

13.10.2022 – 15:12 Uhr

Eier: ressourceneffizient und gut für die Gesundheit

Eier: ressourceneffizient und gut für die Gesundheit

Eier liefern hochwertiges Protein, essentielle Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und tragen so zu einer gesunden Ernährung bei. Die Henne verwandelt das Futter zudem sehr effizient.

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. 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.

Das ist in 100 Gramm Ei enthalten

Schauen wir genau hin: 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 (Mineralstoffe Eisen, Zink, Selen, Kalzium, Natrium und Kalium). 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!

Effizienter Futtermittelverwerter

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 von Legehennen-Nuggets, Legehennen-Burger, Legehennen-Bratwurst, Legehennen-Landjäger oder in Form vom klassischen Suppenhuhn. Das Futter besteht hauptsächlich aus Weizen, Mais und Soja – und dies aus nachhaltigem Anbau. Würde der Mensch die entsprechende Menge selber essen, bekäme der Körper weniger Protein mit geringerer 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.

GalloSuisse feiert den Welt-Ei-Tag dieses Jahr an der OLMA. Am EiDorado-Stand werden rund 3'000 gekochte Eier mit Smiley und Eier-Infobroschüre verteilt. Zudem wird auf Bus- und Postautolinien im ganzen Land ein Clip zum «Schweizer Ei» geschaltet.

GalloSuisse, die Vereinigung der Schweizer Eierproduzenten, vereint gut 500 Betriebe mit Lege- und Aufzuchthennen. Ziel ist, eine Haltung zu fördern, die ihre Verantwortung gegenüber Mensch, Tier und Umwelt wahrnimmt. Gemeinsam mit den Sektionen setzt sich GalloSuisse für faire Rahmenbedingungen im Eiermarkt ein und vertritt die Interessen der Produzenten gegenüber Politik und Gesellschaft.

Rückfragen:

Daniel Würgler, Präsident
Mobile: 079 643 82 77

Raphael Zwahlen, Leiter Geschäftsstelle
Telefon: 031 915 35 45

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100054062/100896458> abgerufen werden.