

Das Ei hat's in sich und bietet viel Gutes

Tipps der Landwirtschaftskammer OÖ für den gesunden Eier-Genuss, zum richtigen Einkauf von Eiern und zur Verwertung von übriggebliebenen Ostereiern

Das Ei ist eines der hochwertigsten Lebensmittel, das wir kennen:

Sein leicht verdauliches Eiweiß besitzt eine hundertprozentige biologische Wertigkeit. Das bedeutet, dass 100 Gramm Hühnereiweiß zu 100 Gramm Körpereiwweiß aufgebaut werden können. Zudem stecken im Ei die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, Vitamine der B-Gruppe, die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor und Eisen im Dotter, Natrium und Kalium im Eiklar, das Spurenelement Selen im Eigelb und Eiweiß.

Darum gilt: Eier enthalten zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe und sollten daher auf keinem gesunden Speiseplan fehlen.

Eins, zwei oder dr(Ei)

Generell empfiehlt der Ernährungsbericht des österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit den Konsum von bis zu drei Eiern pro Woche. Kommt es bei besonderen Anlässen wie zu Ostern oder bei Familienfeiern zu einem Verzehr von sechs bis sieben Eiern pro Woche, ist das kein Grund zur Beunruhigung: Beim Großteil der Bevölkerung steigert ein Mehrkonsum die Cholesterinwerte nicht, da ein gesunder Körper seinen Cholesterinstoffwechsel gut selbst reguliert.

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.

Tipps zum richtigen Eier-Einkauf und zur Lagerung

- Nur unbeschädigte Eier kaufen
- Eier nicht waschen, da dies das Eindringen von Bakterien fördert
- Haltbarkeit von Eiern: höchstens eine Woche bei Zimmertemperatur, zwei bis drei Wochen im kühlen Vorratsraum, drei bis vier Wochen im Kühlschrank
- Bleibt Eiweiß oder Eidotter übrig, kann man es portioniert einfrieren
- Gekochte Eier bleiben im Kühlschrank zwei Wochen frisch

Landwirtschaftskammer bietet Workshops zum Lebensmittel Ei

Ein so geniales Lebensmittel wie das Ei wirft viele Fragen auf – auch für Kinder und Jugendliche.

- Warum haben manche Eier eine braune und manche ein weiße Schale?
- Wieso sollten Eier niemals mit dem stumpfen Ende nach unten gelagert werden?
- Wie kann ich die Frische eines Eies erkennen?
- Wie durchleuchtet man das Innenleben eines Eies mit der Taschenlampe?

Die Seminarbäuerinnen der Landwirtschaftskammer beantworten all diese Fragen und erforschen das Lebensmittel Ei mit vielen Experimenten gemeinsam mit den Schülern. Im praktischen Teil des Workshops wird gekocht und jeder kann seine ganz individuelle Lieblingseierspeise kreieren.

Mehr Infos zum neuen Schulangebot unter: www.seminarbaeuerinnen-ooe.at

Zum Thema Ei gibt es weitere interessante Informationen im Internet:

Unter www.regionale-rezepte.at sind viele weitere tolle Rezepte mit Ei zum Entdecken. Unter www.rund-ums-ei.at bietet die AMA Marketing GmbH Informationen zum Thema Ei.

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 evtl. mit einigen Tropfen Kernöl beträufeln und frischen Kräutern bestreuen.
- Die Masse mit Schinkenwürfeln und gehackten Pfefferoni verfeinern.

Eier-Kräuter-Dressing für den Salat

Zutaten:

2 gekochte Eier, 4 EL Apfelessig, 1 KL Senf, 1/2 TL Honig, 8 EL Öl (Raps, Hanf, Sonnenblume 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.

Dieses Dressing passt herrlich zu Wildkräutersalaten, Blattsalaten oder Spargel. Es ist aber auch für Gemüse-, Getreide- oder Brotsalate geeignet.