



## Umgang mit Eiern

### Händewaschen nicht vergessen!

Wer Eier in der Küche verarbeitet, muss die Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen. Und das gleich mehrfach!

### Händewaschen unmittelbar vor dem Ei-Aufschlagen

Beim Aufschlagen der Eier kommt man mit dem Eiweiß und Eigelb in Berührung. Das lässt sich nur schwer vermeiden. So können auf den Händen befindliche Keime ins Essen gelangen. Eier zählen zu den leicht verderblichen Lebensmitteln, da sie – einmal aufgeschlagen – Keimen besonders gute Vermehrungsbedingungen bieten. Das gilt insbesondere bei Raumtemperatur. Deshalb muss während der Zubereitung sehr auf die Hygiene geachtet werden!

### Händewaschen unmittelbar nach dem Ei-Aufschlagen

Auf der Eierschale können sich Keime, vor allem Salmonellen, befinden, die beim Aufschlagen auf die Hände und von dort auf andere Lebensmittel weiterwandern. Das ist besonders problematisch, wenn diese Lebensmittel anschließend nicht mehr erhitzt werden, etwa bei Salaten oder Rohkost. Deshalb müssen die Hände unmittelbar nach dem Aufschlagen der Eier noch einmal gewaschen werden!

- Wir empfehlen nach dem Umgang mit rohen Eiern zudem eine Desinfektion der Hände.

### Eier verarbeiten

- **Rohes Eiweiß mit einem Papiertuch aufwischen:** Du solltest rohes Eiweiß, das neben der Schüssel landet, mit einem Papiertuch aufwischen und gleich wegschmeißen. Anschließend mit warmem Wasser und etwas Spülmittel nachwischen. Dabei auch wieder ein Papiertuch verwenden und keinen Lappen! Eiweiß ist ein prima Nährmedium für Keime und im feuchten Lappen vermehren sich Keime dann sehr schnell.
- **Nur frische und keine angeschlagenen Eier verwenden.** Die Eierschale und das Oberhäutchen schützen das Innere vor Keimen. Bei Beschädigung können Keime, insbesondere Salmonellen, eindringen und sich vermehren. Salmonellen können zu Lebensmittelvergiftungen mit Symptomen wie Durchfall, Erbrechen und Fieber führen. Diese Erkrankung ist meldepflichtig. Mit längerer Lagerung können Salmonellen von der Schale ins Innere gelangen. Teste die Frische des Eis (siehe Video-Tipp auf der Ideenseite).
- **Eier für Kinder durchgaren:** Nur durch eine vollständige Erhitzung werden Krankheitskeime sicher abgetötet. Speisen mit nicht durchgegartem Eiern sind in Einrichtungen zur Kinderbetreuung verbo-



### Umgang mit Eiern

ten. Denn Kinder bis zum Alter von zwölf Jahren zählen zu den Menschen mit erhöhtem Infektionsrisiko. In ihren Betreuungseinrichtungen dürfen keine roheihaltigen Speisen angeboten werden. Das schreibt § 20a Tierische Lebensmittelhygieneverordnung (Tier-LMHV) vor. Grundsätzlich darf mit rohen Eiern gekocht oder gebacken werden. Entscheidend ist, dass die Speisen einen ausreichenden Erhitzungsprozess durchlaufen haben. Die meisten Krankheitserreger sterben ab, wenn Speisen über zwei Minuten auf mindestens +72 °C Kerntemperatur erhitzt werden. Einige Bundesländer verbieten den Einsatz von Eiern im Verpflegungsangebot von Kleinkindern. -> siehe auch Handreichung „Hygienemerkmale“ auf den Ideenseiten.

### Lagerung

- Eier können bis zu 18 Tage bei Raumtemperatur gelagert werden, besser jedoch im Kühlschrank, abgedeckt und entfernt von stark riechenden Lebensmitteln. Einmal gekühlte Eier nicht wieder ungekühlt lagern.