

A top-down view of a black plate on a dark purple textured surface. On the plate is a sunny-side-up fried egg with a bright orange yolk. To the left of the egg are two slices of dark brown, porous bread, each cut into a heart shape. In the upper right corner of the plate, there is a white, rounded rectangular logo with a double-line border. The logo contains a green dot and the text 'Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen'.

Landwirtschaftskammer
Nordrhein-Westfalen

**Eiergenuss
auf sichere Art**



Achtsamkeit ... auch
für deine rohen Eier!

Eier sind wahre Alleskönner:
Sie dienen im Gebäck als Lockerungs- und Triebmittel,
binden Hackfleischspeisen, sind ein Klebemittel beim
Panieren von Fleisch oder färben Teigoberflächen.
Und natürlich schmecken sie gekocht oder gebraten
einfach lecker!

Doch Vorsicht: Eier zählen zu den empfindlichen
Lebensmitteln und können unter Umständen
Salmonellen auf der Oberfläche enthalten.
Daher ist ein sorgsamer Umgang beim Einkauf,
der Lagerung und Zubereitung unverzichtbar.

Alle wichtigen Tipps rund um das Ei findest du hier
und kannst so dein frisches Ei aus dem Hofladen
sicher genießen.

Wir wünschen guten Appetit!

Hättest du gewusst, dass ...

- ♥ ... wir im Durchschnitt knapp 240 Eier pro Kopf im Jahr verzehren? 40% davon sind verarbeitet, z. B. in Nudeln oder Kuchen.
- ♥ ... Eier viele lebenswichtige Stoffe enthalten? Neben Eiweiß bieten Eier auch die wertvollen Vitamine A, D, E, K, B1 und B2 sowie Mineralstoffe wie Calcium und Eisen.
- ♥ ... es keinen Unterschied macht, ob du braun- oder weißschalige Eier verwendest? In der Qualität, dem Nährstoffgehalt und im Geschmack sind sie identisch.



STEP
1

Sicherer Einkauf

Das Mindesthaltbarkeitsdatum beträgt bei Eiern immer 28 Tage nach dem Legedatum. Lust auf Tiramisu, selbstgemachte Mayonnaise oder andere Speisen mit rohen Eiern? Dann achte beim Einkauf auf frische, **maximal 12 Tage alte Eier.**

Wird z. B. beim Transport die Schale beschädigt, solltest du die Eier sofort verbrauchen und nur für durcherhitzte Speisen verwenden.

Eier haben von Natur aus eine dünne Schutzschicht, die das Ei vor dem Eindringen von Keimem schützt. Um die Schutzschicht nicht zu beschädigen, solltest du die Schale nicht abwaschen.

STEP
2

Beste Lagerung

Beim Einkauf erhältst du die Eier häufig ungekühlt. Durch die Schutzhülle sind die Eier bei Raumtemperatur bis etwa 18 Tage nach dem Legen vor dem Eindringen von Keimen geschützt. Spätestens danach sind Eier im Kühlschrank aufzubewahren. Da Kälte die Keimentwicklung behindert, sollten sie idealerweise Zuhause immer im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Wichtig: Einmal gekühlt, immer gekühlt.

Denn durch den Temperaturunterschied bildet sich Kondenswasser, das das Keimwachstum begünstigt und die natürliche Schutzschicht beschädigt.

Im Eierkarton ab in den Kühlschrank: So nehmen die Eier keine Gerüche anderer Lebensmittel an und du vermeidest eine Übertragung von möglichen Salmonellen.

Lagere die Eier mit der Spitze nach unten, da so keine Luft aus der Luftkammer nach oben steigt und die Eihaut ablöst. Das Ei bleibt länger frisch.

Im Kühlschrank können Speisen mit rohen Eiern 24 Stunden aufbewahrt werden, hart gekochte Eier dagegen bis zu 2 Wochen. Übrigens, rohe Eier kannst du auch einfrieren: schlage das Ei auf und vermische Eigelb und Eiklar oder friere beides getrennt ein.



Raus aus dem Nest
mit natürlicher
Schutzschicht!

STEP

3

Geschickte Zubereitung

Schrecke Eier nicht ab, wenn du sie nach dem Hartkochen aufbewahren möchtest. Durch den großen Temperaturunterschied entstehen kleine Risse in der Schale und Mikroorganismen können leichter eindringen.

Eierspeisen, wie Rührei oder pochierte Eier, immer ausreichend hoch erhitzen. Besonders dann, wenn auch Kinder, kranke oder ältere Personen davon essen möchten.

Nach dem Umgang mit rohen Eiern unbedingt die Hände, Küchengeräte und Arbeitsflächen gründlich reinigen.

Auch ältere Eier können noch verwendet werden, wenn sie vollständig durcherhitzt werden.

Riecht das Ei bereits unangenehm, solltest du es besser nicht mehr verzehren.

5 Min. für das
sichere Frühstücksei!

Tipps aus dem Nest ...

Mehr Farbe auf dem Frühstückstisch: weiße Eier mit glatter Schale lassen sich besonders gut selbst färben. Dies gelingt in bunter Vielfalt mit Naturfarben wie Roter Bete oder Kurkuma. Schau einfach unter www.landservice-wissen.de vorbei.

Möchtest du Eier zum Anmalen ausblasen, verwende einen Strohhalm. So kommt der Mund zum Schutz vor Salmonellen nicht mit der Schale in Berührung.



Für echte Genießer: Eier-Kartoffelkuchen

Für 4 Pers.

800 g festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

2 EL Butter

6 Eier

200 ml Milch (3,5 % Fett)

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika

Muskat, frisch gerieben

100 g geriebener Käse



■ Kartoffeln schälen, waschen, in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser in 10 Minuten fast garkochen.

■ Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Zwiebel in heißer Butter glasig andünsten und Petersilie untermischen, leicht abkühlen lassen. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat würzen und unter die Zwiebelmischung geben.

■ Kartoffeln abgießen, unter Eier-Mischung heben.

■ 50 g Käse unterheben und mit 50 g Käse bestreuen. In gefetteter Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 35 Minuten backen. Dazu passt ein frischer Salat!

■ **Tipp:** Hier finden deine Reste ein Nest ... Schinken, Speck, Kräuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch ...) oder Gemüse (Paprika, Brokkoli, Möhren, Spargel ...) kannst du wunderbar unter die Masse heben.
■ Guten Appetit!

Noch etwas übrig?
Der Eier-Kartoffelkuchen lässt sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren - auch kalt ein Genuss!


*Weitere Rezepte & praktische Tipps
zu allen Hofladen-Leckereien auf ...*

 landservice-wissen.de

Hofläden, Cafés, Urlaubshöfe ...

 landservice.de



 Landwirtschaftskammer
iNordrhein-Westfalen

HERAUSGEBER

**Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen
Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung
Redaktion: Charlotte van Gember | Layout: Renate Miethe
Nevinghoff 40, 48147 Münster
landservice@lwk.nrw.de**

Dieser Informationsflyer wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“. Stand: 4/2022

Fotos: dashitk, bit24 (2), myviewpoint, gpointstudio, Vasily © stock.adobe.com