

WISSENSWERTES ÜBER WACHTELEIER

Verwendungsmöglichkeiten

Im Prinzip sind Wachteleier wie Hühnereier zu verwenden. Hartgekocht, geschält und halbiert bereichern und verschönern sie z.B. Salate, Hors d'oeuvre-Platten oder belegte Brote. Sie können auch auf Minispießchen (Zahnstocher) z.B. zwischen Käse- oder Fruchtstückchen gesteckt werden.

Dank ihrer hübschen und variablen Musterung eignen sie sich hartgekocht auch sehr gut als essbare Tischdekoration. Wachtelspiegeleier, z.B. auf Toast oder in einem Kresse-Nest, sind nicht nur eine Augenweide, sondern schmecken auch vorzüglich. Bei dieser Zubereitungsart erspart man sich zudem das etwas aufwendige Schälen.

Heilkraft

Die heilige Hildegard von Bingen hielt Wachteleier für eine günstige Nahrung und rühmt deren stärkende Wirkung. In einer dänischen Studie (1987) wurde die Wirkung von Wachteleiern auf Allergien (Heuschnupfen, Asthma, Dermatitis u.a.) untersucht. Bei 85% von 2000 beobachteten Personen wurde eine wesentliche Verbesserung oder sogar Heilung verzeichnet.

In der chinesischen Medizin wird das Wachtelei als Essenzmedizin gegeben, die hilft, Lebenskraft aufzubauen; es gilt als "Qi-Tonikum" (Atem, nach chinesischem Glaube, Energie die durch den Körper fließt).

Ebenfalls werden Allergien mit Wachteleiern behandelt. Wachteleier zu Therapie-zwecken sollen roh verquirlt, z.B. mit Organgesaft eingenommen werden.

Diese Informationen stammen aus: Hirsch Siegrid, Heilwirkung der Wachteleier, freya Verlag 2001.

BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET

www.freilandgefluegel.com
Mobil 01 51 / 14 96 64 44