

Mein Leistungsspektrum für Babys, Kinder, Erwachsene,
Senioren und Schwangere



Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter
www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Tel. 034298 | 1 45 16
info@ideal-essen.de

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

www.ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Interessantes



zum

Hühnererei

Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 38 | November 2017 – April 2018



Liebe Leserinnen, liebe Leser,





den letzten mehr oder wenigen großen Lebensmittelskandal über Fipronil in Eiern möchte ich nutzen, das Ei zu rehabilitieren.

Zum Einen waren die Rückstände (die da natürlich nichts zu suchen haben) für uns Menschen nicht lebensbedrohlich und zum Anderen ist das Ei ein sehr wertvolles, gesundes und zu empfehlendes Lebensmittel.


Durchschnittlich verbraucht jeder Mensch in Deutschland 233 Hühner-eier. Man fragt sich schon, wie sich die große Menge zusammensetzt. Das Frühstücksei am Wochenende ergibt fast noch die kleinste Menge, denn Eier sind küchentechnisch sehr umfangreich einsetzbar.

Wir essen oft Ei, welches die Industrie einsetzt, in fertigen Produkten, das bekommen wir gar nicht richtig mit. Sie können in der Regel auf der kleingedruckten Zutatenliste erkennen, ob Ei im Produkt ist.

Wofür werden Eier eingesetzt? – ein paar wenige Beispiele:



-  Aufgeschlagenes Eiklar bildet Eischnee, dieser macht z.B. Kuchenteige oder Eierkuchen schön fluffig. Beim Trennen von Eigelb und Eiweiß ist zwingend auf eine saubere Trennung zu achten. Eiklar wird nicht mehr zu Schnee, wenn ein bisschen Gelbes dabei ist.
-  Biskuit wird ebenfalls sehr locker und luftig. Dazu nimmt man das ganze Ei und schlägt es mit dem Rührgerät zunächst nur mit Zucker auf, solange, bis die Masse fast weiß und schaumig wird und sich kleine Blasen bilden.
-  Ei wird zum Binden z. B. an Hackfleischmassen, Eierkuchen, Kartoffelpuffer, Klöße gegeben.
-  Weiter kann man es nehmen zum Panieren, Legieren, Binden, Klären, für viele leckere Gerichte wie Aufläufe, Eierkuchen, Kartoffelpuffer und natürlich zum Schmücken für Ostern.

Was steckt Wertvolles im Ei?



-  Das gesamte Ei enthält mit 94% eine große biologische Wertigkeit. Der Stoffwechsel kann dieses enthaltene Eiweiß sehr gut ver-werten. Zum Vergleich: die Kartoffel liefert zu 67%, Milch 86% und



Rindfleisch 77% verwertbares Eiweiß. Durch Kombinationen der verschiedenen Lebensmittel kommt dann leicht eine ausgezeichnete 100%ige Wertigkeit zustande.

-  Fett: befindet sich 5-6g im Gelben, auch Cholesterin, was fett-ähnliche Eigenschaften hat. Allerdings weiß man heute, dass ein Großteil des Cholesterins vom Stoffwechsel nicht genutzt und wieder ausgeschieden wird, so dass auch Menschen mit erhöhten Blutfettwerten sich trotzdem ein Ei mit gutem Gewissen gönnen können.
-  Einige Mineralstoffe und noch mehr Vitamine wie A, D, E, K, B2, Niacin, Pantothensäure, Folsäure. Besonders für Vegetarier ist das Ei ein wertvolles Rundumpaket.

Wie steht es mit der Verdaulichkeit von Eiern?

-  Als Eierkuchen, Kartoffelpuffer und hartgekochtes Ei bzw. Eiersalat kann es für empfindliche Menschen Probleme geben.
-  Rührei, Omelette und weichgekochte Eier sind leichter verdaulich.

Geht es denn auch ohne Ei?

So wertvoll wie das Ei auch ist, natürlich geht es auch ohne. Es gibt Menschen, die dürfen kein Ei essen. Die Ei-Allergiker müssen ganz streng auf die kleinsten Bestandteile achten. Diese Menschen können sich durch die weitere riesige Lebensmittelauswahl trotzdem gesund und vollwertig ernähren. Veganer lehnen Ei aus anderen Gründen ab, da wird dann alles etwas komplizierter, mit viel Wissen kann ein Veganer aber auch zurechtkommen.

Gemüse-Kartoffel-Omelette für 1 Person:

150 g TK Suppengemüse in einer leicht gefetteten Pfanne anbraten,
 150 g gekochte Kartoffelwürfel zugeben,
 würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat,
 2 Eier und etwas Milch mit einer Gabel luftig aufschlagen und
 über die Gemüse-Kartoffel-Pfanne geben,
 Deckel aufsetzen und bei reduzierter Hitze stocken lassen.
 Das fertige Omelette mit frischem Schnittlauch bestreuen.