




## Lebensmittel der Saison: Ostern stehen Eier im Mittelpunkt

Lebensmittel der Saison: Ostern stehen Eier im Mittelpunkt - Pochiert, gekocht, gebraten oder gestockt: Eier sind nicht nur unglaublich vielseitig, sie sind auch gesund. Zwei bis drei Stück dürfen es pro Woche sein, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Zur Osterzeit sind es meist etwas mehr, denn das symbolträchtige Lebensmittel hat dann Hochkonjunktur. Im Durchschnitt isst jeder Bundesbürger pro Jahr über 200 Eier - und nimmt mit jedem Ei biologisch wertvolles und gut verdauliches Eiweiß, viele Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Selbst das immer wieder in Verruf geratene Cholesterin erfüllt im menschlichen Organismus wichtige Aufgaben, auch wenn der Körper nicht auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen ist. Es ist Baustein jeder Körperzelle, an der Bildung von Hormonen und Vitamin D beteiligt und ist ein Grundstoff der Gallensäuren, die für die Fettverdauung benötigt werden. Wie lange gekaufte Eier mindestens haltbar sind, muss auf der Verpackung stehen, bei losen Eiern auf einem Schild neben der Ware. Erforderlich sind außerdem der Hinweis "Bei Kühlschranktemperatur aufbewahren - nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums durcherhitzen", Angaben zur Haltungsform der Legehennen, zu Güte- und Gewichtsklasse, die Erläuterung des Erzeugercodes sowie die Kennnummer der Packstelle. Vor dem Kochen sollte man die Eier mit einer Nadel oder einem Eier-Anstecher auf der stumpfen Seite einstechen, um ein Aufplatzen zu verhindern. Platzt das Ei während des Kochens trotzdem, sofort einen Schuss Essig in das Wasser gießen. Die Eier am besten in sprudelnd heißes Wasser geben und etwa acht Minuten kochen. Übrigens: Ein grüner Ring am Dotterrand bei gekochten Eiern beeinträchtigt nicht die Qualität. Er entsteht, wenn die Eier länger als zehn Minuten gekocht werden. Der Ring beruht auf einer chemischen Reaktion vom Eisen im Eigelb und Schwefel im Eiweiß. Weitere spannende Informationen - zum Beispiel, warum ein Huhn eigentlich so viele Eier legt oder ob Bio-Eier gesünder sind als konventionell erzeugte - finden Sie auf [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) in der Rubrik "Tipp der Saison". Dort gibt es auch weitere interessante Links zum Thema. Fragen rund um Eier und Hennen beantworten Ernährungs- und Agrarwissenschaftler des aid infodienst im Expertenforum "Sie fragen - aid antwortet" auf [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de). Heike Stommel, [www.aid.de](http://www.aid.de) aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16 53123 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) URL: <http://www.aid.de> 

## Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

## Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.