

# LandFrauenVerein Grundhof e.V.

---

Rund ums Ei am 11.04.2018 im Bürgerhaus in Grundhof

Am 11. April besuchte die Dipl. oec. troph. Britta Henningsen unseren Landfrauenverein, um uns über alles Wissenswerte über das Ei zu informieren. Nachdem unsere Vorsitzende Karen Brunkert-Andresen die Besucher begrüßt hatte, gab es für alle einen leckeren Eierlikör zur Einstimmung.

Jeder Deutsche isst im Jahr 235 Eier und es werden jedes Jahr 19,3 Mrd. Eier in Deutschland verarbeitet. Frau Henningsen erklärte den Aufbau des Eies und woran man frische Eier erkennen kann. Auch auf die verschiedenen Haltungsformen ging sie ein. Es gibt die Kleingruppenhaltung – nur noch bis 2025 erlaubt -, die Bodenhaltung, die Freilandhaltung und die ökologische Haltung. Die meisten Eier, die über den Ladentisch gehen, kommen aus der Bodenhaltung. Auch über die Kennzeichnungspflicht und der Bedeutung der Buchstaben und Zahlen auf der Verpackung und auf den Eiern wurden wir informiert. Ganz wichtig ist, dass Eier auf keinen Fall gewaschen werden dürfen. Dabei werden die Poren zerstört und man erreicht das genaue Gegenteil. Ebenfalls sollte man wissen, dass Salmonellen nie im Ei sind, sondern immer auf der Schale. Sobald Eier angefasst worden sind und anschließend rohe Speisen zubereitet werden, sollten immer wieder die Hände gewaschen werden.

Aber wenn wir uns an folgende fünf Regeln halten, so Frau Henningsen, kann nichts passieren:

1. Immer frische Eier kaufen,
2. Eier immer kühl lagern,
3. Eier immer bald verwenden,
4. Eier immer gut durchgaren und
5. Speisen mit rohen Eiern innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.

So zwei bis drei Eier pro Woche dürfen es sein. Eier gehören zu einer ausgewogenen Ernährung.

Von Frau Britta Henningsen gab es Rezepte mit Eiern. Einige Vorstandsmitglieder hatten daher Eiersalate, Osterbrot gefüllt mit Eier, gefüllte Eier und Spiegeleikuchen vorbereitet, so dass der Abend mit leckeren Snacks und guten Schnack zu Ende ging.

Vielen Dank an Britta Henningsen für den unterhaltsamen und informativen Vortrag.

