Altijd tijd voor een ei

*VLAM voert in de aanloop naar Pasen campagne voor eieren naar jonge gezinnen. Zij hebben gemiddeld weinig tijd en hechten veel belang aan gezond eten. Het eitje combineert deze twee deugden en laat bovendien ongelooflijk veel variatie in bereidingen toe. Alle campagnepijlen worden op online communicatie gericht. Twee video-animaties met de bekende ei-mascotte zijn de blikvangers.*

Het aftellen naar Pasen kan beginnen. Dat betekent dat eitjes spontaan meer belangstelling genieten. Het eitje is die interesse sowieso het jaar rond waard. