

Aus aktuellem Anlass ...

Ei, Ei, Ei ...

Ich achte ja stets sehr genau darauf, was in den Einkaufswagen und schließlich in die Küche bei uns kommt. Regelmäßig versuche ich Euch Tipps rund um die Themen Kochen, Backen, aber auch Einkaufen zu geben. Bei einigen Themen muss man etwas länger ausholen, weil es mit einem klaren Ja oder Nein nicht getan ist, so zum Beispiel beim Thema Eier. Die sind ja so eine Sache bei HIT, vor allem, wenn es um das Eiklar geht, das zumeist Probleme bereitet.

Meiner Erfahrung nach macht es aber auch einen Unterschied, welche Art von Eiern konsumiert werden und damit meine ich nicht nur Unterschiede für das Tier – das Huhn – selber, weil etwa die Haltungsbedingungen bei Freilandeiern besser sind als bei Eiern aus Bodenhaltung, sondern auch für uns, den Konsumenten. So sind auch hier Freiland Eier zu bevorzugen, weil die Tiere auch besseres Futter erhalten, vor allem, wenn wir von Bio-Freilandeiern reden. Ich achte zudem genau darauf, dass die Tiere nicht hauptsächlich mit Soja gefüttert werden, sofern die Verpackung Auskunft darüber gibt. Kürzlich war ich aber doch mal wieder an dem Punkt zur Veganerin zu werden. Na ja, jedenfalls gibt es jetzt keine Eier mehr hier und zwar deswegen:

[Die AGES informiert über einen Rückruf der Firma Ja! Natürlich. Das Unternehmen hat am 27.08.2015 einen Rückruf des Produkts Ja! Natürlich Eier veranlasst.](#)

und

SPAR ruft vorsorglich Bio-Eier zurück.

Die Angaben gelten für verschiedene österreichische Supermarktketten und betreffen die Betriebe von Anna und Gerhard Maier und Waltraud Hackl mit entsprechenden Aufdrucken auf den Eiern selbst. Der Kaufpreis wird erstattet. Auch ich habe ein 6er-Pack eines der betroffenen Betriebe gekauft gehabt und umgetauscht. Bitte also einen Blick in den Kühlschrank werfen.

Im Zweifelsfall auf Eier ganz verzichten. An vielen Stellen ersetze ich Eier bereits durch pflanzliche Alternativen, wie etwa Chiasamen-Gel. Wie geht Ihr mit dem Thema Eier um? Nutzt Ihr stattdessen Chiasamen, Wachtel- oder Enteneier oder ...?

Bei Yasmina von The Low Histamine Chef geht's im Moment auch um Eier bzw. eifreies Leben bei Histaminintoleranz. [Hier](#) geht's zu ihrem Artikel (Englisch).

(c) Histamin-Pirat