

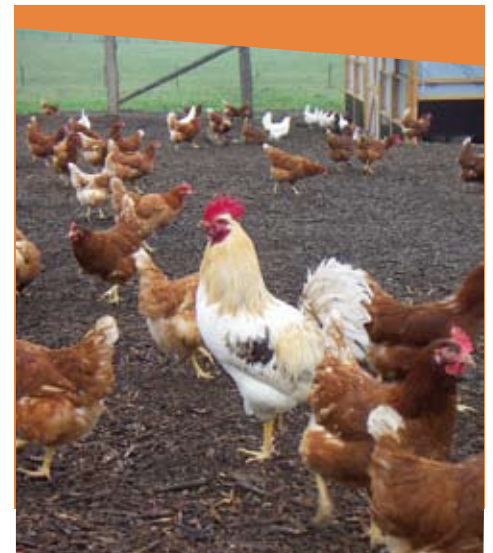


Eier von glücklichen Hühnern

In der ökologischen Landwirtschaft wird großer Wert auf die artgemäße Tierhaltung gelegt



ihre Eier legen. In der Bio-Haltung ist dies begrenzt erlaubt, es muss eine Nachruhe ohne Belichtung eingehalten werden.



Das Ei - Symbol der Fruchtbarkeit und des Wachstums. Schon das Aussehen ist faszinierend: In dem durchsichtigen Eiklar schwimmt das gelbe Dotter. Geschützt ist es von der kalkreichen

Schale. Wird das Ei befruchtet, kann daraus ein Küken entstehen – daher der Bezug zum Wachstum. Besonders im Frühling, zur Osterzeit spielt das Ei – oft kunstvoll verziert oder gefärbt – eine Rolle für das Bild des wiederkehrenden Wachstums, der „Auferstehung“ der Natur nach der Winterzeit. Dies wurde früher verstärkt erlebt, da die Hühner abhängig vom Licht ihre Eier legen. Mit der Dunkelheit des Winters kamen sie in die Mauser (Wechseln des Federkleides) und die Eiproduktion hörte auf. Wenn die Tage wieder länger wurden und das Licht wiederkehrte, begannen die Hühner erneut zu legen. Dies war im Frühling und zur Osterzeit. So feierte man mit dem Osterei auch das Ende des Winters und die neue Fruchtbarkeit der Hühner. Heute lässt sich dies steuern, in dem man die Hühnerställe beleuchtet, so dass die Tiere auch im Winter weiter

Eier-Arten

Wenn man von Eiern spricht, so meint man fast immer Hühnereier. Alle Vögel legen Eier und so kann man auch Enten- oder Gänseeier essen. Allerdings ist das Angebot an anderen Eiarten beschränkt. Enten- und Gänseeier müssen wegen möglicher Bakterien gekocht zubereitet werden. Das größte Vogelei ist das Straußenei mit ungefähr 1,5 kg. Ein Hühnerei wiegt zwischen 50-70 g, etwas schwerer ist ein Entenei mit 60-80 g. Gänseeier wiegen mit 160-200 g doppelt so viel. Hühnereier werden nach Gewicht verkauft. Die Gewichtsklassen sind von



Gewichtsklasse	Bezeichnung	Gewicht
XL	Sehr groß	73 g und größer
L	Groß	63 - 73 g
M	Mittel	53 - 63 g
S	Klein	weniger als 53 g

der EU einheitlich festgelegt und müssen bei Eiern der Güteklasse A ausgezeichnet werden. Wildhühner legen übrigens nur wenige Eier im Jahr. Jahrhunderte lang hat der Mensch die heutigen Legehühner gezüchtet, die fast jeden Tag ein Ei legen (300-320 Eier im Jahr), in der Bio Haltung etwas weniger. Allerdings erschöpft das viele Eierlegen die Hühner sehr, so dass sie nicht alt werden. In der Bio-Landwirtschaft züchtet man zurzeit an neuen Rassen, wo die weiblichen Tiere als Legehennen, die männlichen als Masthähnchen gehalten werden.

