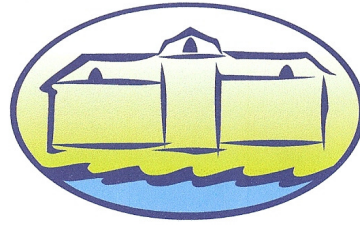


# Schloss Plaue

Schloss Plaue GmbH  
Schlossstraße 27 a  
14774 Brandenburg an der Havel (Plaue)



Die Eier vom Schloss Plaue stammen von wirklich glücklichen und völlig frei laufenden und lebenden Hühnern. Alle Hühner wurden erst im Jahr 2009 geboren.

Eier sind ein kleines Kunstwerk: Das Dotter, das im Zentrum des Eies liegt, besteht nur aus einer einzigen Zelle. Somit ist es die größte bekannte biologische Zelle. Sie enthält auch ausschließlich die Vitamine, die im Ei stecken. Dagegen sind die meisten Mineralstoffe im Eiklar, das zusätzlich eine bakterienhemmende Wirkung hat. Somit schützt es auch das Dotter.

## Ein paar Tipps für den Umgang mit Eiern

Hühnereier schmecken am Legetag eher fade. Erst nach drei Tagen entfalten sie ihr volles Aroma. Außerdem lassen sich legefrische Eier schlecht schälen. Einige Speisen, die nicht erhitzt werden, sollte man aber doch mit legefrischen Eiern zubereiten, z.B. Mayonnaise oder Süßspeisen wie Tiramisu.

Backen dagegen funktioniert am besten mit Eiern, die ca. eine Woche alt sind: Mit ihnen lässt sich Eischnee besonders gut schlagen, die Eigelbe machen den Teig schön locker.

Frischetest: Manchmal weiß man leider nicht mehr genau, wann man Eier in den Kühlschrank gepackt hat. Dann hilft die Schwimmprobe. Bei ihr sinken frische Eier in einem Glas Wasser nach unten und bleiben dort liegen. Mit zunehmendem Alter richtet sich das Ei im Wasser auf, nach drei Wochen treibt es bereits an der Oberfläche.

## Warum gibt's immer weniger weiße Eier?

Wo sind bloß die weißen Hühnereier hin? Im Supermarkt werden sie immer seltener ...

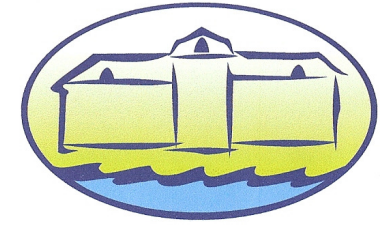
Tatsächlich liegt das Verhältnis inzwischen bei 60 % braun zu 40 % weiß. Immer mehr Verbraucher bevorzugen braune Eier, da sie glauben, die seien ökologischer und gesünder. Die Eifarbe sagt aber nichts über die Qualität aus. Und wo liegt nun der Unterschied? Die Eifarbe ist genetisch bedingt – das ist alles.

Braune Eier, kakaobraune Eier, hellgrüne Eier: Legen weiße Hennen weiße Eier und braune Hennen braune Eier?

Nein, denn die Schalenfarbe hat nichts mit den Farben der Federn, sondern etwas mit der Rasse der Hühner zu tun. Die üblichen weißen und braunen Eier schmecken auch nahezu identisch. Das Wich-

# Schloss Plaue

Schloss Plaue GmbH  
Schlossstraße 27 a  
14774 Brandenburg an der Havel (Plaue)



tigste für den Geschmack eines Eies ist und bleibt, wie glücklich die Hennen sind und wie frisch das Ei ist. Wahr ist aber, dass die weiße Schale etwas dünner ist als die braune – daher bricht sie beim Transport leichter und platzt beim Kochen eher. Das gibt auch Nachteile beim österlichen Eierausblasen, aber dafür lassen sich die weißen Eier natürlich besser färben. Nur die Färbung des Dotters kann durch natürliche Farbstoffe im Futter der Hühner gesteuert werden – manche Hühnerhöfe verwenden zum Beispiel Paprika.

Die grüne Schalenfarbe wird in erster Linie durch den Gallenfarbstoff beeinflusst. Im Gegensatz zu weißen und braunen Eiern, deren Schale innen weiß ist, sind die grünen Eier innen auch grünlich. Grünliche Eier werden von Hennen gelegt, die hierzu eine erbliche Veranlagung besitzen. Als Rasse zu nennen sind die Araucana. Sie stammen aus Südamerika, aus dem Andengebiet Chiles und Argentiniens.

## Wie viele Eier darf ich essen?

Hühnereier stehen zu Unrecht im Verdacht, ein Herzinfarktrisiko darzustellen. Zwar ist der Eidotter reich an Cholesterin, doch er enthält auch reichlich Lecithin, und dieser Stoff senkt den Cholesterinspiegel. Lecithin schützt die Leber und die Dickdarmschleimhaut. Außerdem verbessert es die Konzentrations- und Merkfähigkeit.

Wer gesund ist, am Morgen nicht bei täglichem und Kreislauf nicht Diabetiker und unter einer Fettleber leiden oder Hühnereiweiß aufpassen.

Grundsätzlich mehr als 200 bis 400 Milligramm Cholesterin zu Ei enthält ca. 200 Milligramm Eiweiß. Somit steht einem Stück mit Omelette nichts mehr im

Und übrigens: Bei tägliche Ei sogar zu empfehlen! Eier machen satt und liefern dem Körper wichtige Aminosäuren, die dem Jojo-Effekt vorbeugen. Wer morgens ein Ei isst, isst den ganzen Tag weniger.



muss auf das Ei verzichten. Selbst Konsum sind Herz in Gefahr. Nur Menschen, die stoffwechsel-stö-allergisch auf reagieren, müssen

sollte man nicht 400 Milligramm sich nehmen. Ein Milligramm. Allerdings, wenn der über ein paar mehr ansteigt. ausgiebigen Früh- und gekochtem Ei Wege!

einer Diät ist das