



Wissenswertes & Varianten

- „Arme Ritter“ bestehen aus altbackenem Brot, das in Eiermilch getunkt und mit Butter in der Pfanne ausgebacken wird. Traditionell werden „Arme Ritter“ gezuckert serviert. Wir stellen hier eine herzhaftere Variante vor. Der Name entstand gegen Ende des Mittelalters, als zahlreiche Rittergeschlechter verarmten und ihre altbackenen Brotreste verfeinerten. Es gibt regional unterschiedliche Bezeichnungen für „Arme Ritter“, z. B. auch „Rostige Ritter“, „Semmelschnitten“ oder „Gebackener Weck“.
- Vollkornbrot enthält Mehl aus dem ganzen Korn und ist nährstoffreicher als Weißmehlprodukte. Es liefert mehr Ballaststoffe, Eisen, Magnesium und B-Vitamine, da Keimling, Schale und Randschichten erhalten bleiben. Nur die äußere Fruchtschale wird entfernt.
- Vollkorn: Die Bezeichnung „Vollkorn“ darf nur verwendet werden, wenn der Anteil an Vollkornzeugnissen mindestens 90 Prozent des Getreideanteils ausmacht. Dunkle Farbe oder ganze Körner sind kein Hinweis auf Vollkornbrot. Vollkornmehle und -brote sind nicht unbedingt dunkel, z.B. ist Vollkornbrot aus Weizen heller als aus Roggen. Einige Hersteller färben Brote mit Zutaten wie Zuckerkulör oder Malzsirup, was Geschmack und Farbe beeinflusst, jedoch keinen Rückschluss auf den Vollkornanteil zulässt. Auch „Körnerbrot“ sagt nur aus, dass ganze Körner enthalten sind, aber nicht, wie viele.
- Optimal für „Arme Ritter“: Brote aus fein ausgemahlenen Mehlen ohne Körner. Eigentlich eignet sich jede Brotsorte zur Zubereitung von „Armen Rittern“. Vorteilhaft sind aber Brote aus fein ausgemahlenem Mehl, die keine oder kaum Körner enthalten. Denn sie quellen gut und nehmen die Eiermilch besonders gut auf. Vollkornbrote sind jedoch nährstoffreicher als Weißmehlbrote wie Baguette.
- Pflanzliche Alternativen: statt Ei und Milch ein Pflanzendrink mit Mehl vermischen und würzen. Dabei 1 Teil Mehl und 3,5 Teile Pflanzendrink verwenden.

Rund ums Ei

- **Ein kleines biologisches Wunder:** Das Ei wird von innen nach außen aufgebaut – angefangen mit dem Eidotter, um den sich innerhalb von rund 3 Stunden eine Eiweißschicht und schließlich zwei Schalenhäutchen herumlegen. Dann wandert das werdende Ei in die Eileiter des Huhns. Dort sondern Drüsen Kalk ab, aus dem sich über rund 20 Stunden die Eierschale aufbaut. Kurz vor dem Legen erhält das Ei noch eine Schutzschicht – die sogenannte Kutikula. Sie schützt das Ei-Innere vor dem Eindringen von Keimen und Fremdstoffen.
- **Ein Huhn lebt nicht gern allein:** Hühner fühlen sich in Gruppen wohl. Untersuchungen haben ergeben, dass ein Huhn rund 100 Artgenossen unterscheiden kann. Sie verständigen sich mit Körpersprache und mehr als 30 verschiedenen Lautäußerungen. Dabei gibt es beispielsweise spezifische Laute für Warnungen vor bestimmten Feinden.
- **Wissen, wo das Ei herkommt:** Hühner werden seit circa 5000 Jahren als Haustiere gehalten. Es gibt heute verschiedene Haltungformen, die auf das Tierwohl und die Umwelt wirken.



Wissenswertes & Varianten

- **Hühner lieben das Scharren und Sandbaden:** Hühner brauchen Platz, um ihre angeborenen Verhaltensweisen ausleben zu können. Dazu zählt ausgiebiges Scharren bei der Futtersuche. Auch das Baden im Sand ist Hühnern wichtig. Sie tun das unter anderem, um sich selbstständig vor Parasiten zu schützen.
- **Auch Hühner essen gerne vielseitig:** Hühner sind keine reinen Körnerfresser. Natürlicherweise essen sie auch Würmer, Insekten oder Beeren. Haben Hühner viel Auslauf, können sie ihre natürlichen Ernährungsvorlieben besser ausleben.
- **Hühner organisieren ihr Sozialleben selbst:** In Hühnergruppen gibt es eine sogenannte Hackordnung. Das ist die Rangordnung, die das soziale Miteinander der Tiere regelt. Im Normalfall steht ein Hahn an der Spitze der Rangordnung. Das Tier, das in der Rangordnung oben steht, hat besondere Rechte. Es darf beispielsweise als erstes fressen und sich den höchsten Schlafplatz wählen. Es warnt aber auch die Gruppe, wenn Gefahren drohen, und ist Streitschlichter innerhalb der Gruppe.
- **Ein Pinguin-Ei zum Frühstück?** Reden wir von Eiern, meinen wir in der Regel Hühnereier. Theoretisch sind alle Vogeleier essbar, auch die von Pinguinen oder Meisen. Jedoch sind nicht alle besonders schmackhaft. Neben Hühnereiern bietet der Handel hierzulande auch Wachtel- und Gänseeier an, seltener auch Enten- oder Straußeneier. Auch die noch nicht abgelaichten Eier weiblicher Fische sind essbar. Sie werden als Rogen bezeichnet. Echter Kaviar wird aus dem Rogen des Störs gewonnen.
- **Wissen, wo das Ei herkommt:** der Eier-Code: Auf jedem Ei steht ein Code. Der Ländercode „DE“ steht für Deutschland. Die erste Ziffer gibt die Haltungsform an, bei dem Ei auf unserem Bild „ökologischer Landbau“. Über den Legebetrieb erfahren wir auch die genaue Region, aus der es stammt.
 - **Erste Ziffer** = Haltungsform
 - **Mehrstellige Nummer** = Legebetrieb
 - **DE** = Ländercode

Wer wissen möchte, wo das eigene Ei genau herkommt, kann auf der Website www.was-steht-auf-dem-ei.de den Eier-Code eingeben und es erfahren.