Das Projekt „Eine Runde Sache“ passend zur Osterzeit rund ums Thema Ei

„Das weiß ein jeder, wer`s auch sei,
gesund und stärkend ist ein Ei!“
Das sagte man bereits im 19. Jahrhundert zu Zeiten des Dichters Wilhelm Busch.

Nicht nur zu Ostern ist das Ei beliebt, es stellt das ganze Jahr über ein wichtiges und wertvolles Lebensmittel dar. Über das Ei kann man viel in Erfahrung bringen und ist so gleich ein tolles Thema für das Projekt „Eine Runde Sache“. Durch eine Kooperation des Landesschulrates mit der Landwirtschaftskammer OÖ fand das Projekt jetzt schon zum 11. Mal statt. An vier verschiedenen Veranstaltungsterminen wurden 120 Pädagoginnen mit einem Fachteil sowie einem Praxisteil geschult. Im Fachteil wurde die ernährungsphysiologische Bedeutung erläutert, sowie die experimentellen Möglichkeiten, sich dem Thema zu nähern, erforscht. So können sich Schülerinnen und Schüler auf spannende Art und Weise schlau machen. Regelmäßig ein Ei genossen, garantiert gute Nerven und Konzentration. Das Ei ist einerseits eine wahre Nährstoffbombe, andererseits auch ein echtes Wunderwerk, das es zu bestaunen gilt. Im Fachteil wurden rohe Eier geschält und mit Hilfe einer Taschenlampe versucht, die verschiedenen Bestandteile des Eies zu definieren. Dem „Ei des Kolumbus“ das von alleine stehen kann, wurde auf den Grund gegangen und die Eierschalen auf ihre Stärke überprüft.

Die Frage nach dem Cholesterin im Ei:

Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff, der vom Körper selbst hergestellt wird. Cholesterin übernimmt viele Aufgaben im Körper und ist Ausgangsstoff für verschiedene Hormone, Gallensäure und vor allem für die körpereigene Produktion von Vitamin D.
Zu viel Cholesterin kann jedoch den Fettstoffwechsel stören und Herz-Kreislauferkrankungen fördern. Nicht jedoch das Cholesterin, das vom Verzehr von Eiern kommt. Denn im Ei steckt auch Lecithin, das der Leber hilft, Cholesterin zu verstoffwechseln. So beeinflusst das Cholesterin aus Eiern nicht das Blutcholesterin.

Der Praxisteil in der Küche hat sich mit der Vielfalt der Eierspeise beschäftigt. Eine einfache Kost, die den Schülern aber vor allem zeigen soll, dass es für alle Geschmäcker viele Möglichkeiten gibt, die Zubereitung leicht und schnell ist. Vor allem dazu anhalten soll, Lebensmittel zu verwenden, die man bereits zu Hause hat und die vielleicht nicht mehr lange haltbar sind.

Eierspeise – die Speise der tausend Möglichkeiten

Eierspeise Grundrezept (1 Person)

Zutaten:
2 Eier
1 TL Butter
Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:
Eier in eine Tasse schlagen und mit einer Gabel leicht verschlagen. Butter in einer Pfanne (ideal sind beschichtete

Pfannen) zerlassen und die Eiermasse dazugeben. Nun die Masse bei mäßiger Hitze stocken lassen, dabei die Masse immer vom Rand her in die Mitte schieben, bis die Masse gestockt ist. Nicht zu viel rühren – die Masse soll flockig bleiben. Auf einen vorgewärmten Teller geben, mit Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und nach persönlichem Gusto und eigenen Vorlieben mit frischen Kräutern etc. verfeinern.

Tipps:
Die Eierspeise wird durch die Beigabe von 1 EL Obers, Milch oder Mineralwasser cremiger bzw. lockerer. Toll schmeckt Eierspeise auf gerösteten bzw. getoasteten Bauernbrotscheiben oder halbierten Vollkornweckerln.

