

# Kiki Ricki

Liebe Kinder,

**In der aktuellen Ausgabe von Kiki Ricki erfahrt Ihr alles über das Ei und seine Zusammensetzung! Ihr lernt, wie das Ei entsteht, was es enthält, wie es gelagert wird und in welchen Alltagsprodukten es enthalten ist. Auch ein Rezept für ein Schinken-Tomaten-Omelett und eine Bastelanleitung für ein Linsenmännchen in einer leeren Eierschale ist mit dabei.**

**Viel Spaß!**



**Rund um das Ei**



**Wir backen  
Schinken-Tomaten-  
Omelett!**



**Bastele ein  
Linsenmännchen!**

# Rund um das

# Ei

Im Durchschnitt isst ein Europäer zwischen 200 und 220 Eier pro Jahr. Das Ei spielt also in unserem Ernährungsalltag eine wichtige Rolle, aber kennst Du wirklich alle seine Geheimnisse?

## Zuerst das Huhn ...

Das Huhn, oder mit wissenschaftlichem Namen auch Gallus Gallus genannt, gibt es schon so lange, dass die Forscher sagen, Hühner seien echte Dinosaurier und hätten in jener Zeit sogar den Schnabel voller Zähne gehabt!

## Ei oder Küken?

Das Huhn ist ovipar, das heißt, es ist ein eierlegendes Tier: Wenn also ein Ei von einem Hahn befruchtet wird und die Henne es schön warm brütet, dann schlüpft 20 Tage später ein Küken aus dem Ei!

## Wie legt eine Henne, das weibliche Huhn, eigentlich ihre Eier?

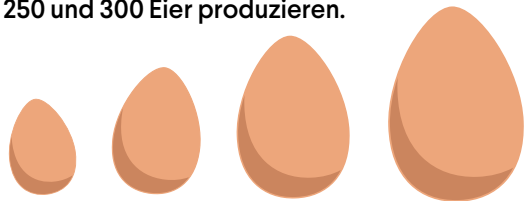
Das macht sie wie von Zauberhand!  
Die Henne hat ihr eigenes Hühnergeheimnis: In ihrem Bauch befindet sich der Eileiter, ein etwa 65 cm langer „Schlauch“, mit dem sie Eier bilden kann. Im Alter von sechs Monaten beginnt die Henne Eizellen – Fortpflanzungszellen – zu produzieren, die dann zu Eidottern werden und einer nach dem anderen den besagten Schlauch hinunterwandern. Der Eidotter dreht sich ständig um sich selbst, um sich mit Eiweiß zu umwickeln. Die Eierschale bildet sich sodann aus dem Kalk, den die Henne in ihren Knochen und Eingeweiden gespeichert hat. Und schwupps, da ist ein Ei!

## Wie lange braucht sie dafür?

Ein Ei entwickelt sich in 24 Stunden! Das ist super schnell! Sobald eine Eizelle in den Eileiter freigesetzt wird, ist nach drei Stunden der Dotter vom Eiweiß umhüllt, zwischen 18 und 21 Stunden später hat sich die Schale um das Ei gebildet und die Henne legt ein Ei!

### Info+

Alle Hühner legen Eier, doch die Meisterinnen sind die Legehennen, die jedes Jahr zwischen 250 und 300 Eier produzieren.



Es gibt vier Größen von Hühnereiern in den Geschäften zu kaufen: Je nach Gewicht wird das Ei in eine Klasse eingeteilt und diese ist auf der Verpackung angegeben. S, M, L, XL.

Je älter eine Henne ist, umso größer sind ihre Eier. Die Größe hängt auch von der Rasse ab.

## Zusammensetzung der Schale

Das Hühnerei sieht zerbrechlich aus, aber seine Schale kann bis zu 3 kg aushalten, ohne Risse zu bekommen. Vor allem durch die grundlegende Zusammensetzung aus Kalzium wie auch Phosphor und Magnesium ist es möglich, dass sie hart und zart zugleich ist.

