



## Presseinformation

Bonn, 17. März 2021

### Zu Ostern: Eier sicher und bewusst genießen

**Ob roh zum Auspusten oder gekocht zum Färben und Verstecken – zu Ostern dreht sich vieles um das Ei. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gibt Tipps, wie frisch das Ei sein muss, damit die ausgepustete Eimasse noch genießbar ist, und wie lange sich gekochte Ostereier halten. Außerdem: Bodenhaltung, Freilandhaltung oder ökologische Erzeugung – aus welchen Haltungformen stammen die Eier im Supermarkt?**

Generell gilt: Rohe Eier haben ein Mindesthaltbarkeitsdatum von 28 Tagen. Dieses ist meist auf der Verpackung angezeigt oder lässt sich anhand des angegebenen Legedatums berechnen. Wurde das Ei kühl gelagert, kann es auch einige Tage nach Ablauf der 28 Tage noch für Speisen verwendet werden, die für längere Zeit auf 70 Grad Celsius erhitzt wurden. Wer zu Ostern viele Eier ausgepustet hat und nicht die ganze Eimasse auf einmal verbraucht, kann sie einfrieren. Bei -18 Grad Celsius hält sie sich bis zu einem halben Jahr.

#### **Ostereier mindestens zehn Minuten kochen**

Die später bunt verzierten Eier sollten mindestens zehn Minuten in sprudelnd heißem Wasser gegart werden. So ist der Dotter schnittfest und „reif“ als Osterei. Werden die Eier noch länger gekocht, bildet sich ein grünlicher Ring um den Dotter, der auf einer chemischen Reaktion zwischen dem Eisen im Eigelb und dem Schwefel im Eiweiß beruht. Die Eiqualität wird dadurch aber nicht beeinträchtigt.

#### **Ob roh oder gekocht – der Kühlschrank ist der beste Ort**

Eier sollten immer im Kühlschrank und möglichst getrennt von stark riechenden Lebensmitteln aufbewahrt werden, zum Beispiel im Eierfach oder im Eierkarton. Die hart gekochten Ostereier sollten ebenfalls in den Kühlschrank – so halten sie sich zwei bis vier Wochen.

#### **Wo kommen unsere Eier her?**

Die meisten Eier im Supermarktregal stammen aus Deutschland. Da hierzulande mehr Eier verbraucht als produziert werden, ergänzen vor allem Eier aus den Niederlanden das Sortiment. In Deutschland werden hauptsächlich Eier aus Bodenhaltung angeboten, gefolgt von Eiern aus Freilandhaltung und ökologischer Erzeugung. Einige Bio-Betriebe und Handelsketten bieten auch Eier von Legehennen an, deren sogenannte Bruderhähne weiter aufgezogen und gemästet

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



werden. Diese Eier sind zwischen einem und vier Cent teurer, denn mit dem Erlös wird im landwirtschaftlichen Betrieb die Mast der männlichen Küken unterstützt.

Aus welcher Haltungsform die Eier stammen, können Verbraucherinnen und Verbraucher dem Stempel auf dem Ei entnehmen: Ist die erste Ziffer eine 0, stammt das Ei aus Ökohaltung, die 1 steht für Freilandhaltung, die 2 für Boden- und die 3 für Käfig- oder Kleingruppenhaltung. Die nachfolgenden zwei Buchstaben auf der Kennzeichnung stehen für das Land, in dem die Legehennen das Ei gelegt hat: DE für Deutschland, NL für Niederlande. Eier, die die Aufzucht von Bruderhähnen unterstützen, haben keine spezielle Kennzeichnung, sondern werden meist auf der Verpackung beworben.

Weitere Informationen zu Eiern – vom Stall bis in die Küche – bietet das BZfE unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/eier/>. Mehr Wissenswertes rund ums Huhn und Ei sowie zu Bruderhähnen stellt das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) unter [www.landwirtschaft.de](http://www.landwirtschaft.de) und das Portal [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de) zur Verfügung.