

# OSTERMYTHEN IM CHECK

Ein Korb mit bunt gefärbten Eiern ist Teil des österlichen Brauchtums in Österreich. Daher stellt sich gerade jetzt die Frage: **Wie gesund sind Eier eigentlich?**

Eier liefern hochwertiges Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Vitamin A, D, B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Eisen und Zink.

**Das Cholesterin aus Eiern allein erhöht die Blutcholesterinwerte nicht deutlich.** Wesentlich entscheidender sind übliche Ernährungsgewohnheiten.

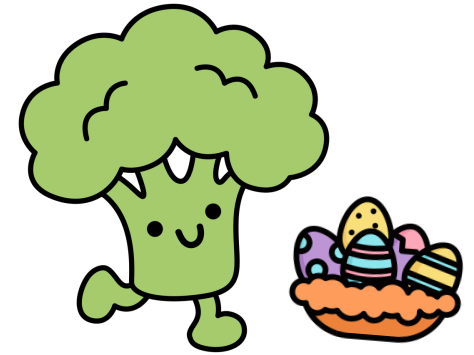
Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt eine **pflanzenbetonte, abwechslungsreiche Kost**. Tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier sollen ergänzen und einen kleineren Anteil ausmachen.

Als Orientierung für den Ei-Konsum nennt die [österreichische Ernährungspyramide](#)

- bis zu **3 Stück Eier pro Woche** bei Mischkost und
- bis zu **4 Stück Eier pro Woche** bei ovo-lacto-vegetarischer Ernährung.

**Und zu Ostern?** Wer an Ostern mehr Eier isst, kann dies genießen – wichtig ist eine langfristig ausgewogene Ernährung.

**Neugierig geworden?** Auf den nächsten Seiten gibt's mehr davon!



*Hier gibt's alle Angebote und Infos für dein gesundes Studi-Life*

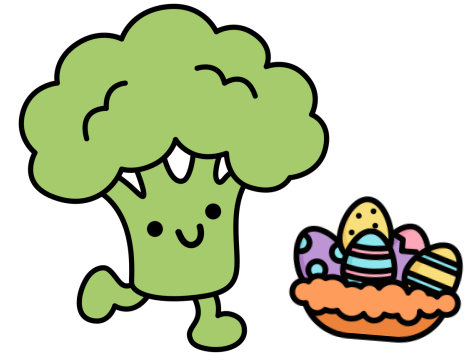
#gesundstudieren



# Mythos 1: Eier lassen den Cholesterinspiegel massiv in die Höhe schnellen!

**Fakt:** Ein Ei (60 g) enthält ca. 240 mg Cholesterin, muss aber deshalb nicht gemieden werden. Für den Blutcholesterinspiegel sind vielmehr die **gesamte Ernährungsweise** und der **Lebensstil** entscheidend.

Eier liefern hochwertiges Eiweiß, fettlösliche Vitamine und Mineralstoffe. Bis zu **3 Eier pro Woche** dienen als **gesunde Ergänzung** des Speiseplans.



*Hier gibt's alle Angebote und Infos für dein gesundes Studi-Life*

#gesundstudieren

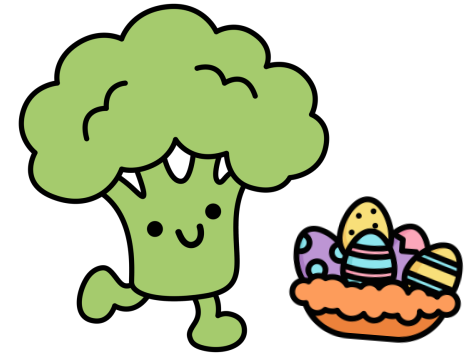


## Mythos 2: Spinat ist eine Eisenbombe!

**Fakt:** Spinat enthält Eisen – aber **deutlich weniger als oft gedacht**. Ein historischer Irrtum führte dazu: Der bekannte Wert von 35 mg pro 100 g bezieht sich auf getrockneten Spinat.

Frischer Spinat **enthält ca. 3,4 mg pro 100 g**. Eisen in Spinat liegt als schlechter verfügbares Nicht-Häm-Eisen vor und enthaltene Oxalsäure hemmt die Aufnahme zusätzlich.

Tipp: Vitamin C (Paprika, Zitrusfrüchte, ...) erhöht die Aufnahme von Eisen aus Spinat deutlich.



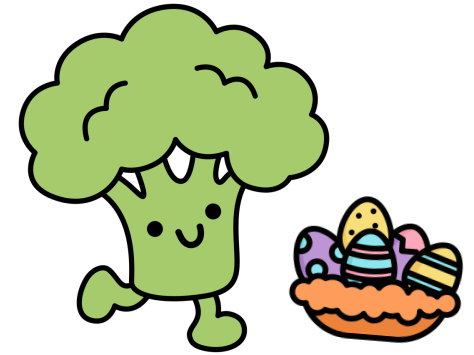
*Hier gibt's alle Angebote und Infos für dein gesundes Studi-Life*

#gesundstudieren



# Kombiniere Ei mit Kartoffel und Spinat

Schon hast du eine **optimale Proteinqualität** (Ei-Kartoffel), ergänzt durch einen zusätzlichen **Nährstoff-Boost** (Spinat).



