




# Ei rundum wertvoll

Ein Beitrag zur abwechslungsreichen Ernährung





„Das weiß ein jeder,  
wer's auch sei,  
gesund und  
stärkend ist das Ei!“  
(Wilhelm Busch)

Ei(n) Beitrag zur ausgewogenen Ernährung	02
Alles (Ei)klar? Die heißesten Fragen rund ums Ei	03
Harte Schale & weicher Kern	05
Der „QUICK-EGG-CHECK“ für jedermann	06
Nährstoffbombe	07
Eiweiß und biologische Wertigkeit	08
Ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe	11
Frischetipps	14
Eggcelent – Ei-Rezepte	16
Ei-Glossar	20

# Henne oder Ei?

Was war zuerst da? Die Beantwortung dieser Frage beschäftigt die Menschheit nicht erst seit Charles Darwin – bisher ohne Resultat. Klar ist hingegen, dass das Ei seit jeher als Symbol für Fruchtbarkeit und Leben gilt.

**W**en wundert's auch bei all den wertvollen Inhaltsstoffen, die im Ei stecken. Es zeichnet sich durch höchste Eiweißqualität, jede Menge wichtiger Nährstoffe, Spurenelemente, Vitamine und vieles mehr aus. Selbst das oft thematisierte Cholesterin ist für lebenswichtige physiologische Aufgaben notwendig.

Die vorliegende Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen, Laßnitzhöhe, unter der Leitung vom Internisten und Ernährungsmediziner Prim. Dr. Meinrad Lindschinger erstellt. Das „forum. ernährung heute“ überarbeitete die 3. Auflage. Die Broschüre bietet einen Überblick über die Bedeutung und den Stellenwert des Eies in einer ausgewogenen Ernährung.

Weiters finden Sie kompetente Antworten auf häufig gestellte Fragen, viele Tipps und zahlreiche köstliche Rezeptideen.

*Ihr AMA-Marketing-Team*

## Das Ei stärkt...

- > Knochen
- > Immunsystem
- > Augen
- > Stoffwechsel
- > Haut
- > Muskeln
- > die Abwehr von oxidativem Stress
- > Sauerstofftransport im Blut



## Good News

# Ei(n) Beitrag zur ausgewogenen Ernährung

### Das Ei hat's in sich!

Eier enthalten zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe und sollten daher auf einem abwechslungsreichen Speiseplan nicht fehlen. Die Nährstoff-Palette reicht von Eiweiß mit höchster biologischer Wertigkeit, lebensnotwendigen (essentiellen) Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren, Vitamin A, E, K, Folsäure, Biotin bis hin zu Eisen und Zink. Immerhin enthält ein Ei auch alles, was ein Küken zum Start ins Leben braucht!

### Eins, zwei oder dr(Ei)

Generell empfiehlt der Ernährungsbericht des österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit bis zu drei Eier pro Woche. Kommt es bei besonderen Anlässen wie zu Ostern oder bei Familienfeiern zu einem Verzehr von sechs bis sieben Eiern pro Woche, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Beim Großteil der Bevölkerung steigert ein Mehrkonsum die Cholesterinwerte nicht, da ein gesunder Körper seinen Cholesterinstoffwechsel gut selbst reguliert. Bei Diabetikern scheint ein hoher Eikonsum das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erhöhen. Sie sollten daher die Empfehlung von drei Eiern wöchentlich nicht überschreiten.

Achten Sie darauf, wertvolle pflanzliche Öle (cholesterinfrei), ballaststoffreiche Lebensmittel und Fisch in Ihren Speiseplan einzubauen. Diese können Ihren Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.



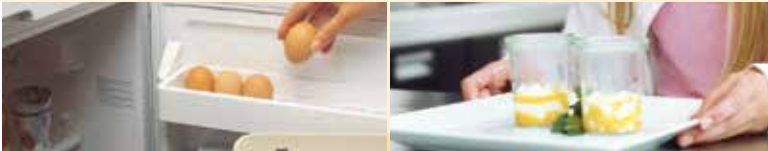
# Alles (Ei)klar? Die heißesten Fragen rund ums Ei

## Muss ich aufgrund erhöhter Blutcholesterinwerte auf Eier verzichten?

Nahrungscholesterin wirkt sich nicht wesentlich auf das Blutcholesterin aus. Der Körper kann den lebensnotwendigen Stoff auch selbst produzieren und sorgt dafür, dass der Cholesteringehalt im Blut immer konstant ist. Studien belegen bisher nicht, dass Cholesterin aus der Nahrung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Vielmehr sind es Fettstoffwechselstörungen und der daraus resultierende erhöhte LDL-Wert, die gefäßschädigend wirken.

