



## Eier...

... **schützen die Körperzellen:** In einem Ei der Klasse M stecken etwa 34 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin A. Das ist günstig, weil Vitamin A unsere Zellen vor schädlichen freien Radikalen schützt. Außerdem macht es die Augen elastischer und verbessert die Sehkraft.

... **punkten mit Proteinen:** Das Eigelb liefert mehr Proteine, als das Eiklar. In beiden Teilen des Eis stecken aber nennenswerte Mengen. Ein Ei gilt als gute Eiweißquelle, zumal es besonders hochwertige Proteine liefert, die der Körper zu 100 Prozent verwerten kann.

... **sind eine Nährstoffbombe:** Ein Ei enthält eine geballte Portion an Mineralstoffen wie z.B. Eisen (rund 10 % des Tagesbedarfs) und Zink (gut 9 % des Tagesbedarfs). Dazu kommen teils beachtliche Mengen verschiedener B-Vitamine. Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin B12, das sonst vor allem in Fleisch und Fisch vorkommt.

... **sind zum Abspecken geeignet:** Das Ei kann eine gute Unterstützung sein, wenn man abnehmen möchte. Ein mittelgroßes Ei (58 Gramm) enthält nur knapp 90 Kalorien, sättigt aber dank seines hohen Eiweiß- und Fettgehalts gut und nachhaltig.

... **enthalten Cholesterin:** Erhöht das Ei den Cholesterinspiegel oder nicht? Tatsächlich wird nur ein kleiner Teil des Cholesterins aus dem Ei im Darm aufgenommen. Steht jetzt mehr Cholesterin zur Verfügung, als der Körper benötigt, fährt dieser seine eigene entsprechend herunter. Gesunde brauchen sich daher keinen Kopf um ihr tägliches Frühstücksei zu machen.



### Frische der Eier testen

Ob das **Ei wirklich frisch** ist, lässt sich ganz einfach testen. Dafür nimmt man ein Glas, füllt es mit Wasser und legt das Ei hinein. Bleibt das **Ei am Boden**, dann ist es **frisch**. Steigt es langsam nach oben, dann ist es älter. Sie können es aber dann noch verwenden, wenn Sie es gut durcherhitzen. Ein Ei, das ganz oben im Wasserglas schwimmt, sollten Sie nicht mehr verzehren. Ein **weiteres Indiz für Frische:** Das **Eiweiß** ist nach dem Aufschlagen **klar** – und es trennt sich sauber vom Eigelb.

### Einkauf

Wer Angst vor Rückständen von Tiermedikamenten hat, greift am besten zu **Eiern von Bio-Anbietern** wie Demeter, Bioland, Anog oder Naturland. Diese Organisationen versichern, dass sie die Legehennen naturgemäß und ohne Pharmamittel halten.

### Lagerung

Hühnereier sollten wegen der Salmonellengefahr immer im Kühlschrank aufbewahrt werden.