimmen gar an der Oberfläche. Der Grund: mit der Zeit verdunstet Wasser aus Eidotter und Eiklar durch die Schale. Die fehlende Masse wird durch Luft ersetzt; je mehr Luftkammern, desto besser schwimmt das Ei.

Wie schütze ich mich vor Salmonellen? Je frischer ein Ei ist, desto weniger Vermehrungschancen haben eventuell vorhandene Salmonellen. Erst durch unsachgemäße Lagerung oder Verwendung der Eier oder durch mangelnde Küchenhygiene können sich Salmonellen soweit vermehren, dass die Infektionsschwelle überschritten wird (Salmonellen vermehren sich bei Temperaturen unter +6°C praktisch nicht, bei Zimmertemperatur aber explosionsartig). Heben sie Eier immer getrennt von anderen Lebensmitteln auf (Eierfach im Kühlschrank), damit die Salmonellen nicht wandern können.

Tipps für den Umgang mit Eiern:

- Eier möglichst frisch kaufen und bald verbrauchen.

Eier - Gesundes von der Henne? (Info)

(Fortsetzung)

- Eier immer bei Kuehlschranktemperatur aufbewahren.
- Fuer Speisen, die rohe Eier enthalten, wie Mayonnaise, Weinschaumsosse, Tiramisu, Mousse au Chocolat, nur ganz frische Eier verwenden.
- Fruehstueckseier in kochendes Wasser legen und mindestens 5 Minuten brodeln lassen.
- Eier, denen das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, nur noch durcherhitzt verzehren.
- Eier mit beschaedigter Schale besser wegwerfen oder nur fuer durcherhitzte Speisen verwenden.
- Falls Sie nur aeltere Eier im Hause haben und unbedingt eine Mayonnaise oder Creme machen wollen, dann schlagen Sie durch ein Haarsieb gedrucktes Eigelb mit Oel und Gewuerzen auf. Und fuer die Eiercreme verruehren Sie Eigelb und Zucker mit 1-2 EL Fluessigkeit ueber dem heissen Wasserbad zu einer weisslichen, dicklichen Creme.

Wie koche ich Eier? Weiche Eier: 3-4 Minuten Wachweiche Eier: 5-6 Minuten Harte Eier: 8-10 Minuten Platzt ein Ei trotzdem, geben Sie sofort Essig oder Salz ins Wasser, das Auslaufen wird so gebremst.

Rezept: Eier mit Curry-Mayonnaise und Reissalat