## Was muss ich bei der Zubereitung bezüglich der Salmonellengefahr beachten?

Der Hygiene gilt im Umgang mit Eiern bzw. bei der Zubereitung höchste Priorität. Hier einige Zubereitungstipps:



- **Salmonellen befinden sich vor allem auf der Schale!**  
*Händewaschen nicht vergessen.*
- **Take it fresh!**  
*Nur frische Eier kaufen und sobald wie möglich verbrauchen. Für Speisen, die rohe Eier enthalten, sind nur ganz frische Eier zu verwenden. Das Ablaufdatum auf der Packung beachten (dieses ist ev. sogar auf dem Ei ersichtlich). Beim Kauf ist wissenswert, dass ein Ei maximal 21 Tage alt sein darf. Bei sachgerechter Lagerung hält es aber noch ca. eine Woche nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD). Danach sollten die Eier nur noch durcherhitzt (> 70° C) verwendet werden.*
- **Manche mögen's kühl!**  
*Bei Temperaturen unter +8° C vermehren sich Salmonellen praktisch nicht!*

## TIPP:

*Das Abschrecken nach dem Kochen bringt keinen Vorteil. Ganz im Gegenteil: Das sterile Innere würde sich zusammenziehen und der entstandene „Hohlraum“ würde Platz für mögliche Keime bieten und somit die Haltbarkeit verkürzen.*

# Qualität

Gibt es Qualitätsunterschiede bei weißen, braunen und grünen Eiern?

**Gibt es Qualitätsunterschiede bei Eiern bezüglich Fütterungs- und Haltungsbedingungen?**

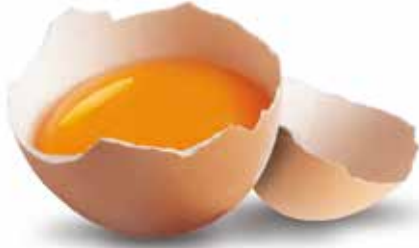
Freilandeier enthalten deutlich mehr essentielle Omega-3-Fettsäuren (z.B.  $\alpha$  Linolensäure) wie auch Vitamin A und E als Eier aus Boden- oder Käfighaltung. Entscheiden Sie selbst, ob Sie Eier aus Boden-, Freiland- oder Biohaltung kaufen möchten. Seit 2009 ist die Käfighaltung in Österreich verboten – nicht aber in den anderen EU-Ländern. Achten Sie also darauf, woher Ihr Ei kommt, wenn Sie auf Regionalität Wert legen.

**Gibt es Qualitätsunterschiede bei weißen, braunen und grünen Eiern?**

Bezüglich der Inhaltsstoffe gibt es keinerlei Unterschiede, egal, ob Sie braune, weiße oder grüne Eier bevorzugen. Es ist auch ein Trugschluss, dass braune Hühner braune Eier legen. Die Schalenfarbe hängt von der Rasse und nicht von der Farbe der Federn ab. Gewisse Hühnerrassen wie „Araucana“ legen Eier mit grünlicher Schale – besonders praktisch zu Ostern!







## Harte Schale & weicher Kern!

### EIN EI WIEGT CA. 60 GRAMM UND BEINHALTET:

94 kcal/389 kJ

Eiweiß	7,7 g	Vitamin A (Retinol-Äquivalent) <sup>1</sup>	163 µg
Fett	6,8 g	Vitamin E	1,2 mg
Kohlenhydrate	in Spuren	Vitamin D	2 µg
Cholesterin	238 mg	Vitamin K	5 µg
Natrium	86 mg	Vitamin B1	0,06 mg
Kalium	88 mg	Vitamin B2	0,24 mg
Calcium	32 mg	Vitamin B6	0,05 mg
Magnesium	7 mg	Vitamin B12	1,1 µg
Phosphor	128 mg	Niacin-Äquivalent <sup>2</sup>	2 mg
Eisen	1,2 mg	Folat	40 µg
Zink	0,8 mg	Pantothensäure	0,96 mg
Jod	6 µg	Biotin	15 µg

### 1 EIKLAR MIT 38 GRAMM BEINHALTET:

19 kcal/79 kJ

4,2 g Eiweiß, 0,1 g Fett, Kohlenhydrate in Spuren, 0 mg Cholesterin, 65 mg Natrium, 59 mg Kalium, 4 mg Calcium, 5 mg Magnesium, 8 mg Phosphor, 3 µg Jod, 1,3 mg Niacin-Äquivalent<sup>2</sup>, 3 µg Folat, 0,05 mg Pantothensäure, 3 µg Biotin