Wildkräutl-Eierspeise:
1 Handvoll Wildkräuter (Bärlauch, Giersch, Schafgarbe, Gundermann, Spitzwegerich etc.) fein hacken. Die Hälfte der Kräuter gleich zur Eimasse beigeben, die Eierspeise dann wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Die fertige Eierspeise mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Gmias-Eierspeise:
1 kleine Handvoll Gemüse der Saison (Karotten, Stangensellerie etc.) in kleine Stücke bzw. Streifen schneiden. In Butter knackig anschwitzen. Die verschlagenen Eier dazugeben und wie im Grundrezept beschrieben fertigstellen. Mit frischen Kräutern der Saison bestreuen.

Mühlviertler Lein-Eierspeise:
Eimasse mit 1-2 EL geschrotetem Leinsamen verrühren und wie gewohnt zubereiten. Vor dem Servieren mit etwas Leinöl beträufeln und mit frischen Kräutern der Saison bestreuen.

Zu viele Eier gekocht – was tun?

Hart gekochte bunt gefärbte Eier haben zu Ostern eine Tradition und zählen zu den beliebtesten Osternestinhalten. So gilt es zwar, speziell in den Tagen nach Ostern, so mancher Ostereierflut Herr zu werden, jedoch sind sie auch ein Klassiker bei der Jause und können schon mal übrig bleiben. Rohe Eier sind gekühlt etwa vier Wochen haltbar, um ihre Haltbarkeit zu verlängern, können sie hartgekocht und vielseitig verwendet werden.

Haltbarkeit
Gekochte Eier bleiben bei Zimmertemperatur vier Wochen, bei Kühlschranktemperatur sogar bis zu sieben Wochen lang haltbar und bakteriologisch unbedenklich. Voraussetzung dafür ist allerdings die Verwendung von frischen, einwandfreien Eiern als Ausgangsmaterial.

Grüner Dotter
Eine grüne Verfärbung des Dotters eines gekochten Eis ist kein Zeichen dafür, dass das Ei alt ist: Sie zeigt nur an, dass das Ei lange gekocht wurde. Dabei wird aus dem Dotter Eisen, aus dem Eiklar Schwefel frei. Diese reagieren miteinander zu Eisensulfid, wodurch der farbige Ring entsteht. Diese Färbung ist unbedenklich, das Ei kann ruhigen Gewissens gegessen werden.

Kulinarische Ideen für hart gekochte Eier

Sie schmecken zum Beispiel als Pizzabelag in Kombination mit Ruccola, als Beigabe zu herzhaften Gemüsesalaten, als schmackhafte Einlage bei pikanten Aufläufen, als Power-Kick für`s Pausenbrot und vieles mehr.

Eier-Kürbiskern-Aufstrich mit Curry:

Zutaten:

4-5 gekochte Eier

ca. 60 g Essiggurken

150 g Topfen oder Frischkäse

1 EL Creme fraiche oder Sauerrahm

1 EL gehackte Kürbiskerne

Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

ca. 1 TL Currypulver

Zubereitung:

Eier schälen und fein hacken. Gurkerl ebenfalls fein hacken oder raspeln. Mit den restlichen Zutaten verrühren und pikant abschmecken.

Tipps:

- Vor dem Servieren evt. mit einigen Tropfen Kernöl beträufeln und frischen Kräutern bestreuen.
- Die Masse mit Schinkenwürfeln und gehackten Pfefferoni verfeinern.

Eier-Kräuter-Dressing:Zutaten: 2 gekochte Eier, 4 EL Apfelessig, 1 TL Senf, 1/2 TL Honig, 8 EL Öl (Raps, Hanf, Sonnenblumen etc.), Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL gehackte Kräuter der Saison (Schnittlauch, Wildkräuter etc.)Zubereitung: Eier ganz fein hacken oder mit der Küchenreibe reiben. Essig, Senf, Honig und Öl gut verrühren. Eier und Kräuter einrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken. Tipp: Ein herrliches Dressing für Blattsalate oder Spargel. Aber auch für Gemüse – oder Brotsalate.