

Oster-Spezial

Oldenburg, 29. März 2021

- **Eiermarkt: Bioeier extrem knapp**
Trotz Marktverschiebungen ist die Versorgung mit Eiern gesichert 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: Deutsche Lämmer werden zur Mangelware**
Zahl der niedersächsischen Schafhalter*innen nimmt ab Seite 5

- **Zu Ostern einen Lamnbraten**
Kenner*innen greifen zu frischem Fleisch von regionalen Erzeuger*innen Seite 6

Eiermarkt: Bioeier extrem knapp

Trotz Marktverschiebungen ist die Versorgung mit Eiern gesichert

Oldenburg – Bioeier und Freilandware sind in diesem Jahr absolute Mangelware und meist in den hiesigen Geschäften ausverkauft, berichtet die Landwirtschaftskammer Niedersachsen in einer Pressemitteilung. Grund ist die Aufstallungspflicht der Tiere im Zuge der hochansteckenden Geflügelpest (mehr Infos unter bit.ly/h5n8-katastrophe). Hingegen sind Eier mit der Kennzeichnung 2, also aus der Bodenhaltung, in ausreichendem Maße verfügbar.

Bodenhaltungseier sind häufig auf Basis des Vorjahrespreisniveaus im hiesigen Lebensmitteleinzelhandel zu erwerben. Schwere Eier in der Größensortierung XL sind vor Ostern allerdings besonders gesucht und können vielfach mit Preisaufschlägen vermarktet werden. Auch wenn die Vogelgrippe nach wie vor zu Tieraussfällen führt, brauchen sich die Verbraucher*innen in der jetzigen Situation daher keine Sorgen um die Versorgung mit Eiern zu machen. Auch für die Eiprodukten-Industrie steht genügend Ware zur Verfügung.

Die Zahl der Biolegehennen-Betriebe (über 3000 Plätze) hat in Deutschland im Jahr 2020 um 28 auf 501 Betriebe zugenommen. Davon befinden sich rund 50 Prozent in Niedersachsen. Die Bioeierzeugung stieg im vergangenen Jahr um 8,1 Prozent auf 1,56 Milliarden Eier. Dennoch konnte diese Steigerung den deutschen Markt nicht sättigen. Damit besteht bei Bioware ein erheblicher Importbedarf.

Aufgrund der anhaltend großen Beliebtheit ergibt sich für 2020 ein Pro-Kopf-Verbrauch von 237 Eiern. Das war ein Ei mehr als im Jahr 2019. Infolge der stabilen Nachfrage und des Wachstums in der Eierproduktion stieg der Selbstversorgungsgrad auf rund 72 Prozent leicht an.

Im Lebensmitteleinzelhandel haben große Discounter die Eierpreise zu Jahresbeginn vor allem für Freiland- und Bioeier angehoben. Günstig bleiben allerdings nach wie vor die Preise aus der Bodenhaltung: Hier findet man Angebote für zehn frische Eier aus Bodenhaltung bereits ab einem Preis von 1,29 Euro.

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 Verbraucher*innen die unangefochtenen Favoriten, berichtet die Landwirtschaftskammer Niedersachsen.

Dass aber zunehmend weiße Eier aus Bodenhaltung, Freilandhaltung und ökologischer Haltung in den Regalen der Supermärkte zu finden sind, hängt mit einem wirtschaftlichen Vorteil zusammen: Der Weißleger mit intaktem Schnabel reagiert weniger sensibel auf die Haltungsumwelt, hat eine deutlich längere Legepersistenz und legt dadurch je Henne einige Eier mehr.

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.

Außerdem ist ein neuer Hype entstanden: Eier aus mobilen Haltungssystemen, welche sich zunehmender Beliebtheit erfreuen, entsprechen aufgrund der Regionalität und der Direktvermarktung genau dem, was sich die Verbraucher*innen wünschen. Allerdings ist insbesondere der Norden Deutschlands von einem massiven Ausbruch der Vogelgrippe betroffen (mehr Infos unter bit.ly/h5n8-katastrophe). Legehennen-Halter*innen sind daher dazu verpflichtet, ihre Tiere im Stall zu halten. Deswegen kommen in diesem Jahr viele Ostereier von Legehennen, die nicht nach draußen dürfen.

Die Fütterung der Hennen hat übrigens keinen Einfluss auf die Färbung der Eischale. Es sind die drei Farbstoffe Biliverdin, Bilirubin und Protophyrin, 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 Osternest 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 rauher 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 Rissen.

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, NL für die Niederlande. 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 nachsehen oder die entsprechende App nutzen.

Wer seine diesjährigen Ostereier direkt ab Hof kaufen will, findet Adressen von Direktvermarkter*innen unter www.service-vom-hof.de beziehungsweise in der kostenfreien HofApp der Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Die Direktvermarktung bietet eine praktische

Möglichkeit, unkompliziert und doch regional einzukaufen – nicht nur vor Ort, sondern auch flexibel per Onlinebestellung und Lieferservice.

