

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN

## Verwendung

- Wachteleier können im Haushalt wie Hühnereier eingesetzt werden.
- Ein Wachtelei = ca. 8 - 10 g
- 1 Hühnerei = 4 - 5 Wachteleier

## Nährwerte (100 g - das entspricht ca. 8 Bio-Wachteleiern - enthalten)

- Kalorien: 158
- Eiweiß: 13 g
- Fett: 11 g
- Kohlenhydrate: 1,2 g
- Protein: 13 g

## Allergiker-freundlich

- Wenig Cholesterin
- Essbar für Hühnereiweiß-Allergiker
- Viele Vitamine

## Haltung ist das A und O

- Tierfreundliche Haltung steht für uns an oberster Stelle
- Nur gesunde Nahrung für unsere Wachteln
- Genug Auslauf und Platz

# GUT ZU WISSEN

- **Keine Salmonellen!** Bislang kein Fall von Salmonellen-Erkrankung bekannt, der durch den Verzehr von Wachteleiern ausgelöst worden wäre. Die hohe Menge an Lysozym im Eiweiß des Eis ist wohl Grund hierfür. Es sorgt dafür, dass schädliche Bakterien getötet werden. Wachteln haben im Vergleich zu Hühnern eine höhere Körpertemperatur, was ebenfalls mit dazu beitragen soll. Doch wir empfehlen dennoch bei Wachteleiern die gleichen Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten wie beim Umgang mit Hühnereiern.
- **Harte Schale!** Am einfachsten schneidet man Wachteleier mit einer Wachteleier-Schere auf. Auch ein scharfes Messer geht natürlich. Am besten „köpft“ man das Ei dann damit.
- **Schälen leicht gemacht!** Tipp hierfür: Das Wachtelei zunächst sanft und mit leichtem Druck auf einem Tisch rollen, bis die Schale rundherum leicht gedellt ist und Risse bekommt. Danach am stumpfen Ende ein Stück Schale entfernen, die Eihaut greifen und diese rundum zusammen mit den Schalen abziehen.
- **Lange Haltbarkeit!** Es gibt kein gesetzlich definiertes Mindesthaltbarkeitsdatum für Wachteleier, so dass die Mindesthaltbarkeit mindestens der des Hühnereis entspricht (28 Tage). Wichtig: Ab dem 21. Tag bitte kühlen. Sollten die Eier vorher gekühlt werden, darf die Kühlkette nicht mehr unterbrochen werden.
- **Verzehr!** Wie Hühnereier können Wachteleier gekocht werden oder als Spiegel- und/oder Rührei verzehrt werden. Probieren Sie es als Brotzeit-Beilage, im Salat oder als Mini-Rührei aus. Sie werden es lieben!



## Warum gilt das Wachtelei in nahezu allen Kulturen als das gesündeste Ei unter den verzehrbaren Eiern?

Neben der Vielfalt und außergewöhnlichen Konzentration an Nährstoffen im Wachtelei scheint die Zusammensetzung des Eiweißes sowie die einmalige Kombination und Menge der Nährstoffe für den Menschen perfekt zu sein. Noch immer hat die Wissenschaft keine Erklärung dafür, „was sich bei vielen Menschen, die regelmäßig Wachteleier konsumieren, bereits beobachten lässt - die Bestätigung der Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit, Vitalität und Immunabwehr“ (aus dem Buch „Die Heilwirkung der Wachteleier“ von S. Hirsch).

## Die heilige Hildegard von Bingen

Auch Hildegard von Bingen hielt im 11. Jahrhundert schon sehr viel von den kleinen Power-Eiern. Gesunden Menschen empfahl sie die Eier zum gesund bleiben und kranken Menschen, zum wieder Gesund werden. Sie berichtete über gesteigerte Lebenskräfte und ein gesundes Sexualleben. Ihre Überzeugung reichte tief und sie schrieb, dass einzig das Ei der Wachtel helfen könne, wenn alle Lebensgeister zum Stillstand kämen oder der Mensch krank ist.



## Kontakt

FAMILIE SEDLMAIR  
SCHLOSSBERGSTRASSE 1A  
82256 FFB/AICH

INSTAGRAM:  
@GLOECKERLHOF

Quellen:  
2023, Wissenswertes - Bio-Wachtelefarm Allgäu | Bio-Wachteleier - Power für jeden Tag, [www.bio-wachtelefarm.de](http://www.bio-wachtelefarm.de)  
2023, Eigene Informationen  
2023, Wissenswertes - Bio-Wachtelefarm Allgäu | Bio-Wachteleier - Power für jeden Tag, [www.bio-wachtelefarm.de](http://www.bio-wachtelefarm.de)