



## Eier

Sie sind klein und zerbrechlich und seit Tausenden von Jahren in vielen Kulturen Symbol der Fruchtbarkeit und als Nahrungsmittel beliebt. Heute sind Eier aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken – vor allem das Hühnerei spielt darin eine ganz herausragende Rolle. Neben dem Verzehr als gekochtes Ei oder Spiegelei sind Eier in Backwaren, Teigwaren, Panaden und vielem anderen mehr enthalten. Jährlich werden in Deutschland ca. 11 Milliarden Eier produziert sowie etwa 8 Milliarden Eier importiert. Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt bei ungefähr 210 Eiern pro Jahr.

### Gesunde Kraftpakete

Im Hühnerei sind fast alle Vitamine bis auf Vitamin C enthalten und ein durchschnittlich großes Hühnerei deckt bis zu 35 % des täglichen Bedarfs an Vitamin D und 38 % des täglichen Bedarfs an Vitamin B12.

Der tatsächliche Nährwert des Eies bemisst sich je nach Ernährung des Huhns, denn Eier von Hühnern, die neben Körnerfutter auch noch Pflanzen und Insekten fressen, haben einen wesentlich höheren Nährwert als Eier von Hühnern mit reinem Körnerfutter.

Ein durchschnittliches Freiland-Ei hat einen Nährwert von 93 Kalorien/390 Kilojoule.

### Kennzeichnung

Um dem Verbraucher bei der Auswahl die Herkunft der Eier transparent zu machen, müssen diese im Handel gekennzeichnet werden. Dabei unterscheidet man freiwillige Angaben von Pflichtangaben.

Davon ausgenommen ist der Direkt-Verkauf vom Bauernhof, von einem Hühnerzüchter oder auf dem Wochenmarkt.

### Pflichtangaben

Alle verpackten Eier müssen über folgende Angaben verfügen:

- Güteklasse
- Gewichtsklasse
- Anzahl der Eier
- Name und Anschrift
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Verbraucherhinweis
- Haltungsform
- Packstellenummer
- Erzeugercode (auf dem Ei)

### Güteklasse

Im Einzelhandel sind nur Eier der Güteklasse A erhältlich, Eier der Güteklasse B dürfen nur an die Nahrungsmittel- und

Nichtnahrungsmittelindustrie geliefert werden.

### Gewichtsklassen

Je nach Gewicht werden Hühnereier in vier Gewichtsklassen eingeteilt:

- S klein, unter 53 g
- M mittel, 53–63 g
- L groß, 63–73 g
- XL sehr groß, 73 g und mehr

### Haltungsform

Aus dem auf jedem Ei aufgedruckten Erzeugercode lässt sich in Deutschland und Österreich anhand der führenden Ziffer die Haltungsform feststellen:  
0 = Bio-Eier in Freilandhaltung mit Futter aus ökologischem Anbau

- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung bzw. Kleingruppenhaltung in Legebatterien

Die Käfighaltung von Legehennen ist in der Schweiz seit 1992 und seit Januar 2009 in Deutschland verboten. Sie wird seither überwiegend durch Bodenhaltung, in Deutschland in Ausnahmefällen durch die so genannte Kleingruppenhaltung ersetzt.

### Herkunftsland

AT = Österreich  
BE = Belgien  
DE = Deutschland  
DK = Dänemark  
ES = Spanien  
FI = Finnland  
FR = Frankreich  
GR = Griechenland  
IE = Irland  
LU = Luxemburg  
NL = Niederlande  
PT = Portugal  
SE = Schweden  
UK = Vereinigtes Königreich

www.was-steht-auf-dem-ei.de informiert, woher gekaufte Eier stammen, indem man den Erzeuger-Code eingibt.

### Bio-Eier

Bio-Eier sind im Gegensatz zu herkömmlichen Eiern etwas teurer, doch der höhere Preis rechtfertigt sich mit dem Einsatz des etwas teureren Bio-Futtermittels. Bio-Eier sind in den meisten Supermärkten, Bioläden, Reformhäusern und Wochenmärkten erhältlich. Man erkennt sie am staatlichen Bio-Siegel, am Erzeugercode „0“ und an den Bezeichnungen „Bio“ oder „Öko“.

## Münchner Wochenmärkte

### Au

**Mariahilfplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Berg am Laim**  
**Baumkirchner Str. 22b–26**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Blumenau**  
**Blumenauer Straße 2–16**  
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

**Bogenhausen**  
**Rosenkavalierplatz**  
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr

**Feldmoching**  
**Walter-Sedlmayr-Platz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Freimann**  
**Karl-Köglsperger-Str. 11–17**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Fürstenried-Ost**  
**Berner Str./Ecke Züricher Str.**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Fürstenried-West**  
**Schweizer Platz/  
Graubündener Straße**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Giesing**  
**Giesinger Bahnhofplatz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Großhadern**  
**Heighofstraße 1–11**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Hadern**  
**Guardinistraße 90–110  
und 71–87**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Haidhausen**  
**Weißburger Straße 2–10**  
Dienstag, 8 bis 12 Uhr

