

Was das Ei alles kann...



EIKLAR

Verwendung als Eischnee – vor allem als Lockerungsmittel bei Süßspeisen und speziell auch als Triebmittel von Gebäcken.

klären

Eiklar bindet Trübstoffe

Kleben

z. B. Hagelzucker an Gebäcken, Enden von Teigtaschen

EIGELB

Legieren: Flüssigkeiten werden beim Kochen eingedickt oder verfeinert.

Emulgieren: Emulgatoren verbinden zwei nicht mischbare Stoffe (z. B. Fett und Wasser). Eigelb enthält Lecithin (Fettsäureverbindung) = hervorragender Emulgator

Färben

Die gelbe Farbe (durch Carotinoide) des Eidotters ist ein gutes Färbemittel.

VOLLEI

Verwendung als Bindemittel und auch als Lockerungsmittel bei der Zubereitung von Hackfleischspeisen, Mehl-, Grieß- und Kartoffelknödel sowie Backwaren.



In der Küche können wir mit dem Ei binden, emulgieren, färben, klären kleben, legieren und lockern.



DAS EI SELBST IST BEREITS EINE SPEISE

Eierspeis, weiches Ei, Omlette, Spiegelei



#dieesserwisser

Werde zum Esserwisser!

Die Esserwisser sind Bäuerinnen und Bauern, Seminarbäuerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen, die auf der Plattform www.esserwissen.at fundiertes Lebensmittelwissen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaft und der Landwirtschaft sowie den praktischen Umgang mit Lebensmitteln vermitteln.



ZUKUNFT BRAUCHT HERKUNFT

Beim Lebensmitteleinkauf geben wir den Auftrag an die Produktion! Zu wissen, wo das Lebensmittel produziert wurde, schafft Transparenz und die Möglichkeit, familiären Bauernhöfen in Österreich eine Zukunft zu geben!



NACHHALTIGKEIT BRAUCHT WERTE

Wer sich mit seinem Essen beschäftigt, der versteht, wie viel es Wert ist und geht sorgsam mit den Lebensmitteln um.



GESUNDHEIT BRAUCHT BEWUSSTSEIN

Das Selbermachen verleiht uns eine kostbare Autonomie. Denn wer selbst zubereitet, der weiß, was er isst! Das Wissen um die Menge und Qualität der verwendeten Zutaten steht bei einer gesundheitsfördernden Ernährung im Vordergrund.



#dieesserwisser



#dieesserwisser
www.esserwissen.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20
Ernährung für ein besseres Leben

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete

