Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 4

Artikel: Ei(n)malig runde Sache
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724151

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

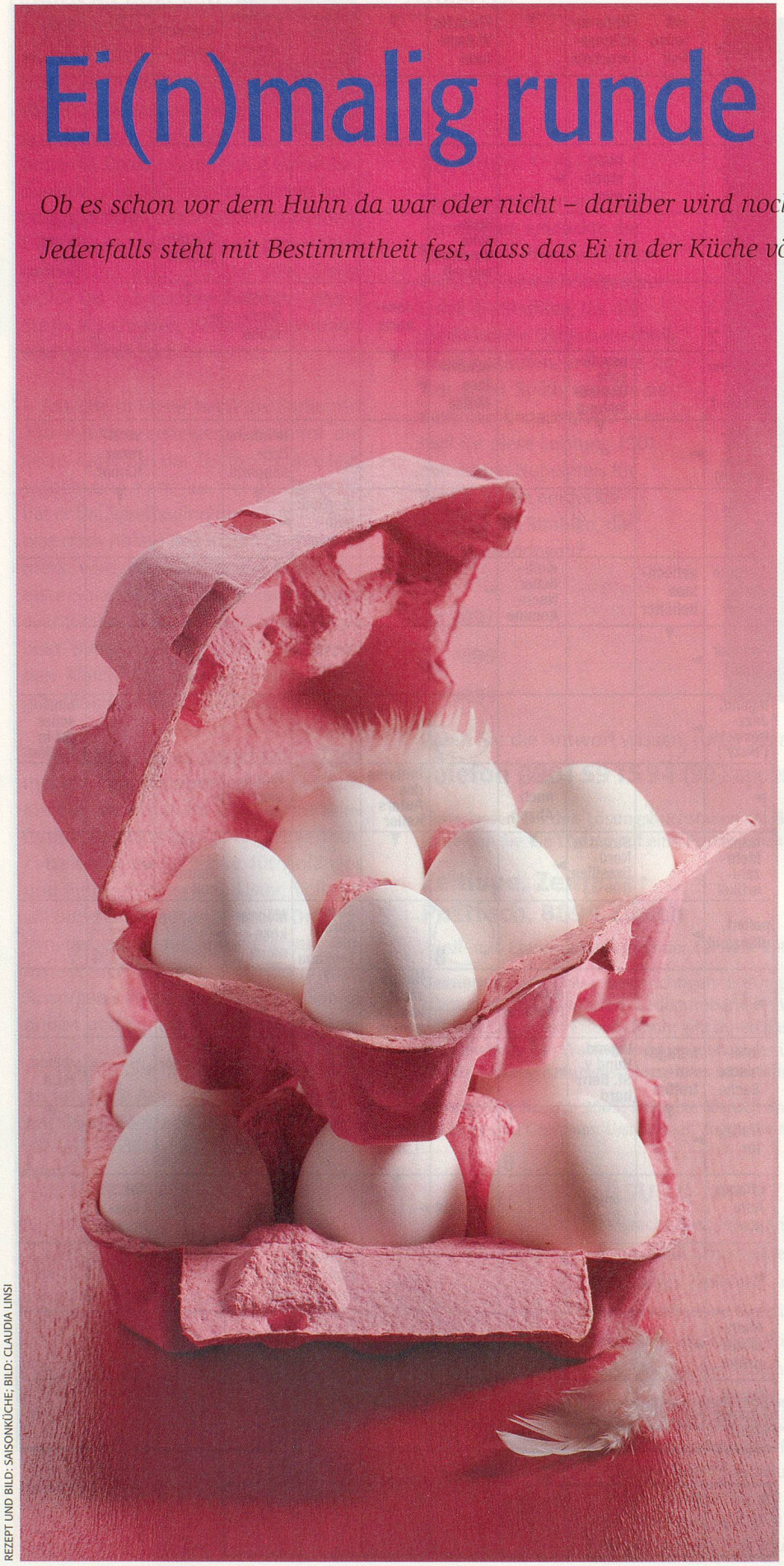
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ei(n)malig runde Sache

Ob es schon vor dem Huhn da war oder nicht – darüber wird noch immer ausführlich gestritten. Jedenfalls steht mit Bestimmtheit fest, dass das Ei in der Küche völlig unersetzlich ist.



Gibt es ein anderes Genussmittel, das derart vielfältig ist und in fast jeder Form gegessen werden kann? Das Hühnerei ist eine Grundlage der Küche, aus ihm erwächst Unendliches: Eierspeisen, Saucen, Soufflés, Süsses wie Salziges. Das Produkt der Haushenne, das der Erzeugung ihrer Nachkommenschaft dient, ist aller Bewunderung wert. Beginnend damit, dass es sowohl sich selbst als auch jenen Urformen ähnlich sieht, aus denen es einst ebenso wie auch das Huhn entstanden ist.

Doch das ist lange her. Preisen wir nun dieses wohlverpackte Stücklein Natur, das uns vom Morgen bis am Abend begleiten kann, ohne dass es auch nur eine Sekunde langweilig wird. Mal ganz abgesehen von der Exotik so legendärer Gerichte wie den tausendjährigen Eiern aus China, die in Wirklichkeit einiges weniger alt sind. Und wohlschmeckend. Sie werden ein paar Monate lang in eine Mischung aus Holzkohle, Kalk und Salz eingelegt. In dieser Zeit verwandelt sich das Eiweiss in eine gelatinöse, bernsteinfarbene Masse, das Eigelb bekommt eine quarkige Konsistenz und verfärbt sich grün. Das fördert nicht der Eier Schönheit, aber ihre Haltbarkeit.