*Hier gibt's alle Angebote und Infos für dein gesundes Studi-Life*

#gesundstudieren



# Was bedeutet die Beschriftung am Ei?

o AT 12345678

## Haltungsform

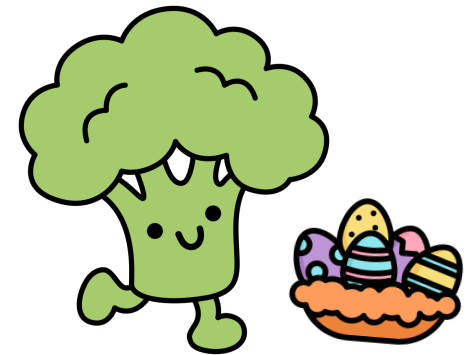
o: Bio-Eier,  
1: Freilandhaltung,  
2: Bodenhaltung

## Ländercode

zeigt Herkunft

## Betriebsnummer

Die Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums  
direkt auf dem Ei ist freiwillig.



Hier gibt's alle  
Angebote und  
Infos für dein  
gesundes  
Studi-Life

#gesundstudieren

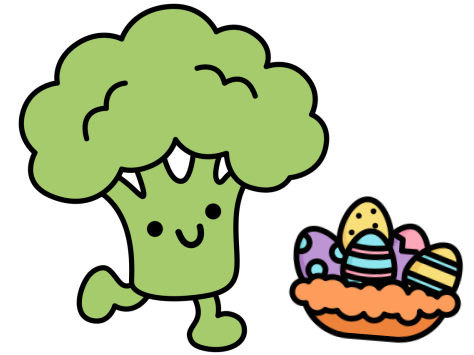


# Was bedeutet die blaugrüne Verfärbung um den Eidotter?

Diese Verfärbung entsteht durch eine chemische Reaktion, wenn das Ei **zu lange gekocht** wurde:

*Eisen im Eigelb reagiert mit den Schwefelverbindungen im Eiweiß zu grünem Eisensulfid.*

Die Verfärbung sagt nichts über das Alter des Eies aus und ist harmlos.



Hier gibt's alle Angebote und Infos für dein gesundes Studi-Life

#gesundstudieren

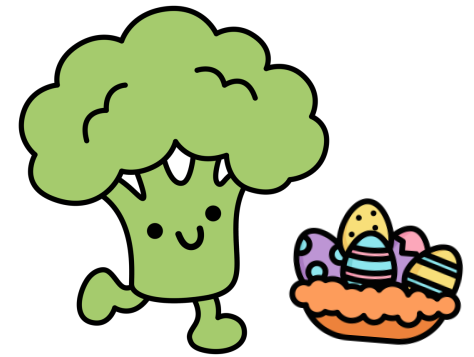


# Muss man Eier nach dem Kochen abschrecken?

Nur um den Garprozess zu stoppen.

Für die Schälbarkeit ist das Alter entscheidend:  
**Ältere Eier lassen sich leichter schälen**

Wichtig: Das Abschrecken der gekochten Eier **verkürzt die Haltbarkeit** von 4 auf 2 Wochen, da sich durch den Temperaturunterschied eine Luftschicht im Ei bildet und Mikroorganismen eindringen können.



*Hier gibt's alle  
Angebote und  
Infos für dein  
gesundes  
Studi-Life*

#gesundstudieren



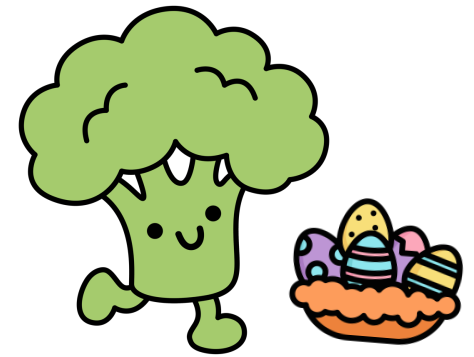
# Wie erkenne ich die Frische eines Eies?

**Schütteltest:** Ist beim Schütteln ein deutliches Schwappen zu hören, ist das Ei weniger frisch.

**Salzwassertest:** 1 EL Salz in 1 Glas Wasser – frisches Ei sinkt ab, älteres Ei schwimmt durch die größere Luftkammer im Inneren des Eies.

