

# Das Ei

## Mythen und Tipps

Lese den Text und beantworte dann die Fragen.



### 1 Mythen rund ums Osterei

#### Ist ein saft gelber Dotter gesünder?

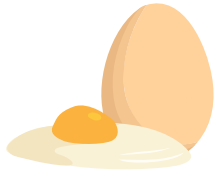
Die Farbe von Eidottern ist unterschiedlich, von hell- bis dunkelgelb. Das hat mit der Fütterung der Legehennen zu tun. Es gibt aber keinen bedeutenden Zusammenhang zwischen Dotterfarbe und Geschmack, Inhaltsstoffen oder Frische der Eier. Die gelbe Farbe kommt von Carotinoiden, das sind natürliche Farbstoffe. Diese sind gut für unsere Gesundheit. Die Unterschiede zwischen kräftig gelben und hellgelben Dottern sind aber nicht so groß, dass hellere deutlich weniger gesund wären.

#### Ist ein blauer Rand am Dotter bedenkenlos verzehrbar?

Kocht man Eier zu lange, färbt sich der Dotter am Rand grünlich bis bläulich. Das ist eine chemische Reaktion. Beim Kochen wird Schwefel freigesetzt. Es entsteht Schwefelwasserstoff. Dieser ist aber bedenkenlos verzehrbar.

#### Sind Farbrückstände am Osterei bedenkenlos verzehrbar?

Ostereier dürfen von Lebensmittelhersteller nur mit erlaubten Lebensmittelfarben gefärbt werden. Nimmt das Eiklar die Farbe der Schale an, kann es dennoch bedenkenlos verzehrt werden.



# Das Ei

## Mythen und Tipps



### 2 Tipps in der Küche

- Kalte Eier kurz vor dem Kochen unter warmes Wasser halten, damit die Schale nicht springt.
- Eier sollten nicht gewaschen werden, es zerstört den natürlichen Schutz der Eierschale.
- Eier, die du gekühlt gekauft hast, sollten anschließend wieder im Kühlschrank gelagert werden.

Kreuze an:

Ist ein saft gelber Dotter gesünder?

☐

Ja

☒

Nein, kein wesentlicher Unterschied

Kann man Dotter mit blauem Rand bedenkenlos essen?

☒

Ja

☐

Nein

Darf man Ostereier mit Farbrückständen am Ei essen?

☒

Ja

☐

Nein

Sollte man Eier waschen?

☐

Ja

☒

Nein