

13. Mai 2015

RADIOBEITRAG als Text

Wissenswertes rund ums Ei: Frischetest und Einkaufstipps

Anmoderation:

Sind Eier gesund oder ungesund? Ist es besser, weiße oder braune Eier zu verzehren? Worauf sollte man bei Kauf und Aufbewahrung achten? Wissenswertes rund ums Ei berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.22 Minuten

Text: Für Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel stehen Eier nicht unbedingt auf der Speisekarte. Generell sind sie aber sehr gesund, erklärt AOK-Ernährungsexpertin Semra Köksal:

Semra Köksal:

Neben hochwertigem Eiweiß enthalten Eier fast alle Vitamine bis auf Vitamin C. Und zudem sättigen Eier sehr gut und sie enthalten auch nur 80 bis 90 Kalorien.

Text: Ob weißes oder braunes Ei ist dabei egal. Beim Kauf von Eiern geben die Aufdrucke auf der Verpackung wichtige Informationen:

Semra Köksal:

Auf der Verpackung steht das Mindesthaltbarkeitsdatum, das Herkunftsland und aus welcher Haltung diese Eier stammen. Die 0 ist eine ökologische Haltung, und die 1 steht für Freilandhaltung, die 2 für Bodenhaltung und die Ziffer 3 für Käfighaltung.

Text: Lagern sollte man Hühnereier am besten im Kühlschrank. Um zu prüfen, ob sie noch frisch sind, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Semra Köksal:

Man kann zum Beispiel mit einem Wasserglas die Frische testen, indem man das Ei in ein Wasserglas legt, und wenn das Ei unten am Boden liegen bleibt, dann ist es frisch. Wenn sich das Ei aber etwas aufrichtet, dann bedeutet das, dass es ein paar Tage alt ist. Wenn das Ei aber oben schwimmt, dann ist es verdorben. Man kann auch die Frische durch Aufschlagen testen. Wenn das Eiweiß beim Aufschlagen auseinander läuft und wenn das Eidotter nicht mehr gewölbt ist, dann ist es auch nicht mehr frisch.