Verweilen wir noch einen kurzen Moment beim nicht Alltäglichen: Hühner- und Fischeier sind eine kulinarische Ehe allererster Güte. Das wussten schon die Zaren Russlands. Das «Œuf des Tsars» ist in der Haute Cuisine ein Pièce de résistance. Dazu wird das Ei ausgehöhlt, sein Inhalt mit Rahm und Meerrettich in ein Rührei veredelt, das wieder zurück in die Schale kommt und mit Kaviar bedeckt wird. Braucht etwas Übung. Laien haben manchmal schon Mühe, das perfekte Vierminutenei hinzukriegen. Denn so vollkommen einfach das Ei auch ist, der Umgang mit ihm ist es nicht. ■

REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; BILD: CLAUDIA LINSI

Spargel mit Gemüse-Ei-Tatar

Für vier Personen

Je 500 g weisser und grüner Spargel
Rund 280 Gramm Gemüse, zum Beispiel Karotten, Zucchetti
2 frische Eier, hart gekocht
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Balsamico bianco
Salz, Pfeffer aus der Mühle

➤ Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden, nacheinander in Salzwasser bissfest kochen, eiskalt abschrecken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

➤ Gemüse in sehr feine Würfel schneiden. Im kochenden Spargelwasser einmal aufkochen lassen, absieben und kalt abspülen.

➤ Eier zu feinen Würfeln schneiden und mit Gemüse, Öl und Essig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

➤ Spargel auf Teller anrichten und Gemüse-Eier-Tatar darübergeben.

Zubereitungszeit: rund 30 Minuten

Pro Person etwa 10 Gramm Eiweiss, 15 Gramm Fett, 8 Gramm Kohlenhydrate, 840 kJ/200 kcal

Eier kochen
Hart gekochtes Ei: Wasser aufkochen. Das Ei hineingleiten lassen und vom Wiederaufwallen des Wassers an 8–10 Minuten kochen lassen, dann kalt abschrecken. Nach 8 Minuten ist das Ei innen noch leicht flüssig, nach 10 Minuten hart.
Tipp: Eier aus dem Kühlschrank springen beim Kochen nicht auf, wenn man sie vorher in warmem Wasser temperiert.

Eiertipps
Lagern: Eier nach dem Kauf mit dem spitzen Ende nach unten in den Kühlschrank stellen. So bleiben sie drei bis vier Wochen lang frisch.
Getrennt aufbewahren: Eigelb hält sich einige Tage im Kühlschrank, wenn es, mit Wasser bedeckt, in einem geschlossenen Glas aufbewahrt wird.
Eiweiss lässt sich bis zu einem Jahr tiefgefrieren.

Die neue SAISON-KÜCHE zeigt Ihnen den wahren Teig
Teigwaren selber machen – die SAISON-KÜCHE zeigt Schritt für Schritt, wies geht. Mit feinen Rezepten für Nudeln, Ravioli und Cannelloni in drei Farben. Die SAISON-KÜCHE erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 25 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: Telefon 0848 877777 (Normaltarif).

DAS BEWIRKEN EIER

Allergien
Wer auf Hühnereiweiss allergisch reagiert, sollte Eier von seinem Speiseplan streichen. Da die Allergie aber meist auf das Eiklar besteht, vertragen manche Allergiker Eigelb, gekochte Eier oder auch Eier in verarbeiteten Lebensmitteln.

Cholesterin
Ein mittelgrosses Eigelb enthält etwa 200 bis 220 mg Cholesterin. Für einen gesunden Menschen ist diese Menge problemlos. Wer allerdings an einer Fettstoffwechsel-Störung leidet oder zu hohe Cholesterinwerte aufweist, bei dem sollte die Cholesterin-Tagesdosis nicht mehr als 300 mg betragen.

Diabetes
Diabetiker müssen meist nicht so stark auf Fett und Cholesterin achten. Hühnereier sind deshalb nicht sehr problematisch für sie – natürlich nur, wenn sie nicht in grossen Mengen gegessen werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Eier seien ungesund fürs Herz, glaubte man früher. Heute lautet die Empfehlung, bei einer insgesamt ausgewogenen Ernährung ein bis drei Eier pro Woche zu verzehren. Wer an Bluthochdruck leidet, muss sich ebenfalls keine Sorgen machen, denn Eier sind sehr salzarm.

Übergewicht
Ein 50 Gramm schweres Ei enthält rund 76 Kalorien, 5,6 Gramm Fett, 6,5 Gramm Eiweiss, zudem Vitamine (z. B. Vitamin A, B2, D, K, Folsäure), Mineralstoffe sowie 74 Prozent Wasser. Da der Fett- und Kalorienanteil relativ hoch ist, empfiehlt sich eine gewisse Vorsicht.

Verdauung
Das Protein (Eiweiss) des Hühnereis ist gut verdaulich und besitzt im Vergleich zu allen anderen Lebensmitteln die höchste biologische Wertigkeit. Das bedeutet, dass der menschliche Körper aus 100 Gramm Hühnerei-Protein 94 Gramm eigenes Eiweiss aufbauen kann. Der Verzehr eines einzigen Eis deckt etwas mehr als zehn Prozent des Eiweiss-Tagesbedarfs.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich