

Ratgeber—Allerlei zum Ei

Zur Geschichte

Das Hühnerei gehört heute ganz selbstverständlich auf unseren Frühstückstisch. Aber woher stammt es eigentlich ursprünglich? Wahrscheinlich aus Indien. Denn da galten die Eier des Bankivahuhns bereits vor 5000 Jahren als Delikatesse. In Europa entdeckten etwa 2000 Jahre später die Griechen das Gute im Ei. Von dort aus begann der Siegeszug des Eies über Galien und Rom bis nach Germanien. Das Hühnerei galt in vielen Kulturen als Symbol der Fruchtbarkeit. Verzierungen oder das Färben mit auffälligen Farben machten es noch kostbarer. Die älteste Erwähnung der typischen sorbischen Ostereier stammt aus dem Jahre 1717.



Im Mittelalter dienten Eier sogar als Zahlungsmittel. Beispielsweise wurden sie den Grundherren zu Ostern als Pachtzins überreicht. Daraus entwickelte sich später zur Reformationszeit der Brauch des Ostereierschenken. Nach der kargen Fastenzeit, wo der Verzehr von Eier untersagt war, konnten sie zu Ostern wieder nach Herzenslust gegessen werden.

Hühnereier haben demnach seit Jahrtausenden dem Menschen als hochwertiges Lebensmittel gedient und spielen natürlich auch heute noch eine große Rolle in unserer täglichen Ernährung.

Jeden Tag ein Ei?

Das Ei ist ein unglaublich vielseitiges und zudem gesundes Naturprodukt. Es steckt voller Vitamine (D, B12, K und Biotin), Spurenelemente und Eiweiß. Gleichzeitig enthält es viele Mineralstoffe wie Calcium, Selen und Eisen.

Das in Ei enthaltene Eiweiß kann der Körper besonders gut in seinen Stoffwechsel aufnehmen. Es besitzt eine biologische Wertigkeit von 100, das heißt aus 100 g Hühnerei – Eiweiß können 100 g körpereigenes Eiweiß aufgebaut werden. Daher reichen bereits kleine Mengen, um den täglichen Eiweißbedarf des Menschen zu decken.

Außerdem liefert das Ei lebensnotwendige Aminosäuren (Eiweißbausteine) die der Körper nicht selbst herstellen kann und die ihm daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Eier gelten noch immer als „Cholesterinbomben“. Und tatsächlich enthält, vor allem das Eidotter, viel Cholesterin. Neuesten Studien zufolge senkt jedoch das im Ei enthaltene Lecithin die Aufnahme des Cholesterins im Darm. Cholesterinbedenken in Bezug auf Ei – Genuss sind somit unbegründet. Lediglich Zuckerkrankte und Menschen mit zu hohem Cholesterinspiegel sollten ihren Eierkonsum einschränken. Es gilt zwei bis drei Hühnereier pro Woche sind erlaubt.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Augen auf beim Eierkauf

Schon beim Einkauf empfiehlt es sich darauf zu achten, dass die Eier frisch sind. Wenn das Legedatum aufgedruckt ist, ist dies einfach. Ansonsten wird ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben. Rechnen Sie von diesem Datum 28 Tage zurück, erhalten Sie das Legedatum.

Woher ein Ei kommt, können Sie am Erzeugercode erkennen, der auf jedem Ei aufgedruckt ist. Die erste Nummer gibt an wie die Hühner gehalten wurden:

- 0 steht für Öko,
- 1 für Freilandhaltung,
- 2 für Bodenhaltung und
- 3 für Käfighaltung.

Dann folgt die Abkürzung für das Erzeugerland. DE steht dabei für Deutschland. Die nächsten Zahlen geben den Legebetrieb und die Stallnummer an.

Achten Sie beim Kauf von Eiern jedoch nicht nur auf das gestempelte Datum, sondern auch auf Dellen und Risse. Denn sind die Eier beschädigt, haben es Salmonellen und andere Bakterien leichter, "Unterschluß" zu finden.

