



EIER - 7 MYTHEN AUFGEKLÄRT

Vielseitig und nahrhaft - das Ei ist von den meisten Speiseplänen nicht wegzudenken. Viele versuchen allerdings „wegen des Cholesterins“ nicht zu viele Eier zu essen. Doch ist da eigentlich etwas dran? Dieser und sechs weitere Mythen rund ums Ei werden hier aufgeklärt:

1. Eier sind ungesund, weil sie viel Cholesterin enthalten

Eier enthalten tatsächlich relativ viel Cholesterin. Deshalb hatten sie lange einen schlechten Ruf. Zu Unrecht. Denn man hat inzwischen herausgefunden, dass das Cholesterin aus der Nahrung den Cholesterin-Spiegel im Blut so gut wie gar **nicht beeinflusst**. Denn dieser wird über die Leber reguliert. Sie produziert allein über 90 % des Cholesterins im Körper.

Davon einmal abgesehen ist Cholesterin eine überaus **wichtige Substanz im Stoffwechsel**. Es ist Bestandteil der Zellwände und hilft, die Zellen zu schützen. Zudem wird Cholesterin zum Aufbau bestimmter Hormone (z.B. Cortisol oder Geschlechtshormone) und der Gallensäuren benötigt.

2. Eier müssen nicht in den Kühlschrank

Im Supermarkt werden sie schließlich auch nicht gekühlt - müssen Eier wirklich in den Kühlschrank? Tatsächlich sind Eier ungekühlt vier Wochen lang haltbar. Das Eiklar enthält **antibakteriell wirkende Stoffe**, die das Ei lange frisch halten. Zudem schützt eine spezielle Haut, die **Cuticula**, das Ei zusätzlich vor Bakterien. Deshalb haften Eiern aus dem Supermarkt auch häufig noch Federn an - sie werden nicht gewaschen, um die Schutzschicht nicht zu zerstören.

Allerdings bleiben Eier im Kühlschrank ungefähr viermal so lange frisch wie bei Zimmertemperatur. Wichtig: Einmal im Kühlschrank, müssen die Eier bis zum Verzehr darin aufbewahrt werden, da die empfindliche Cuticula durch die starke Temperaturschwankung und das dadurch entstandene Kondenswasser nun durchlässig ist. Übrigens: Gekochte Eier ohne Schale lassen sich sogar einfrieren.



3. Das Ei-Eiweiß ist besonders wertvoll

Tatsächlich hat das Hühnerei-Eiweiß die höchste **biologische Wertigkeit** aller natürlichen Lebensmittel. Das bedeutet, die Zusammensetzung der Aminosäuren ist für den menschlichen Körper so optimal, dass er das Eiweiß besonders gut verwerten kann.

4. Wenn man Eier abschreckt, lassen sie sich leichter pellen

Ebenso wie das Anpieksen vor dem Kochen, ist auch das Abschrecken von gekochten Eiern weit verbreitet. Angeblich soll sich das Ei dann leichter pellen lassen. Tatsächlich stimmt das nicht. Wie leicht die Schale sich vom Ei löst, hängt allein von dem **Alter des Eis** ab. Ist das Ei weniger als vier Tage alt, lässt es sich schwer pellen.

5. Eier sind nicht zum Abnehmen geeignet - sie haben zu viele Kalorien

Richtig ist, dass Eier kleine Kraftpakete sind. Besonders das Eigelb enthält viel Eiweiß und Fett. Gerade deshalb eignen sie sich aber gut zum Abnehmen. Sie **sättigen besonders nachhaltig** und enthalten dabei so gut wie keine Kohlenhydrate. Dafür aber viele gesunde Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Biotin, B12, Zink und Selen.

Eine Studie ergab, dass Menschen, die zum Frühstück Eier aßen, über den Tag verteilt rund 300 kcal weniger aufnahmen als Menschen, die einen Bagel frühstückten. Obwohl der Bagel samt Belag genauso viele Ka-





lorien hatte wie die Eier. Zusätzlich regen bestimmte Inhaltsstoffe des Eis den Fettstoffwechsel an.

6. Frische Eier schwimmen nicht

Selbst wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum auf dem Eierkarton abgelaufen ist, sind die Eier meist noch genießbar. Um herauszufinden, ob Eier bedenkenlos gegessen werden können, reicht ein einfacher **Test**:

Das rohe Ei in ein großes Glas mit Wasser legen.

