

Wieviele Eier sind gesund?

Kleine Spürnasen mit großem Wissenshunger (2): Abenteuer im Hühnerstall

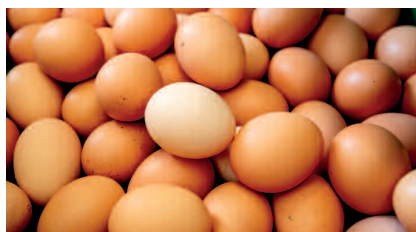


Richtige Ernährung ist mit Blick auf die Gesundheit wichtig. Zusammen mit den jungen Detektiven Amelie (8) und Jonas (3) erkundet Marina Tremmel, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, deshalb den Südwesten. Diesmal war das Trio bei Kaegys Kornkammer (www.kaegy.de) auf dem Bolanderhof bei Kirchheimbolanden zu Besuch. VielPfalz war dabei.

„Eier schmecken mir in jeder Form. Als Spiegelei, gekochtes Ei oder Eiersalat.“ Amelie ist gespannt darauf, mit ihrem Bruder die Hühner zu besuchen. In zwei mobilen Ställen hält Rolf Kaegy jeweils rund 800 Hühner der robusten Rasse „Lohmann braun“. Gackernd laufen sie im Maisstroh auf die Kinder und Marina Tremmel zu. „Eier gehören nicht nur

in der Osterzeit zum ausgewogenen Speiseplan dazu“, erklärt die Gesundheitsberaterin, die persönlich oder am Telefon kostenfreie Ernährungssprechstunden anbietet.

100 Hühner legen im Schnitt rund 80 Eier pro Tag. „Wenn gesunde Menschen mehrere Eier verzehren, ist dies kein Problem“, verweist Marina Tremmel darauf, dass Eier eine gute Quelle für biologisch hochwertiges Protein sowie lebensnotwendige Nährstoffe sind. Das Eiweiß kann der Mensch zu fast 100 Prozent verwerten. Besonders wichtig ist das Vitamin A. Da im Eidotter Fett und Cholesterin enthalten ist, wurde ein hoher Verzehr an Eiern lange als kritisch an-



gesehen. Untersuchungen haben dies relativiert, so dass es keine direkte Obergrenze gibt.

Im Hühnerstall erfahrene Amelie und Jonas, dass die Hühner etwa zwei Stunden nach Tagesbeginn die Eier legen. Amelie kommentiert das so: „Wenn ich morgens noch müde in die Schule gehe, waren die Hühner schon fleißig.“ Eier von Kaegys freilaufenden Hühnern sind immer frisch. Für alle, die wissen möchten, ob sie frische Eier gekauft haben, hat Marina Tremmel einen Tipp: Das Ei in ein größeres Glas legen, zu dreiviertel mit Wasser füllen. Wenn das Ei am Boden bleibt, ist es ganz frisch. Je höher es im Wasser steht, um so älter ist es. Wenn es oben schwimmt, sollte man es nicht mehr essen.

Frische Eier von freilaufenden Hühnern: Auf dem Bolanderhof ist die robuste Rasse „Lohmann braun“ im Maisstroh aktiv (kleines Bild links).



KONTAKT
Ernährungsexpertin
in der Pfalz
Marina Tremmel:
Tel. 0621 56109-54
und marina.tremmel@ikk-sw.de