



Der große Osterei-Check

Zu Ostern essen wir viele Eier und haben genauso viele Fragen dazu: Wie viele Eier sind gesund? Warum sind manche Dotter heller als andere? Wie lange sind Ostereier haltbar? Sind harte Eier schwer verdaulich und ist ein bläulicher Rand am Dotter ungesund? Könnten unsere Ostereier Käfigeier sein? *Land schafft Leben* beantwortet die wichtigsten Fragen zum Osterei, für einen unbekümmerten Eigenuss zum Osterfest.

Können wir zu Ostern bedenkenlos mehrere Eier essen? Lange Zeit wurde angenommen, dass zu viele Eier wegen ihres Cholesteringehalts ungesund sind. Es gibt aber keine klare Obergrenze, wie viele Eier noch gesund sind. Cholesterin ist ausschließlich im Dotter, nicht im Eiklar. Das Ei enthält aber auch Lecithin, das die Cholesterinaufnahme im Darm hemmt. Der Körper kann somit das vorhandene Cholesterin nicht komplett verwerten. Mittlerweile geht die Wissenschaft davon aus, dass die Nahrung einen geringeren Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat, als lange vermutet wurde. Der Körper erzeugt 80 bis 90 Prozent des Cholesterins selbst, den Rest nehmen wir über Nahrung zu uns. Auch sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Ein höherer Eierkonsum in der Osterzeit hat somit keine negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Warum sind manche Dotter heller als andere?

Eidotter sind nicht immer gleich gelb. Die Farbe des Dotters hängt mit der Fütterung der Henne zusammen. Es gibt aber keinen bedeutenden Zusammenhang zwischen Dotterfarbe und Geschmack, Inhaltsstoffen oder Frische der Eier. Auch sagt die Farbe des Dotters nichts über den gesundheitlichen Einfluss auf unseren Körper aus. Das Gelb kommt von Carotinoiden, die gut für unsere Gesundheit sind. Die Unterschiede zwischen kräftig gelben und hellgelben Eidottern sind aber nicht so groß, dass hellere Dotter deutlich weniger gesund wären. Vielmehr zeigt die Farbe, wie hoch der Maisanteil im Futter der Hennen war und ob zusätzlich natürliche Carotinoide gefüttert wurden.

Wie lange sind Ostereier haltbar?

War der Osterhase wiederum sehr großzügig, hat man auch nach Ostern viele bunte, gekochte Eier zuhause. Damit diese möglichst lang haltbar sind, ist wichtig, dass die Eier bei konstanter Temperatur gelagert werden. Gekochte Eier kann man auch bei Raumtemperatur aufbewahren. Sie sind mindestens vier Wochen haltbar, wenn die Schale unbeschädigt ist und die Eier nach dem Kochen nicht abgeschreckt wurden. Abschrecken kann zu kleinen Rissen in der Schale führen, wodurch Keime leichter eindringen können und somit die Haltbarkeit verkürzen. Verdorbene Eier erkennt man an ihrem fauligen Geruch.

Sind harte Eier schwer verdaulich?

Ostereier sind üblicherweise hartgekocht. Sie sind daher schwerer verdaulich als weichgekochte Eier, denn die Hitze bei der Zubereitung verfestigt die Struktur von Dotter und Eiklar. Gesunde Menschen können aber auch hartgekochte Eier problemlos verdauen. Hat der Dotter einen bläulichen Rand, bedeutet das nicht, dass das Ei nicht mehr frisch oder gar ungenießbar wäre. Grund für die Färbung ist eine chemische Reaktion. Beim Kochen entsteht Schwefelwasserstoff. Dieser ist aber bedenkenlos verzehrbar.

Essen wir zu Ostern Käfigeier?

In Österreichs Regalen findet man keine Schaleneier, die von Hühnern in Käfighaltung gelegt wurden, weder gefärbte noch ungefärbte. Ostereier müssen als Eiprodukte eigentlich nicht nach Haltungsform gekennzeichnet werden. Die Hersteller tun dies in der Regel dennoch. Einzige Möglichkeit, wie wir beim Griff ins Regal Käfigeier erwischen könnten, ist Eipulver oder Flüssigei in verarbeiteten Produkten. Bei diesen muss die Haltungsform nicht gekennzeichnet werden. Täglich importiert Österreich 1,8 Millionen Eier als Schaleneier, Flüssigei und Eipulver. Eine Million davon sind Schätzungen der heimischen Branche zufolge Käfigeier.

Links:

Pressebilder: www.landschaftleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder

Videoreihe „Der Weg der Eier“: www.landschaftleben.at/lebensmittel/ei/videos

Alles über Eier aus Österreich: www.landschaftleben.at/lebensmittel/ei

Alle weiteren Infos über Eier erhalten Sie auf Anfrage bei *Land schafft Leben*.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Julia Eder, Kommunikation

Land schafft Leben

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

julia.eder@landschaftleben.at

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanningner und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschaftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 14-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 53 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.