- Sinkt das Ei nach unten, ist es **frisch**
- Schwimmt das Ei oben, ist es **verdorben**
- Steht das Ei schräg im Wasser, sollte es nur **gut durcherhitzt** verzehrt werden

Der Hintergrund: Mit zunehmendem Alter verdunstet durch die Poren der Eierschale immer mehr Wasser aus dem Ei. Der freiwerdende Platz füllt sich mit Luft und lässt das Ei im Wasser aufsteigen.

7. Gefärbte Eier sollte man nicht essen

Gefärbte Oster-Eier aus dem Supermarkt sind in der Regel unbedenklich. Jedoch können bestimmte Farbstoffe, vor allem das Tartrazin (E 102) und Azorubin (E 122) bei empfindlichen Menschen zu **allergieähnlichen Symptomen** führen. Denn die Farbstoffe können durch feine Risse in der Eierschale bis in das Innere des Eis gelangen.

Besonders für Kinder eignen sich daher besser natürlich gefärbte Eier. Sie sind genauso schön, aber garantiert unschädlich.

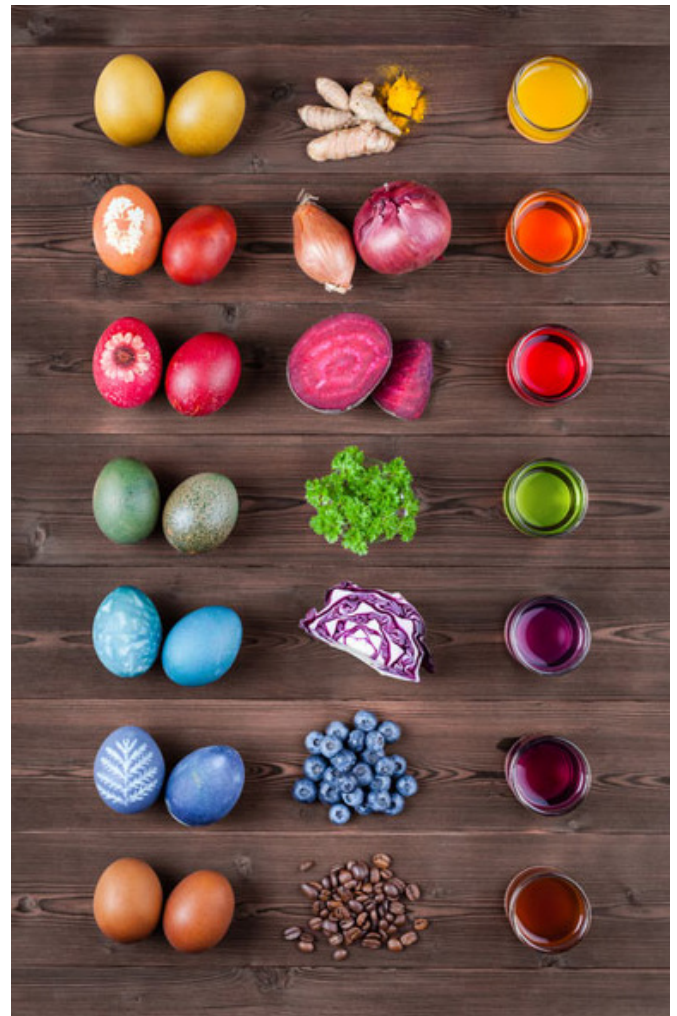
Eier natürlich färben

Selbstverständlich können sowohl braune als auch weiße Eier gefärbt werden. Auf weißen Eiern werden die Farben allerdings schöner strahlen.

Folgende Farben lassen sich gut herstellen:

- Gelb: **Kurkuma**
- Rotbraun: **Zwiebelschalen**
- Rosarot: **Rote Bete**
- Grün: **Spinat**
- Hellblau: **Rotkohl**
- Blau: **Blaubeeren**
- Braun: **Kaffee**

Färbezutat in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken, Eier hinzugeben und aufkochen (die Eier vor dem Kochen nicht anpieksen, sonst verfärbt sich auch das Eiweiß). Für 20 Minuten kochen. Dann die Eier herausnehmen, in ein Glas oder eine Schüssel geben, mit dem gefärbten Kochwasser übergießen und einen Schuss Essig hinzufügen. Alles für mindestens vier Stunden, besser allerdings über Nacht, ziehen lassen. Herausnehmen, abtrocknen - fertig.



Für ein Muster: Blüten oder Blätter vor dem Kochen auf die Eier legen und diese mit einem Nylonstrumpf überziehen. Den Strumpf mit einem Gummiband fixieren und erst entfernen, nachdem das Ei nach dem Färben vollkommen trocken ist.

Autorin: Nina Wilters

