

# WAS IST IM EI VERSTECKT?

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ostern steht vor der Tür. In diesen Wochen sind Eier im Handel wieder hoch im Kurs. Die bunt verzierten Eier gehören für die meisten zu Ostern einfach dazu. Immer wieder heißt es allerdings auch „Cholesterinbombe oder doch „Nährstofflieferant“ – fast jeder hat seine Meinung zum Ei. Aber ob bunt angemalt, braun oder weiß, als Spiegelei oder Rührei, der Appetit auf Eier in Deutschland steigt. Eier sind im Trend – und das zu Recht.

## Ein Hühnerei enthält...

- ... wertvolles Eiweiß, das menschliche Körper fast zu 100% verwerten, kann.
- ... Fett, das hauptsächlich im Eidotter vorhanden ist.
- ... die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
- ... die wasserlöslichen B-Vitamine.
- ... die Mineralstoffe Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium, Kalium und Zink in einer nennenswerten Menge.
- ... Cholesterin, was ausschließlich im Eigelb enthalten ist.

Die Liste der Vitamine und Mineralstoffe im Ei ist lang, bis auf Vitamin C sind sie fast alle vertreten. Allen voran Vitamin A, welches sehr wichtig ist für unser Sehvermögen und unsere Haut vor Austrocknung und Verhornung schützt. Außerdem sind B-Vitamine enthalten, die in erster Linie für den Energie- und Nervstoffwechsel verantwortlich sind.

## Treiben Eier den Cholesterinspiegel in die Höhe?

Es ist zwar eine hohe Menge an Cholesterin im Ei enthalten. Wichtig zu wissen ist allerdings, dass unser Körper das meiste Cholesterin selber produziert. Cholesterin erfüllt wichtige Aufgaben in unserem Körper. Es dient z.B. als Baustein für Hormone und die Vitamin D-Bildung. Aus diesem Grund ist unser Körper nicht auf die Zufuhr von Cholesterin angewiesen. Gesunde Menschen verfügen über einen körpereigenen Regelmechanismus für den Cholesterinspiegel

## Ist die Farbe der Schale wichtig?

Früher waren weißschalige Eier am beliebtesten. Heute bevorzugen viele nur noch zu Ostern weiße Eier, weil sie sich leichter bunt färben lassen. Es liegt an der Hühnerrasse, ob das Huhn braune weiße oder sogar grüne Eier legt. Braune Eier wirken rustikaler, auf den Geschmack oder die Nährstoffzusammensetzung hat das keinen Einfluss.

## Prüfen Sie die Frische vom Ei mit dem Schwimmtest!

Legen Sie ein Ei in Wasser. Wenn das Ei schon ein wenig älter ist, beginnt es sich aufzurichten. Alte Eier schwimmen nach oben. Diese sollten Sie nicht mehr essen. Das erklärt sich dadurch, dass die Luftkammer im Ei mit der Zeit größer wird. Wenn viel Luft im Ei ist, bekommt es dadurch stärkeren Auftrieb.

## Tipps für den Richtigen Umgang mit Eiern!

- Eier immer im Kühlschrank aufbewahren.
- Eier, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, nur noch für Speisen die durcherhitzt werden verwenden.
- Frische Eier nicht abwaschen, es zerstört die natürliche Schutzschicht.
- Für Speisen, die rohe Eier enthalten wie Tiramisu, nur frische Eier verwenden, innerhalb von 24 Stunden verbrauchen und im Kühlschrank aufbewahren.



Kerstin Böckenhoff Fach-PTA für Ernährung und Homöopathie