



Presseinformation

Bonn, 27. März 2018

HAUSANSCHRIFT
BLE-Pressestelle,
Deichmanns Aue 29,
53179 Bonn

TEL +49 (0)228 6845 -3080
FAX +49 (0) 30 1810 6845 -
3040

presse@ble.de
www.ble.de

Kleines österliches Kraftpaket – jeder Deutsche isst 230 Eier jährlich

Was wäre Ostern ohne das Osterei? In diesen Wochen haben Eier im Handel Hochkonjunktur und kaum einer lässt es sich nehmen, zu Ostern gefärbte und bunt verzierte Eier zu servieren. Die verzehrte Menge veränderte sich in den vergangenen Jahren kaum.

230 Eier aß jeder Deutsche im Schnitt 2017 (2016: 231). Die verwendbare Eierzeugung lag nach Daten des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) bei rund 14 Milliarden Eiern. Im Vergleich zum Vorjahr 2016 wurden rund 300.000 mehr Hennen in deutschen Ställen gezählt (2017: 45,7 Millionen).

Eier liegen im Trend – und das zu Recht

Eier gehören zu den hochwertigsten Lebensmitteln überhaupt. Sie sind vor allem hervorragende Eiweißlieferanten. Das Eiweiß oder Protein aus dem Ei besitzt exakt die Zusammensetzung, die der menschliche Körper optimal verwerten kann, teilt das Bundeszentrum für Ernährung mit. Der Fachmann spricht dabei von einer hohen biologischen Wertigkeit.

Das Ei lässt sich nicht nur vielfältig zum Kochen und Backen nutzen, es liefert neben dem Eiweiß alle wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Mit einer Ausnahme: Das Ei enthält kein Vitamin C. Ansonsten ist die Liste der Vitamine im Ei recht lang; allen voran ist das Vitamin A ein wichtiger Bestandteil. Es sorgt dafür, dass das Auge elastisch bleibt, sich die Iris gut an Helligkeit und Dunkelheit anpasst und die Sicht nachts besser ist. Auch verschiedene Mineralstoffe finden sich im Ei: Phosphor mit einem Viertel des Tagesbedarfs sogar. Aber auch Eisen, Calcium, Natrium und Kalium.

Zum Färben frische Eier kochen

Für Ostereier sollten möglichst frische Eier gekocht werden. Die Frische lässt sich anhand des Legedatums berechnen: Mindesthaltbarkeitsdatum abzüglich 28 Tage = Legedatum. Und wer ein paar Eier zu viel gefärbt hat: Hart gekochte Eier halten sich im Kühlschrank mindestens zwei Wochen.

Weitere Informationen rund ums Ei gibt es im Heft „Eier“, Bestell-Nr. 1069, unter www.ble-medianservice.de und die Versorgungsbilanz Eier unter www.ble.de/DE/BZL/Daten-Berichte/Eier/eier_node.html.