



Deutsche Eier – unverzichtbare Helfer in der Weihnachtsbäckerei

Berlin, Dezember 2011. Mmmmmhhhhh, wie das duftet! In den Backstuben der Vorweihnachtszeit herrscht Hochbetrieb: Lebkuchen und Zimtsterne werden hier gebacken, Omas Butterplätzchen, Spritzgebäck und der traditionelle Christstollen. Damit all diese weihnachtlichen Köstlichkeiten gelingen, darf eines in keiner Backstube fehlen – das gute deutsche Ei. Als Lockerungsmittel, als Bindemittel und als Emulgator: Eier sind unverzichtbare Helfer in der Weihnachtsbäckerei.

Es sind kleine Wunder, die deutsche Eier jeden Tag tausendfach in der Küche vollbringen. Ohne das Protein oder das Lecithin aus dem Eigelb wäre beim Kochen und Backen einiges anders – und so mancher Rezepttrick würde misslingen.

Da gibt es zum Beispiel den Eischnee, der für lockere Baiser- oder Biskuitmassen unverzichtbar ist und Zimtsterne, „Witwenküsse“ oder „Wespennester“ erst zum perfekten Genuss werden lässt. Eischnee ist nichts anderes als eine Mischung aus Wasser und Proteinen, die beim Aufschlagen des Eiklars mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Handrührer entsteht. Je länger man dabei schlägt, desto mehr Luft schließt der entstehende Schaum ein – und desto feiner werden dabei die Luftbläschen, desto stabiler wird also der Eischnee. Als Faustregel gilt dabei: Sobald der Eischnee das Gewicht eines Schaleneis erreicht hat, ist er fertig aufgeschlagen. Eischnee lockert zum Beispiel Kuchenteige auf: Durch das Unterziehen gelingen lockerleichte Massen problemlos. Ein Eiweiß ist übrigens ganz schön ergiebig: 3,5 cl Eiweiß ergeben rund 15 cl Eischnee.

Das im Eigelb enthaltene Lecithin übernimmt beim Kochen und Backen die wichtige Funktion eines Emulgators, das heißt: Es verbindet Stoffe miteinander, die sich üblicherweise nicht gut mischen – also zum Beispiel Fette und Wasser. Lecithine sind wichtige natürlich Tenside (Emulgatoren) und besonders reich im Eidotter enthalten. Erst durch die Unterstützung frischer Eier wird also ein Kuchen- oder Stollenteig zu einer geschmeidigen Masse, die sich gut weiterverarbeiten lässt. Darüber hinaus liefern deutsche Eier eine Vielzahl an wichtigen Nährstoffen: Vor allem das Eigelb enthält hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe wie Eisen oder Calcium, Vitamine, außerdem leicht verdauliches Fett. Und nicht zuletzt sorgt das Eigelb auch noch für eine schöne Farbe in den Weihnachtskekse.

Wer sich auch für weitere „Rätsel der Kochkunst“ interessiert, dem sei das gleichnamige Buch von Hervé This-Benckhard empfohlen: Der französische Physiker und Chemiker enträtselt auf gleichermaßen wissenschaftlich fundierte wie unterhaltsame Weise, welche physikalischen Prozesse und chemischen Reaktionen hinter verschiedenen Koch-Tricks stecken.

Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin
Christiane Riewerts · Tel. 030 28 88 31-40 · Fax 030 28 88 31-50 · E-Mail info@deutsche-eier.info

Brandzeichen - Markenberatung und Kommunikation GmbH · Heimhuder Straße 81 · 20148 Hamburg
Svenja Eggert · Tel. 040 4 13 30 19-25 · Fax 040 4 13 30 19-20 · E-Mail svenja.eggert@brandzeichen-pr.de