

Oldenburg, 12. April 2019

- **Ostern: Keine Versorgungsengpässe am Eiermarkt**  
Kurz vor den Osterfeiertagen bleibt die Nachfrage vergleichsweise ruhig Seite 2
- **Ostern: Jetzt haben weiße Eier Konjunktur**  
Genetische Veranlagung entscheidet über die natürliche Farbe der Eier Seite 2
- **Eier zum Färben – welche sind die Richtigen?**  
Was wäre Ostern ohne bunte Ostereier? Die wichtigsten Tipps zur Auswahl Seite 3
- **Eier – kleine ovale Kraftpakete**  
Ein paar Eier mehr zu Ostern? Gesundheitlich spricht kaum etwas dagegen Seite 4
- **Das perfekte Frühstücksei: eine Frage des Timings**  
Alles über Vorbereitung, Kochzeiten, Frische und Energiesparen Seite 5
- **Osterlamm: Jeder zweite Braten kommt aus Deutschland**  
Zahl der niedersächsischen Schafhalter nahm in den zurückliegenden Jahren ab Seite 5
- **Zu Ostern einen Lamnbraten**  
Kenner greifen zu frischem Fleisch von regionalen Erzeugern Seite 6
- **Osterfeuer: Helle Freude an den Flammen**  
Vorsicht und Rücksicht zum Wohle von Mensch, Umwelt und Natur Seite 7

## **Ostern: Keine Versorgungsengpässe am Eiermarkt**

### **Kurz vor den Osterfeiertagen bleibt die Nachfrage vergleichsweise ruhig**

**Oldenburg** – Anders als im Vorjahr herrschen aktuell kurz vor den Osterfeiertagen im Schnitt keine Engpässe am Eiermarkt vor, berichtet die Landwirtschaftskammer Niedersachsen in einer Pressemitteilung. Fleißige Osterhasen sollten in diesem Jahr also keine Schwierigkeiten bekommen, ihre Kiepen zu füllen. Das trifft auf alle im Lebensmitteleinzelhandel angebotenen Haltungsformen zu. Aber insbesondere bei ökologisch erzeugten Eiern ist das Angebot tendenziell groß.

In Niedersachsen stammen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes aktuell rund 53 Prozent der erzeugten Eier aus Bodenhaltung (Haltungsform 2), 21 Prozent aus Freilandhaltungen (Haltungsform 1) und 13 Prozent aus Ökologischer Erzeugung (Haltungsform 0). Der Rest stammt aus Kleingruppenhaltungen (Haltungsform 3).

Eier erfreuen sich aufgrund ihres Nährwertes und der vielseitigen Verwendbarkeit immer größerer Beliebtheit bei den Konsumenten. Da der Verbrauch im vergangenen Jahr stärker zugenommen hat als die Erzeugung, verringerte sich der Selbstversorgungsgrad in Deutschland auf 69,4 Prozent. Pro Kopf verzehrten die Deutschen umgerechnet 235 Eier. Das waren fünf Eier mehr als noch in 2017.

Die Verbraucherpreise entwickelten sich laut Statistischem Bundesamt freundlich. Die Preisveränderungsrate im März 2019 beträgt rund -2,5 Prozent im Vergleich zum Vorjahresmonat. Im Lebensmitteleinzelhandel haben große Discounter die Eierpreise zu Jahresbeginn gesenkt. Nach der Preiserhöhung im Jahr 2018, die insbesondere durch den Fipronil-Skandal und der damit verbundenen gestiegenen Nachfrage nach Eiern deutscher Herkunft ausgelöst wurde, gaben die Preise im Januar für 10 frische Eier aus Bodenhaltung um 10 Cent auf 1,19 Euro nach. Eier aus Freilandhaltungen werden für 1,59 Euro pro 10 Stück ebenfalls um 10 Cent günstiger angeboten.

## **Ostern: Jetzt haben weiße Eier Konjunktur**

### **Genetische Veranlagung entscheidet über die natürliche Farbe der Eier**

**Oldenburg** – Weiße Eier haben zu Ostern Hochkonjunktur. Der Grund ist denkbar einfach: Sie lassen sich besser färben. Das restliche Jahr über sind braunschalige Eier bei den Verbrauchern die unangefochtenen Favoriten, berichtet die Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Unabhängig von der Farbe werden heute überwiegend Eier aus Bodenhaltung und mit zunehmender Tendenz Eier aus Freilandhaltung und Eier aus ökologischer Hennenhaltung nachgefragt. Eier aus Kleingruppenhaltungen sind dagegen aus den meisten Geschäften verschwunden, obwohl zahlreiche Eiprodukte von dieser Haltungsform und aus dem Ausland stammen.

Die Fütterung der Hennen hat keinen Einfluss auf die Färbung der Eischale. Es sind die drei Farbstoffe Biliverdin, Bilirubin und Prophyryne, die die Eischale während ihrer Entstehung im Huhn einfärben. Kommen alle drei Farbstoffe zusammen, entsteht der Schalenfarbstoff Braun, fehlt ein Farbstoff, entsteht ein türkisfarbenes Ei, fehlen aufgrund genetischer Veranlagung alle drei Farbstoffe, so bleibt die Schale weiß.

Einen Hinweis auf die Schalenfarbe gibt nicht das Gefieder, sondern geben die Ohrscheiben der Tiere. Sind sie weiß, legt das Huhn auch weiße Eier. Fleischige Ohrscheiben deuten auf braunschalige Eier hin.

Anders ist es bei den Araucana-Hühnern, die anstelle der Ohrscheiben einen Federbüschel (Ohrquast) haben und türkisfarbene Eier legen. Wird ein Araucana-Hahn mit Weißlegerhennen

gepaart, gibt es Eier mit grünlichem Ton. Ein weiterer Exot sind die Marans, eine aus Frankreich stammende Rasse, deren Hennen schokoladenfarbene Eier legen.

Mit Ausnahme der Schalenfarbe unterscheiden sich die Eier dagegen kaum. Qualität, Geschmack, Nährstoffe und Cholesteringehalt sind annähernd identisch.

## Eier zum Färben – welche sind die Richtigen?

### Was wäre Ostern ohne bunte Ostereier?

**Oldenburg** – Schon seit Hunderten von Jahren werden Eier zum Osterfest bunt bemalt, bevor sie ins Nest oder auf den Frühstückstisch kommen. Besonders gut zum Färben und Bemalen eignen sich Eier mit weißer glatter Schale. Braune Eier schlucken einen Teil der Farben, und auf rauer Schale wird der Farbton weniger intensiv. Zudem sollten kleine Eier bevorzugt werden. Sie sind im Vergleich zu den großen deutlich robuster. Ihre dickere Schale schützt sie beim Kochen und Färben besser vor haarfeinen Sprüngen.

### Herkunft des Eies

Die erste Nummer gibt an, wie die Hühner gehalten wurden:

0 = steht für Biohaltung

1 = für Freilandhaltung

2 = für Bodenhaltung

Nach der Haltungsnummer folgt die Abkürzung für das Erzeugerland. DE steht dabei für Deutschland. Die folgenden Zahlen geben den Legebetrieb und die Stallnummer an.

Wer genau wissen will, woher sein Ei kommt, kann unter [www.was-steht-auf-dem-ei.de](http://www.was-steht-auf-dem-ei.de) nachsehen oder die entsprechende App nutzen.

Wer seine diesjährigen Ostereier direkt ab Hof kaufen will, findet Adressen von Direktvermarktern unter [www.service-vom-hof.de](http://www.service-vom-hof.de).

### Wie frisch ist das Ei?

Verpackte Eier tragen auf dem Karton ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Es ist das Datum, das 28 Tage nach dem Legetag auf dem Kalender steht. Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller die Frische. Vorausgesetzt, die Eier werden richtig gelagert.

Danach sind die Eier jedoch noch nicht reif für die Tonne, sondern können etwa noch 10 Tage nach Ablauf des MHD zum Kochen oder Backen verwendet werden. Wichtig ist, sie auf über 70°C zu erhitzen, um mögliche Keime abzutöten.

Für das perfekte Osterei sind 7 bis 14 Tage alte Eier am besten. Sie verfügen bereits über eine etwas vergrößerte Luftkammer im Inneren des Eies und können damit beim Kochen Druckunterschiede ausgleichen. Zudem ermöglicht es ein gutes Schälen des Eies.

## Eier – kleine ovale Kraftpakete

### Ein paar Eier mehr zu Ostern? Gesundheitlich spricht kaum etwas dagegen

**Oldenburg** – Schon Wilhelm Busch lobte das Ei: „Das weiß ein jeder, wer's auch sei, gesund und stärkend ist das Ei.“ Und ja, es stimmt, das Ei enthält jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und hochwertiges Eiweiß. Das weiße oder braune Oval ist mit allen Nährstoffen ausgestattet, die ein Küken zur Entwicklung braucht. Von Natur aus einfach perfekt, wäre da nicht das Cholesterin. Doch was genau steckt Wertvolles im Ei und wie steht es um das Cholesterin?

#### Eier einfach wertvoll

Das Ei zählt mit zu den hochwertigsten Lebensmitteln überhaupt. Es ist eine Portion hochwertigen Eiweißes, das vom menschlichen Körper sehr gut verwertet werden kann. Von ihm können Sportler und Senioren profitieren. Interessant ist, dass das Eiweiß des Eies nicht wie der Name suggeriert im Eiklar steckt sondern vor allem im Eidotter. Des Weiteren punkten die Kraftpakete mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Vitamin A sorgt für die Elastizität des Auges, dass es sich gut an die Helligkeit und Dunkelheit anpasst. Zudem unterstützt es das Immunsystem und ist für eine gesunde Haut wichtig.

Bei den wasserlöslichen Vitaminen sind besonders die B-Vitamine herauszustellen. Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure. Die „B-ler“ können einen guten Beitrag zur Versorgung von älteren Menschen, jungen Frauen und Veganer und Vegetarier leisten.

#### Cholesterin: „Freispruch für Eier“

Vor allem alte oder missverständliche Informationen über Cholesterin haben den Ei-Genuss in der zurückliegenden Zeit oft getrübt. Wer jedoch gesund ist und keine Probleme mit dem Cholesterinspiegel oder dem Fettstoffwechsel hat sowie kein Diabetespatient ist, kann sich zu Ostern Eier ohne Sorgenfalten schmecken lassen. Ein Hühnerei enthält zwar eine ganze Menge Cholesterin, doch beim gesunden Menschen sorgt ein Regelmechanismus für einen ausgeglichenen Blutcholesterinspiegel.

Auf die Anklagebank geriet das Cholesterin, als eine Reihe von Tierexperimenten einen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung und krankhaften Gefäßveränderungen aufzeigte. Weil auch beim Menschen die gefäßschädigende Wirkung von Cholesterin bekannt war, war der Schuldige gefunden: das Cholesterin im Ei und anderen Nahrungsmitteln.

Heute weiß man, dass das Cholesterin aus der Nahrung beim gesunden Menschen nur einen geringen Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel hat. Denn je mehr Cholesterin das Essen enthält, desto weniger wird von diesem Stoff vom Körper selbst produziert. Bei Personen mit einer bestimmten angeborenen Stoffwechselstörung läuft dieser Mechanismus allerdings aus dem Ruder. Diese „Cholesterinempfindlichen“ sollten konsequent auf ihre Cholesterin- und vor allem Fettzufuhr achten, also auch bei Ostereiern nicht sorglos zugreifen.

## Das perfekte Frühstücksei: eine Frage des Timings

### Alles über Vorbereitung, Kochzeiten, Frische und Energiesparen

**Oldenburg** – Mal zu hart, mal zu weich. Wer kennt ihn nicht, den von Lorient dargestellten Streit um das misslungene Frühstücksei. Zumindest dieser Anstoß für eine Ehekrise lässt sich vermeiden. Beherzigt man folgende Tipps, gelingt das perfekte Frühstücksei.

#### Auf Zimmertemperatur bringen

Eier vor dem Kochen auf Zimmertemperatur erwärmen lassen.

#### In kochendes Wasser geben

Eier in bereits kochendes Wasser geben und je nach gewünschter „Weichei-Stufe“ vier bis acht Minuten garen. Werden Eier in kaltem Wasser erhitzt, ist der Zeitpunkt, an dem das Wasser anfängt zu kochen, für den Kochstart maßgeblich. Der Nachteil dieser „kalten“ Methode: das Eiklar verteilt sich nicht gleichmäßig um den Eidotter.

#### Nicht zu frisch verwenden

Nicht zu frisch, aber auch nicht zu alt sollte das Ei sein. Für das perfekte Frühstücksei ist ein Alter von 14 Tagen absolute Obergrenze. Das Alter eines Eies ist leicht zu errechnen: Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) minus 28 Tage = Legedatum.

#### Energiesparen

Eine Wasser-Füllhöhe von zwei Zentimetern ist ausreichend – vorausgesetzt der Deckel liegt auf dem Topf. Sobald das Wasser kocht, kann auf mittlere Hitze heruntergeschaltet werden.

