

Hymne aufs Ei

Eier Sie sind wahre Wunder der Natur und liefern wertvolle Nährstoffe: Hühnereier. Mehr als 210 Stück isst der Deutsche pro Jahr, wobei ihn zunehmend der Tiererschutz umtreibt. Wir geben Einblicke in die Eierwelt.

Ein Leben ohne Ei? Man stelle sich vor: kein Spiegelei zum Frühstück, kein Omelett zum Mittag, nicht mal ein Stück Käsetorte. Unvorstellbar. Auf die kulinarische Vielfalt von Eiern mag kaum einer verzichten. Übrigens: Ist vom „Ei“ die Rede, ist im Lebensmittelhandel das Hühnerei gemeint. Andere Vogeleier – etwa von Ente, Wachtel oder Strauß – müssen genau mit Tiernamen benannt werden.

Ein ausgeklügeltes Schutzsystem

Am häufigsten kaufen Bundesbürger Eier vom Huhn. Nur wenige sind sich bewusst, dass das Hühnerei eine äußerst clevere Konstruktion der Natur ist. Seine drei Hauptbestandteile schützen sich gegenseitig. Da ist das Eiklar, auch Eiweiß genannt, das etwa 58 Prozent der Masse eines Eis

ausmacht. Hinzu kommt das Eidotter, das gut ein Drittel des Eis einnimmt – sowie die Kalkschale, auf die 10 Prozent entfällt.

Zwischen diesen drei Bestandteilen sorgt ein ausgeklügeltes System von Schichten dafür, dass Eindringlinge wie Keime abgewehrt werden. So umhüllen gleich vier Schichten Eiklar das Dotter. Das Eiklar wiederum ist von zwei Häutchen eingeschlossen, die unter der Eierschale liegen. Und die Schale selbst sorgt durch ihre Poren für den Luftaustausch und schützt ebenso vor Bakterien. Damit sie das schafft, sollte die Eierschale nicht abgewaschen werden.

Besonders hochwertiges Eiweiß

Ob braune, ob weiße Schale – das hängt von der Hühnerrasse ab. So legen die holländischen Welsumer braune, die deutschen



Färben, Füllen und Verfeinern

Rezepte nicht nur zum Osterfest



Eierfärben. Fertige Farblösungen sorgen für bunte Eier. Rotkohl oder Zwiebeln können das aber auch.

Das Ei ist seit jeher Symbol für das Leben und die Fruchtbarkeit. Im Christentum ist es Symbol für die Auferstehung, für den Sieg des Lebens über den Tod. Zum Osterfest haben Eier darum Hochsaison, vor allem gefärbte. Woher die Tradition des Färbens kommt, ist unklar. Vielleicht liegt es daran, dass zur christlichen Fastenzeit früher neben Fleisch auch Eier verboten waren. Umso mehr freuten sich die Gläubigen nach Ende der Fastenzeit wieder auf Eier und verschenkten sie – meist in roter Farbe.

Eier färben. Es gibt viele Wege, Eiern Farbe zu verleihen: gekochte Eier in fertige Farblösungen tauchen, in Flüssigfarbe wälzen oder mit Farbstiften bemalen. Unser Test solcher Färbemittel zeigte: Sie enthielten keine Rückstände und waren unbedenklich (test 4/09). Was auch klappt: Eier zusammen mit Zwiebelschalen, Rotkohl oder anderen natürlich färbenden Lebensmitteln im Wasser kochen.

Eier füllen. Zum Osterbuffet oder -brunch gehören neben Eiersalat gefüllte Eier. Dazu die gewünschte Zahl an Eiern hartkochen, schälen und halbieren. Das Eigelb zum Beispiel mit Anchovis, Krabben, Kaviar, Herings- oder Salamistücken belegen. Oder Eigelb herauslösen, mit Majonäse und Ketchup vermischen und zurückfüllen.



