



Rituele gebruiken door de eeuwen heen.

Het ei is altijd, zoals ook tijdens pasen, met allerlei rituele gebruiken en tradities verbonden geweest. In de middeleeuwen werd het ei al veel gegeten. Men verbrijzelde eierschaal, net als de oude Romeinen, in zijn bord om te voorkomen dat boze geesten zich er in konden verbergen. Eieren mochten niet worden gegeten tijdens de vastentijd net als bijvoorbeeld vlees, maar op Paaszaterdag mochten ze wel worden genuttigd; vandaar de traditie van de paaseieren. Wist u dat een ei van 58 gram [gewichtsklasse M]

7,3 g eiwit levert, 5,7 gram vet en slechts 80 calorieën. Verder bevat een ei ook mineralen als natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, selenium en vitamines als D, E, B1, B2 en B6. Hebt u straks voor een feestje een wat grotere hoeveelheid hardgekookte eieren nodig en wilt u niet alles op 't laatste moment doen, kook de eieren dan hard, laat ze schrikken en bewaar ze vervolgens in ruim koud water - 2 a 3 dagen - in de koelkast bewaren. 't Is trouwens wel aan te raden het water iedere dag te verversen. Een eitje koken volgens de regels..... prik met een eierprikker aan de bolle kant [luchtkamer] een gaatje in de schaal. Dit voorkomt dat het ei tijdens het koken gaat barsten. Breng een pan met ruim water aan de kook en leg hierin voorzichtig de eieren. Reken de kooktijd vanaf het moment dat het water weer borrelt. Hou voor een zacht gekookt ei 3 minuten aan, voor een hardgekookt ei 10 minuten. Kook de eieren niet op een hoog vuur, ze gaan dan eerder stuk en kook ze ook niet langer dan 10 minuten. Anders bestaat de kans dat de dooier blauw/groen wordt vanwege het ijzergehalte in de dooier. Laat de eieren na het koken 'schrikken' oftewel spoel ze direct met koud water af. Daardoor laten ze zich makkelijk pellen.