**Hasenberg**  
**Blodigstraße 4**  
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

**Johanneskirchen**  
**Fritz-Meyer-Weg 38–46**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Lerchenauer See**  
**Franz-Fackler-Straße/  
Ecke Lasallestraße**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Messestadt Riem**  
**Willy-Brandt-Platz**  
Freitag, 10 bis 18 Uhr

**Milbertshofen**  
**Curt-Mezger-Platz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Moosach**  
**Nanga-Parbat-Straße 1–15**  
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

**Neuauubing**  
**Mainastr. 69–71**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Neuhausen (Arnulfpark)**  
**Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.**  
Freitag, 10 bis 18 Uhr

**Neuhausen**  
**Rotkreuzplatz**  
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

**Neuperlach**  
**Hanns-Seidel-Platz**  
Dienstag, 8 bis 17 Uhr  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Perlach**  
**Pfanzeltplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Schwabing**  
**Münchner Freiheit**  
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr

**Sending**  
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19  
und Innenhof Wohnanlage**  
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

**Solln**  
**Fellererplatz**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Thalkirchen**  
**Schäftlamstraße 179**  
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr

**Trudering**  
**Friedenspromenade  
(ggü. Nr. 73a–85)**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Untergiesing**  
**Hans-Mielich-Platz**  
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

**Untersending**  
**Resi-Huber-Platz und  
Margaretenplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

## Bandnudeln mit Hähnchen und Gemüse-Mozzarella



### Zutaten für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilet  
4 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
300 g Zuckerschoten  
500 g Kirschtomate  
400 g Tagliatelle  
1 Mozzarella  
frisches Basilikum  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Dazu passt ein frischer Marktsalat und frisches Brot oder Baguette.

### Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in 2 EL Olivenöl und der Butter je Seite ca. fünf Min. braten. Beiseite nehmen und ziehen lassen.

Die Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser drei Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Beides in restlichem Olivenöl ca. zwei bis drei Minuten anbraten. Den Mozzarella in kleine Stückchen schneiden. Die Basilikumblätter grob hacken.

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen (ca. 1 Tasse Nudelkochwasser abnehmen), abtropfen lassen und mit dem Gemüse und den Mozzarellastückchen mischen, bei Bedarf noch etwas Nudelkochwasser zugeben. Das Hähnchenfleisch untermengen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Landeshauptstadt München  
**Kommunalreferat**  
Markthallen München  
Schäftlarnstr. 10  
81371 München

www.markthallen-muenchen.de

Fotos: Fotolia  
Druck: Druckerei Vogl  
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München

# Die Münchner Wochenmärkte

Geflügel und Eier  
Arten und Rezept







## Geflügel – kalorienarm und lecker

Ob saftige Putenbrust, schmackhaftes Suppenhuhn oder knusprige Chicken Wings vom Grill – Geflügelfleisch liegt im Trend und ist im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung geradezu ideal. Es liefert wichtige Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe und verfügt über eine günstige Fettsäurezusammensetzung. Der Fettgehalt kann abhängig von der Geflügelart und den Teilstücken stark variieren, insgesamt ist Geflügel aber relativ kalorienarm.

Das Teilstück mit dem höchsten Eiweißgehalt ist die Brust, die bei richtiger Zubereitung ein ganz besonderer Genuss ist. Neben den Nährstoffen Fett und Eiweiß enthält Geflügelfleisch auch Eisen, Zink und Kalium. Eisen spielt eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport im Blut und in der Muskulatur. Zink ist mitverantwortlich für den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und stärkt zudem das Immunsystem. Das reichlich enthaltene Kalium reguliert den Wasserhaushalt und wird auch für die Muskel- und Nervenarbeit benötigt.

## Historie

Schon immer war Geflügel ein fester Bestandteil auf dem Speiseplan der Menschen und bereits 5000 v. Chr. belegen beispielsweise in Asien etliche Funde Geflügelhaltung.

Vorrangig diente das Geflügel früher zwar zur Produktion von Eiern, aber an besonderen Festtagen kam auch Geflügelfleisch auf den Tisch. Heute ist das magere, zarte Fleisch das ganze Jahr über sehr beliebt und nach rasanten Zuwachsraten zwischen 1985 und 2009 verzehrt jeder Deutsche unverändert ca. 11,5 Kilo jährlich.

Massen- und Legetierhaltung gehören dabei aber der Vergangenheit an: In Deutschland wurde diese Form der konventionellen Käfighaltung 2009 verboten und seit 1. Januar 2012 gilt dieses Verbot auch in der Europäischen Union.

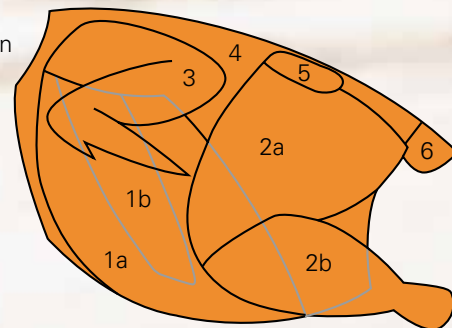
## Geflügelstücke und -arten

Der Oberbegriff Geflügel steht für alle Vogelarten, die als Nutztiere gezüchtet und gehalten werden, sowie für Wildvögel, die zum Verzehr gejagt werden. Die meisten der heute in Europa gegessenen Geflügelarten gehören zu den Hühnervögeln oder den Gänsevögeln.

