



# Am Anfang war das Ei

---

## Huhn oder Ei?

Der Legende nach war das (Welt-)Ei zuerst da. Als Nahrungsmittel ist das symbolträchtige Ei vor allem in der Osterzeit in vieler Leute Munde.





Einige Hühnerrassen legen mehr als 300 Eier pro Jahr.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

**I**n den Schöpfungsmythen der Inder, Chinesen, Japaner, Babylonier, Ägypter, Griechen, Finnen und anderer Völker entsteht die Welt aus einem Ei. Aus ihm geht das Universum hervor – oft als ein meist männlich-weiblicher Allgott oder als Zwillinge. Auch die moderne Physik greift auf das Ei-Symbol zurück: Sie bezeichnet einen der möglichen Urzustände des Universums vor dem Urknall als «kosmisches Ei».

### Harte Schale, nährstoffreicher Inhalt

Das Ei ist entwicklungsgeschichtlich alt, sehr alt sogar. Vor 600 Millionen Jahren begannen Lebewesen, Eier abzulegen. Vor etwa 400 Millionen Jahren, als Amphibien das Land eroberten, entwickelten sich die ersten Eierschalen. Sie waren noch weich und zäh wie

die Eier der meisten heutigen Reptilien wie Schlangen, Schildkröten und Echsen. Die späteren harten Kalkschalen von Krokodilen und Vögeln ermöglichten es den Tieren, ihre Jungen für kurze Zeit zu verlassen, um auf Nahrungssuche zu gehen oder zu fliehen.

Die Schale eines Hühnereis ist nur 0,3 bis 0,4 Millimeter dick, doch dank seiner Form ist das Ei nicht nur sehr robust: Es lässt sich nicht mit einer Hand zerdrücken, die ovale Form verhindert darüber hinaus ein Wegrollen.

Ein Hühnerei enthält alles, was ein Küken für seine Entwicklung braucht, bis es sich freipickt. «Das weiss ein jeder, wer's auch sei, gesund und stärkend ist das Ei», dichtete einst Wilhelm Busch. Mit «jeder» sind nicht nur Menschen gemeint, sondern auch Eierräuber wie Füchse, Marder, Waschbären, Krähen und Raben.

### **Hochwertiges Eiweiss**

Ein Hühnerei enthält Wasser (76 %), Protein (12,6 %), Fett (9,8 %), kaum Kohlenhydrate (0,3 %) sowie alle wichtigen Mikronährstoffe ausser Vitamin C. Eier sind gute Lieferanten der Vitamine A, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure (ebenfalls ein B-Vitamin), D, E, K sowie von Eisen, Kalium, Calcium, Phosphor, Jod, Selen und Zink.

Hervorzuheben ist die hohe biologische Wertigkeit des Proteins: Es kann zu 100 Prozent verwertet werden und dient daher als Bezugs-wert. Zudem sättigt Eiweiss gut – ideal zum Abnehmen. Tipp: Werden die Proteine von Eiern mit denen von Kartoffeln im Verhältnis 35 zu 65 Prozent kombiniert, steigt die Wertigkeit des Proteins auf 136 Prozent.

Wegen ihres hohen Cholesteringehalts standen Eier lange Zeit im Verdacht, ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sein. «Hühnereier liefern zwar viel Cholesterin, aber das beeinflusst den Cholesterin-