Der Ernährungswert von Eiern

Wenn man jemanden nach dem Nährwert von Eiern fragt, so fällt vielen sofort der Cholesteringehalt ein. Tatsächlich enthält ein Ei der Gewichtsklasse M ungefähr 200 mg Cholesterin im Dotter. Dies hat auch seinen Grund, denn Cholesterin wird für das Gehirn benötigt, was für das Küken sehr wichtig ist. Auch der Menschen braucht diesen Fettbegleitstoff für vielfältige Aufgaben – allerdings nicht in übermäßiger Menge. Es konnte inzwischen nachgewiesen werden, dass der übliche Verzehr von

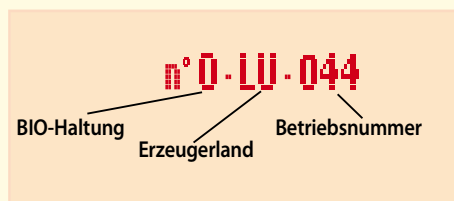


Eiern nur einen geringen Einfluss auf den Cholesteringehalt des Blutes hat. Aber das Ei weist viel mehr Nährstoffe auf. Das Eidotter ist der nährstoffreiche Teil vom Ei, das Eiklar besteht überwiegend aus Wasser und Gel-artigem Eiweiß, das zu fester Form aufgebaut werden kann. Dies kennt man beim Schlagen von Eischnee. Wichtigster Nährstoff ist das Eiweiß, das zu gut 12 % im Ei enthalten ist und von der Zusammensetzung der Aminosäuren zu

den hochwertigsten gehört. Der zweite wichtige Nährstoff ist das Fett mit etwa 11 %. Kohlenhydrate liegen unter einem Prozent. Von den Vitaminen ist β -Carotin vorhanden, das dem Dotter seine Farbe gibt. Sein Gehalt ist abhängig vom Grünfutter der Hühner. Künstliches β -Carotin ist für Bio-Hühner untersagt. Ebenfalls nennenswert ist der Vitamin D Gehalt, der mit 1,6 μ g pro Ei ungefähr 30 % des Tagesbedarfs des Erwachsenen entspricht.

Bio-Haltung

In der ökologischen Landwirtschaft wird großer Wert auf die artgemäße Tierhaltung gelegt. So haben die Hühner einen Auslauf in Freie und die Legehennen mehr Platz. Sie erhalten ökologisches Futter. Die Haltungsform muss auf dem Ei angegeben sein. So trägt jedes Ei einen Stempel, dessen erste Ziffer Auskunft über die Hühnerhaltung gibt: 0 = Bio, 1 = Freiland, 2 = Bodenhaltung, 3 = Käfighaltung. Damit kann jeder Verbraucher überprüfen, aus welcher Tierhaltung sein Ei stammt. Bei Bio-Hühnern ist immer Auslauf im Freien möglich, Käfighaltung verboten.



Eier Kennzeichnung – der Erzeugercode

Außerdem gibt der Stempel Auskunft über das Herkunftsland z.B. LU für Luxemburg, DE für Deutschland oder FR für Frankreich. Dann folgt der Legebetrieb, in Deutschland und Österreich geben die ersten 2 Ziffern davon das Bundesland an. Ferner findet sich auf der Packung und teilweise auf den Eiern noch die Mindesthaltbarkeit.

Die Farbe der Eierschale

Zu Ostern möchten viele Verbraucher weiße Eier, die sich besser färben lassen, sonst sind braune begehrt. Die Schalenfarbe hängt übrigens nicht von der Gefiederfarbe der Hennen ab, sondern

ist genetisch bedingt und entsteht durch Pigmente. Es gibt auch grüne Eier, deren Schale etwas fester ist. Dies sind besondere Rassen wie Araucaner. Sie sollen weniger Cholesterin enthalten.



Dies hängt damit zusammen, dass die Eier weniger wiegen. In dem leichteren Ei sind daher alle Nährstoffe wie auch Cholesterin in geringerer Menge enthalten. Auf 100 g gerechnet gibt es keine Unterschiede bzw. die grünen Eier enthalten sogar etwas mehr Cholesterin.

Text von Dr. Petra Kühne
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.