### 1 DOTTER MIT 22 GRAMM BEINHALTET:

78 kcal/321 kJ

3,5 g Eiweiß, 7,0 g Fett, Kohlenhydrate in Spuren, 277 mg Cholesterin, 11 mg Natrium, 30 mg Kalium, 31 mg Calcium, 4 mg Magnesium, 130 mg Phosphor, 1,6 mg Eisen, 0,8 mg Zink, 3 µg Jod, 195 µg Vitamin A (Retinol-Äquivalent)<sup>1</sup>, 1,2 µg Vitamin D, 0,4 µg Vitamin B12, 1,1 mg Niacin-Äquivalent<sup>2</sup>, 35 µg Folat, 0,81 mg Pantothensäure, 12 µg Biotin

<sup>1</sup> Vitamin A Retinol-Äquivalent = Retinol + β-Carotin/6 + andere Vitamin A aktive Carotinoide/12. Dazu zählen: α-Carotin, γ-Carotin und β-Cryptoxanthin

<sup>2</sup> Niacin-Äquivalent = Niacin + Tryptophan/60



## Der „QUICK-EGG-CHECK“ für jedermann

### Und so funktioniert der schnelle Herkunfts-Check:

Jede Zahl auf dem Ei hat ihre Bedeutung (siehe Grafik), doch was steht genau dahinter? Einfach die österreichische Eierdatenbank auf [www.eierdatenbank.at](http://www.eierdatenbank.at) ansurfen, den Code eingeben und genaue Informationen über Herkunft, Haltungsform etc. erhalten.



### Herkunftsland:

AT steht z.B. für Österreich,  
DE für Deutschland,  
IT für Italien,  
NL für Holland usw.

### Haltungsform:

0 Bio-Freilandhaltung  
1 Freilandhaltung  
2 Bodenhaltung  
3 ausgestaltete  
Käfighaltung

### Haltbarkeit:

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)  
(nicht verpflichtend)

### LFBIS-Nummer:

die landwirtschaftliche  
Betriebsnummer des Bauern



### Lebensmittel sind kostbar!

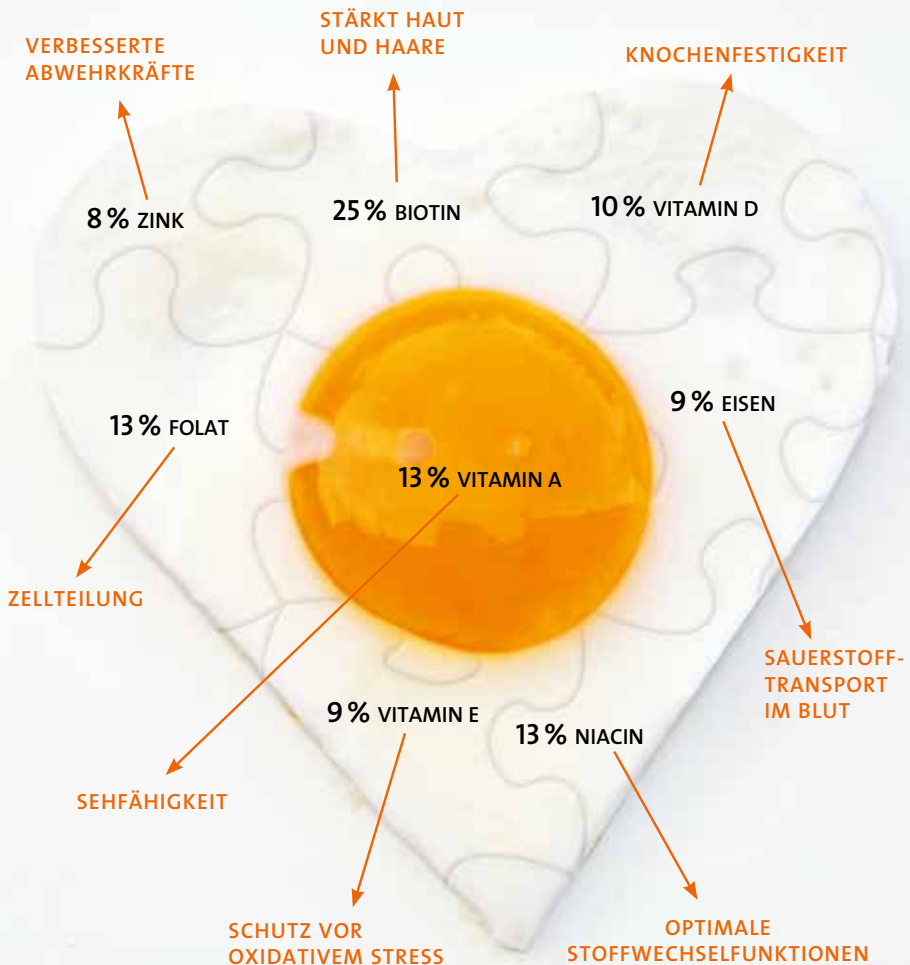
Werfen Sie daher keine weg. Eier zum Beispiel, können auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums weiterhin zum Backen, Kochen und Braten verwendet oder als hartgekochtes Ei genossen werden. Wichtig ist nur, dass die Eier vor dem Verzehr durcherhitzt werden.





