

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85

39124 Magdeburg

Telefon 0391 2806-2002

Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
30.03.2026

Superfood Oster-Ei: Der gesunde Blick unter die Schale

Kann man Eier einfrieren? Was ist mit Cholesterin?

Ob gekocht oder gefärbt – zu Ostern dreht sich vieles ums Ei. Doch was macht es so gesund? Worauf sollte man beim Kauf achten, und wie bleiben Eier möglichst lange haltbar? Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus gibt Antworten.

Warum sind Eier gesund? Und ist das mit dem Cholesterin ein Mythos?

Gunnar Mollenhauer: Eier sind ein echtes Superfood: Sie liefern hochwertiges Eiweiß sowie wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ein Ei der Größe M hat rund 95 Kilokalorien und sättigt gut. Der Mythos, Eier seien eine ungesunde Cholesterinbombe, ist längst widerlegt. Für gesunde Menschen gilt: Eier können bedenkenlos auf dem Speiseplan stehen – zu Ostern auch ein paar mehr.

Was muss man bei der Haltbarkeit beachten?

Gunnar Mollenhauer: Frische Eier haben ein Mindesthaltbarkeitsdatum von maximal 28 Tagen nach dem Legen. Im Kühlschrank sind sie mit Schale bis zu sechs Wochen haltbar. Wichtig: Einmal gekühlt, sollten sie nicht wieder bei Zimmertemperatur gelagert werden. Hart gekochte Eier halten sich etwa zwei Wochen bei Raumtemperatur, im Kühlschrank bis zu vier – vorausgesetzt, sie wurden nicht abgeschreckt, und die Schale ist intakt. Für Speisen mit rohen Eiern sollten nur sehr frische Eier verwendet werden.

Was mache ich mit zu vielen rohen Eiern? Kann ich sie einfrieren?

Gunnar Mollenhauer: Ja, das ist problemlos möglich, allerdings ohne Schale. Sie werden dafür am besten zu einer Masse verarbeitet. Als Faustregel gelten pro 100 Gramm – das sind etwa zwei Eier Größe M – zwei Gramm Salz oder fünf Gramm Zucker verwenden. Nach dem Verrühren das Ganze einfrieren, später wieder im Kühlschrank auftauen und nur für gut durcherhitzte Speisen wie Rührei, Kuchen oder Pfannkuchen einsetzen.