## Warum haben Eier unterschiedliche Farben?

Die Farbe der Eierschale hängt von der Rasse des Huhns ab und nicht davon, was es frisst. Die Schale kann weiß, beige, braun, rotbraun oder dunkelbraun, aber auch grünblau sein. Schmeckt es dadurch anders? Vielleicht, probiert es doch einfach aus!

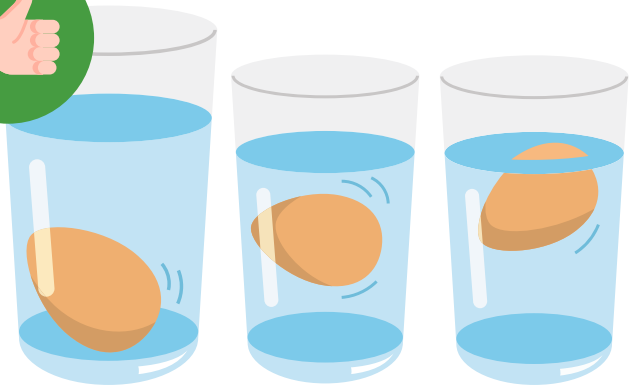
## Was bedeuten die Aufschriften auf einem Ei?

In Europa sind alle Hühnereier mit Ziffern gekennzeichnet, mit denen angegeben wird, wie die Hühner gehalten wurden.

- Ziffer 0: Hühner in Freilandhaltung, Eier aus ökologischer Erzeugung
- Ziffer 1: Hühner in Freilandhaltung, Eier aus konventioneller Erzeugung
- Ziffer 2: Hühner in Bodenhaltung, keine Käfighaltung

Nach den Ziffern sind die Kennbuchstaben des Herkunftslands, wie LU für Luxemburg und die Nummer vom Bauernhof angegeben.

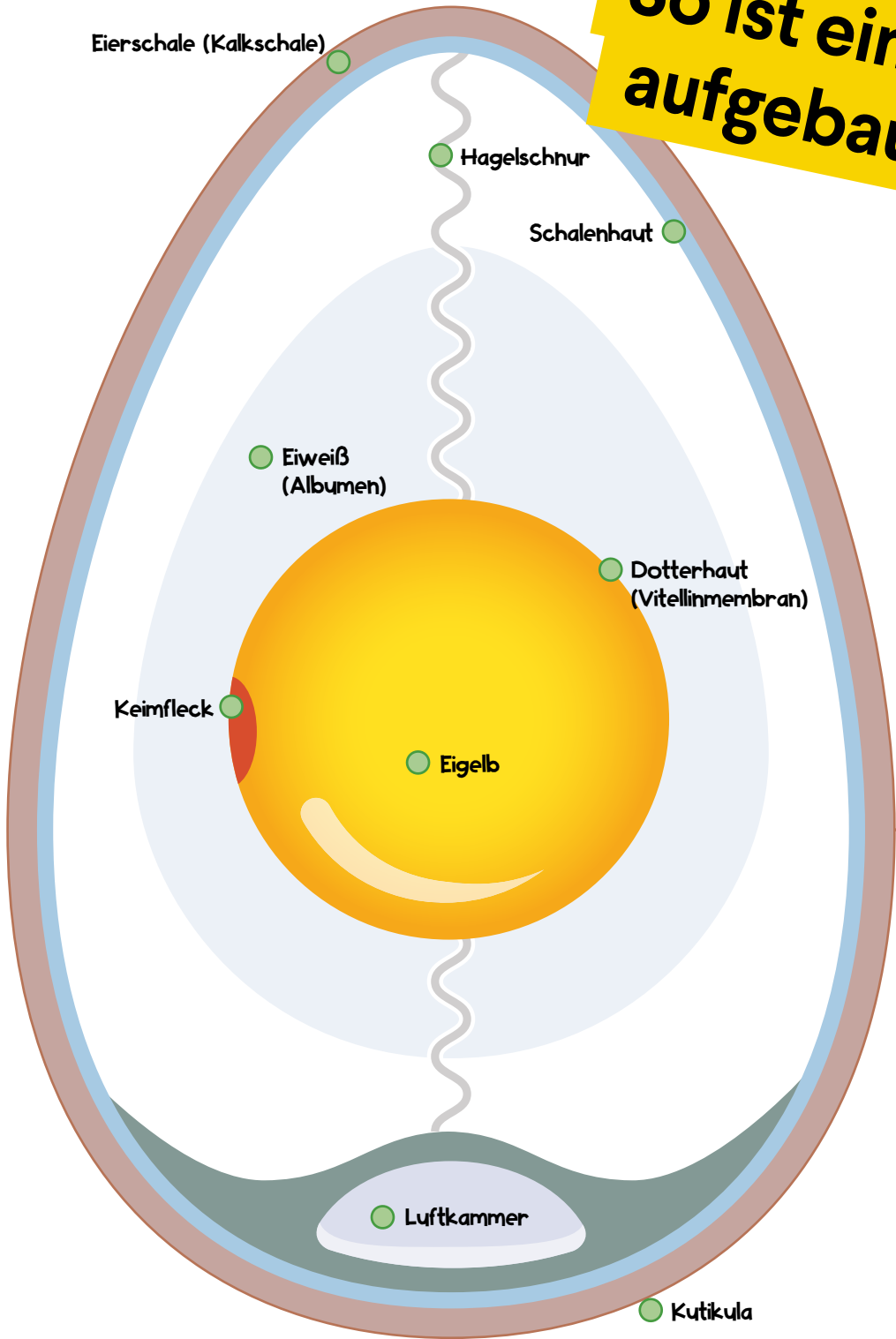
## Wie kann ich herausfinden, ob ein Ei noch gut ist?



