

Pressemitteilung

Osterzeit ist Eierzeit

Frankfurt, 11. April 2017 - Die Deutschen sind Eierfans. Durchschnittlich 214 Eier verzehren sie pro Kopf und Jahr. Hochzeit des Eierkonsums ist natürlich zu Ostern. Was Eier enthalten, woran man frische Eier erkennt und wie man sich beim Ostereierausblasen vor Salmonellen schützt, weiß Micaela Schmidt, Ernährungsmedizinische Beraterin der BARMER.

Hochwertiges Oval

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist das Ei besonders wertvoll. Es enthält qualitativ hochwertiges Eiweiß, das von unserem Körper nicht selbst aufgebaut werden kann. In Kombination mit dem pflanzlichen Eiweiß der Kartoffel – Stichwort Salzkartoffeln mit Rührei – kann die sogenannte „biologische Wertigkeit“ noch gesteigert werden. „Diese beschreibt, wie viel Körpereiwweiß der Mensch durch den Verzehr von Nahrungseiweiß aufbauen kann“, erklärt Schmidt. Außerdem enthalten Eier die Vitamine A, E, K, B1, B2 sowie den Mineralstoff Kalzium und das Spurenelement Eisen. Ein Eigelb enthält mit sechs Gramm allerdings auch relativ viel Fett, das entspricht etwa einem Teelöffel.

Wie viele Eier darf man essen?

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät daher, pro Woche nicht mehr als zwei bis drei Eier zu verzehren, inklusive der verarbeiteten Eier beispielweise in Kuchen und Nudeln. Dabei handelt es sich allerdings um einen durchschnittlichen Richtwert. Wer sich gerade an Ostern mal mehr Eier gönnt, muss aber kein schlechtes Gewissen haben. Eier enthalten zwar reichlich Cholesterin, das beeinflusst aber kaum den Cholesterinspiegel im Blut.

Salmonellengefahr beim Ausblasen von Ostereiern

Noch ein Tipp: Beim Präparieren von Ostereiern unbedingt auf Salmonellen achten. Diese können auf der Eierschale haften und beim Auspusten direkt über den Mund aufgenommen werden. Die Erreger lösen Magen-Darm-

Landesvertretung

Hessen

Mainzer Landstraße 277-293
60326 Frankfurt/M.

www.barmer.de/presse-hessen
www.twitter.com/BARMER_HE
presse.he@barmer.de

Brigitte Schlöter
Tel.: 0800 333004352230
brigitte.schloeter@barmer.de

Erkrankungen mit Durchfällen und Fieber aus, die besonders für Kinder oder kranke und alte Menschen gefährlich sind. Am besten ist es deshalb, die Eier mit einem Hilfsmittel auszupusten. Dazu eignen sich zum Beispiel dünne Strohhalme. „Generell sollte man nur frische, saubere Eier auspusten und saubere spitze Werkzeuge verwenden“, so Schmidt. „Vor dem Bemalen empfiehlt es sich, das ausgeblasene Ei von innen und außen mit lauwarmem Wasser und etwas Spülmittel zu säubern.“

Woran sind frische Eier zu erkennen? Drei Testverfahren:

Schwimmtest:

Sehr frische Eier liegen beim Kochen am Boden, ältere Eier stellen sich langsam auf. Grund: Je älter das Ei, desto mehr vergrößert sich die Luftkammer.

Aufschlagprobe:

Bei einem frischen Ei sind Dotter und Eiklar hoch gewölbt, bei einem alten Ei abgeflacht. Grund: Bei einem frischen Ei umschließt das Eiklar den Dotter, bei einem alten Ei ist es dünnflüssig und zerfließt beim Aufschlagen.

Schütteltest:

Bei einem alten Ei hört man ein glucksendes Geräusch, wenn man es leicht schüttelt. Grund: Das Eiklar wird mit dem Alter dünnflüssiger.