

# Alles ums Ei, was du wissen solltest

Von Simone Dégardin - Ernährungsberaterin der Ecole du Goût

In einer gesunden und ausgeglichenen Ernährung können tierische Lebensmittel wie Eier den Speiseplan ergänzen und andere tierische Eiweißquellen wie Fleisch und Geflügel ersetzen. Doch eine unbegrenzte Menge an Eiern ist im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährung nicht empfehlenswert. Dir ist bestimmt bekannt, dass tierische Lebensmittel negative Einflüsse auf Umwelt und Klima ausüben. Bei der Produktion tierischer Lebensmittel ist der Verbrauch von Ressourcen und der Ausstoß schädlicher Treibhausgase höher als bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel.

Da Eier reich an biologisch hochwertigem Protein und weiteren essenziellen Nährstoffen wie fettlöslichen Vitaminen (Vitamin A und D) und Mineralstoffen sind (beispielsweise Eisen), können Eier in der Regel drei Mal die Woche auf dem Speiseplan stehen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein.

## Doch wo kommen die Eier eigentlich her?

Vom Bauernhof, aus dem Dorf, vom Wochenmarkt, aus dem Geschäft?

Du hast bestimmt schon die Ziffern auf den Eiern aus dem Geschäft bemerkt. Diese geben an, auf welche Art die Hühner gehalten wurden:

Code für das Haltungssystem

- 0 = Ökologische Erzeugung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung



Photo: Stéphanie Krischel

Nach den Ziffern findest du die Kennbuchstaben des Produktionslandes und die individuelle Nummer des Bauernbetriebes.

Beispiel: 0LU123:

Dieses Ei stammt aus ökologischer Erzeugung von einem luxemburgischen Bauernhof mit dem Kennzeichen 123.

## Eier sind sehr vielseitig in der Küche verwendbar

Aus Eiern kannst du viele Leckereien kochen:

Halbgekochtes Ei, Spiegelei, Rührei, hartgekochtes Ei, Eier mit Senfsoße,...



Verarbeitet in Nudeln, im Kuchen, Pfannkuchen, Eis, Keksen, Tiramisu und vieles mehr.

### Wie erkennst du, ob ein Ei noch frisch ist?

Lege ein Ei in ein Glas gefüllt mit Wasser.

Wenn das Ei auf den Boden sinkt, ist es noch essbar.

Falls es sich aufstellt, kannst du es noch in warmen Zubereitungen verwenden, doch nicht roh essen.

Schwimmt das Ei an der Oberfläche, ist das Ei leider nicht mehr essbar und soll weggeworfen werden.

## Rezept zu Ostern: Gekochte Eier mit Kräutersoße

### Zutaten für 4 Personen:

8 gekochte (Oster-) Eier

1 frisches Eigelb

100 ml Raps- oder Sonnenblumenkerneöl

1 Esslöffel Essig

200 g Joghurt

Frische Kräuter, je nach Geschmack:

Schnittlauch, Petersilie oder Kresse

Etwas Salat und 2 Tomaten



Photo: Stéphanie Krischel

### Zubereitung:

Die Kräuter waschen, abtropfen und klein hacken.

Für die Soße, Eigelb mit dem Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann tropfenweise das Öl unter ständigem Rühren unterrühren. Joghurt und die gehackten Kräuter zum Schluss dazugeben und kräftig umrühren. Kaltstellen.

Den Salat waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen und vierteln.

Salat mit den Tomaten auf Teller schön anrichten.

Die Eier pellen, halbieren und ebenfalls auf die Teller geben.

Die Kräutersoße nach deinem Wunsch über die Eier gießen, damit der Teller dir gefällt, denn das Auge isst mit!!

Guten Appetit

### Tipp:

So kannst du die vielen Ostereier ganz einfach verarbeiten und mit Kräutern aus dem Garten eine frische, saisonale Soße zaubern.

Mit etwas Brot eignet sich dieses Gericht gut als Abendessen.

