

Eier

Sie sind klein und zerbrechlich und seit Tausenden von Jahren in vielen Kulturen Symbol der Fruchtbarkeit und als Nahrungsmittel beliebt. Heute sind Eier aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken – vor allem das Hühnerei spielt darin eine ganz herausragende Rolle. Neben dem Verzehr als gekochtes Ei oder Spiegelei sind Eier in Backwaren, Teigwaren, Panaden und vielem anderen mehr enthalten. Jährlich werden in Deutschland ca. 11 Milliarden Eier produziert sowie etwa 8 Milliarden Eier importiert. Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt bei ungefähr 210 Eiern pro Jahr.

Gesunde Kraftpakete

In Hühnerei sind fast alle Vitamine bis auf Vitamin C enthalten und ein durchschnittlich großes Hühnerei deckt bis zu 35 % des täglichen Bedarfs an Vitamin D und 38 % des täglichen Bedarfs an Vitamin B12. Je nach Ernährung des Huhns bemisst sich der tatsächliche Nährwert des Eies, denn Eier von Hühnern, die neben Körnerfutter auch noch Pflanzen und Insekten essen, haben einen wesentlich höheren Nährwert als Eier von Hühnern mit reinem Körnerfutter. Ein durchschnittliches Freiland-Ei hat einen Nährwert von 93 Kalorien oder 390 Kilojoule.

Kennzeichnung

Um dem Verbraucher bei der Auswahl die Herkunft der Eier transparent zu machen, müssen diese im Handel gekennzeichnet werden. Dabei unterscheidet man freiwillige Angaben von Pflichtangaben. Davon ausgenommen ist der Direkt-Verkauf vom Bauernhof, einem Hühnerzüchter oder auf dem Wochenmarkt.

Pflichtangaben

Alle verpackten Eier müssen über folgende Angaben verfügen:

- ▶ Güteklasse
- ▶ Gewichtsklasse
- ▶ Anzahl der Eier
- ▶ Name und Anschrift
- ▶ Mindesthaltbarkeitsdatum
- ▶ Verbraucherhinweis
- ▶ Haltungsform
- ▶ Packstellenummer
- ▶ Erzeugercode (auf dem Ei)

Güteklasse

Im Einzelhandel sind nur Eier der Güteklasse A erhältlich, Eier der Güteklasse B dürfen nur an die Nahrungsmittel- und Nichtnahrungsmittelindustrie geliefert werden.

Gewichtsklassen

Je nach Gewicht werden Hühnereier in vier Gewichtsklassen eingeteilt:

- ▶ S klein unter 53 g
- ▶ M mittel 53–63 g
- ▶ L groß 63–73 g
- ▶ XL Sehr groß 73 g und mehr

Haltungsform

Aus dem auf jedem Ei aufgedruckten Erzeugercode lässt sich in Deutschland und Österreich anhand der führenden Ziffer die Haltungsform feststellen:

- 0 = Bio-Eier in Freilandhaltung mit Futter aus Ökologischem Anbau
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung bzw. Kleingruppenhaltung in Legebatterien

Die Käfighaltung von Legehennen ist in der Schweiz seit 1992 und seit Januar 2009 in Deutschland verboten. Sie wird seither überwiegend durch Bodenhaltung, in Deutschland in Ausnahmefällen durch die so genannte Kleingruppenhaltung ersetzt.

Herkunftsland

AT = Österreich
BE = Belgien
DE = Deutschland
DK = Dänemark
ES = Spanien
FI = Finnland
FR = Frankreich
GR = Griechenland
IE = Irland
LU = Luxemburg
NL = Niederlande
PT = Portugal
SE = Schweden
UK = Vereinigtes Königreich



Auf diesem Ei sind folgende Angabe:

0 = Bio-Eier in Freilandhaltung
AT = Österreich
2128870 gibt den Betrieb und den Ort an.
Unter www.was-steht-auf-dem-ei.de kann man sich darüber informieren, woher gekaufte Eier stammen, in dem man den Erzeuger-Code eingibt.

