

Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ostereiern

FAQ des BfR vom 9. Mai 2018

Kein Osterfest ohne bunte Eier: Sie werden angemalt, an Sträucher gehängt, versteckt und natürlich gegessen. Beim Auspusten von rohen Eiern und bei der Lagerung der gekochten Varianten sollten allerdings ein paar Hygieneregeln beachtet werden, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden. Tipps, wie sich Ostereier ohne Bauchschmerzen genießen lassen, hat das Bundesinstitut für Risikobewertung in den folgenden Fragen und Antworten zusammengefasst:

Besteht beim Auspusten von rohen Eiern ein Gesundheitsrisiko?

Vor allem Kinder haben in der Osterzeit Spaß daran, Eier auszupusten und zu bemalen. Insbesondere bei der herkömmlichen Methode, Eier mit dem Mund auszublasen, kann es zu einer Infektion mit Durchfallerregern (wie z. B. Salmonellen, aber auch *Campylobacter*) kommen, weil die Keime sowohl auf der Schale, als auch (seltener) im Inneren des Eis vorhanden sein können.

Wie lässt sich beim Auspusten von Eiern eine Infektion mit Durchfallerregern vermeiden?

Wer sich vor Infektionen mit Durchfallerregern schützen will, sollte auf das Auspusten von rohen Eiern mit dem Mund verzichten. Dies gilt insbesondere für Kinder, weil sie besonders gefährdet sind, nach Aufnahme von Infektionserregern zu erkranken. Eine gefahrlose Alternative zum Bemalen sind hart gekochte Eier oder Eier aus Materialien wie Holz, Styropor und Kunststoff.

Beim Auspusten von Eiern sollten die folgenden Hygienemaßnahmen beachtet werden, um das Infektionsrisiko zu reduzieren:

- Kleinkinder sollten möglichst gar nicht mit rohen Eiern oder deren Inhalt in Kontakt kommen.
- Grundsätzlich nur frische und saubere Eier auspusten. Die Eier können mit lauwarmem Wasser und etwas Spülmittel abgewaschen werden.
- Die spitzen Werkzeuge, mit denen die Eier angebohrt werden (beispielsweise Nägel oder Rouladennadeln), sollten sauber sein und nach der Verwendung gründlich gereinigt werden.
- Nach Möglichkeit sollten Eier mit Hilfsmitteln ausgepustet werden, um den direkten Kontakt mit dem Mund zu vermeiden. Zum Auspusten eignen sich beispielsweise dünne Strohhalme und Einwegspritzen mit möglichst dicken Kanülen. Mittlerweile bieten beispielsweise Drogerien oder Bastelgeschäfte zum Eierauspusten auch kleine Blasebälge an.
- Bevor die ausgepusteten Eier bemalt werden, sollten sie von innen und außen mit lauwarmem Wasser und etwas Spülmittel gesäubert werden, um Reste des rohen Eis zu entfernen.
- Verspritztes Eigelb und Eiweiß sollten sofort mit Küchenpapier entfernt und die Arbeitsfläche gründlich gereinigt werden.
- Nach getaner Arbeit die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen.

Woran kann man frische Eier erkennen?

Auf der Eierverpackung ist das „Mindesthaltbarkeitsdatum“ angegeben. Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller die Haltbarkeit, vorausgesetzt, die Eier werden richtig gelagert. Doch auch nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit können Eier in der Regel noch verzehrt werden, wenn sie gut durcherhitzt werden.

Frische rohe Eier lassen sich auch daran erkennen, dass sie in einem Glas mit kaltem Wasser am Boden liegen bleiben. Alte Eier schwimmen hingegen oben. Grund dafür ist die Luftkammer im Ei, die umso größer wird, je älter das Ei ist.

Was ist bei der Lagerung und Verwendung von rohen Eiern zu beachten?

Rohe Eier sollten möglichst schnell verarbeitet und bis dahin bei maximal 7° C gekühlt werden. Werden Eier zur Osterzeit ausgepustet und bemalt, werden in den meisten Fällen Eigelb und Eiweiß noch verwendet. Um eine Übertragung von Keimen zu vermeiden, sollten sie in geschlossenen Behältern aufbewahrt werden. Grundsätzlich sollten weder das rohe Ei noch die Eierschalen mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Rohe Eier haben eine natürliche Schutzschicht auf der Schale, die das Eindringen von Keimen verhindert. Um die Schutzschicht zu erhalten, sollten die Eier nicht gereinigt werden. Jedenfalls dann nicht, wenn die Eier gelagert werden. Sollen sie zum österlichen Basteln ausgepustet werden, ist die Reinigung hingegen ein Muss.

Auf die Verarbeitung von Rohei sollte bei der Herstellung von Speisen, die ohne weitere Erhitzung verzehrt werden (z. B. Desserts, Backwaren mit nicht durch erhitzten Füllungen und Auflagen, Majonäse), nach Möglichkeit verzichtet werden. Werden Eier beim Kochen, Backen oder Braten ausreichend erhitzt, werden eventuell vorhandene Keime abgetötet. Deshalb sollten empfindliche Personen (Kleinkinder, Kranke und Senioren) nur durcherhitzte Eier verzehren. Dies ist der Fall, wenn Eiweiß und Eigelb vollständig gestockt sind.

Wie sollten hart gekochte Eier zubereitet und gelagert werden?

Die Haltbarkeit von hart gekochten Eiern hängt unter anderem von der Beschaffenheit der Schale, der Art der Zubereitung und der Lagerung ab.

Die Eier sollten in siedendem Wasser vollständig durchgekocht werden. Auch das Eigelb sollte hart sein, was je nach Größe der Eier etwa 10 Minuten Kochzeit bedeutet.

Grundsätzlich gilt, dass hart gekochte Eier schneller verderben, wenn die Schale beschädigt ist, weil dann Keime in das Ei eindringen können. Aus diesem Grund sollten Eier, die nicht sofort verzehrt werden, nach dem Kochen nicht mit kaltem Wasser abgeschreckt werden: Beim Abschrecken gelangen das Wasser und eventuell enthaltene Keime durch kleine Risse oder die poröse Schale in das Innere des Eis. Dadurch verkürzt sich die Haltbarkeit auf wenige Tage.

Je höher die Lagertemperatur ist, desto eher verderben Lebensmittel, weil sich Keime bei Wärme schneller vermehren. Daher sollten auch hart gekochte Eier nach Möglichkeit im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von vier Wochen verbraucht werden.

Wie lange sind Ostereier aus industrieller Herstellung haltbar?

Bei hart gekochten, gefärbten Ostereiern aus industrieller Herstellung handelt es sich um verarbeitete Eier, die länger verkauft werden dürfen als frische Eier. Die Festlegung des Mindesthaltbarkeitsdatums bei gekochten, gefärbten Eiern erfolgt durch den Lebensmittelunternehmer. In der Regel sind diese Eier mit einem Schutzlack behandelt, der das Eindringen

von Keimen verhindert. Daher sind sie mehrere Wochen lang bei Raumtemperatur haltbar, sofern die Schale nicht beschädigt ist. Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, sollte auch industriell gefärbte Eier nach dem Kauf im Kühlschrank aufbewahren .

Welche Farben sind aus gesundheitlicher Sicht geeignet, um Eier anzufärben?

Zum Eierfärben sind handelsübliche künstliche und natürliche Ostereierfarben geeignet. An den E-Nummern lässt sich erkennen, dass sie als Lebensmittelfarben zugelassen sind.

Eine Alternative ist das Färben mit pflanzlichen Lebensmitteln, beispielsweise mit Zwiebelschalen, Spinat oder Roter Bete.

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.