Soleier. Für dieses traditionelle Ostergericht werden hart gekochte Eier tagelang in einen Gewürzsud eingelegt.

Soleier. Für diese Spezialität mehrere Eier hartkochen, ihre Schale leicht anknacksen und in ein großes Einweckglas geben. Einen Gewürzsud brauen – aus Wasser, Salz, Zwiebelschalen und Gewürzen. Die Eier mit dem abgekühlten Sud bedecken, mehrere Tage darin einlegen. Vor dem Servieren Eier schälen und halbieren. Das Eigelb herausheben, die Eier kräftig würzen. Danach das Eigelb mit der runden Seite nach oben wieder einsetzen.

Kräutersuppe. Eigelb kann Suppen verfeinern, Köche nennen das Legieren. Für die mancherorts beliebte Kräutersuppe am Gründonnerstag werden je 1 gehacktes Bund Petersilie, Kerbel, Estragon und Sauerampfer in 400 ml Gemüsebrühe gegeben. Dann je 200 ml Sahne und Milch mit 4 Eigelb verschlagen, langsam in die heiße Brühe gießen, nicht mehr aufkochen. Mit gekochten Wachteleiern verzieren.

Soufflé. Dieser luftige Auflauf ist nicht typisch für Ostern, aber ein tolles Dessert. Für Zitronen-Quark-Soufflé vier Backförmchen einfetten, mit Zucker bestreuen. 3 Eigelb mit 200 g Quark, 50 g Zucker, je 1 EL Mehl und Speisestärke verrühren. 1 TL Zesten und 2 EL Zitronensaft von 1 Biozitrone hinzugeben. 3 Eiweiß mit etwas Salz und 75 g Zucker steifschlagen, unterheben. Bei 160 Grad 20 Minuten backen.

Ramelsloher weiße Eier. An der Zusammensetzung ändert das nichts. Eier gelten als eines der wertvollsten Nahrungsmittel. Das liegt vor allem am hochwertigen Eiweiß, das im Eiklar und im Dotter steckt und alle lebensnotwendigen Aminosäuren mitbringt. Der menschliche Organismus kann daraus viel körpereigenes Eiweiß aufbauen. Außerdem liefern Eier Mineralstoffe und Spurenelemente wie Natrium, Phosphor und Eisen sowie in relevanten Mengen die Vitamine A, D, K und Biotin.

Cholesterin meist kein Problem

Ein Ei enthält auch Fett, darunter gesunde ungesättigte Fettsäuren – aber auch Cholesterin. Je nach Größe kommt ein Ei auf 200 bis 280 Milligramm Cholesterin, es steckt geballt im Eigelb. Der Glaube, ein ►



hoher Eierkonsum erhöhe den Cholesterinspiegel und treibe die Arterienverkalkung voran, hält sich hartnäckig. Studien haben das längst entkräftet. Bei den meisten Menschen erhöhen selbst mehrere Eier am Tag die Blutfettwerte nicht.

Cholesterinempfindliche und Diabetiker sollten es aber bei ein bis zwei Eiern pro Woche belassen. Das gilt auch für die grünen Eier einer speziellen Rasse, den Araucanern. Sie haben von Natur aus etwas weniger Cholesterin – aber nicht so wenig, um sie maßlos essen zu können. Seit das Cholesterin-

problem bekannt wurde, ging der Eierkonsum der Deutschen zurück. In den 70er Jahren lag der Pro-Kopf-Verbrauch bei stolzen 300 Eiern im Jahr, heute sind es im Durchschnitt 214. Dieser immer noch recht große Eier-Hunger wird vor allem durch die Massentierhaltung gestillt. In Deutschland gibt es derzeit 34 Millionen Legehennen.