Bio-Eier

Bio-Eier sind im Gegensatz zu herkömmlichen Eiern etwas teurer, doch der höhere Preis rechtfertigt sich mit dem Einsatz des etwas teureren Bio-Futtermittels. Bio-Eier sind in den meisten Supermärkten, Bioläden, Reformhäusern und Wochenmärkten erhältlich. Man erkennt sie am staatlichen Bio-Siegel, am Erzeugercode „0“ und an den Bezeichnungen „Bio“ oder „Öko“.

<http://www.bio-siegel.de>

Hähnchen mit Markt-Gemüse und Spätzle



Foto und Rezept: Johannes Guggenberger

Zutaten für 4 Portionen

1 großes Hähnchen in kleinere Teile geschnitten, 400 g grüne Bohnen, in mundgerechte Stücke geschnitten, 2 Ochsenherzen-Tomaten, vom Strunk befreit und geviertelt, 2 Zucchini und 2 Auberginen, halbiert und in Stücke geschnitten, 1 Bund Frühlingszwiebel, in grobe Scheiben geschnitten, 1 größere Zwiebel, geschält und in kleine Würfel geschnitten, 12 mittelgroße Champignons, halbiert, 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt, Olivenöl, 1/8 lt. Weißwein (trocken), Zitronen-Thymian nach Geschmack, 1 Bund glatte Petersilie, gehackt, Gemüsebrühe (ca. 750 ml.), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Außerdem: 800 g fertige Spätzle, wie gewohnt zubereitet

Zubereitung

Die Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in der gleichen Pfanne Zwiebelwürfel und Knoblauch anschwitzen. Mit trockenem Weißwein ablöschen und etwas Gemüsebrühe aufgießen. Die Hähnchenteile mit Zitronen-Thymian wieder einlegen und zudecken. Auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Hähnchenstücke entnehmen und warm stellen. In der gleichen Pfanne die grünen Bohnen kochen, bei Bedarf noch Gemüsebrühe angießen. Wenn die Bohnen fast bissfest sind alles andere Gemüse hinzufügen und ca. weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und einem Schuss Olivenöl abschmecken und zusammen mit den Hähnchenteile und den Spätzle anrichten.



HERAUSGEBER
Märkte Stuttgart GmbH
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart
Telefon 0711/48041-0 · Fax 48041-444
info@maerkte-stuttgart.de
www.maerkte-stuttgart.de ©17/12

Stuttgarter Wochenmärkte

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttage und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

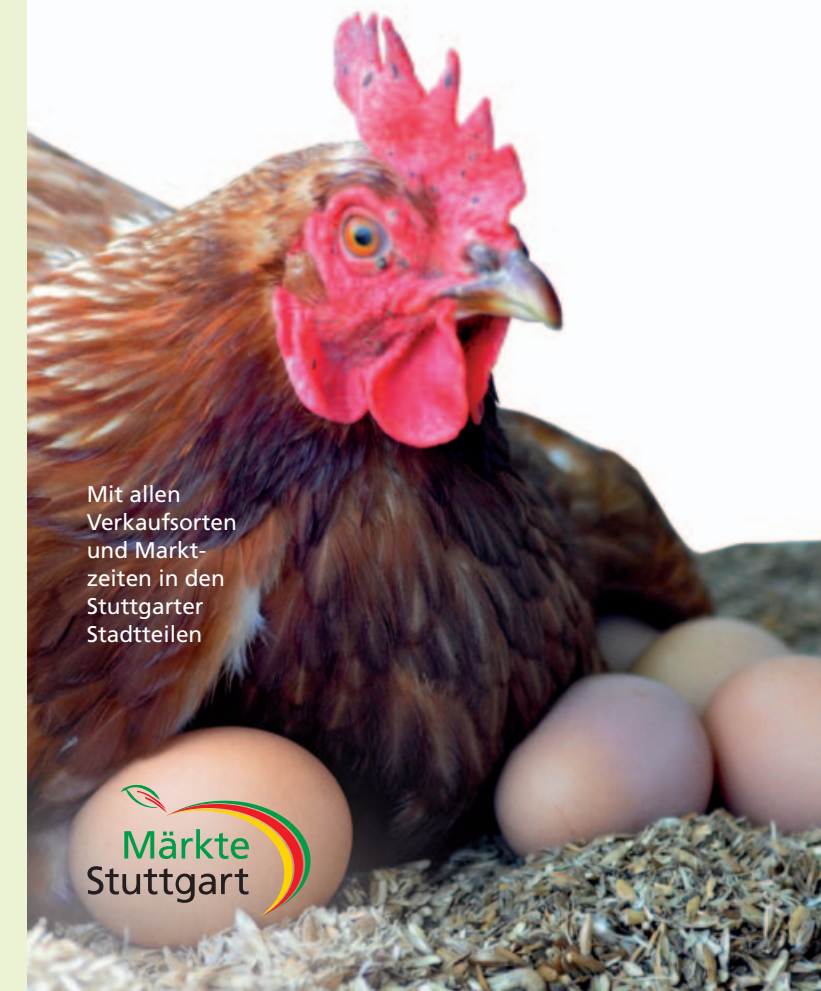
www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan



Stuttgarter Wochenmärkte
FRISCH UND GUT

Geflügel / Eier

Arten · Rezept



Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen



Geflügel – kalorienarm und lecker



Ob saftige Putenbrust, schmackhaftes Suppenhuhn oder knusprige Chicken Wings vom Grill – Geflügelfleisch liegt im Trend und ist im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung geradezu ideal. Es liefert wichtige Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe und verfügt über eine günstige Fettsäurezusammensetzung. Der Fettgehalt kann abhängig von der Geflügelart und der Teilstücke stark variieren, insgesamt ist Geflügel aber relativ kalorienarm. Das Teilstück mit dem höchsten

Eiweißgehalt ist die Brust, die bei richtiger Zubereitung ein ganz besonderer Genuss ist. Neben den Nährstoffen Fett und Eiweiß enthält Geflügelfleisch auch Eisen, Zink und Kalium. Eisen spielt eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport im Blut und in der Muskulatur. Zink ist mit verantwortlich für den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und stärkt zudem das Immunsystem. Das reichlich enthaltene Kalium reguliert den Wasserhaushalt und wird auch für die Muskel- und Nervenarbeit benötigt.

Historie

Schon immer war Geflügel ein fester Bestandteil auf dem Speiseplan der Menschen und bereits 5000 v. Chr. belegen beispielsweise in Asien etliche Funde Geflügelhaltung. Vorrangig diente das Geflügel früher zwar zur Produktion von Eiern, aber an besonderen Festtagen kam auch Geflügelfleisch auf den Tisch. Heute ist das magere, zarte Fleisch das ganze Jahr über sehr

beliebt und nach rasanten Zuwachsraten zwischen 1985 und 2009 verzehrt jeder Deutsche unverändert ca. 11,5 Kilo jährlich. Massen- und Legetierhaltung gehört dabei aber der Vergangenheit an: In Deutschland wurde diese Form der konventionellen Käfighaltung 2009 verboten und seit 1. Januar 2012 gilt dieses Verbot auch in der Europäischen Union.

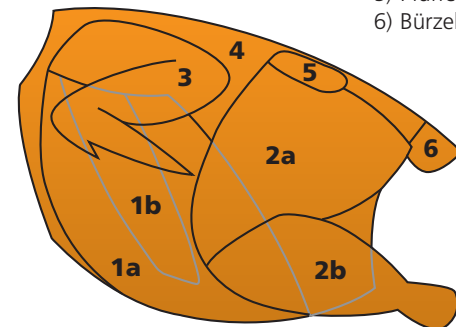
Geflügelstücke und -arten

Der Oberbegriff Geflügel steht für alle Vogelarten, die als Nutztiere gezüchtet und gehalten werden, sowie für Wildvögel, die zum Verzehr gejagt werden. Die meisten der heute in Europa gegessenen Geflügelarten gehören zu den Hühnervögeln oder den Gänsevögeln. Daneben gibt es noch Wildvögel wie Fasan, Rebhuhn, Perl-

huhn, Wachtel, Auerhahn oder Birkhahn, die aber selten auf der Speisekarte zu finden sind.

Teilstücke

- 1) Brust a) Außenfilet
b) Innenfilet
- 2) Keule a) Oberkeule
b) Unterkeule
- 3) Flügel
- 4) Rücken
- 5) Pfaffenschnittchen
- 6) Bürzel



Huhn



Stubenküken

Das Stubenküken, in Baden auch Mistkratzerle oder in der Schweiz Mistkratzerli genannt, sind laut Vermarktungsnorm Tiere von weniger als 650 g Schlachtgewicht.

Hähnchen

Hähnchen sind, anders als der Name nahelegt, Hühner beiderlei Geschlechts mit einem Gewicht von 800 bis 1200 g. Schwerere

oder ältere Hähnchen werden auch als Poularden oder Masthähnchen bezeichnet.

Suppenhuhn

Suppenhühner sind 12 bis 15 Monate alte Legehennen, die zwischen 1000 und 2000 g wiegen. Sie sind besonders aromatisch, müssen aber lange gekocht werden. Zum Braten sind sie ungeeignet.

Truthahn

Männliche Tiere werden Truthahn oder Puter, weibliche Tiere Trut- henne oder Pute genannt.

Puten werden vor allem wegen ihres Fleisches gehalten. Putenfleisch ist fett- und kalorienarm; besonders beliebt ist die Putenbrust mit 5 Prozent Fett. Außer-

dem enthält Putenfleisch viel Vitamin B6 und B12 sowie viel Kalium, Magnesium, Eisen und Zink als Spurenelemente.

Baby-Pute

Baby-Puten sind Jungtiere von 2000 bis 3000 g und weniger aromatisch und saftig als ältere Tiere.



Junge Pute

Junge Puten sind circa zehn Wochen alt mit einem Schlachtgewicht von 3000 bis 4000 g.

Pute

Puten sind drei bis fünf Monate alt. Die Weibchen wiegen bis zu 12 kg, die Männchen bis zu 20 kg. Sie werden vorwiegend zerlegt oder weiterverarbeitet angeboten.

Gans

Frühmastgans

Frühmastgänse sind circa 10 bis 12 Wochen alt und wiegen 2000 bis 3400 g.

Junge Gans

Junge Gänse sind etwa 9 Monate alt und wiegen 4000 bis 6000 g.

Hafermastgans

Hafermastgänse können mehr als ein Jahr alt sein, werden aber seltener angeboten. Sie wiegen oft über 6000 g.

Weidegans

Weidegänse werden im Freien gehalten, wo sie sich von Gras ergänzt um Getreide ernähren.



Ente

Hausente

Hausenten können verschiedenen Rassen angehören. Die am weitesten verbreitete ist die Pekingerente. Junge Enten werden nach zwei bis drei Monaten geschlachtet und wiegen dabei 1500 bis 2000 g.



Flugente

Flugenten sind magerer und muskulöser als Hausenten. Sie werden im Alter von etwa vier Monaten geschlachtet, die Weibchen wiegen dann rund 2000 g, die Männchen 3000 bis 4000 g. Barbarieenten sind eine häufig angebotene Flugentenart.

Laufente

Laufenten sind sehr klein und mager und daher in der Regel nicht für den Verzehr bestimmt. Sie sind aber mit bis zu 150 Eiern/Jahr sehr legefleißig.



Nährstoff	Hähnchen			Pute		
	Durchschnitt	Brust	Schenkel	Durchschnitt	Brust*	Schenkel*
Eiweiss	19,9 g	22,2 g	18,2 g	22,4 g	24,1 g	20,5 g
Fett	9,6 g	6,2 g	11,2 g	6,79 g	0,99 g	3,61 g
Vit. B1	83 µg	77 µg	100 µg	80 µg	47 µg	90 µg
Vit. B2	160 µg	90 µg	240 µg	140 µg	81 µg	180 µg
Niaein	6,8 mg	11 mg	5,6 mg	8,0 mg	11 mg	4,7 mg
Kalium	262 mg	264 mg	250 mg	315 mg	333 mg	289 mg
Eisen	730 µg	1,1 mg	1,80 mg	1,50 mg	1,0 mg	2,0 mg
Zink	1.000 µg	k.A.	k.A.	2,1 mg	1,8 mg	2,4 mg
Energie	166 kcal	145 kcal	173 kcal	151 kcal	105 kcal	114 kcal

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut: „Die Zusammensetzung der Lebensmittel“ *ohne Haut