

Mineralstoffe im Wachtelei

Eier enthalten viel Selen, Jod, Zink und sind reich an Eisen. Letzteres aber nur in schwer absorbierbaren Form, es muss gleichzeitig Vitamin-C-reiches Gemüse oder Obst gegessen werden. Die angegebene Menge bezieht sich immer auf 100 g Ei.

Mineralstoffe im Wachtelei

4 Wachteleier enthalten:

Zink: 3 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 12 mg

Gute Quellen: Rothirse, Leber, Austern, Linsen, Erbsen,
Weizenkleie, Haferflocken, Mais

4 Wachteleier enthalten:

Eisen: 2 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 10 mg

Gute Quellen: Austern, Soja, Hirse, Leber, Linsen, Bohnen

4 Wachteleier enthalten:

Molybdän: 100 µg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 75 – 250 µg

Gute Quellen: Soja, Rotkraut, weiße Bohnen, Kartoffeln,
Reis

4 Wachteleier enthalten:

Chrom: 26 µg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 50 – 200 µg

Gute Quellen: Schweinefleisch, Vollkornbrot, Bierhefe,
Rohzucker





4 Wachteleier enthalten:

Jod: 30 µg

Empfohle tägliche Zufuhr: 180 µg

Gute Quellen: Krustentiere, Muscheln, Fisch, jodiertes Speisesalz

4 Wachteleier enthalten:

Selen: 15 µg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 20 – 100 µg

Gute Quellen: Hering, Thunfisch, Sardine, Weizenkorn, Leber, weiße Bohnen

4 Wachteleier enthalten:

Kupfer: 0,3 mg

Empfohlene tägliche Zufuhr: 1,5 – 3 mg

Gute Quellen: Leber, Sherry, Wermut, Austern, Hülsenfrüchte, Nüsse, Marillen

Salmonellengefahr?

Salmonellen sind winzige Bakterien, die von den Eileitern kranker Hennen auf die Schale gelangen und hier durch Kotreste übertragen werden. Menschliche Infektionen mit Salmonellen sind möglich durch rohe Eier, die von mit Salmonellen infiziertem Geflügel stammen und die vorher nicht gründlich gereinigt wurden oder bereits alt sind und Verletzungen an der Schale haben. Normalerweise befinden sich die Salmonellen nur auf der Eischale. Von Hobbyzüchtern hört man, dass es in ihren Wachtelvolieren noch nie zu einer Salmonelleninfektion gekommen ist, im Gegenteil, den Wachteln wird sogar nachgesagt,

sie wären immun gegen Krankheiten. Trotzdem sind sie natürlich möglich. Salmonelleninfektionen breiten sich durch die Massentierhaltung besonders leicht aus. Sie kommen in Fisch, Fleisch und Geflügel vor, natürlich auch in Eiern. Bei einem kontrollierten Tierbestand ist eine Infektion nicht wahrscheinlich.



Die Vorsichtsmaßnahmen, wie man sie auch bei Hühnereiern berücksichtigt, sollten auch für Wachteleier gelten. Gerade wenn diese als Heilnahrung genützt werden und über mehrere Wochen in rohem Zustand genossen werden, muss man den Wachtelbetrieb kennen und darf nur absolut frische Eier aus ökologischer Zucht verwenden.

Je frischer ein Ei, desto schlechter sind die Vermehrungschancen für etwaige Bakterien. Im Kühlschrank (6 Grad) vermehren sie sich ebenfalls nicht, aber kaum liegt das Ei ½ Stunde bei Zimmertemperatur, kommt es zur Bakterienexplosion (nur wenn eine Wachtelhenne krank ist).

Ältere Eier vorsorglich nur mehr gekocht genießen und generell die Eier getrennt von Obst und Gemüse aufbewahren.