

Was Sie über (Oster-)Eier wissen sollten

Mon, 03/29/2021 - 10:27

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Jedes Jahr zur Osterzeit spielt das Ei eine große Rolle, ob im Osternest oder auf dem Osterstrauß. Wer leere Eier selbst bemalen möchte, sollte sie vor dem Auspusten mit Wasser und Spülmittel reinigen. Mit einer großen Nadel wird an beiden Enden jeweils ein Loch gebohrt, jenes am stumpfen Ende wird vorsichtig vergrößert. Durch kräftiges Pusten in das kleinere Loch – eventuell mit einem Strohhalm – kann man nun das Ei entleeren und Eiklar und Eigelb in einer Schüssel auffangen. Das leere Ei taucht man zum Reinigen in eine Schüssel mit warmem Wasser und Spülmittel, lässt es voll laufen und schüttelt es leicht, bevor man das Wasser wieder auslaufen und das saubere Ei trocknen lässt. „Eiklar und Eigelb müssen gekühlt aufbewahrt und sollten innerhalb weniger Tage verbraucht werden, beispielsweise für ein Rührei, ein Omelett oder einen Kuchen“, empfiehlt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Alternativ kann die Eimasse auch eingefroren und so bei -18°C bis zu sechs Monate lang gelagert werden.“

In der Schale haben rohe Eier eine Mindesthaltbarkeit von 28 Tagen ab dem Legedatum. Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird auf der Verpackung angegeben. Rohe Eier sollten immer im Kühlschrank, am besten im Eierkarton oder im Eierfach in der Kühlschranktür und getrennt von stark riechenden Lebensmitteln aufbewahrt werden. Eier, die gekühlt gelagert wurden, sind in der Regel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Sie sollten jedoch nur für gekochte Speisen verwendet und dabei gut durcherhitzt werden.

Um Eier hart zu kochen, lässt man sie zehn Minuten lang in sprudelnd heißem Wasser kochen. Länger sollte die Garzeit nicht sein, denn es bildet sich sonst ein grünlicher Ring um den Eidotter, und das Eiklar bekommt eine gummiartige Konsistenz. Die Verfärbung entsteht durch eine chemische Reaktion des im Eigelb enthaltenen Eisens mit im Eiklar enthaltenem Schwefel.

Zum Eierfärben empfiehlt die Verbraucherzentrale natürliche Färbemittel wie Zwiebelsud (für Gelb- und Brauntöne), Brennnesselsud (für Grüntöne) oder Rote-Bete-Sud (für Rottöne). Anstelle von Wasser werden die Eier im Sud gekocht, dabei empfiehlt sich die Zugabe von zwei Esslöffeln Essig. Nach dem

Färben sollten die Eier nicht mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, da dadurch Keime eindringen können und die Eier dann rascher verderben. Im Kühlschrank gelagert, halten sich die hart gekochten, gefärbten Ostereier zwei bis vier Wochen lang.

Aus welcher Haltungform Eier stammen, können Verbraucherinnen und Verbraucher übrigens der Kennzeichnung auf den einzelnen Eiern entnehmen: ist die erste Ziffer eine 0, stammt das Ei aus biologischer Legehennenhaltung, eine 1 steht für Freilandhaltung, eine 2 für Boden- und eine 3 für Käfighaltung.

Hier noch einige Tipps zum Ostereierfärben.