## Osterlamm: Jeder zweite Braten kommt aus Deutschland

### Zahl der niedersächsischen Schafhalter nahm in den zurückliegenden Jahren ab

**Oldenburg** – Seit jeher hat Lammfleisch zu Ostern Tradition. Agnus Dei (lateinisch: das Lamm Gottes) ist ein seit ältester Zeit im Christentum verbreitetes Symbol für Jesus Christus. Als Osterlamm, gekennzeichnet mit der Siegesfahne, ist es ein Symbol für die Auferstehung Jesu. Bereits im christlichen Altertum legte man Lammfleisch unter den Altar. Es wurde geweiht und am Auferstehungstag als erste Speise verzehrt.

Bis heute gehört das Lammfleisch für viele zum Osterfest. Die Nachfrage zieht jedes Jahr um diese Zeit kräftig an, berichtet die Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Dabei kann der Bedarf in Deutschland nicht einmal zur Hälfte mit inländischem Lammfleisch gedeckt werden: Der Selbstversorgungsgrad liegt bei 44 Prozent. Der Konsument muss zu tiefgefrorenen Importen greifen, weil immer mehr deutsche Schafhalter resigniert aufgeben.

Die wachsende Flächenkonkurrenz, einhergehend mit einem starken Rückgang wertvollen Dauergrünlandes sowie bürokratische Hemmnisse machen Schafhaltern das (Über-)Leben immer schwerer. Dazu beigetragen hat auch die seit 2010 geltende Vorschrift zur elektronischen Kennzeichnung erwachsener Schafe mittels Mikrochip. Eine vergleichbare Vorschrift, deren Umsetzung sehr teuer ist, gibt es bei Rindern oder Schweinen nicht. Besorgt sind viele Schafhalter auch wegen der ungehinderten Ausbreitung der Wölfe und der zunehmenden Wolfsübergriffe. Alleine im vergangenen Jahr gab es in Niedersachsen 144 bestätigte Übergriffe mit 242 gerissenen Weidetieren (häufig nur ein Tier, aber auch zwei Fälle mit je 20 Tieren).

All das hat Folgen: Gab es im Jahr 2008 in Niedersachsen noch gut 14.000 Schafhalter, so sind es derzeit nach Angaben der Tierseuchenkasse nur noch rund 11.000. Das ist ein extrem starker

Rückgang. An diesem Trend ändert auch die Tatsache nichts, dass viele Schafe in Kleinstbetrieben gehalten werden oder zur Hobbyhaltung zählen.

Das Halten von Schafen ist ein Beispiel für artgerechte und umweltschonende Tierhaltung. Die Lämmer werden überwiegend auf saftigem Grünland und Deichflächen aufgezogen. Das kommt vielen Verbrauchern entgegen, die eine extensive Tierhaltung in natürlichen Lebensräumen und die Verwendung von hofeigenem Futter wünschen. Außerdem garantiert die amtliche Kennzeichnung aller verkauften Lämmer einen lückenlosen Herkunftsnachweis der Tiere. Verbraucher sollten deshalb gezielt nach frischem deutschem Lammfleisch fragen. Adressen von Direktvermarktern gibt es bei der Landwirtschaftskammer und den Schafzuchtverbänden (Telefon: 0441/801-611).

## **Zu Ostern einen Lamnbraten**

### **Kenner greifen zu frischem Fleisch von regionalen Erzeugern**

**Oldenburg** – Zu Ostern wird in vielen Haushalten traditionell zartes Lammfleisch gegessen. Wie das Ei und der Hase erinnert das Lamm an die Auferstehung Jesu Christi.

Ob Filet oder Keule: Lammfleisch lässt sich auf vielerlei Arten zubereiten. Sein fein-würziger Geschmack sowie das feinfaserige und zarte Fleisch machen aus Lammfleisch auf jeden Fall einen Festtagsbraten.

### **Aussehen und Farbe geben Hinweise auf die Qualität**

Gute Qualität ist an einer hell- bis ziegelroten Fleischfarbe und fast weißem Fett zu erkennen. Die Rasse spielt für die Fleischqualität nur eine untergeordnete Rolle. Je jünger das Schlachttier, umso zarter, feinfaseriger und heller ist das Fleisch.

Kenner greifen wegen seines guten Geschmacks gerne zu frischem Lammfleisch aus der heimischen Produktion, direkt vom Erzeuger. Adressen von Hofläden sind über die Internetseite [www.service-vom-hof.de](http://www.service-vom-hof.de) der Landwirtschaftskammer Niedersachsen zu finden.

