

## Die perfekte Ei-Kochmethode: 32 Minuten für Geschmack und Gesundheit!

Italienische Forscher haben eine Studie zur perfekten Kochzeit für Eier veröffentlicht. Optimal sind 32 Minuten mit „periodischem Garen“.

**Italien** - In einer aktuellen italienischen Studie, die am 6. Februar 2025 in der Fachzeitschrift „Communications Engineering“ veröffentlicht wurde, haben Forscher einen neuen Ansatz zur Zubereitung von Eiern präsentiert. Die optimale Kochzeit für das perfekte Ei wurde auf 32 Minuten festgelegt. Dieser innovative Ansatz könnte das Frühstücksritual vieler Menschen entscheidend verändern. Wie das **HNA** berichtet, kommen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass das ideale Ei bei zwei unterschiedlichen Gartemperaturen zubereitet werden sollte.

Die Methode umfasst das abwechselnde Eintauchen des Eis in kochendes Wasser bei 100 °C und in lauwarmes Wasser bei 30 °C. Dieser Wechsel erfolgt im Zwei-Minuten-Takt und sorgt für eine gleichmäßige Wärmeverteilung. Das Eiweiß sollte bei 85 °C und das Eigelb bei 65 °C gegart werden. Diese revolutionäre Technik, bekannt als „periodisches Kochen“, verbessert nicht nur die Konsistenz und den Geschmack des Eis, sondern erhält auch wichtige Nährstoffe.

### Studie über die Vorteile von Polyphenolen

Die Forscher stellten fest, dass durch diese Methode die Polyphenole der Eier besser erhalten bleiben. Polyphenole sind dafür bekannt, antioxidative und entzündungshemmende

Eigenschaften zu haben und tragen zur Regulierung des Blutdrucks bei. Darüber hinaus kann der Verzehr dieser Nährstoffe das Risiko bestimmter Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Laut **Welt** bietet die neue Kochmethode nicht nur aufgeschlosseneren Geschmäcker, sondern auch eine bessere Struktur der Eier.

Eine herkömmliche Zubereitung bei 100 °C führt oft zu einem festen Eigelb, während die „periodische“ Methode eine gleichmäßige Garung garantiert. Die Konsistenz des Eiweißes ist dabei vergleichbar mit der von weichgekochten Eiern, während das Eigelb sicher und gleichmäßig gegart wird. Diese Methode stellt eine Verbesserung gegenüber beliebten Kochtechniken wie dem Sous-vide-Verfahren dar, bei dem oft unzureichend gegartes Eiweiß zurückbleibt.

## **Präzise Kochzeiten für verschiedene Eiergrößen**

Die Präzision in der Kochzeit ist entscheidend, wie der **Ökotest** erklärt. Für ein Ei der Größe M gelten folgende Kochzeiten: 4:30 Minuten für weichgekochte Eier, 7 Minuten für wachsweiche und 10 Minuten für hartgekochte. Dabei variiert die empfohlene Zeit je nach Größe des Eis — Eier der Größe S benötigen jeweils 30 Sekunden weniger und Eier der Größe L entsprechend mehr.

Dabei spielt auch die Temperatur des Eis eine Rolle. Eier, die direkt aus dem Kühlschrank kommen, können bis zu eine Minute länger benötigen. Eine besondere Empfehlung ist es, die Eier vor dem Kochen auf Zimmertemperatur zu bringen, um Temperaturunterschiede zu minimieren. Des Weiteren kann das Anstechen der Eier vor dem Kochen hilfreich sein, da es das Platzen der Schale verhindern soll, auch wenn die Wirksamkeit dieser Methode eher ungewiss ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Fortschritte in der Kochwissenschaft nicht nur die Zubereitung einfacher machen, sondern auch die Ernährung und Gesundheit auf vielfältige

Weise unterstützen können. Es bleibt abzuwarten, ob diese Methode breite Akzeptanz finden wird und die alteingeübten Kochgewohnheiten verdrängen kann.

| Details        |  |
|----------------|--|
| <b>Vorfall</b> | Sonstiges  |
| <b>Ort</b>     | Italien  |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.hna.de">www.hna.de</a></li><li>• <a href="http://www.welt.de">www.welt.de</a></li><li>• <a href="http://www.oekotest.de">www.oekotest.de</a></li></ul> |

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