Tierschutz spielt größere Rolle

Noch etwas hat sich seitdem verändert: Viele Leute wollen wissen, woher ihr Frühstücksei kommt und ob die Hennen artge-

recht gehalten werden. Können sie scharren, sandbaden und picken? Gibt es genug Sitzstangen zum Schlafen, ruhige Rückzugsorte zum Eierlegen? 1999 urteilte das Bundesverfassungsgericht, dass das Halten der Hennen in engen Käfigen, in Legebatterien, gegen das Tierschutzgesetz verstößt. Die Bundesregierung schaffte die engen Käfige hierzulande vor zwei Jahren ab.

Käfighaltung sorgt weiter für Ärger

Als Ersatz kam die Haltung in Kleingruppen. Auch dahinter verbergen sich Käfige, wenn

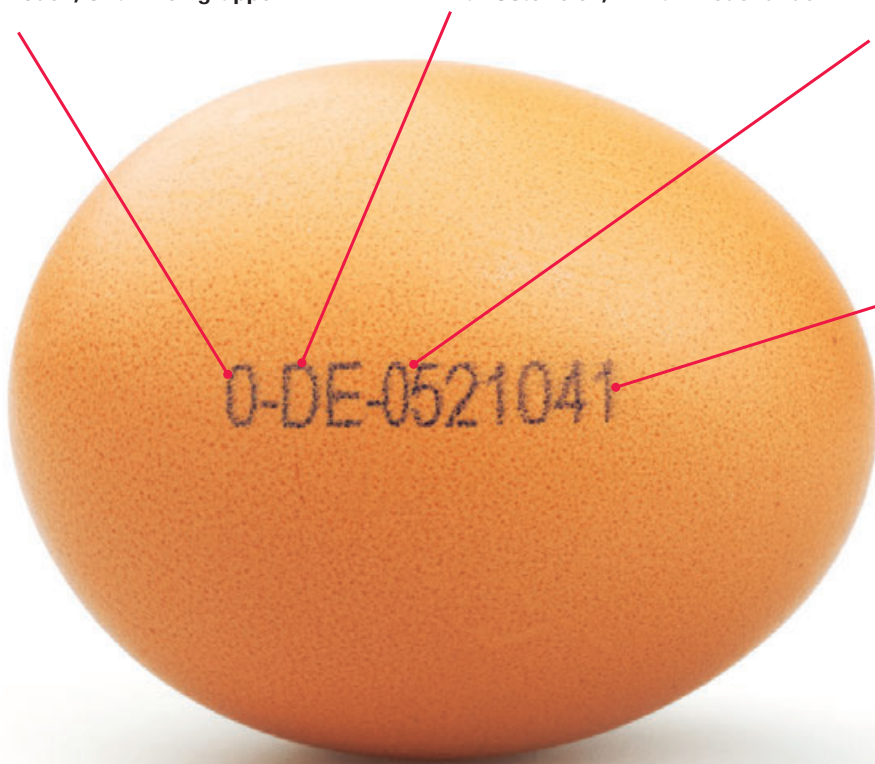
Das verraten die Zahlen auf dem Ei

Haltungsform. Jede hat ihre eigene Kennziffer: 0 steht für Bio, 1 für Freiland, 2 für Boden, 3 für Kleingruppe.

Herkunftsland. DE steht für Deutschland. Weitere wären etwa: AT für Österreich, NL für Niederlande.

Bundesland. Die ersten zwei Ziffern geben die Herkunftsregion an. 05 steht für Nordrhein-Westfalen.

Legebetrieb und Stall. Hinter diesen sieben Ziffern steht die Niemann's Biohof GmbH, die letzte Ziffer gibt den Stall an.



