

# Feines in perfekter Hülle

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 4

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723944>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Was Eier bewirken

### Allergien

Neben Kuhmilch sind Hühnereier die häufigste Ursache für eine Nahrungsmittelallergie im Kindesalter. In der Regel nehmen Ei-Allergien mit zunehmendem Alter jedoch wieder ab. Bei Erwachsenen tritt meistens zuerst eine Allergie durch die Haltung von Ziervögeln auf, die Nahrungsmittelallergie auf Eier zeigt sich erst später. Hühnereier enthalten im Eiweiss und im Eidotter Allergene, die bei einer Hühnerei-Allergie Symptome hervorrufen können. Beim Kochen werden die meisten dieser Substanzen zerstört. Kreuzreaktionen sind ebenfalls bekannt, nämlich zwischen Hühnerei und Geflügel oder anderen Vogeleiern.

### Cholesterin

Eier haben zu Unrecht einen schlechten Ruf. Zwar enthalten sie viel Cholesterin. Da der Cholesterinspiegel im Blut aber von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, kann ein hoher Blutcholesterinwert nicht dem Eierkonsum allein angelastet werden.

### Diabetes

Neben Cholesterin enthalten Eier viel Fett (11,2 Gramm auf 100 Gramm Ei) mit gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Experten empfehlen Zuckerkranken deshalb, sich nur einmal pro Woche ein Ei zu gönnen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eier sind ein wertvolles Nahrungsmittel. Sie enthalten viele lebenswichtige Stoffe – Vitamin A, B und D sowie Mineralstoffe und Jod. Auch hier gilt, dass Eier nicht allein für einen hohen Cholesterinspiegel im Blut verantwortlich sind.

### Übergewicht

Naturngemäss enthalten Eier viel gut sättigendes Eiweiss. Es gibt Studien, die zeigen, dass der Genuss von Frühstückseiern hilft, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen und es auch leichter zu halten.

### Verdauung

Um Eier verdauen zu können, muss der Körper sich anstrengen. Konzentriertes Protein, wie es in Fisch, Fleisch oder Eiern enthalten ist, benötigt zwei bis drei Stunden, um den Magen zu passieren. Dagegen werden Kohlehydrate in Brot oder Teigwaren viel schneller verdaut.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

# Feines in perfekter

Aphrodisiakum, Diätwunder, Kalorienbombe oder Cholesterinmonster: Kein Nahrungsmittel wechselt sein Image so oft wie das Ei.

**B**is zu 25 Stück pro Woche sollte man essen. Hart gekocht. Dann würde man abnehmen. Mayo-Diät hiess das, und der Ursprung liegt in den späten Fünfzigerjahren des 20. Jahrhunderts. Der Name war übrigens falsch: Mit der berühmten Mayo-Klinik in den USA hatte die Eierrosskur nichts zu tun.

Sie mussten schon immer viel über sich ergehen lassen, die armen Eier. Vielleicht und wohl gerade deshalb, weil sie dem Menschen so gut schmecken und

ihm auch viel Wertvolles liefern. Man hat ihnen das Etikett mit dem Schreckgespenst Cholesterin angehängt, das sie nicht mehr loswerden. Obwohl es längst widerlegt ist. Man kocht sie so hart, bis das Eigelb grüne Ränder bekommt. Dabei wären sie schon nach 12 Minuten mehr als gekocht.

Oder man serviert sie bei den Chinesen als hundertjährige Delikatessen. Diese berühmten Eier sind zwar meistens nur etwa drei Monate in einer Lauge aus Asche, Salz, Zitrone, Tee eingelegt worden – und dafür verwendet man in der Regel rohe Enteneier. Wers gegessen hat, sagt, es schmecke gut.

Allein die Frage des weich gekochten Eis und seiner perfekten Garzeit kann Ehen zerstören. Denken Sie bloss an das legendärste aller Eier, dasjenige von Lo-



# Hülle

riot. «Berta, das Ei ist zu hart.» Und dann gehts los mit dem Gezänke. Die Frage ihres nörgelnden Gatten, warum das jeden Morgen genau viereinhalb Minuten lang gekochte Ei mal zu hart und mal zu weich sei, beantwortet Berta schliesslich mit dem unsterblichen Satz: «Ich weiss es nicht, ich bin kein Huhn.»

Eierkochen ist Küchenphysik für Fortgeschrittene. Es kommt auf die Höhe über Meer, auf die Grösse des Eis und darauf an, ob das Objekt der Begierde direkt aus dem Kühlschrank kommt. Eier sollten eigentlich immer Zimmertemperatur aufweisen, bevor man sie verarbeitet. Und ja, das mit dem Abschrecken ist auch so ein längst überholter Unsinn. Noch dies zum Schluss: Ob ein Ei eine braune oder eine weisse Schale hat, ist genetisch bedingt.

Nicht nur zur Osterzeit: Eier sind in jeder Saison beim Kochen und Backen fast unverzichtbar.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezepte

## Osterwürfel

### Zutaten

Ergibt 16 Stück  
100 g Butter  
200 g Zucker  
2 Prisen Salz  
2 frische Eier  
200 g Rüeblli, fein gerieben  
1 Biozitronen-Schale und 2 EL Saft  
150 g geriebene Mandeln  
200 g Weissmehl  
2 TL Backpulver

### Verzierung

3 EL Puderzucker  
16 Marzipanhäslis oder  
Hasenpapierschablone

**Zubereitung** Boden einer quadratischen (ca. 23 cm) oder runden Springform (ca. 26 cm Ø) mit Backpapier belegen, Rand einfetten, bemehlen. Butter weich rühren, Zucker und Salz darunterrühren. Eier nacheinander begeben. Weiterrühren, bis die Masse heller ist. Rüeblli, Zitronenschale und -saft begeben. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen, Masse in die vorbereitete Form füllen.

**Backen:** ca. 50 Min. im unteren Drittel des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen. Gebäck in 16 Würfel schneiden.

**Verzierung:** Entweder Osterwürfel mit Puderzucker bestäuben und mit Marzipanhäslis verzieren oder Hasenpapierschablone auf einen Osterwürfel legen, rundum mit Puderzucker bestäuben, Schablone entfernen, restliche Würfel gleich verzieren.

**Zeitangaben** Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. Backen: ca. 50 Min.

**Energiewert/Stück** ca. 970 kJ/232 kcal