Die Handelsklasse gibt Auskunft über das Gewicht: Eier mit weniger als 53 Gramm tragen ein S, M bedeutet 53 bis 63 Gramm, L 63 bis 73 Gramm und XL steht für Eier über 73 Gramm.

Eier - Alleskönner in der Küche zum....

.... Legieren von Soßen und Suppen

Eier schmecken nicht nur gut. Sie können auch Flüssiges binden und verfeinern, z. B. köstliche Suppen oder pikante Soßen. Dazu eignet sich das Eigelb besonders gut. Dazu rühren Sie zunächst mit dem Schneebesen nur einen kleinen Teil des Dotters unter die warme – nicht kochende – Soße. Denn bei zu hohen Temperaturen gerinnt der Eidotter und verliert seine Bindungsfähigkeit

.... Lockern von Speisen

Hier hat das Ei gleich eine dreifache Wirkung. Mit Voll – Ei wird vor allem das Backen zu einer lockeren Angelegenheit. Das Eigelb ist Lockermacher bei der Zubereitung von Soufflés, Cremes und Soßen. Luftig-leichtes Eiweiß steif geschlagen wird zu Lockerung von Teigen, Massen und Cremes benötigt.

.... Klären von Flüssigkeiten

Zum Klären von trüben Flüssigkeiten, einfach Eiweiß in die Flüssigkeit (z.B. heiße Brühe) geben. Das Eiweiß gerinnt und schließt dabei die in der Flüssigkeit schwebenden festen Teilchen ein und bildet an der Oberfläche einen Schaum. Dieser kann einfach abgeschöpft oder durch ein Sieb abgegossen werden.

.... Binden

Mit Eidotter lassen sich insbesondere Zutaten, die als unvereinbar gelten, binden. So fällt ein Hackbraten aus Fleisch, Fett, Zwiebeln und Wasser nicht auseinander, sobald Eier darin enthalten sind. Denn beim Erhitzen gerinnen die Eiweißstoffe Albumin und Globulin, die bis zur doppelten Gewichtsmenge des Eies Flüssigkeit binden können und den Teig „quasi“ zusammenkleben.

.... Emulgieren

Bei vielen Speisen kommt es darauf an, Fett und Wasser miteinander zu vermischen. Keine leichte Übung. Aber mit Eidotter geht das Vermischen ganz einfach. Das Geheimnis liegt in dem im Eigelb enthaltenen Lecithin, das sowohl fett-, als auch Wasser anziehend wirkt.

.... Kleben

Eine abgebrochene Kuchenecke oder ein Stück Tortenrand, das nicht so will wie Sie? Kein Problem, mit Eiklar kriegen Sie das kleine Missgeschick schnell wieder in den Griff. Denn Eiklar eignet sich hervorragend als natürlicher Kleber. Einfach aufpinseln, zusammenkleben, fertig.

... Glasieren

Das Eiklar macht beim Glasieren von Gebäck, Kuchen und Torten eine richtig gute Figur. Denn zusammen mit Puderzucker, etwas Fruchtsaft und / oder Wasser angerührt, sorgt es im Handumdrehen für eine optisch wie kulinarisch geschmackvolle Abrundung.

.... Panieren

Leckeres wie z. B. Blumenkohl oder Schnitzfleisch schmecken köstlich mit einer selbstgemachten Panade aus Voll – Ei. Dazu 1-2 EL Wasser mit einem Ei verquirlen und das Lebensmittel vor dem Braten zuerst in etwas Mehl, dann im Ei und anschließend in Brotkrümeln oder Paniermehl tauchen. Aber Vorsicht beim Braten die Panade saugt das Fett auf, deshalb eine beschichtete Pfanne mit wenig Fett verwenden.

Quellen:

CMA Broschüre „Geschmack hat immer Saison“

AID Broschüre „Eier“, ISBN 3-8308-0053-3

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