+ test So werden deutsche Legehennen gehalten			
Haltungsform	Ziffer	Fläche im Stall / im Freien	Charakteristika
Kleingruppe	3	Etwa 12 Tiere pro qm/ Kein Auslauf im Freien	Eine Kleingruppe umfasst 20 bis 60 Tiere. Sie leben in Käfigen mit mindestens 50 cm Deckenhöhe, die neben- und übereinander gestapelt sind.
Boden	2	Maximal 9 Tiere pro qm/ Kein Auslauf im Freien	Bei Bodenhaltung bewegen sich die Tiere frei im Stall. Manchmal ist ein Raum mit Tageslicht angeschlossen. Es sind maximal 6000 Hennen pro Stall erlaubt.
Freiland	1	Maximal 9 Tiere pro qm/ Mindestens 4 qm pro Tier im Freien	Die Tiere leben im Stall unter denselben Bedingungen wie bei der Bodenhaltung – haben aber tagsüber Auslauf im Freien. Das Freigelände sollte begrünt sein.
Bio	0	Maximal 6 Tiere pro qm/ Mindestens 4 qm pro Tier im Freien	Die EU-Ökoverordnung erlaubt maximal 3000 Hennen pro Gruppe. Gefüttert wird nur Biofutter. Bioanbauverbände wie Bioland schreiben zusätzliche Kriterien vor.

Tipps

Größe wählen. Für Eier gibt es vier Gewichtsklassen: S, M, L und XL. Ein Ei der Klasse S wiegt weniger als 53 Gramm, ein XL-Ei mindestens 73 Gramm. Alle frischen Eier im Handel haben die Güteklasse A.

Kode knacken. Wer wissen will, woher sein Ei kommt, gibt im Internet die Betriebsnummer aus dem Eiercode ein: unter www.was-steht-auf-dem-ei.de. Das klappt für Betriebe, die vom Verein für kontrollierte alternative Haltungsformen (KAT) zertifiziert sind. Für Smartphonebesitzer gibt es viele kostenlose Apps.

Packung lesen. Auf jeder Eierpackung steht das Verpackungs- und Mindesthaltbarkeitsdatum und der Hinweis: „Bei Kühlschranktemperatur aufbewahren – nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums durcherhitzen.“ Ab dem Legen ist ein Ei 28 Tage haltbar. Ob es alt ist, zeigt der Wasserglas-Test (siehe rechts).

Kühl aufbewahren. Am besten lagern Sie Eier im Eierfach des Kühlschranks. Dort sind sie vor Fremdgerüchen geschützt. Wenn vom Kuchenbacken Reste übrigbleiben: Einzelnes Eiklar und Eigelb hält sich bis zu vier Tage im Kühlschrank, im Tiefkühlfach bis zu vier Monate.

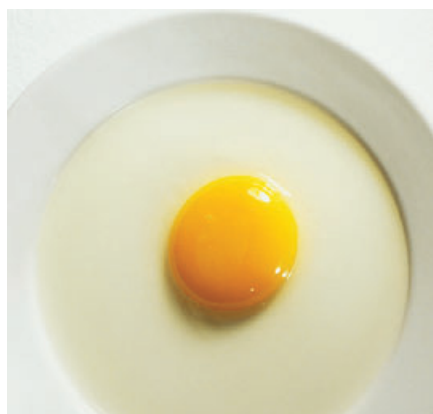
Frühstücksei kochen. Wer das Dotter flüssig und kräftig gelb mag, sollte das Ei für 4 bis 6 Minuten im kochenden Wasser lassen. Bei 7 bis 9 Minuten wird das Eigelb fest, bleibt aber cremig. Nach 10 Minuten wird es schnittfest und blasser. Danach bildet sich ein bläulicher Rand um das Eigelb – das ist unbedenklich.