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 garantieren die Hersteller*innen die Frische. Vorausgesetzt, die Eier werden richtig gelagert (mehr Infos unter bit.ly/lebensmittelsicherheit-eier).

Auch mit einem Glas Wasser lässt sich feststellen, wie frisch ein Ei ist. Frische rohe Eier bleiben in einem Glas mit kaltem Wasser am Boden liegen. Je mehr sich das Ei aber aufrichtet, umso älter ist das Ei. Dies liegt an der Luftkammer im Ei, die mit der Zeit durch Austrocknung des Ei-Inneren immer größer wird.

Nach Ablauf des MHD können die Eier etwa noch zehn Tage 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 sind diese Eier leichter zu Schalen.

Eier – kleine ovale Kraftpakete

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

Oldenburg – Schon Wilhelm Busch lobte das Ei – und es stimmt: Das Ei enthält jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und hochwertiges Eiweiß. 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. Es liefert hochwertiges Eiweiß, das vom menschlichen Körper sehr gut verwertet werden kann. Von ihm können Sportler*innen und Senior*innen profitieren. Interessant ist, dass das Eiweiß vor allem im Eidotter steckt und nicht wie der Name suggeriert im Eiklar. Des Weiteren punkten die Kraftpakete mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Vitamin A sorgt dafür, dass sich das Auge gut an Helligkeit und Dunkelheit anpassen kann. Zudem unterstützt es das Immunsystem und ist für eine gesunde Haut wichtig.

Bei den wasserlöslichen Vitaminen sind besonders die B-Vitamine herauszustellen. Vitamin B₁, B₂, B₁₂ und Folsäure leisten einen guten Beitrag zur Versorgung, insbesondere von älteren Menschen, jungen Frauen und Vegetarier*innen.

Cholesterin: „Freispruch für Eier“

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

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. Nur bei Personen mit einer bestimmten angeborenen Stoffwechselstörung funktioniert dieser Mechanismus nicht. Daher

sollten diese Menschen konsequent auf ihre Cholesterin- und vor allem Fettzufuhr achten und 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 es nicht, das „Zittern“ um das perfekte Frühstücksei. Zumindest dieser Anstoß für einen misslungenen Start in den Tag lässt sich vermeiden. Beherzigt man folgende Tipps, gelingt das perfekte Frühstücksei.

Auf Zimmertemperatur bringen

Eier vor dem Kochen auf Zimmertemperatur erwärmen lassen, damit die Eierschale nicht so leicht aufplatzt, wenn das Ei ins kochende Wasser kommt.

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 die Garzeit 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 3 bis 14 Tagen ideal. Tagesfrisch sollte das Ei nicht sein. Besser ist, wenn das Ei mindestens drei Tage alt ist, da es dann aromatischer schmeckt und sich leichter von der Schale löst. 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: Deutsche Lämmer werden zur Mangelware

Zahl der niedersächsischen Schafhalter*innen nimmt 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*innen resigniert aufgeben.

Die wachsende Flächenkonkurrenz, einhergehend mit einem starken Rückgang wertvollen Dauergrünlandes und steigenden Futterkosten sowie bürokratische Hemmnisse machen Schafhalter*innen das (Über-)Leben immer schwerer. Besorgt sind viele Schafhalter*innen auch wegen der ungehinderten Ausbreitung der Wölfe und der zunehmenden Wolfsübergriffe. Alleine im vergangenen Monitoringjahr 2020 gab es in Niedersachsen 190 bestätigte

Übergriffe auf Schafe/Ziegen mit über 1.000 gerissenen Tieren und weiteren verletzten und verschollenen Schafen.

All das hat Folgen: Gab es im Jahr 2008 in Niedersachsen noch gut 14.000 Schafhalter*innen, so sind es derzeit nach Angaben der Tierseuchenkasse nur noch rund 11.500. Das ist ein 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 auf Deichflächen aufgezogen. Das kommt vielen Verbraucher*innen 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*innen sollten deshalb gezielt nach frischem deutschem Lammfleisch fragen. Adressen von Direktvermarkter*innen gibt es zum Beispiel im Portal [Service vom Hof](#) der Landwirtschaftskammer und bei den Schafzuchtverbänden (Telefon: 0441/801-611).

Zu Ostern einen Lamnbraten

Kenner*innen greifen zu frischem Fleisch von regionalen Erzeuger*innen

Oldenburg – Zu Ostern wird in vielen Haushalten traditionell zartes Lammfleisch gegessen. 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*innen greifen wegen seines guten Geschmacks gerne zu frischem Lammfleisch aus der heimischen Produktion. Adressen von Hofläden sind über die Internetseite www.service-vom-hof.de beziehungsweise in der kostenfreien HofApp der Landwirtschaftskammer Niedersachsen zu finden. Die Direktvermarktung bietet eine praktische Möglichkeit, unkompliziert und doch regional einzukaufen – nicht nur vor Ort, sondern auch flexibel per Onlinebestellung und Lieferservice.

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 B₆, B₁₂ 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*innen 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.