Falls du nicht weißt ob das Ei noch frisch ist, leg es in ein Gefäß mit Wasser! Wenn das Ei auf den Boden sinkt, ist es noch frisch. Wenn es sich aufstellt sollst du es nicht mehr roh verzehren. Schwimmt das Ei jedoch an der Oberfläche, wirfst Du es besser weg!

0LU 086

**So ist ein Ei aufgebaut**



Die gallertartige und durchsichtige Flüssigkeit im Inneren des Eies: Eiweiß oder Eiklar oder Albumen. Das Eigelb oder Dotter oder Vitellus befindet sich in der Mitte des Eies. Das Eiweiß und das Eigelb sind von zwei Membranen geschützt.

Aus Sicht der Ernährung, besteht das innere des Eies zu 74 % aus Wasser, zu 13 % aus Eiweiß und zu 12 % aus Fett. Die Kohlenhydrate und Mineralstoffe bilden den Rest. Das Fett befindet sich ausschließlich im Eigelb, während das Eiweiß stärker im Eigelb vorkommt als im Eiklar. Sowohl das Eiklar als auch das Eigelb enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe (A, D, B2, Kalium, Phosphor u.a.).

**Überraschung:**  
Es können auch mal zwei Dotter  
in Deinem Ei sein



Wenn es auch nicht oft vorkommt, aber manchmal können in einer Eierschale zwei Eigelb versteckt sein. Und warum? Es gibt Hühner die produzieren vermehrt Eier mit zwei Dottern weil bei ihnen zwei Eizellen gleichzeitig in den Eileiter abgegeben werden. Dies kann bei jungen Hühnern öfters vorkommen. Das ist also ganz natürlich und am Geschmack ändert sich nichts!

## Du kannst ein Ei auf verschiedene Arten zubereiten:

### Weichgekochte Eier:

Gib die ganzen Eier mit einem Esslöffel in kochendes Salzwasser und lass sie 3 bis 3 1/2 Minuten kochen. Das Eigelb bleibt flüssig.

### Spiegelei:

Das Ei wird über der heißen Pfanne aufgeschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und braten.

### Wachsweiße Eier:

Lass die Eier, sobald das Wasser siedet, 6 Minuten kochen. Nimm sie aus dem Wasser und schrecke sie unter kaltem Wasser ab. Nun kannst du sie schälen.