# Nährstoffbombe

Die Abbildung zeigt Ihnen, wie viel Prozent der empfohlenen Tageszufuhr\* an wichtigen Nährstoffen Sie mit nur **einem Ei** aufnehmen und welche Funktionen diese Nährstoffe haben.



\*Die empfohlene Tageszufuhr bezieht sich auf D-A-CH-Referenzwerte (Mittelwert für Erwachsene, 15- 65 Jahren, w/m, exklusive Schwangere und Stillende).

Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel körpereigenes Eiweiß aus 100 g Nahrungseiweiß gebildet werden kann. Das Hühnerei hat eine Wertigkeit von 100%!

## Eiweiß und biologische Wertigkeit

Nicht nur das im Ei enthaltene, biologisch hochwertige, Eiweiß spricht für den regelmäßigen Eiverzehr. Das Eiweiß stärkt auch Ihr Immunsystem, dient als Transportmittel wichtiger Stoffe im Blut und ist für den Aufbau von Muskulatur und Zellen unabdingbar.

### Biologische Wertigkeiten

Weizenmehl (82 % Ausmahlung)	47
Kuhmilch, Bohnen	72
Erdäpfel	76
Rindfleisch, Geflügel	80
Schweinefleisch	85
<b>Hühnerei</b>	<b>100</b>

Elmadfa, I. & Leitzmann, C. (2004). Ernährung des Menschen. 4. Auflage. Stuttgart: Ulmer Verlag.

# Eiweiß



## ZUM THEMA CHOLESTERIN

Sie haben aus Sorge um Ihre Cholesterinwerte auf Eier verzichtet? Dann ist es Zeit, sie wieder auf den Speiseplan zu setzen. Fakt ist: Zahlreiche Studien zeigen keinerlei Verbindungen zwischen dem Ei-Konsum und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die im Körper täglich erzeugt und auch mit der Nahrung aufgenommen wird. Es erfüllt im Körper wichtige Funktionen, wie die Beteiligung am Zellwachstum, als Bestandteil von Hormonen und der Gallenflüssigkeit.

### Das „gute“ und das „böse“ Cholesterin

**LDL** (low-density-lipoprotein) gilt auch als „böses“ Cholesterin, es transportiert Cholesterin zu den Körperzellen. Ein Überschuss kann sich an Gefäßwänden ablagern und somit das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen erhöhen!

**HDL** (high-density-lipoprotein) wird auch als „gutes“ Cholesterin bezeichnet, es dient als Transporter für Cholesterin von den Arterien zurück zur Leber, dem Ort der Beseitigung – somit kann HDL die Gefahr von Atherosklerose sogar verringern.

Langkettige gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren (Fertigprodukte, gehärtete Fette) erhöhen den Spiegel an „schlechtem“ LDL-Cholesterin.

### LECITHIN

Lecithin ist eine fettreiche Substanz, bestehend aus einem fett- und wasserlöslichen Teil. Somit wirkt die Substanz als Emulgator und ist Bestandteil von allen Zellmembranen. Neben Innereien, Hülsenfrüchten und Pilzen ist Eigelb eine gute Quelle dieses Phospholipids. Lecithin ist für die Fettverdauung und den Cholesterinstoffwechsel von Bedeutung. Zudem wird es bei unterschiedlichen Nervenkrankheiten erfolgreich eingesetzt. Das im Dotter enthaltene Lecithin hemmt übrigens die Cholesterinaufnahme im Darm. Das hat zur Folge, dass nur ein Teil des Nahrungscholesterins ins Blut aufgenommen wird.

# Fettsäuren

## ZUM THEMA FETT

### Ei, du gutes Fett!

Das Hühnerei liefert essentielle Fettsäuren, welche lebensnotwendig sind und vom Körper selbst nicht aufgebaut werden können. Hervorzuheben sind die Omega-3 Fettsäuren. Sie sind wichtige Komponenten der Zellmembranen, wirken entzündungshemmend und senken Triglyzerid- und LDL-Spiegel im Blut.

