



Mythen und Tipps



Lies den Text und beantworte dann die Fragen.

Mythen rund ums Osterei

Ist ein satfgelber 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



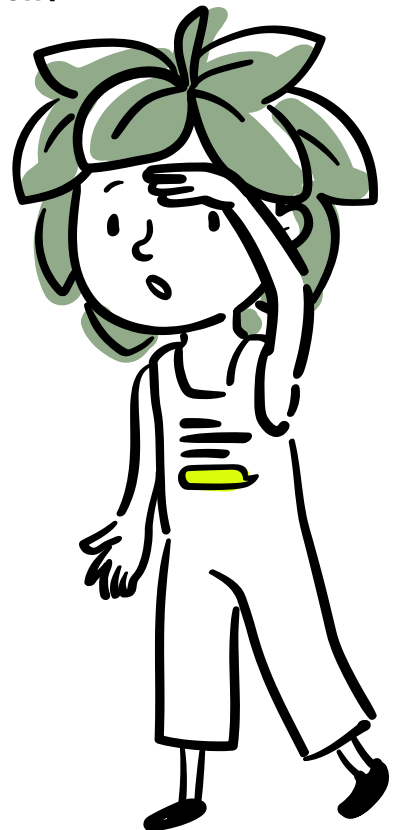
Frische der Eier. Die gelbe Farbe kommt von Carotinoiden, das sind natürliche Farbstoffe. Diese sind gut für unsere Gesundheit. Die Unterschiede zwischen kräftig gelben und hellgelben Dottern sind aber nicht groß genug, dass dunklere Dotter deutlich gesünder wären.

Kann ich ein Ei mit blauem Rand am Dotter bedenkenlos essen?

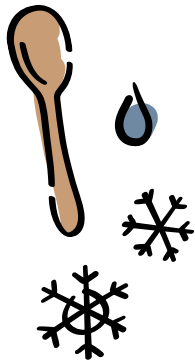
Kocht man Eier zu lange, färbt sich der Dotter am Rand grünlich bis bläulich. Das ist eine chemische Reaktion. Beim Kochen wird Schwefel freigesetzt. Es entsteht Schwefelwasserstoff. Dieser ist aber bedenkenlos essbar.

Sind Farbrückstände am Osterei bedenkenlos verzehrbar?

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



Tipps in der Küche



- Kalte Eier kurz vor dem Kochen unter warmes Wasser halten, damit die Schale nicht springt.
- Rohe 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 saffgelber 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 frische/rohe Eier waschen?

- ☐ Ja ☒ Nein

