

# Der Ernährungsberater



*Siegfried Wintgen,  
 Ernährungsberater,  
 Küchenmeister VKD,  
 Mitglied im Olympia-  
 team 2004 der Natio-  
 nalmannschaft der  
 Köche Deutschland.*

## Wie gefährlich sind Eier

Eier, insbesondere Hühnereier spielen in unserer Ernährung eine zentrale Rolle. Als Symbol für Fruchtbarkeit und damit für den Ursprung des Lebens kommt dem Ei in verschiedenen Kulturen eine ganz besondere Bedeutung zu. In der christlichen Vorstellung steht das Ei als Symbol für die Auferstehung was sich auch heute noch in den unzähligen Präsentationen von Eiern zur Osterzeit widerspiegelt. Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten sind aber in erster Linie in der Zusammensetzung von Eiern begründet. Neben rund 75% Wasser finden sich in etwa 13% Eiweiß, 11% Fett und knapp ein Prozent Kohlenhydrate in einem durchschnittlichen Hühnerei. Die Proteinzusammensetzung ist besonders hochwertig und wird daher als Referenzwert für die Qualitätsbestimmung von Proteinen in Lebensmitteln herangezogen. Neben den Energie liefernden Nährstoffen finden sich aber auch erhebliche Mengen der fettlöslichen Vit-

amine A, D, E, und K sowie der Vitamine der B-Gruppe, insbesondere Folsäure und Biotin. Darüber hinaus enthalten Hühnereier reichliche Mengen Mineralstoffe, besonders Eisen und Zink. Doch wo viel Licht ist findet sich natürlich auch Schatten. Der Fettbegleitstoff Cholesterin ist an vielen lebensnotwendigen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und wird vom Körper je nach Bedarf selbst synthetisiert. Eine übermäßige Zufuhr kann zu Problemen führen, insbesondere wenn das Verhältnis von LDL zu HDL, den Haupterscheinungsformen von Cholesterin, ungünstig ist und das schädliche LDL in den Blutbahnen oxidieren. Die langfristige Folge sind Herz-Kreislauferkrankungen. Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen erfordert besondere Aufmerksamkeit. Die Versorgung mit Fett sollte in erster Linie über essentielle

Fettsäuren erfolgen, daher sind Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wie z.B. Eier maßvoll einzusetzen. In Bezug auf die Qualität sollte auf eine einwandfreie Herkunft aus biologischer Haltung geachtet werden. Eier aus Massentierhaltungen können mit Hormonen, Antibiotika und Krankheitserregern belastet sein. In jedem Fall sollten die Eier so frisch wie möglich zur Verwendung kommen und bis dahin, getrennt von anderen Lebensmitteln, kühl und dunkel gelagert werden. Bei der Verarbeitung sind hygienische Grundsätze besonders zu beachten um eine Kontamination mit Salmonellen auszuschließen. Diese finden sich vorrangig auf der Schale, in seltenen Fällen wie bei Erkrankungen des Eileiters aber auch im Ei. Um dieser Problematik zu begegnen setzen viele gastronomische Betriebe pasteurisierte Produkte ein, doch auch hier ist darauf zu achten, dass der Ursprung der Produkte nicht aus Massentierhaltungen stammt, denn die Ablagerung von Schwermetallen und anderen belastenden Substanzen findet sich auch in behandelten Fettanteilen. Die Verwendung von Eiern in der Küche lässt aber auch viel Spielraum für Kreativität und Innovation. Außerdem benötigen wir das Lecithin des Dotters für viele technische Verarbeitungsschritte und so manche luftige Köstlichkeit könnte ohne aufgeschlagenes Eiweiß nicht hergestellt werden. Eier sind also aus einer Küche kaum wegzudenken, doch nur eine einwandfreie, Gesunderhaltende und ethisch vertretbare Produktion von Eiern kann im Sinne der Gastronomie und des Handels, insbesondere aber der Menschen sein.

*Ihr Siegfried Wintgen*

PV-REPORT ist die unabhängige Fachzeitschrift für Köche, Wirtschaftsleiter, Einkäufer und Entscheider die professionelles, modernes Gastronomie-/Verpflegungsmanagement betreiben. Schwerpunkte sind die Produkt-Zubereitung und Vermarktung von Convenience, TK-Produkten und Spezialitäten, incl. dazugehörige Küchen- und Regenerations-technik. **Zielgruppe:** Catering, Systemgastronomie, Betriebsrestaurants, Kliniken & Alten-/Pflegeheime, Reisegastronomie, GV-Großhandel, C&C / Großmärkte, Köche Deutschlands.

Mitglied und/oder Förderer des - regelmäßige Berichterstattung über:

- VKD, Deutschland
- Landesverband der Köche Hessen
- Landesverband Baden-Württemberg
- Landesverband Berlin-Brandenburg
- Landesverband der Köche Bayern
- Landesverband Mitteldeutschland
- Landesverband Niedersachsen
- Landesverband Nord
- Landesverband Nordrhein-Westfalen
- Landesverband West
- sämtlichen Argon/Zweigvereine
- IKSV, Deutschland
- Eurotoques, Deutschland

organisierte/freie Köche

Herausgeber:  
 ES-Verlag GmbH

Verlagsverbund:  
 Verlagsgruppe ES

Kontakt:  
 PV-Report - Die Zeitschrift für alle Köche  
 Scheidemannstr. 2 · 61130 Nidderau

Telefon:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:  
 0 61 87 / 92 94 9 - 18

e-mail: [redaktion@pv-report.de](mailto:redaktion@pv-report.de)  
[anzeigen@pv-report.de](mailto:anzeigen@pv-report.de)  
[vertrieb@pv-report.de](mailto:vertrieb@pv-report.de)

Internet: [www.pv-report.de](http://www.pv-report.de)

Jahrgang / Jahr:  
 33. Jahrgang / 2005

Anzeigen-/Objektleitung:  
 Eric M.C. Schwaab  
[es@pv-report.de](mailto:es@pv-report.de)

Redaktion:  
 Peter von Gersdorff, Nidderau  
[pvg@pv-report.de](mailto:pvg@pv-report.de)  
 Oliver Jesgarz, Nidderau  
[oj@pv-report.de](mailto:oj@pv-report.de)  
 Michaela Meiser, Nidderau  
[mm@pv-report.de](mailto:mm@pv-report.de)  
 Detlef Euler, Nidderau  
[de@pv-report.de](mailto:de@pv-report.de)  
 Claudia Bierhoff, Nidderau  
[cb@pv-report.de](mailto:cb@pv-report.de)

Erscheinungsweise:  
 monatlich, bzw. 11 Ausgaben.  
 Gültig ist Mediadenplan 2006,  
 Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement: Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. incl. Versand, Bezugspreis Ausland Euro 60,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG  
 Kto.-Nr. 61 48 000 · BLZ 501 900 00  
 Geschäftsführung: E. Schwaab  
 Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB7609  
 UmSt.-Ident.-Nr. DE230219580  
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzahlgung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vielfachfaltung, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.