Salmonellen umgehen. Salmonellen lagern sich oft auf der Schale ab. Gute Küchenhygiene schützt: Eier mit beschädigter Schale sofort verarbeiten und durcherhitzen. Arbeitsflächen, die mit Eierschalen in Berührung kommen, gründlich säubern. Für Speisen mit rohen Eiern wie Majonäse oder Tiramisu nur ganz frische Exemplare verwenden. Die Speisen kühlen, schnell essen.

auch etwas größere: Anstelle von 550 hat eine Henne jetzt 800 Quadratzentimeter Platz. Das entspricht etwa der Fläche eines Aktenordners, monieren Tierschützer. Zurzeit diskutieren Politiker, die Kleingruppe zum Jahr 2023 oder 2035 abzuschaffen. Andere EU-Länder haben sich nicht einmal von den engen Käfigen verabschiedet. Und das, obwohl es seit 2012 ein EU-weites Verbot gibt. Die EU-Kommission hat ein Verfahren gegen 13 Länder eingeleitet. In Fertigprodukten wie Nudeln können Eier aus Legebatterien weiterhin unerkannt zu uns gelangen.

Biohaltung legt um 30 Prozent zu

Nach dem Aus der engen Käfige sattelten viele Betriebe auf Bodenhaltung um: 2011 hielten sie fast zwei Drittel der deutschen Legehennen. Jeweils rund 14 Prozent lebten in Kleingruppen oder in Freilandhaltung, rund 7 Prozent nach Biokriterien (siehe Tabelle S. 30). Freiland und Bio legten 2011 kräftig zu. Die Zahl der Biohennen erhöhte sich um ein gutes Drittel. Diese Tiere erhalten nur Biofutter. Gentechnik und vorbeugender Einsatz von Antibiotika sind tabu.



Frische Eier erkennen. Schlagen Sie das Ei auf: Ist es frisch, setzt sich das Dotter vom Eiklar ab und ist gewölbt.

Herkunftsangabe auf fast jedem Ei

Aus welcher Haltung Eier stammen, zeigt ihr Erzeugerkode auf der Schale (siehe links). Wer den Erzeugerbetrieb wissen will, kann das im Internet recherchieren. Verbraucher finden die Angaben unter der Adresse www.was-steht-auf-dem-ei.de. Für 90 bis 95 Prozent der Eier im deutschen Handel seien heute die Daten abrufbar, schätzt der Verein für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen. Er zertifiziert die gesamte Produktionskette, vom Futter- bis zum Legebetrieb. Außerdem kontrolliert

der Verein, ob die Legehennen wirklich so gehalten werden, wie es die Betriebe versprechen und bewerben.

Salmonellen sind selten

In der Küche ist es wichtig, mit Eiern richtig umzugehen. Gerade Salmonellen, die sich meist auf der Eierschale ablagern, können krank machen. Die Eier durchgaren, bis sie nicht mehr flüssig sind – das tötet Salmonellen ab (siehe Tipps links). Laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) wurden im Jahr 2010 bei weniger als 1 Prozent der untersuchten Eier Salmonellen auf der Schale nachgewiesen, im Inneren der Eier gar keine. Dabei machte es keinen großen Unterschied, woher die Eier stammten oder wie die Hennen gehalten wurden.

Nach dem Dioxinskandal

Anfang 2011 sorgten mit Dioxin belastete Eier für Aufruhr. Auslöser waren Futtermittel, die mit dem Schadstoff verunreinigt waren. Laboranalysen zeigten später: Nur wenige der belasteten Eier überschrit-



Alte Eier entlarven. Hier hilft der Wasserglasrict: Alte Eier schwimmen nach oben, die stumpfe Spitze ragt heraus.

ten den Grenzwert. Entscheidender ist, wie viel Dioxin wir über die Jahre hinweg aufnehmen. Dioxin ist in der Umwelt allgegenwärtig, wenn auch in geringeren Mengen als früher. Aus der Umwelt gelangt es ständig auch in Lebensmittel. Es lagert sich im Fettgewebe des Körpers ein und baut sich nur langsam ab. Seit dem Skandal wurde ein etwas strengerer Grenzwert für Dioxin in Eiern eingeführt und die Kontrollen von Futtermitteln verschärft. Stichproben des BVL an Eiern zeigen zurzeit keine Überschreitungen. ■