**Die gesättigten Fettsäuren** kommen vorwiegend in den tierischen Fetten (Schmalz, Bratenfett, Grammelschmalz, ...) und in versteckter Form in tierischen Lebensmitteln, wie Fleisch und Wurstwaren sowie in Milch und Milchprodukten, vor. Aber auch pflanzliche Fette wie Kokosfett und Palmkernfett enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Diese können den Cholesterinspiegel ungünstig beeinflussen, indem sie das Gesamtcholesterin sowie des LDL-Cholesterin erhöhen.



**Einfach ungesättigte Fettsäuren** kommen vorwiegend in Olivenöl, Rapsöl, Haselnussöl und Erdnussöl vor. Im Vergleich zu langkettigen gesättigten Fettsäuren haben einfach ungesättigte Fettsäuren eine senkende Wirkung auf das Gesamt- und LDL-Cholesterin. Laut derzeitigem Stand der Wissenschaft können einfach ungesättigte Fettsäuren den HDL- Spiegel möglicherweise positiv beeinflussen.

**Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren** sind zum größten Teil in Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Kürbiskernöl oder Weizenkeimöl enthalten. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren reduzieren den Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel, wenn sie anstelle von gesättigten Fettsäuren aufgenommen werden.

### Das Ei enthält

- 32% gesättigte Fettsäuren
- 46% einfach ungesättigte Fettsäuren
- 22% mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Darunter sind rund 3% Omega-3-Fettsäuren und ca. 17% Omega-6-Fettsäuren.

Das Ei enthält keine Transfettsäuren.

### Die Ein-Drittel-Regel!

Idealerweise teilt sich die Gesamtfettzufuhr so auf:

- ~ 1/3 gesättigte Fettsäuren
- ~ 1/3 einfach ungesättigte Fettsäuren
- ~ 1/3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Somit besitzt das Ei ein optimales Fettsäuremuster.

# Vitamine &

## AUSGEWÄHLTE VITAMINE UND MINERALSTOFFE

### VITAMIN A > Sehfähigkeit

Vitamin A übt eine wichtige Funktion für den Sehvorgang aus. Im Dotter enthaltenes Retinol und beta-Carotin schützen vor einer altersbedingten Abnahme der Sehfunktion.

Weiters unterstützt Vitamin A die Infektabwehr und die Gesundheit der Schleimhäute sowie der Knorpelgewebe. Während einer Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf erhöht!

### VITAMIN E > Oxidative Stressfreiheit

Vitamin E hält Ihre Haut jung, entschärft freie Radikale und schützt somit vor Gefäßschädigungen, bösartigen Erkrankungen und vorzeitiger Alterung.

### VITAMIN D > Knochenfestigkeit

Vitamin D verdanken Sie die Festigkeit Ihrer Knochen und Zähne. Es wird größtenteils in der Haut unter Einwirkung von UV-Einstrahlung gebildet, doch auch teilweise mit der Nahrung zugeführt. Die Funktionen reichen von der Regelung des Calcium- und Phosphatstoffwechsels über die wichtige Rolle im Knochenbau und der Zahnentwicklung.

### EISEN > Blutkreislauf

Eisen ist mengenmäßig das häufigste Spurenelement im menschlichen Körper. Es fungiert als wesentlicher Bestandteil der Blutbildung und besitzt eine bedeutende Funktion als Sauerstofftransporter von der Lunge ins Gewebe. Beispielsweise als „Ferritin“ – die Speicherform von Eisen im Körper.

Tierische Lebensmittel wie Fleisch und Eier sind gute Eisenquellen. Der lebenswichtige Mineralstoff ist aber auch in Vollkornbrot, Hülsenfrüchten sowie Blattgemüse enthalten. Eine gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C erhöht die Absorption von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.



Egal, ob jung oder alt, klein oder groß, Frau oder Mann:  
Eier liefern allen wichtige Nährstoffe und halten damit vital!

# Fit & frisch





## AUSGEWÄHLTE VITAMINE UND MINERALSTOFFE

### ZINK > Abwehrkräftesteigerung

Zink unterstützt Ihr Immunsystem, kämpft gegen freie Radikale und schützt Ihre Gefäße. Ein Zinkmangel macht Ihren Stoffwechsel träge und führt zu Haarausfall und Hautveränderungen. Zu den bedeutsamsten Zinklieferanten zählen neben Fleisch und Milchprodukten wiederum Eier. Ihr Körper kann Zink aus tierischen Lebensmitteln bedeutend besser verwerten als aus pflanzlichen.

### FOLAT > Zellteilung

Folat ist ein wichtiger Bestandteil bei der Zellteilung und Blutbildung. Eine ausreichende Folatezufuhr wirkt schützend Arteriosklerose entgegen. Der Grund dafür ist die homocystein-senkende Wirkung von Folat. Die Aminosäure Homocystein gilt als kardiovaskulärer Risikofaktor, der mit Hilfe von Folat und Vitamin B12 entschärft werden kann. Besonders vor und während einer Schwangerschaft muss auf ausreichende Folatversorgung geachtet werden.

### BIOTIN > Vitales Aussehen

Biotin zählt zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine und ist auch als Vitamin H oder Vitamin B7 bekannt. Es übt wichtige Funktionen im Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel aus und beeinflusst das Wachstum sowie die Erhaltung von Haut und Haaren. Biotin-Defizite äußern sich als Haarausfall, Hautentzündungen, Depressionen und Störungen des Fettstoffwechsels.

### NIACIN > Einwandfreie Stoffwechselfunktionen

Niacin zählt zu der Gruppe der B-Vitamine und ist für viele Stoffwechselfvorgänge unabdingbar. Es ist auch für die Regeneration von Haut, Schleimhäuten, Muskulatur und DNA wichtig.





## Frischetipps

Lagern Sie Eier kühl, trocken, lichtgeschützt und mit der stumpfen Seite nach oben. Feuchtigkeit beeinträchtigt die Schutzfunktion der Schale.

Lebensmittel mit starkem Geruch wie Käse nicht neben Eiern lagern. Eier können Fremdgerüche annehmen.



## So gehen Sie auf Nummer sicher...



### **SCHÜTTELTEST**

Hören Sie beim Schütteln ein Schwappen, ist das Ei nicht mehr ganz frisch!

### **SALZWASSERTEST**

Geben Sie 1 EL Salz in ein Glas Wasser. Frische Eier sinken sofort zu Boden. Ein altes Ei hat eine größere Luftkammer und schwimmt oben.



### **AUFSCHLAGTEST**

Ein frisches Ei ist ersichtlich, wenn der Dotter schön hochgewölbt ist. Sollte er hingegen flach sein und das Eiklar läuft auseinander, sollten Sie das Ei zur Sicherheit durchgaren.

### **LICHTTEST**

Halten Sie das Ei vor eine Taschenlampe. Der Dotter sollte sich immer in zentraler Lage befinden, egal, wie Sie das Ei halten.



Eggcellent

## Frühstück

Frühstücksei einmal ganz anders ...

## Eierbrötchen

Milch mit Eiern und Salz verrühren, und Semmelscheiben oder Toast darin wenden. Öl in Pfanne erhitzen und die Gebäckscheiben darin auf beiden Seiten goldgelb backen und nach Gusto belegen.

**2 Portionen**

2 Stk. Vollkornsemmeln  
in Scheiben geschnitten  
oder 4 Stk. Vollkorntoast  
2 Eier  
100 ml Milch  
1 Prise Salz  
1 EL Öl

## VARIATIONEN:

*Pikant mit Paradeiser, mit Mozzarella belegen und überbacken und vor dem Anrichten mit Basilikum garnieren.*

*Schinken, Salatblatt und Frischkäse mit gehackten Kürbiskernen bestreuen.*

## Mittagessen

Ein Ei gegen den großen Hunger ...

## Eier im Schlafrock

Blattspinat blanchieren und gut ausdrücken. Eier kernweich kochen, abschrecken, schälen und rundum etwas salzen. Topfen mit 1 EL Butter, Schinken, Senf, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer gut verrühren. Backrohr auf 180 °C vorheizen und Backblech mit Backpapier belegen. Pizzateig auseinanderrollen, in 6 Quadrate schneiden, mit flüssiger Butter bestreichen, mit Blattspinat belegen, diesen salzen und pfeffern und danach mit der Topfenmasse bestreichen. Je ein Ei auf ein Teigquadrat legen und umhüllen, mit flüssiger Butter bestreichen, auf das Backblech legen und ca. 10-15 Minuten backen. Anschließend mit Reibkäse bestreuen und nochmals kurz (2-3 Minuten), bis der Käse geschmolzen ist, überbacken.

**6 Portionen**

1 Pkg. fertiger Pizzateig (400 g)  
6 kernweich gekochte Eier  
150 g Parmaschinken (in feine Scheiben geschnitten)  
200 g Blattspinat  
1 klein gehackte Zwiebel  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
3 EL Topfen  
2 EL Senf  
2 EL Petersilie  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
6 EL geriebener Emmentaler

## VARIATIONEN:

*Ideal eignet sich als Folsäurelieferant grünes Gemüse wie z.B. grüner Salat oder Bohnschoten, abschließend mit fein gehackten Erdnüssen bestreuen.*

*Anstelle des Emmentaler Käses mit Edamer belegen, mit Sesam bestreuen und knusprig braun backen.*



## Dessert

Und der Tag wird zum Feiertag ...

