



Lebensmittelsicherheit

EIERDETEKTIVE

Quick-Check. Die Eierdatenbank zeigt den Bauernhof, auf dem ein Ei gelegt worden ist. Dazu braucht es bloß den Zahlencode auf dem Ei.

Welche Henne Ihr Frühstücksei zu welcher Uhrzeit an welchem Platz gelegt hat? Nun gut, das ist ein Stück Detektivarbeit. Diese Frage lässt sich aber ganz leicht beantworten, braucht man doch nur den Code auf dem Ei zu checken. Ein schneller Blick in die Österreichische Eierdatenbank genügt: Mit dem Quick-Check „Was steht auf dem Ei?“ kann durch die Eingabe des Codes der Legehennenhalter identifiziert werden. Die Eipackstellen mit AMA-Gütesiegel und „Tierschutz geprüft“ sind verpflichtet, alle Eier tagesaktuell in der österreichischen Eierdatenbank abzubilden.

Garantie Herkunft/Qualität. Diese Datenbank und Dokumentation wirkt Falschdeklarationen entgegen. Das AMA-

Gütesiegel garantiert Frische, nachvollziehbare Herkunft, Boden- oder Freilandhaltung der Legehennen und strenge Qualitätskontrollen vom Bauernhof bis ins Verkaufsregal. „Mit dem AMA-Gütesiegel und „Tierschutz geprüft“-Label gehen wir weiter, als es das Gesetz vorschreibt“, betont

Martin Greßl, Obmann des Vereins Österreichische Eierdatenbank. Der Erzeugercode auf jedem Ei gibt Auskunft über Herkunftsland, Haltungsform und Erzeugerbetrieb. Die erste Zahl steht für die Haltungsform. Käfighaltung ist in Österreich verboten. Das Buchstabenkürzel

weist auf das Herkunftsland, der bis zu siebenstellige Code auf die Betriebsnummer hin.

Fitmacher Ei. „Schlapp machen war gestern – sich wohl fühlen ist heute!“ Und dafür ist eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit ausreichend Bewegung Voraussetzung. Doch nicht nur der regelmäßige Verzehr von frischem Obst und Gemüse gehört dazu, auch eine Vielzahl anderer Lebensmittel sollte ebenfalls auf dem Wohlfühl-Ernährungsplan stehen. So zum Beispiel das Ei!

Vitaminspender. Eine ausreichende Vitamin D-Versorgung ist wichtig. Mit einem einzigen Ei wird gemäß der Zu-

WOHER KOMMT MEIN EI?

Der Erzeugercode auf jedem Ei gibt Auskunft über Herkunftsland, Haltungsform und Erzeugerbetrieb.

- 1** Die erste Zahl steht für die Haltungsform. (2 = Bodenhaltung, 1 = Freilandhaltung, 0 = Bio)
- 2** Das Buchstabenkürzel weist auf das Herkunftsland hin (Bsp. AT = Österreich).
- 3** Der Zahlencode zeigt die landwirtschaftliche Betriebsnummer.

Mit Hilfe dieser drei Informationen erfährt man unter www.eierdatenbank.at von welchem Betrieb das Ei stammt.



fuhrempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) der Bedarf an Vitamin D bereits zu 35 Prozent gedeckt. Die Empfehlung für die Aufnahme von Vitamin B12 lässt sich mit einem regelmäßigen Eiverzehr ebenso schnell erreichen, denn ein einziges Ei enthält bereits 38 Prozent der empfohlenen Tagesmenge.

Wichtig für die Schönheit. Volle Leistung bringen Eier auch in puncto Vitamin A. So liefert schon ein einziges Ei rund 20 Prozent der täglich empfohlenen Zufuhr. Fazit: Im Ei steckt also drinnen, was unser Körper braucht. Selbst das oft kritisierte Cholesterin ist für vielerlei lebenswichtige Aufgaben notwendig. ■

EIERSPEIS´ & SPIEGELEI

Das kann doch jeder, oder? Kleine Feinheiten, die man bei diesen Speisen beachten sollte.

■ **Rührei:** Damit das Rührei schön locker wird, Mineralwasser, Obers oder Milch unter die Masse mischen. Danach, je nach Belieben Speck, Käse oder Schinken dazugeben. Beim Braten in der Pfanne (statt Öl Butter oder Butterschmalz verwenden!) ist es wichtig, dass die Herdplatte nicht überhitzt. Ist die verrührte oder verquirlte Eimasse in der Pfanne, möglichst wenig umrühren, sonst wird das Ergebnis bröselig. Ratsam ist es, die gestockte Masse mit einem Pfannenwender vorsichtig umherzuschieben. Fertig ist die Eierspeis', kurz nach dem Stocken der Masse.

■ **Spiegelei:** „Sunny side up“? Für Spiegeleier sollte man immer sehr frische Eier verwenden. Für die Zubereitung empfiehlt sich eine kleinere Pfanne, damit sich



PHOTO: GARDI/PHOX.DE

das Eiklar nicht zu breit verteilt. Butter oder Butterschmalz in der Pfanne mäßig erhitzen. Anschließend die aufgeschlagenen Eier zwei bis drei Minuten bei schwacher Hitze garen. Für richtige Spiegeleier legt man einen Deckel auf die Pfanne, damit das Eigelb einen weißlichen Schimmer bekommt. „Sunny side down“ bezeichnet ein gewendetes Spiegelei.

TIPP: Damit Eiweiß und Eigelb nicht ineinander verlaufen, sollte man den Dotter leicht salzen. Profiköche raten, Dotter und Eiklar zu trennen.

Frühstücksenergie mit Frische-Garantie

www.ama.at



Das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel gibt Sicherheit beim Eier-Einkauf.

Köstliche Frühstückseier genießt man noch lieber, wenn ihre Herkunft und Qualität streng kontrolliert und offiziell bestätigt sind. Darum achten Frische-Liebhaber ganz gezielt auf das AMA-Gütesiegel. **Sicher ist sicher.**



- ✓ Ausgezeichnete QUALITÄT
- ✓ Nachvollziehbare HERKUNFT
- ✓ Unabhängige KONTROLLE