### Pochiertes Ei:

Das Ei über einem Schälchen aufschlagen und sorgfältig in leicht siedendes Essigwasser (80°C) gleiten lassen. Nach 3-4 Minuten vorsichtig heraus heben.

### Omelett:

Schlag die Eier in einer Schüssel auf und verquirle sie mit einer Gabel. Gib nach Belieben Salz und Pfeffer dazu und brate die Mischung sogleich in einer heißen Pfanne.

### Rühreier:

Schlag die Eier in einer heißen Pfanne auf und gib ein halbes Glas Milch und 10g Butter dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen und cremig rühren.

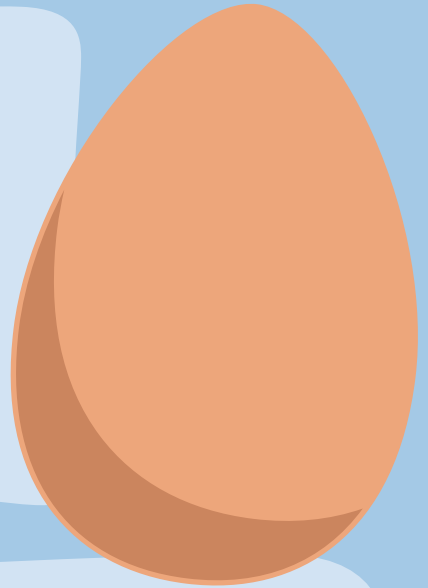
### Hartgekochte Eier:

Gib die Eier ins Wasser, sobald es kocht. Nach 8 Minuten schreckst Du sie unter kaltem Wasser ab. Jetzt kannst Du sie schälen oder im Kühlschrank für eine spätere Verwendung aufbewahren.

## Wie lagert man ein Ei?

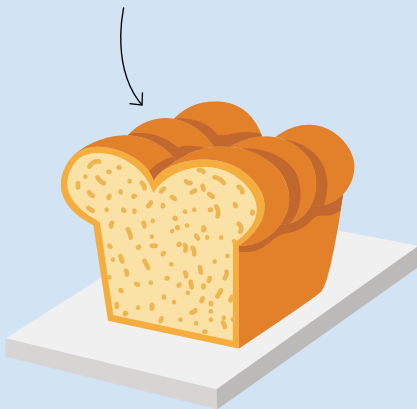
Am besten bewahrst Du Eier licht-, luft- und feuchtigkeitsgeschützt und an einem kühlen Ort auf. Kühlschränke haben in der Regel ein extra Fach für Eier das auf etwa 5°C eingestellt ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum von Eiern endet 28 Tage nach dem Legetermin. Danach sind die Eier aber noch nicht schlecht. Sie sollten jedoch nur noch zum Kochen oder Backen verwendet werden (> 70° erhitzt). Die Aufbewahrung im Kühlschrank ändert nichts an ihrem Geschmack.

Möglich ist auch eine Lagerung bei Zimmertemperatur, so können die Eier ungefähr 18 bis 20 Tage lang aufbewahrt werden.