### Eier-Nuss-Plätzchen

Eier mit Zucker und Honig schaumig rühren, Zitronensaft zugeben, gemahlene Nüsse und gehackte Trockenfrüchte unterheben. Masse ca. 15 Minuten kalt stellen. Backblech mit Oblaten belegen und die Nussmasse auf diese setzen. Bei ca. 150°C 15 – 20 Minuten backen.

ca. 20 Stück

3 Eier  
120 g Zucker  
1 EL Honig  
2 EL fein gehackte  
Trockenfrüchte  
1 EL Zitronensaft  
200 g gemahlene Nüsse  
Oblaten

#### VARIATIONEN:

*Greifen Sie zu Para- oder Walnüssen.*

*Verfeinern Sie mit getrockneten Aprikosen und etwas Marzipan.*

## snack

Für den kleinen Hunger ...

## Ei-Sandwich

Eier kochen, schälen und klein hacken. Mit Topfen, Sauerrahm, Senf und Gurken vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 1 Scheibe Toast mit etwas Butter bestreichen, mit Salatblatt und einer Paradeiserscheibe belegen und mit dem Aufstrich abschließen.

**2 Portionen**

2 Eier  
100 g Topfen  
1 Essigurke  
1 EL Sauerrahm  
1 TL Senf  
1 TL gehackte Zwiebeln  
Salz, Pfeffer  
4 Scheiben Vollkorntoast  
4 Salatblätter  
Paradeiserscheiben

## VARIATIONEN:

*Eine feine Mischung: 50g Topfen mit 50g Tofu pürieren.*

*Ein Kürbiskernweckerl ist hier besonders gut geeignet.*

## Abendessen

Träumen steht nichts mehr im Weg ...

## Gemüseomelett

Zucchini waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anrösten, Zucchini zugeben und mitrösten. Eier in einer Schüssel verquirlen, Parmesan zugeben und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch verfeinern. Ei-Masse über Zucchini geben und bei wenig Hitze stocken lassen. Omelett vom Pfannenrand lösen, wenn es auf der Unterseite goldbraun ist, dann wenden, bis die zweite Seite ebenfalls goldbraun ist. Kann warm oder kalt genossen werden!

**4 Portionen**

500 g Zucchini  
1 kleine Zwiebel  
50 g Parmesan  
2 EL Olivenöl  
3 Eier  
Salz, Pfeffer  
1 EL Schnittlauch

## VARIATIONEN:

*Als Gemüse eignet sich auch Fenchel oder Lauch.*

*Anstelle von Zucchini könnten Sie Champignons verwenden.*

## Ei-Glossar



**AMINOSÄUREN** sind kleinste Eiweißbausteine. Eiweiß (Protein) besteht aus vielen einzelnen, an einer langen Kette gereihten Aminosäuren. Je nach Anordnung entstehen verschiedene Proteine.

**ARTERIOSKLEROSE** ist eine langsam fortschreitende Schädigung oder Veränderung (Einengung durch Ablagerung von z.B. Cholesterin) an den Innenwänden der Blutgefäße. Arterien (Blutgefäße) bringen das in der Lunge mit Sauerstoff angereicherte Blut vom Herzen zu den Organen.

**CHOLESTERIN** ist eine fettähnliche Substanz, welche im Körper wichtige Funktionen übernimmt (z. B. Synthese von Vitamin D und Gallensäuren). Es wird im Körper selbst von der Leber produziert, aber auch mit der Nahrung aufgenommen. Der Cholesterinspiegel gibt die Gesamtcholesterinmenge im Blut an. Erhöhte Cholesterinwerte können zu Herz-Kreislaufkrankungen führen.

**ESSENTIELL** bedeutet lebensnotwendig. Derartige Nahrungsbestandteile können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen somit über die Nahrung zugeführt werden (wie die essentiellen Aminosäuren).

**FERRITIN** ist die Speicherform von Eisen im Körper.

**FREIE RADIKALE** werden auch als Prooxidantien oder Oxidantien bezeichnet. Unser Körper braucht Sauerstoff zum Leben, aber dieser Sauerstoff ist auch jener Stoff, aus dem gefährliche Zellgifte (freie Radikale) entstehen. Freie Radikale sind aber auch für den Menschen lebensnotwendig, denn ein Fehlen wie auch ein Übermaß dieser führt zu Stoffwechselstörungen. Das heißt, wir brauchen ein Gleichgewicht zwischen den freien Radikalen und den Radikalfängern (Antioxidantien). Die beste Vorsorge bei der Entstehung freier Radikale ist eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, Vermeidung von Umweltgiften (Rauchen) und Stress.

