

Das Hühnerei

Wenn im Lebensmittelhandel die Rede von Eiern ist, sind damit immer Hühnereier gemeint. Diese stammen von Legehennen, die ab dem Alter von ca. einem halben Jahr in der Regel 15 Monate lang Eier legen.

Das Ei wird im Eierstock und im Eileiter des Huhnes entwickelt. Zunächst bildet sich der Dotter. Er wird mit verschiedenen Eiklarschichten umhüllt, auf die danach Schalenhäute und die Kalkschale angelagert werden. Zum Abschluss der Eibildung wird das Ei mit dem so genannten Eioberhäutchen überzogen. Das Eioberhäutchen schützt das Ei vor Verderb. Wird es jedoch durch Schmutz oder durch Reinigen beschädigt, können Keime, Pilze und Bakterien in das Ei eindringen und die Verzehrfähigkeit und Haltbarkeit beeinträchtigen. Deshalb dürfen Eier der Güteklasse A weder gewaschen noch anderweitig gereinigt werden. Enzyme auf der Eischale und im Eiklar wirken antibakteriell und sorgen zusätzlich für Schutz gegen Verderb.

Von einem Ei mit einem Gewicht von ca. 60 g (Gewichtsklasse M, 53 bis unter 63 g) entfallen ca. 58 % auf das Eiklar und 32 % auf den Dotter. 10 % macht die Schale aus. Der essbare Teil, also 90 % oder 54 g, enthält 7,7 g Eiweiß (Protein), 6,8 g Fett, Spuren von Kohlenhydraten sowie Mineralstoffen und Vitaminen.

Die Nährstoffzusammensetzung des Eies

ist in der Regel vom Futter unabhängig. Die Schalenstärke und die Dotterfarbe können je nach Futtermischung unterschiedlich ausfallen. Die einzelnen Futterkomponenten werden stets so ausgewählt, dass ein einwandfreier Geschmack des Eies erreicht wird.

Da über die Poren der Kalkschale ständig Flüssigkeit verdunstet, vergrößert sich die Luftblase am stumpfen Ende des Eies. Außerdem verändert sich die Festigkeit von Eiklar und Eigelb. Die Größe der Luftkammer bzw. die Festigkeit von Eigelb und Eiklar geben daher Aufschluss über den Frischegrad und das Alter eines Eies.

Wenn das Ei vor nachteiligen Beeinflussungen wie Verunreinigungen, Feuchtigkeit und Witterungseinflüssen, insbesondere Sonnenlicht, geschützt wird, nicht zusammen mit geschmacksintensiven Lebensmitteln und bei konstanter Temperatur aufbewahrt wird, hält es seine Qualität und Frische mindestens 28 Tage lang. Nach der Eier- und Eiprodukte-Verordnung darf das Ei bis zu 10 Tagen vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ungekühlt angeboten werden. Danach ist es entweder aus dem Verkauf zu nehmen oder bei + 5 °C bis + 8 °C zu kühlen. Insgesamt darf ein Ei nur innerhalb eines Zeitraums von höchstens 21 Tagen nach dem Legen an die Verbraucher abgegeben werden.



Warum dürfen Eier nicht gewaschen werden?

- weil danach Keime durch die Schale in das Ei eindringen können
- weil Schmutzspuren das Ei als Naturprodukt kennzeichnen
- damit kein Wasser in das Ei eindringen kann