

Vollei (Hühnerei)

Was macht das Hühnerei zu einem wertvollen Baustein unserer Ernährung?

Hühnereier sind eine wichtige **Proteinquelle**. Proteine sind für die vielfältigsten biologischen Funktionen im menschlichen Körper verantwortlich wie Muskelfunktion, Zellaufbau und Immunsystem. Darüber hinaus enthalten Hühnereier wichtige **Vitamine** (Folsäure, Vitamin A, B-Vitamine), **Mineralstoffe** (z. B. Eisen) sowie **Fette**.

Ein Hühnerei ist zusammengesetzt aus ca. 60 % Eiklar und 30 % Eigelb. Das Eigelb ist oftmals verträglicher als das Eiweiß, da es überwiegend Fette enthält. Dies ist allerdings individuell verschieden.

Achten Sie beim Verzehr daher auf Ihre Symptomatik!



Wie wird Hühnerei in der Lebensmittelindustrie eingesetzt?

Emulgator	> > >	Lecithin, ein Bestandteil des Eigelbs, verbindet als natürlicher Emulgator fett- und wasserhaltige Bestandteile, z. B. in Margarine, Cremespeisen und Mayonnaise.
Bindemittel	> > >	In Speiseeis, Soßen und Gebäck sorgt Ei für die Bindung.
Schaumbildung	> > >	Verschiedene Proteine bewirken, dass sich Eiklar zu einem stabilen Schaum aufschlagen lässt. Die Eigenschaft nutzt man bei der Herstellung von Soufflés oder Biskuit.
Triebmittel	> > >	Durch die eingeschlagene Luft wirkt Eischnee in Backwaren auch als Triebmittel.
Gelbfärbung	> > >	Carotinoide im Eigelb werden zur Färbung von Lebensmitteln wie Gebäck verwendet.
Klärmittel	> > >	Verschiedene Bestandteile des Hühnereis werden zur Klärung von Brühen oder auch Weinen eingesetzt, da sie Schwebeteilchen und Trübstoffe binden, die dann zusammen mit dem Ei abgeschöpft oder abfiltriert werden können. Eine vollständige Entfernung des Eis kann allerdings nicht garantiert werden.
Klebstoff	> > >	Eigelb eignet sich hervorragend zum Verkleben von Teiggrändern.

In industriell hergestellten Lebensmitteln versteckt sich Hühnerei unter folgenden Namen:

- Albumin
- (Fremd)protein
- Stabilisator
- Lysozym (E1105)
- Lecithin (E322)
- Eiklar, Eipulver, Trockenei
- Emulgator
- Livetine
- Wörter mit der Vorsilbe „ovo“

Der Hinweis „kann Spuren von Hühnerei enthalten“ bedeutet, dass das Lebensmittel selbst kein Ei enthält, es aber nicht ausgeschlossen werden kann, dass bei der Lebensmittelproduktion Kontaminationen mit Ei aus anderen eihaltigen Produkten stattgefunden haben. Die Ei-Mengen sind dabei aber so gering, dass diese Lebensmittel bei einer IgG-/IgG4-Reaktion auf Ei in der Regel gut vertragen werden. Der Hinweis richtet sich in erster Linie an Allergiker, die schon bei kleinsten Ei-Mengen mit einer potenziell lebensbedrohlichen IgE-Ausschüttung reagieren.

Wie kann ich Mangelercheinungen bei einer hühnereifreien Ernährung vorbeugen?

Eiweiß

Ein Eiweißmangel ist bei einer ausgewogenen Ernährung nicht zu befürchten. Andere Eiweißquellen wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte können den Bedarf an Eiweiß ausreichend decken.

Folsäure

Hühnerei ist eine wichtige Folsäurequelle. Wenn Sie wegen einer Unverträglichkeit keine Eier mehr essen können, decken Sie Ihren täglichen Bedarf an Folsäure mit Vollkornprodukten und grünem Gemüse.

Alternative Protein- und Folsäurequellen:



Wie kann ich Hühnerei ersetzen?

Es geht natürlich auch ohne Ei. Die folgende Übersicht zeigt Ihnen, wie Sie Hühnerei ersetzen können und was Sie bei der Verwendung der Ei-Alternativen beachten sollten. Generell

finden Sie Ersatzprodukte in Reformhäusern, Bioläden und gut sortierten Supermärkten. Alternativ können Sie viele der Produkte auch über das Internet bestellen.

Ei-Alternative	Einsatzgebiet	Verwendungshinweis
„Ei-Ersatz“	Backwaren, Pfannkuchen, panierte Speisen	2 TL Ei-Ersatz + 2-3 EL Flüssigkeit (mit dem Handrührgerät aufschlagen) = 1 Ei
Sojamehl	Backwaren	1 EL Sojamehl + 3-4 EL Flüssigkeit = 1 Ei
Pflanzenöl + Backpulver	Backwaren	1 EL Pflanzenöl + ½ EL Backpulver plus 2 EL Wasser = 1 Ei
Kartoffelpüreepulver oder gekochte zerdrückte Kartoffeln	Backwaren	Esslöffelweise unter den Teig geben
Kichererbsenmehl	Backwaren	Mischen Sie Kichererbsen im Verhältnis 1:4 unter das normale Mehl.
(Soja-)Lecithingranulat	Backwaren, Mayonnaise	in lauwarmer Milch auflösen
Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl	Bindet Suppen und Soßen, aber auch kalte Speisen	in lauwarmer Milch auflösen
Hirse- oder Hefeflocken	Bindung in Bratlingen, Frikadellen und Füllungen	nach und nach einstreuen
reife Bananen	Backwaren	½ reife zerdrückte Banane = 1 Ei
Apfelmus	Backwaren	80 g Apfelmus = 1 Ei
Leinsamen	Vollkorngebäck	2 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser = 1 Ei