***Jede Sekunde  
werden weltweit  
34 880 Eier  
gegessen.***



### Eier: weitere Fakten

- > Die produktivsten Hühnerrassen sind jene, die weisse oder braune Eier legen. Mehr als 300 Eier legt eine solche Henne pro Jahr. Sehr alte Hühnerrassen legen auch andersfarbige Eier wie blaue, gelbe oder rosa Eier.
- > Futter und Gefiederfarbe haben keinen Einfluss auf die Farbe der Hühnereier; diese ist genetisch bedingt.
- > Frische Eier sinken im Wasser zu Boden und bleiben dort liegen, alte richten sich auf, ganz alte können oben schwimmen. Der Grund: Die Luftkammer im Ei wird mit der Zeit grösser, weil Wasser durch die rund 10 000 Poren der Eischale verdunstet.
- > Eier sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sich Salmonellen unter 6 °C kaum vermehren. Geronnenes Eigelb stellt kein Salmonellenrisiko dar.
- > In der Schweiz beträgt der statistische Pro-Kopf-Verbrauch 195 Eier pro Jahr.
- > Während der Corona-Pandemie stieg der Konsum von Schweizer Eiern stark an. 2022 erreichte er mit 1145 Mio. Eiern einen Spitzenwert (+7,7%). Weitere 519 Mio. Eier wurden importiert, mit abnehmender Tendenz.
- > Weltweit werden gemäss der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) jede Sekunde 34 880 Eier gegessen, das sind über 100 Milliarden pro Jahr.
- > Eier können bei empfindlichen Säuglingen und Kleinkindern eine Allergie auslösen.
- > Der Welt-Ei-Tag wurde 1996 ins Leben gerufen und findet dieses Jahr am 11. Oktober statt.
- > Easter Eggs (Ostereier) sind versteckte Besonderheiten in Computerprogrammen und Medien. Geben Sie «do a barrel roll» in Google ein und sehen Sie, was passiert.

spiegel kaum», schreibt das deutsche Bundeszentrum für Ernährung. «Auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse kann derzeit keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eier können, massvoll genossen, den Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein.»

### Ostersonntag ist am 31. März 2024

Das Ei ist nicht nur ein Symbol des Lebens, sondern genauso der Auferstehung Christi, weshalb es in die österliche Mystik eingebunden wurde.

Der Name Ostern (engl. Easter) geht nicht, wie früher angenommen, auf die germanische Frühlingsgöttin Ostara zurück, deren Existenz in der Forschung bezweifelt wird. Sondern möglicherweise auf Auströ, die altgermanische Göttin der Morgenröte, bzw. auf die Himmelsrichtung der aufgehenden Sonne: Osten. In den meisten europäischen Sprachen klingt das aramäische pas-cha nach: Pâques, Pasqua, Pasua usw. In der Zeit des jüdischen Pessach-Fests ereignete sich laut der Bibel die Auferstehung Christi. Dieses Datum wurde auf dem Konzil von Nicäa im Jahr 325 n. Chr. auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond festgelegt. Ostern ist also ein beweglicher Feiertag.

#### Quellenangaben

- Bundeszentrum für Ernährung, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Broschüre «EIER» > Inhaltsstoffe
- Eier - Lebensmittel-Infoblatt
- Küchegeheimnissen auf der Spur
- GalloSuisse
- Schweizer Nährwertdatenbank



In der 40-tägigen Fastenzeit vor Ostern – sie beginnt mit dem Aschermittwoch – war früher nicht nur der Verzehr von Fleisch verboten, sondern auch von Eiern, die als «flüssiges Fleisch» galten. Daher wurden die Eier, die in dieser Zeit gelegt wurden, zur besseren Haltbarkeit nicht nur eingelegt und vergraben, sondern auch hart gekocht und farbig markiert. So konnte man sie beim Verschenken von frischen Eiern unterscheiden.

### **Ostereier in allen Farben**

Wurden die hartgekochten Schenkeier anfangs noch mit roter Farbe markiert, wurden sie bald kunstvoll gefärbt, bemalt und verziert. Ausserdem entwickelten sich die unterschiedlichsten Spiele und Bräuche rund um das Osterei.

**Eierfärben:** Ideal zum Färben sind 14 Tage alte Eier. Kurzanleitung: Eier vor dem Färben mit Essigwasser abwaschen. Pflanzenblätter

**«Das weiss ein jeder,  
wer's auch sei,  
gesund und stärkend  
ist das Ei.»**

Wilhelm Busch



auf die Eier legen und mit einem Stück Nylonstrumpfhose fixieren. Zum Färben eignen sich Zwiebel- und Nussschalen sowie andere Pflanzenteile, z. B. Blauholz aus der Apotheke. Kochzeit: 10 Minuten; die Eier danach nicht abschrecken. Zum Schluss die Eier mit einer Speckschwarte, Butter oder Öl einreiben.

**Tipp fürs Eiertütschen:** Eier von jungen Hühnern haben eine dickere Schale als solche von alten. Der Grund: Junge Hühner können das im Futter enthaltene Kalzium besser in die Schale einbauen, ausserdem legen sie kleinere Eier. <