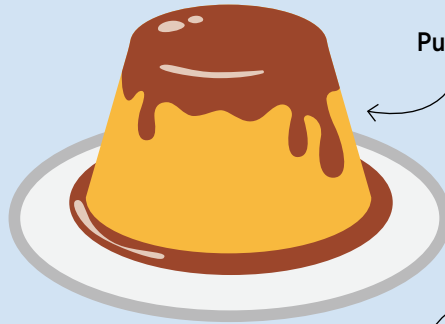


## Produkte mit Eiern, die wir täglich verwenden

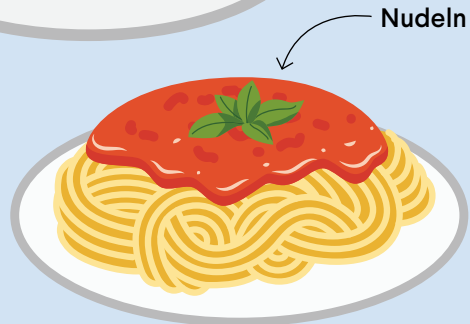
Toastbrot



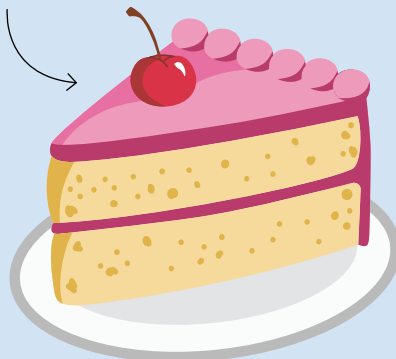
Pudding



Nudeln



Schokoladentorte



Eier finden sich auch überall in der Lebensmittelherstellung: als Zutat von Nudeln, von Mayonnaise und anderen Soßen, Toastbrot, Hefekuchen, Cremes und vielen Desserts und Kuchen, wie Pudding, Rührkuchen bis hin zur Schokoladentorte!



# Spiele mit Ricki

## Fehlersuchspiel

Hier ist der Teufel los! Hilf Cocotte die 7 Fehler zu finden, die sich in die beiden Bilder eingeschlichen haben.



## Lückentext

Ergänze den Text, indem Du die richtigen Wörter in die Lücken schreibst.

PROTEINE

SCHWIMMT

KALK

ALBUMEN

SINKT

Die Schale des Hühnereis besteht hauptsächlich aus \_\_\_\_\_ (1).

Im Inneren dieser Kalkschale befinden sich das Eiweiß, auch \_\_\_\_\_ (2)

genannt, und das Eigelb. Das Ei enthält viele \_\_\_\_\_ (3).

Wenn das Ei im Wasser nach unten \_\_\_\_\_ (4),

dann ist es frisch. Steigt es an die Oberfläche und \_\_\_\_\_ (5), dann ist es nicht mehr frisch.

Auflösung Lückentext: (1) KALK (2) ALBUMEN (3) PROTEINE (4) SINKT (5) SCHWIMMT. Auflösung Fehlersuchspiel: (1) Ein Ei fehlt hinter dem Hahn, (2) Der Flügel vom Hahn hat ein anderes Muster, (3) Hinter der Gabel fehlt ein Küken, (4) Es fehlt ein Ei im Nest, (5) Die Kükenbeinchen vorne im Bild haben eine andere Farbe, (6) Die Farbe des Schnabels einer Henne im Hühnerstall ist anders, (7) Die Henne auf dem Hühnerstall hat eine andere Farbe.

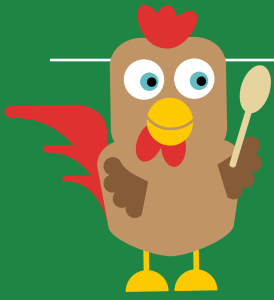
**Lilly Agnes**

Fischbach,  
10 Jahre alt

**Nolan**

Fischbach,  
10 Jahre alt

**Schinken-  
Tomaten-  
Omelett**



Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

**LOKAL**



3 Eier vom Bauernhof

**LOKAL**



1 Esslöffel Milch

**LOKAL**



1 Tomate, in Würfel geschnitten

**LOKAL**



1 Handvoll geriebener Käse

**LOKAL**



1 gehäufte Esslöffel frische (getrocknete geht auch) Petersilie

**LOKAL**



2 Scheiben gekochter Schinken

**LOKAL**



1 Butterflöckchen



Pfeffer & Salz

## Zutaten

für 1-2 Personen

1



Schlag zuerst die Eier in einer Schüssel auf – sie kommen nicht direkt in die Pfanne! Gib eine Prise Salz und Pfeffer dazu und einen Esslöffel Milch. Verquirle die Eier mit einer Gabel, bis eine schöne, gleichmäßige Masse entsteht.

2



Schneide die Tomaten in dünne Scheiben und den Schinken in Streifen.

