

Rund ums Ei - unser gesundes Nahrungsmittel

„Das weiß ein jeder, wer's auch sei - gesund und stärkend ist das Ei“. Nicht erst seit Wilhelm Busch ist diese Weisheit bekannt. Schon in der Antike galt das Ei als Fruchtbarkeits-symbol und wertvolles Nahrungsmittel.

Die Annahme der Menschen, dass im Ei alles Leben steckt, kommt nicht von ungefähr: Ein Ei enthält etwa 9 Gramm Eiweiß, 8 Gramm Fett und Spuren von Kohlenhydraten. Wir finden im Ei fast alle Mineralstoffe und Vitamine, mit Ausnahme von Vitamin C. Die Vitamine sind überwiegend im Eigelb enthalten. Das wichtigste Vitamin im Hühnerei ist das Vitamin A, auch Retinol genannt, und seine Vorstufe das Provitamin A (Carotin). Außerdem enthalten Eier die Vitamine E und K sowie B1, B2 und B6“. Die Mineralien Calcium, Phosphor und Eisen finden wir in größeren Mengen im Eigelb, Natrium und Kalium im Eiklar.

Auch das im Eigelb enthaltene Eiweiß ist für die Ernährung von großer Bedeutung. Der Körper muss seine Eiweißbestände laufend erneuern. Für den Zellaufbau und das Immunsystem benötigt er etwas 0,8 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm sind das 56 Gramm Eiweiß. Mit seiner hohen biologischen Wertigkeit ist das Ei dafür ein guter Lieferant.

Ein Ei enthält aber auch rund 227 Milligramm Cholesterin, ein Schlagwort, das bei vielen Menschen die Alarmglocken läuten lässt. Wie ist denn das Cholesterin im Ei zu bewerten? Cholesterin ist nicht so schlecht wie sein Ruf. Im Gegenteil – es ist eine biologisch unentbehrliche Substanz im menschlichen Körper, die wichtige Funktionen erfüllt, beispielsweise beim Bau der Zellen und Nervenbahnen. Ferner werden viele Hormone sowie das Vitamin D daraus aufgebaut. Der Organismus bildet selbst ständig große Mengen Cholesterin und ist daher nicht unbedingt auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Etwa 90% des Gesamtcholesterin werden in der Leber hergestellt. Wie bereits viele wissenschaftliche Studien bestätigen, beeinflusst das über die Nahrung aufgenommene Cholesterin nicht den Blutcholesterinwert.

Eier sind aus der Küche kaum noch wegzudenken. Köche wissen das Ei wegen seiner vielfältigen Eigenschaften zu

schätzen. Auch im Ernährungsprogramm von gesund & aktiv empfehlen Eier zu essen. In der Hauptphase am besten gekocht oder gebraten.

Eier kochen - das kann doch jeder? Mit ein paar Tricks gelingt es Ihnen vielleicht noch besser. Eier vor dem Kochen mit einer Nadel oder einem Eier-Stecher auf der stumpfen Seite anstechen. Da sich während des Kochens die Luft in der Luftkammer ausdehnt, verhindert das Loch das Platzen der Schale. Ist ein Ei während des Kochens geplatzt, sofort etwas Essig ins Wasser geben. Dadurch wird das ausfließende Eiweiß gebunden. Legen Sie das Ei am besten in sprudelnd kochendes Wasser. Je nach Garzeit erhalten wir unterschiedliche Qualitäten.

Garzeiten von Hühnereiern

weich	4-5 Minuten	Eiklar gerade fest, Dotter weich
wachweich	6-7 Minuten	Eiklar fest, Dotter noch mit weichem Kern
hart	8 Minuten	Dotter noch nicht ganz fest
hart	10 Minuten	Eier sind schnittfest



Spiegelei braten können sogar Männer? Bei der Zubereitung von Spiegelei darf die Pfanne nicht zu heiß sein. Denn sonst wird das Ei schwarz, bevor es gerinnt. Ist die Pfanne nur lauwarm, trocknet der Dotter aus, bevor das Eiweiß fest wird. Auf die richtige Temperatur kommt es an. Um ein gleichmäßiges Weiß zu bekommen, kann man den Übergangsbereich zwischen Eiweiß und Dotter leicht salzen.

Rührei einmal anders. Rührei langsam bei schwacher Hitze und unter Rühren in der Pfanne braten. Kurz vor dem Garende die Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Eier in der Restwärme nachgaren. Das Rührei ist fertig, wenn die Eier geronnen, aber cremig und locker sind. Auf unserer Internetseite finden Sie leckere Rezepte mit Ei.