**IMMUNSYSTEM** wird als biologisches Abwehrsystem des Körpers gegen krankmachende Stoffe (Keime, Bakterien, Viren) bezeichnet.

**KARDIOVASKULÄR** bedeutet das Herz und Gefäßsystem betreffend.

**OMEGA-3-FETTSÄUREN** zählen zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind lebensnotwendig (essentiell). Fettsäuren bestehen aus Ketten von Kohlenstoffatomen, wenn sie mehr als 2 Doppelbindungen besitzen, spricht man von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie wirken entzündungshemmend und senken den Blutdruck sowie das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

**OXIDATIVER STRESS** entsteht bei einem Ungleichgewicht zwischen Freien Radikalen (Prooxidantien) und den körpereigenen Abwehrmechanismen (Antioxidantien) und führt zu Stoffwechselerkrankungen.



## Literaturverzeichnis

- Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH: Rund ums Ei. AMA-Broschüre, 2. Auflage, Wien (2011).
- American Diabetes Association: Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes. *Diabetes Care* 29(9): 2140–2157 (2006).
- Bundesministerium für Gesundheit: Die Ernährungspyramide im Detail – 7 Stufen zur Gesundheit. [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at) [Zugriff am 24.03.2015].
- Cohn JS, Kamili A, Wat E, Chung RWS, Tandy S: Dietary Phospholipids and Intestinal Cholesterol Absorption. *Nutrients* 2: 116–127 (2010).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Evidenzbasierte Leitlinie - Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsbedingter Krankheiten. 2. Version (2015).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Bonn (2015).
- Djoussé L, Gaziano JM: Dietary cholesterol and coronary artery disease: a systematic review. *Curr Atheroscler Rep* 11(6): 418–422 (2009).
- Elmadfa I et al.: Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien (2012).
- Elmadfa I: Ernährungslehre. Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart (2009).
- Fernandez ML: Rethinking dietary cholesterol. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 15(2): 117–121 (2015).
- Lecerf JM, de Lorgeril M: Dietary Cholesterol: from physiology to cardiovascular risk. *Br J Nutr* 106(1): 6–14 (2011).
- Li Y, Zhou C, Zhou X, Li L: Egg consumption and risk of cardiovascular diseases and diabetes: a meta-analysis. *Atherosclerosis* 229(2): 524–530 (2013).
- National Food Institute, Technical University of Denmark: Danish Food Composition Databank - Version 7.01. [www.foodcomp.dk/v7/fcdb\\_details.asp?FoodId=0340](http://www.foodcomp.dk/v7/fcdb_details.asp?FoodId=0340) (Zugriff am 09.04.2015).
- Rong Y et al.: Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ* 346:e8539 (2013).
- Schöffner C: Eier als Quelle von Omega-3-Fettsäuren: Analyse des Fettsäureprofils in Eiern von Hühnern unterschiedlicher Haltungformen. Universität Wien (2006). [www.boku.ac.at/fileadmin/\\_/PF-BioLandwirtschaft/pubs/ProdSys/2006\\_Diplomarbeit\\_Schoeffner\\_Schreiner.pdf](http://www.boku.ac.at/fileadmin/_/PF-BioLandwirtschaft/pubs/ProdSys/2006_Diplomarbeit_Schoeffner_Schreiner.pdf) (Zugriff am 09.04.2015).
- Shin JY, Xun P, Nakamura Y, He K: Egg consumption in relation to risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 98(1): 146–159 (2013).
- Souci SW, Fachmann W, Kraut H: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwerttabellen. Medpharm Scientific Publisher, Stuttgart (2000).





## IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:  
Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH  
Dresdner Straße 68a, 1200 Wien  
[www.ama.at](http://www.ama.at)



© 2015 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

Gesamtkoordination: AMA Marketing, Bildnachweis: AMA Marketing, Druck: Druckhaus Thalerhof Gmbh  
Konzept und Inhalt: Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen, Laßnitzhöhe, [www.lindschinger.at](http://www.lindschinger.at)

In Zusammenarbeit mit



Institut für Ernährung und  
Stoffwechselerkrankungen,  
Laßnitzhöhe

**forum. ernährung heute**  
Wort zur Förderung von Ernährungsinformation

Diese Broschüre dient ausschließlich dem privaten Gebrauch bzw. Informationszwecken. Die Inhalte der Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, der Medieninhaber übernimmt jedoch keine Haftung oder Gewähr für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Zuverlässigkeit, insbesondere im Hinblick auf gesundheitliche Folgen oder Verträglichkeiten. Angaben zu gesundheitlichen oder medizinischen Themen stellen keinen Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker oder einen anderen Vertreter von Heilberufen dar.



[www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)