3



Bitte einen Erwachsenen, die Pfanne stark zu erhitzen. Gib die Butter hinein und gieße danach die Eiermischung in die heiße Pfanne. Zwei Minuten braten lassen. Dann bittest Du den Erwachsenen, die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterzuschalten.

4



Sobald die Eimasse fest zu werden beginnt, das heißt, wenn sie stockt, fügst Du die Tomatenscheiben, die Hälfte des Käses und die Petersilie hinzu. Den Schinken legst Du oben drauf.

5



Lass das Omelett noch eine Minute braten, löse es dann mit einem Pfannenwender vom Rand und lass den fertigen Eierkuchen auf einen Teller rutschen.

6



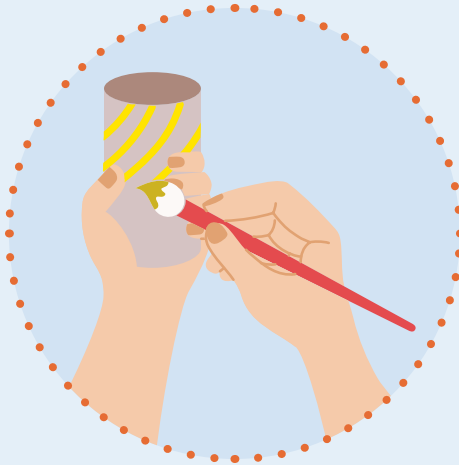
Streue den restlichen Käse darüber und lass es Dir schmecken!  
**Guten Appetit!**



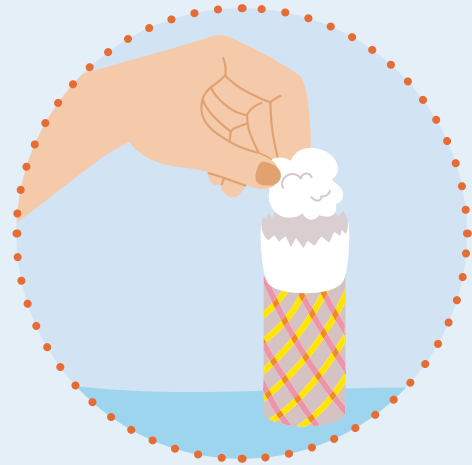
# Linsenmännchen

- MATERIAL:**
- Eine leere Eierschale
  - einen Wattebausch (wie für die Gesichtereinigung)
  - eine leere Klopapierrolle
  - Linsen
  - eine Schere
  - einen schwarzen Filzstift
  - rosa Farbe

Eierschalen sollten nicht in den Müll geworfen werden! Finde heraus, wie du sie auf spielerische Weise wiederverwenden kannst, indem du sie in kleine Kerle verwandelst.



**1.** Schneide die Klopapierrolle so zurecht, dass diese die richtige Größe hat um den Körper deines Linsenmännchens zu formen. Nun kannst du die Papierrolle mit Filzstiften, Farbe oder einem Stück Filz schmücken.



**2.** Die Eierschale nimmst Du am besten von einem weich gekochten Ei, das Du vorher gegessen hast. Wasch diese mit Essigwasser aus und spül sie anschließend mit fließendem Wasser ab. Setz die Eierschale auf die Papierrolle und leg ein kleines Stück Watte rein.



**3.** Streu getrocknete Linsen auf den Wattebausch. Es reichen schon ein paar. Mit dem Filzstift zeichnest Du Augen auf die Eierschale und mit dem Finger kannst Du mit etwas rosa Farbe hübsche Bäckchen aufmalen.

Schon nach ein paar Tagen werden dem kleinen Linsenmann die ersten Haare wachsen!



**4.** Befeuchte die Linsen und den Wattebausch mit etwas Wasser. Nun brauchst Du nur noch ein klein wenig Geduld. Denk daran, den kleinen Linsenmann jeden Tag mit ein wenig Wasser zu beträufeln, damit die Watte immer schön feucht bleibt.