Farbrückstände am Osterei: Bedenkenlos verzehrbar?

Das Osterei: bunte Schale, bunter Kern. Ob selbstgemacht oder bunt gekauft: Gefärbte Eier dürfen bei keiner Osterjause fehlen. Farbe findet man dabei nicht immer nur auf, sondern auch im Ei. Das steht dem Genuss aber nicht im Wege. Der Verein Land schafft Leben klärt auf.

Sind Farbrückstände am Osterei gefährlich? (©Land schafft Leben)

233 Eier isst jede und jeder von uns durchschnittlich in einem Jahr. Das ist eine ganze Menge, dennoch braucht man noch nicht einmal eine Henne, um den Pro-Kopf-Verbrauch zu decken, denn eine durchschnittliche Legehenne legt sogar etwa 300 Eier pro Jahr. Zu Ostern, wenn alle fleißig bunte Eier essen, erreicht der Verbrauch eine Spitze. Bunt ist dabei aber nicht immer nur die Schale, sondern auch das Innere des Eis.

Sind Farbrückstände am Osterei bedenkenlos verzehrbar?

Ostereier dürfen von Lebensmittelproduzentinnen und -produzenten nur mit zugelassenen Lebensmittelfarben gefärbt werden. Nimmt das Eiklar die Farbe von der Schale an, kann es also dennoch bedenkenlos verzehrt werden, sofern solche zugelassenen Farben verwendet wurden.

Ist ein sattgelber Dotter gesünder?

Die Farbe von Eidottern ist unterschiedlich, von hell- bis dunkelgelb. Das hat mit der Fütterung der Legehennen zu tun. Es gibt aber keinen bedeutenden Zusammenhang von Dotterfarbe und Geschmack, Inhaltsstoffen oder Frische der Eier. Die gelbe Farbe bewirken Carotinoide. Diese sind zwar gut für unsere Gesundheit, die Unterschiede zwischen kräftig gelben und hellgelben Dottern sind jedoch nicht so groß, dass hellere deutlich weniger gesund wären.

Ist der Dotter genießbar, wenn er einen blauen Rand hat?

Kocht man Eier zu lange, färbt sich der Dotter am Rand grünlich bis bläulich. Das ist eine chemische Reaktion, bei der Eisen aus dem Dotter mit Schwefel aus dem Eiklar reagiert. Dabei entsteht Eisensulfid, das dem Dotter die bläuliche Farbe gibt. Dieses kann man bedenkenlos essen.

Ist der Dotter genießbar, wenn er rote Flecken hat?

Bei den kleinen roten Punkten im Dotter handelt es sich lediglich um Rückstände aus dem Eileiter der Henne und nicht um ein Anzeichen für eine Befruchtung des Eis oder gar einen Embryo. Als optische Fehler sind sie in der Packstelle ein Grund, dass ein

Ei aussortiert wird. Bei Eiern direkt von Bäuerin oder Bauer oder aus Hobbyhaltung können die unbedenklichen Einlagerungen aber vorkommen. Essen kann man das Ei dennoch.

Und woher kommt das bunte Ei?

Gekochte und/oder gefärbte Eier zählen als verarbeitete Produkte. Daher muss ihre Herkunft, anders als beim Frischei, weder auf dem Ei noch auf der Packung gekennzeichnet werden. Viele Herstellerinnen und Hersteller versehen die Ostereier freiwillig mit einem entsprechenden Hinweis, wenn diese von heimischen Hennen kommen. Auch wenn die bunten Farben also den Blick auf sich ziehen, lohnt es sich, beim Ostereier-Kauf genau hinzusehen.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at