### **Viele Vitamine und Mineralstoffe – unterschiedliche Fettgehalte**

Lammfleisch liefert hochwertiges Eiweiß sowie eine Reihe an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders hervorzuheben sind die guten Gehalte an Zink und Eisen sowie den Vitaminen B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Niacin. Der Fettgehalt ist von Teilstück zu Teilstück verschieden. Das Filet zählt zu den fettarmen Stücken, es enthält nur 3,4 Gramm Fett pro 100 Gramm. Fleisch aus der Keule ist gehaltvoller, es liefert etwa 18 g Fett pro 100 g und schmeckt besonders gut, wenn es im eigenen Saft gebraten wird.

### **Unbedingt kühl aufbewahren**

Frisches Lammfleisch hält sich bei vier Grad Celsius bis zu drei Tage im Kühlschrank. Wichtig: das Fleisch gut abdecken. Liegt das Fleisch in einer Marinade aus Weißwein, Rotwein oder Buttermilch, verlängert sich die Haltbarkeit bei kühler Lagerung um zwei Tage. Darüber hinaus wird der würzige Eigengeschmack von Lammfleisch etwas gemildert, wenn es ein bis zwei Tage in Buttermilch eingelegt wird.

### **Lammfleisch zubereiten: ein paar Tipps**

Für ein Hauptgericht werden 200 bis 250 Gramm Lammfleisch pro Person gerechnet. Kenner empfehlen, die Stücke möglichst groß zu halten, anhaftendes Fett nicht ganz zu entfernen und leicht mit Thymian, Rosmarin, Wacholderbeeren und Knoblauch zu würzen. Allseits beliebt ist die Zubereitung als Lammkotelett, Rollbraten oder gebratene Lammkeule. Steaks lassen sich als Kurzbratenstücke oder zum Grillen verwenden.

Lammgerichte werden möglichst heiß auf vorgewärmten Tellern serviert. Wer Lammfleisch als Bratenaufschnitt genießen möchte, trifft mit dem Fleisch aus der Keule eine gute Wahl.

## Osterfeuer: Helle Freude an den Flammen

### Vorsicht und Rücksicht zum Wohle von Mensch, Umwelt und Natur

**Oldenburg** – Das traditionelle Osterfeuer ist für viele Niedersachsen der Höhepunkt eines jeden Osterfestes. Mit seinem imposanten Schein vertreibt es nicht nur den Winter, sondern ist auch eine helle Freude für viele Menschen. Damit das so bleibt, erinnert die Landwirtschaftskammer Niedersachsen an einen vorsichtigen Umgang mit dem Feuer und bittet um Rücksicht auf Natur und Umwelt.

Leider kommt es immer wieder zu Unfällen durch einen unsachgemäßen Umgang mit den Flammen. Der Deutsche Feuerwehrverband hat deshalb einige Tipps zum sicheren Umgang mit sogenannten Brauchtumsfeuern formuliert:

1. Osterfeuer sind grundsätzlich bei der örtlich zuständigen Behörde anzumelden. So werden Fehleinsätze der Feuerwehr vermieden, die im ungünstigen Fall zu bezahlen sind. Eine Zufahrt für die Feuerwehr und den Rettungsdienst ist freizuhalten.
2. Es sind nur trockene Pflanzenreste und unbehandeltes Holz zu verbrennen. Plastiktüten, Autoreifen und andere Abfälle haben im Osterfeuer nichts verloren.
3. Das Brennmaterial ist kurz vor dem Anzünden noch einmal umzuschichten. So können Tiere, die sich in dem Holzstapel verbergen, der Flammenfalle entfliehen.
4. Wegen Rauch und Hitze ist ein ausreichender Sicherheitsabstand zu Gebäuden und Bäumen (mindestens 50 Meter) und zu Straßen (mindestens 100 Meter) einzuhalten. Dabei ist auf die Hauptwindrichtung zu achten. Außerdem sind Osterfeuer nicht in der Nähe von Krankenhäusern, Kindergärten und ähnlich sensiblen Bereichen gestattet. Rauchbelästigung durch zu feuchtes Material ist zu vermeiden.
5. Beim Anzünden ist Vorsicht geboten. Brennbare Flüssigkeiten bergen als Brandbeschleuniger ein hohes Risiko!
6. Offenes Feuer muss grundsätzlich beaufsichtigt werden. Ein unkontrolliertes Ausbreiten und gefährlicher Funkenflug sind zu vermeiden. Achtung bei kleinen Kindern, sie unterschätzen die Gefahr.

Mehr dazu unter [www.feuerwehrverband.de](http://www.feuerwehrverband.de). Wer sich an die Regeln hält, wird unbeschwerte Freude an dem Osterfeuer haben. Sollte es trotzdem außer Kontrolle geraten, ist sofort die Feuerwehr über Notruf 112 zu alarmieren.