

## Eier richtig lagern: So bleiben sie frisch und lecker!

Erfahren Sie, wie Sie Eier richtig lagern, um Frische und Haltbarkeit zu gewährleisten. Tipps zur optimalen Aufbewahrung im Kühlschrank.

**Deutschland** - Eier sind ein weit verbreitetes Grundnahrungsmittel in vielen Küchen. Ihre Lagerung spielt eine entscheidende Rolle für die Frische und Qualität. In deutschen Supermärkten werden Eier ungekühlt verkauft, da sie ungewaschen sind und ihre natürliche Schutzschicht, bekannt als Cuticula, behalten. Dies führt dazu, dass rohe Eier bei Raumtemperatur etwa 18 Tage haltbar sind, während sich im Kühlschrank bei Temperaturen zwischen 4 und 7 Grad Celsius die Haltbarkeit auf bis zu 28 Tage verlängert. Es ist jedoch wichtig, dass einmal gekühlte Eier immer in der Kälte bleiben, um Temperaturschwankungen und die Bildung von Kondenswasser zu vermeiden, die die Schutzschicht beeinträchtigen könnten.

Ein wesentliches Detail ist, dass Eier nicht in der Kühlschranktür gelagert werden sollten. Die Tür ist Temperaturschwankungen ausgesetzt und bietet ein höheres Risiko für Stöße. Zudem könnte das lagern mit dem stumpfen Ende nach unten die Eihaut schädigen und Keime eindringen lassen. Stattdessen sollten Eier besser im mittleren Kühlschrankfach aufbewahrt werden, wo sie stabiler liegen und gut geschützt sind. Der Originalkarton bietet zusätzlichen Schutz vor Stößen und Fremdgerüchen von anderen Lebensmitteln.

### Tipps zur Ei-Lagerung

Um die Frische von Eiern zu testen, empfiehlt sich der Wassertest: Frische Eier sinken auf den Boden, während ältere Eier aufsteigen oder sich aufrichten. Eier, die über ihren Mindesthaltbarkeitstermin hinaus sind, sollten nur durchgegart verwendet werden. Auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum für Eier 28 Tage beträgt, können im Kühlschrank gelagerte Eier durchaus bis zu sechs Wochen haltbar sein, solange sie ordnungsgemäß aufbewahrt werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die hygienische Handhabung: Eierschalen sollten keinen direkten Kontakt zu anderen Lebensmitteln haben, um eine mögliche Übertragung von Salmonellen zu vermeiden. Konflikte mit stark riechenden Lebensmitteln sollten ebenfalls vermieden werden, da Eier dazu neigen, Fremdgerüche anzunehmen.

## **Wichtige Informationen zu Eiern**

Eier unterliegen verschiedenen Klassifizierungen abhängig von ihrem Gewicht. Sie werden in vier Gewichtsklassen der Güteklasse A eingeteilt:

- Klein (S): unter 53 Gramm
- Mittel (M): 53 bis unter 63 Gramm
- Groß (L): 63 bis unter 73 Gramm
- Sehr groß (XL): 73 Gramm und mehr

Zusätzlich sind alle Eier mit einem Erzeugercode versehen, der Auskunft über die Haltungsbedingungen der Legehennen gibt. Trotz der weit verbreiteten Annahme, dass Eier Cholesterin erhöhen können, haben Studien gezeigt, dass sie nicht den Cholesterinspiegel im Körper steigern, es sei denn, es liegen bereits Erkrankungen vor. Eier enthalten zudem wertvolle Nährstoffe wie die Vitamine B12, A und D, Spurenelemente und hochwertiges Eiweiß.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine ordnungsgemäße Lagerung und Handhabung von Eiern nicht nur deren Haltbarkeit

verlängert, sondern auch die Frische und Qualität erhöht. Zahlreiche Tipps und wichtige Informationen zur Lagerung von Eiern sind zu finden, wie auf [verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) und [krautundrueben.de](http://www.krautundrueben.de) erläutert wird.

| Details        |  |
|----------------|--|
| <b>Ort</b>     | Deutschland  |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.ruhr24.de">www.ruhr24.de</a></li><li>• <a href="http://www.verbraucherzentrale.de">www.verbraucherzentrale.de</a></li><li>• <a href="http://www.krautundrueben.de">www.krautundrueben.de</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**