

**Tipps rund ums Schweizer Hühnerei!
Radio-Munot-Konsumententipp vom 6. April 2006**

Klasse Extra-Eier...

- werden **spätestens 5 Tage nach Legedatum** verpackt, 12 Tage später müssen sie bereits verkauft sein. Klasse Extra Eier sind also höchstens 17 Tage alt, wenn Sie sie einkaufen.
- eignen sich besonders zum Rohessen also fürs 3 Minuten Ei, Majonnaise, Tiramisu, etc. **Roheierspeisen immer kühlstellen und nur wenige Stunden aufbewahren!**

Klasse A Eier...

- müssen innerhalb von 8 Wochen nach dem Legedatum verkauft sein, die Verkaufsfrist im Laden beträgt nochmals 18 Tage, so dass ein Klasse A Ei bis 74 Tage alt sein kann, wenn Sie es einkaufen. **Trotzdem ist es auch dann noch einwandfrei!**
- eignen sich besonders für die warme Küche, also zum Kochen und Backen.

Grundsätzliches zur Haltbarkeit

- **Rohe Hühnereier sind kühl gelagert lange haltbar, nämlich bis zu 3 Monate!**
- **Gekochte Eier müssen ebenfalls kühl gelagert und innert weniger Tage genossen werden!**
- Da alle rohen Hühnereier während der ersten 20 Tage einen natürlichen Enzym-Schutz gegen Keime besitzen, können Salmonelleninfektionen bei richtiger Handhabung wie beispielsweise kühler Lagerung während der ersten 3 Wochen nach Legedatum ausgeschlossen werden.
- **Kochen (mind. 8 Minuten) tötet allfällige schädliche Keime ab.**

Können Eier auch zu frisch sein?

- **Eier entwickeln den vollen Geschmack erst nach ein paar Tagen!**
- **Eier, die weniger als 20 Tage alt sind eignen sich nicht für hartgekochte (Oster)Eier, da sie sich noch schlecht schälen lassen!**

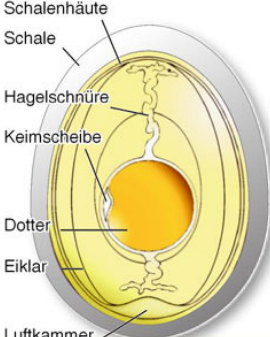
Produktionsarten und Deklarationen von Schweizer Eiern

- **In der Schweiz ist die Batteriehaltung seit 1991 verboten**
- **Eier aus Bodenhaltung stammen von Hühnern in geschlossenen Hallen (mit nach oben begrenzten Belegungszahlen und weiteren Auflagen zum Tierwohl)**
- **Freiland Eier stammen von Hühnern in Bodenhaltung mit Auslauf ins Freie (momentan haben die Freilandhühner aber noch einen befristeten „Stubenarrest“). Die Freiland Eier-Produzenten sind aber gehalten, ihren Tieren gedeckte Wintergärten als Ersatz anzubieten.**
- **Die Schweizer Tierschutz- und Lebensmittelgesetze sind sehr streng. Die Deklarationen garantieren den KonsumentInnen die Einhaltung von klaren Richtlinien betreffend Tierhaltung, Tierfütterung, medizinischer Behandlung und Tierwohl. Diese haben erwiesenermassen auch Einfluss auf die Qualität von Tierprodukten wie Milch, Eier, etc.**

Fazit:

- **Schweizer Hühnereier verdienen unser Vertrauen und sind einen Mehrpreis wert!**

Das Ei des Kolumbus
Obwohl das Hühnerei viel Cholesterin enthält, erhöht es den Cholesterinspiegel nicht



Was steckt im Hühnerei?
Wichtige Nährstoffe und ein ideales Fettsäuremuster

Fettsäuremuster

einfach ungesättigte	2,2 g
mehrfach ungesättigte	0,8 g
gesättigte	1,7 g

Langzeitstudien zeigen, dass mit der Nahrungsaufnahme von Cholesterin die körpereigene Produktion gehemmt wird

Infografik: medaXtra
Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik

