



GalloSuisse Medienmitteilung, 6. Oktober 2020

Am 9. Oktober ist Welt-Ei-Tag

Eier: unscheinbares Lebensmittel mit vielen inneren Qualitäten

Am zweiten Freitag im Oktober ist Welt-Ei-Tag. Eine ideale Gelegenheit, den Tag mit einem Eier-Frühstück zu beginnen. Denn Eier tragen erstens zu einer gesunden Ernährung bei. Zweitens verwandelt die Henne das Futter sehr effizient und bei Schweizer Eiern ist drittens eine tierfreundliche Haltung garantiert.

«Eier sind sehr konzentriert: Ein Ei liefert ein ganzes Spektrum an wichtigen und wertvollen Vitalstoffen wie Vitamin A, B₁₂, D und E, zellschützende Antioxidantien wie Lutein, die Mineralstoffe Eisen, Zink, Selen, Kalzium, Natrium und Kalium sowie fünf Gramm hochwertiges Protein», weiss die unabhängige Ernährungsexpertin Marianne Botta. Hochwertig heisst beim Protein von Lebensmitteln, dass der Körper dieses gut für seine eigenen Bedürfnisse umwandeln kann. Dafür existiert ein wissenschaftliches Mass: die biologische Wertigkeit. Das Ei bildet mit einer biologischen Wertigkeit von 100 die Referenz für alle anderen Lebensmittel. Kein anderes Lebensmittel erreicht für sich alleine diesen Wert.

Geschick kombinieren mit Ei

Eine höhere Wertigkeit kann jedoch durch eine geschickte Kombination von Lebensmitteln erreicht werden. Eier eignen sich gut, um den Bausteine-Mix von pflanzlichen Eiweisslieferanten zu verbessern. Eine hervorragende Kombination sind Ei und Kartoffel mit einer biologischen Wertigkeit von 136. Der Vorteil für die Umwelt: Je höher die biologische Wertigkeit, desto weniger Protein muss gegessen werden, um eine ausgeglichene Bilanz zu erreichen.

Der Körper braucht die richtigen Eiweiss-Bausteine

Der Körper kann Protein nicht selber herstellen. Er muss dieses aus den Bausteinen, den Aminosäuren, zusammenbauen, die im Essen sind. Weil Eier so konzentriert sind und eine hohe biologische Wertigkeit aufweisen, sind sie ein wertvoller Protein-Lieferant. Und Proteine sind wichtig, um Muskeln aufzubauen und zu erhalten. Das ist gerade auch im Alter bedeutsam. «Vor allem ist eine genügende Eiweiss-, Vitamin-D- und Flüssigkeitszufuhr wichtig», schreibt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen zur Ernährung von älteren Menschen. Eier sind gleichzeitig eine gute Quelle für Vitamin D, das die Knochen und das Immunsystem stärkt. Nur wenige Lebensmittel haben einen vergleichbaren Gehalt an Vitamin D.

Lange satt mit einem Frühstücks-Ei

Der Bausteine-Mix von Eiern entspricht nicht nur den Bedürfnissen des Menschen, sondern stimuliert auch verschiedene Hormone im Körper. Deshalb sättigen Eier langanhaltend und helfen so, das Körpergewicht zu kontrollieren. Das bestätigen verschiedene Studien. Rührei, Spiegelei oder ein Drei-Minuten-Ei sind deshalb ein idealer Start in den Tag, am besten kombiniert mit Früchten oder Beeren. Denn Vitamin C ist das einzige essentielle Vitamin, das dem Ei fehlt. Übrigens zeigten Ergebnisse aus Metaanalysen, dass bis sieben Eier pro Woche keinen negativen Einfluss auf die Herzgesundheit hätten, betont Marianne Botta. «Nur Menschen, die bereits an Diabetes Typ II leiden, sollten sich bei Eiern zurückhalten.»

Wenig Futter für viel Ei

Auch bezüglich Ressourceneffizienz schneiden Eier gut ab: Die heutigen Hennen legen fast täglich ein Ei und fressen pro Tag nur rund 120 Gramm Futter. Das ist ein Pluspunkt für die

Ökologie. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass das Fleisch der Henne am Schluss gegessen werden kann, zum Beispiel in Form einer Hühnersuppe, ein bewährtes Hausmittel zur Stärkung nach Geburten und Krankheiten sowie gegen Erkältung.

Das Futter besteht hauptsächlich aus Weizen, Mais und Soja. Würde der Mensch die entsprechende Menge selber essen, bekäme der Körper weniger Protein mit geringer biologischer Wertigkeit und auch kein Vitamin B₁₂. Oder mit anderen Worten: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern braucht Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in passender Zusammensetzung.

In der Schweiz ist eine tierfreundliche Haltung gewährleistet

Der Kauf von Schweizer Eiern fördert eine tierfreundliche Haltung. «In der Schweiz können sich Legehennen im Stall und im gedeckten Auslauf frei bewegen und ihren natürlichen Bedürfnissen nachgehen», unterstreicht GalloSuisse-Präsident Daniel Würigler. Sie können dort fressen, scharren und picken, mit Sand ihr Gefieder reinigen und auf Sitzstangen ausruhen. Vier Fünftel können zusätzlich auf die Weide. Ausserdem leben sie in überschaubaren Tierbeständen, betreut von verantwortungsbewussten Produzenten, die ihre Tierhaltung auch zeigen. So empfingen zwei Westschweizer Produzenten ein Recherche-Team des Westschweizer Fernsehen. In den Niederlanden, einem wichtigen Herkunftsland von Import-Eiern, blieben dem Team die Stalltüren verschlossen.

Das ist in 100 Gramm Ei enthalten

100 Gramm Ei* enthalten 11,9 Gramm Protein mit allen essentiellen Aminosäuren in einem optimalen Mix, 10,9 Gramm Fett sowie 18 lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die Fettsäuren im Ei sind zu 71 Prozent ungesättigt, also vom gesünderen Typ und gut für die Herzgesundheit. Ausser Vitamin C enthalten Eier alle essentiellen Vitamine; Vitamin D, B₁₂ sowie andere B-Vitamine in grossen Mengen. Und das bei nur 142 Kalorien.

*100 Gramm essbarer Anteil entspricht zwei mittelgrossen, frischen Hühnereiern | Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank

Fotos können Sie auf <https://www.gallosuisse.ch/medien/> herunterladen

Wissen, wo das Schweizer Ei gelegt wurde: www.swissegg.ch/code

Links zur Recherche der Westschweizer Konsumentensendung «Le bon entendeur»
<https://pages.rts.ch/emissions/abe/11493933-oeufs-bon-marche-poules-exploitees.html>

Rückfragen:

Daniel Würigler, Präsident GalloSuisse, M: 079 643 82 77

Edith Nüssli, Leiterin Geschäftsstelle GalloSuisse, M: 077 442 16 38

GalloSuisse, die Vereinigung der Schweizer Eierproduzenten, umfasst gut 500 Betriebe mit Lege- und Aufzuchthennen. Ziel ist, eine Haltung zu fördern, die ihre Verantwortung gegenüber Mensch, Tier und Umwelt wahrnimmt. Gemeinsam mit seinen Sektionen setzt sich GalloSuisse ein für faire Rahmenbedingungen im Eiermarkt und vertritt die Interessen der Produzenten auf politischer Ebene. Mehr erfahren: www.gallosuisse.ch