**Aufschlagtest:** Dotter schön gewölbt → frisches Ei; Dotter flach, Eiweiß läuft auseinander → älteres Ei

**Lichttest:** Mit Taschenlampe Lage des Dotters prüfen – sollte immer mittig bleiben.



*Hier gibt's alle Angebote und Infos für dein gesundes Studi-Life*

#gesundstudieren

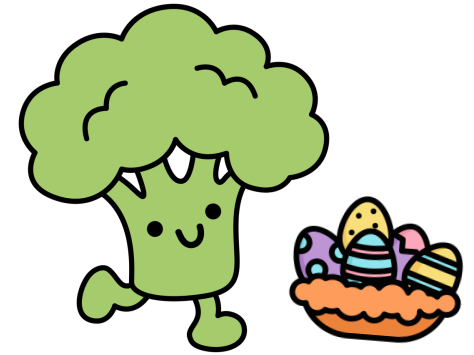


# Lagerung und Haltbarkeit von rohen Eiern

Frische Eier dürfen bis zu 28 Tage ab Legedatum verkauft werden.

Bei einer Lagerung von 2 bis 6 °C sind frische Eier **4 bis 6 Wochen haltbar.**

Wichtig: Einmal gekühlt, immer gekühlt. Durch Temperaturwechsel kann Kondenswasser entstehen und die natürliche Schutzschicht der Schale schwächen – Keime können leichter eindringen.



*Hier gibt's alle Angebote und Infos für dein gesundes Studi-Life*

#gesundstudieren

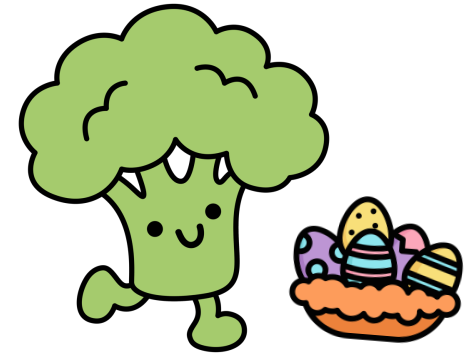


# Wie lange sind Ostereier haltbar?

Ostereier sind länger haltbar als rohe Eier. Dies hängt mit dem Erhitzen und der Versiegelung der Schale zusammen.

Die Haltbarkeit hängt vom Zustand des Eies vor dem Kochen ab – Eier im Handel haben ein MHD.

Gekochte und gefärbte Eier können ungekühlt aufbewahrt werden – aber einmal gekühlt, immer gekühlt lagern!








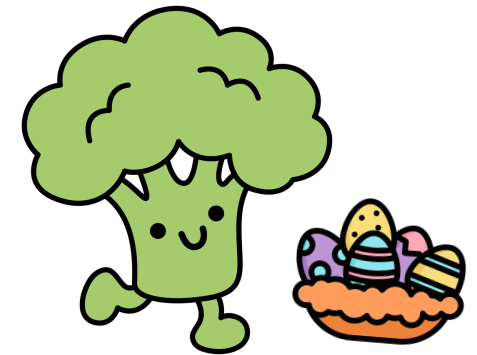
*Hier gibt's alle  
Angebote und  
Infos für dein  
gesundes  
Studi-Life*

#gesundstudieren



# Übriggebliebene Ostereier eignen sich perfekt für schnelle Uni-Snacks:

-  Eiersalat oder -aufstrich
-  als Salat-Topping
-  zerkleinert im Wrap
-  Sandwiches mit Ei
-  zerkleinert im Nudelsalat



*Hier gibt's alle Angebote und Infos für dein gesundes Studi-Life*

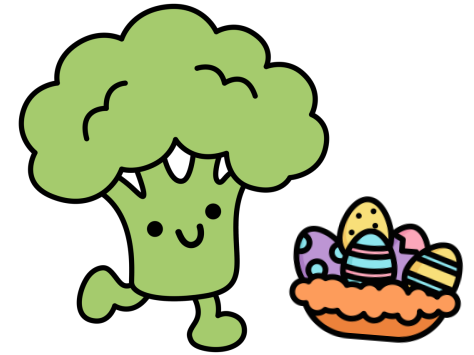
#gesundstudieren



# Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen der perfekte Uni-Snack:

Reich an pflanzlichem Protein, gesunden  
Fetten und Mineralstoffen

Ergänze noch mit **Beeren** und **grünem  
Blattgemüse** und schon ist dein  
**Brainfood** komplett!



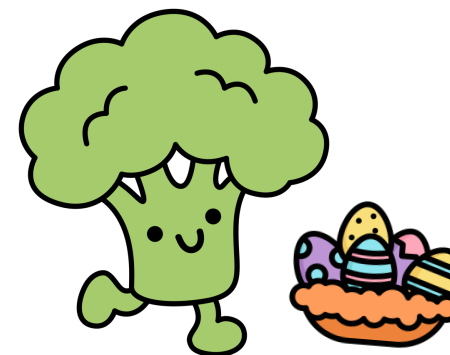
*Hier gibt's alle  
Angebote und  
Infos für dein  
gesundes  
Studi-Life*

#gesundstudieren



Ein Schoko-Osterhase ist völlig okay –  
am besten bewusst genießen.

Wer etwas mehr gesundheitlichen  
Nutzen möchte, greift eher zu **dunkler  
Schokolade mit hohem Kakaoanteil.**



*Hier gibt's alle  
Angebote und  
Infos für dein  
gesundes  
Studi-Life*

#gesundstudieren

