



Thema: „Aktuelles rund ums Ei “

aid-Hörfunkbeitrag für März 2016

Länge: 03:13 Min.

Anmoderationsvorschlag

Was wäre Ostern ohne das Osterei? In diesen Wochen haben Eier im Handel Hochkonjunktur und kaum einer lässt es sich nehmen, zu Ostern gefärbte und bunt verzierte Eier auf den Frühstückstisch zu bringen. Den letzten Zahlen zufolge haben die Deutschen wieder mehr Appetit auf Eier, die Verbrauchszahlen steigen. Aktuelle Informationen rund ums Ei hat mein Kollege Andreas Schulte für uns zusammengetragen.

Beitrag:

231 Eier hat jeder Deutsche im Schnitt 2014 gegessen. Insgesamt 18,7 Milliarden Eier wurden verkauft, davon kamen fast 70% aus deutschen Hühnerställen. Eier liegen im Trend – und das zu Recht.

O-Ton:

„Eier gehören zu hochwertigsten Lebensmitteln überhaupt. Sie sind vor allem erst einmal ganz hervorragende Eiweißlieferanten. Das Eiweiß oder Protein aus dem Ei besitzt exakt die Zusammensetzung, die der menschliche Körper optimal verwerten kann. Das heißt, wir können dieses Eiweiß sehr einfach in körpereigenes Eiweiß umwandeln. Der Fachmann spricht dabei von einer hohen biologischen Wertigkeit“

erklärt Harald Seitz vom aid infodienst. Das Ei lässt sich eben nicht nur vielfältig zum Kochen und Backen nutzen, es liefert neben dem erwähnten Eiweiß, auch alle wichtige Vitamine und Mineralstoffe mit einer Ausnahme:

O-Ton:

“Im Ei ist kein Vitamin C. Aber ansonsten ist die Liste der Vitamine im Ei recht lang. Allen voran das Vitamin A und seine Vorstufe β -Carotin. Vitamin A ist zum einen für die Augen wichtig aber auch für das Immunsystem und die Haut. Außerdem vorhanden sind die B-Vitamine, die u. a. für den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel wichtig sind und die Folsäure für den Nervenstoffwechsel ist auch noch drin. Auch eine ganze Menge an Mineralstoffen finden wir im Ei: Ganz vorne Phosphor mit einem Viertel des Tagesbedarfs sogar. Aber auch Eisen, Calcium, Natrium und Kalium.“

Im Ei steckt also eine Menge Gutes. Wäre da nicht das Thema Cholesterin, das wie ein Damoklesschwert über der Ostertafel schwebt und uns den Genuss des Ostereis vermiest.

O-Ton:

„Also da sollte man die Kirche im Dorf lassen und sich nicht verrückt machen. Das meiste Cholesterin bildet der Körper selbst. Entsprechend kann es also nicht von sich aus böse sein. Im Gegenteil, es ist für uns sogar unentbehrlich. Cholesterin erfüllt wichtige Aufgaben im Körper: zum Beispiel beim Bau der Zellen und Nervenbahnen und Cholesterin ist Baustein für viele Hormone und Vitamin D. Und gesunde Menschen verfügen über einen körpereigenen Regelmechanismus für den Cholesterinspiegel. Das Nahrungscholesterin beeinflusst fast gar nicht den Cholesteringehalt im Blut.“

Freie Bahn also für den ungehemmten Osterei-Verzehr? Eier bis zum Abwinken? Harald Seitz sieht darin grundsätzlich kein Problem.

O-Ton:

„Also, wem es schmeckt, der darf auch mehrere Eier zu Ostern essen. Überhaupt: Wer ausgewogen isst – also die Vielfalt möglichst frischer Lebensmittel nutzt - kann durchaus mehrere Eier pro Woche essen. Warum sollte ich auch jemandem, der gesund ist und jeden Tag sein Frühstücksei genießt, seinen Spaß vermiesen?“

So wertvoll Eier von ihren Inhaltsstoffen her auch sind, sie sind auch ein empfindliches Lebensmittel und sollten entsprechend behandelt werden. Zum Abschluss noch einmal Harald Seitz:

O-Ton:

„Bei Rezepten mit rohen Eiern, wie z. B. einer Zabaione-Creme als Osternachtisch, sollte man nur wirklich ganz frische Eier verwenden. Eier gehören immer in den Kühlschrank und wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, dann die Eier nur noch durcherhitzt essen; also als festes Rührei zum Beispiel. Übrigens: Wenn Sie Eier hartkochen, bildet sich nach ungefähr zehn Minuten um das Eigelb ein grüner Rand. Der entsteht durch die Reaktion von Eisen im Eigelb und Schwefel im Eiweiß. Wichtig ist zu wissen: Auf die Qualität hat dieser grünen Rand überhaupt keinen Einfluss.“

Abmoderation

Wie unterscheiden sich die Haltungssysteme für Legehennen? Was bedeutet der auf dem Ei aufgedruckte Erzeugercode? Mehr Informationen rund ums Ei gibt es in dem aid-Heft „Eier“, das bestellbar ist unter www.aid-medienshop.de.