Neben dem Hausgeflügel gibt es noch gibt es noch Wildvögel wie Fasan, Rebhuhn, Perlhuhn, Wachtel, Auerhahn oder Birkhahn, die aber selten auf der Speisekarte zu finden sind.

### Teilstücke

- 1) Brust a) Außenfilet b) Innenfilet
- 2) Keule a) Oberkeule b) Unterkeule
- 3) Flügel
- 4) Rücken
- 5) Pfaffenschnittchen
- 6) Bürzel



## Huhn

### Stubenküken

Stubenküken, in Baden auch Mistkratzerle oder in der Schweiz Mistkratzerli genannt, sind laut Vermarktungsnorm Tiere von weniger als 650 g Schlachtgewicht.

### Hähnchen

Hähnchen sind, anders als der Name nahelegt, Hühner beiderlei Geschlechts mit einem Gewicht von 800 bis 1200 g. Schwerere oder ältere Hähnchen werden auch als Poularden oder Masthähnchen bezeichnet.

### Suppenhuhn

Suppenhühner sind 12 bis 15 Monate alte Legehennen, die zwischen 1000 und 2000 g wiegen. Sie sind besonders aromatisch, müssen aber lange gekocht werden. Zum Braten sind sie ungeeignet.



## Truthahn

Männliche Tiere werden Truthahn oder Puter, weibliche Tiere Truthenne oder Pute genannt. Puten werden vor allem wegen ihres Fleisches gehalten. Putenfleisch ist fett- und kalorienarm; besonders beliebt ist die Putenbrust mit 5 Prozent Fett. Außerdem enthält Putenfleisch viel Vitamin B6 und B12 sowie viel Kalium, Magnesium, Eisen und Zink als Spurenelemente.

### Baby-Pute

Baby-Puten sind Jungtiere von 2000 bis 3000 g und weniger aromatisch und saftig als ältere Tiere.

### Junge Pute

Junge Puten sind circa zehn Wochen alt mit einem Schlachtgewicht von 3000 bis 4000 g.

### Pute

Puten sind drei bis fünf Monate alt. Die Weibchen wiegen bis zu 12 kg, die Männchen bis zu 20 kg. Sie werden vorwiegend zerlegt oder weiterverarbeitet angeboten.



## Gans

### Frühmastgans

Frühmastgänse sind circa 10 bis 12 Wochen alt und wiegen 2000 bis 3400 g.

### Junge Gans

Junge Gänse sind etwa 9 Monate alt und wiegen 4000 bis 6000 g.

### Hafermastgans

Hafermastgänse können mehr als ein Jahr alt sein, werden aber seltener angeboten. Sie wiegen oft über 6000 g.

### Weidegans

Weidegänse werden im Freien gehalten, wo sie sich von Gras, ergänzt um Getreide, ernähren.



## Ente

### Hausente

Hausenten können verschiedenen Rassen angehören. Die am weitesten verbreitete ist die Pekingtonente. Junge Enten werden nach zwei bis drei Monaten geschlachtet und wiegen dabei 1500 bis 2000 g.

### Flugente

Flugenten sind magerer und muskulöser als Hausenten. Sie werden im Alter von etwa vier Monaten geschlachtet, die Weibchen wiegen dann rund 2000 g, die Männchen 3000 bis 4000 g. Barbarieenten sind eine häufig angebotene Flugentenart.

### Laufente

Laufenten sind sehr klein und mager und daher in der Regel nicht für den Verzehr bestimmt. Sie sind aber mit bis zu 150 Eiern/Jahr sehr legeföhig.



## Nährstoffangaben

Nährstoff	Hähnchen		
	Durchschnitt	Brust	Schenkel
Eiweiß	19,9 g	22,2 g	18,2 g
Fett	9,6 g	6,2 g	11,2 g
Vit. B1	83 µg	77 µg	100 µg
Vit. B2	160 µg	90 µg	240 µg
Niacin	6,8 mg	11 mg	5,6 mg
Kalium	262 mg	264 mg	250 mg
Eisen	730 µg	1,1 mg	1,8 mg
Zink	1.000 µg	k.A.	k.A.
Energie	166 kcal	145 kcal	173 kcal

Nährstoff	Pute		
	Durchschnitt	Brust*	Schenkel*
Eiweiß	22,4 g	24,1 g	20,5 g
Fett	6,79 g	0,99 g	3,61 g
Vit. B1	80 µg	47 µg	90 µg
Vit. B2	140 µg	81 µg	180 µg
Niacin	8,0 mg	11 mg	4,7 g
Kalium	315 mg	333 mg	289 mg
Eisen	1,5 mg	1,0 mg	2,0 mg
Zink	2,1 mg	1,8 mg	2,4 mg
Energie	151 kcal	105 kcal	114 kcal

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut: „Die Zusammensetzung der Lebensmittel“

\* ohne Haut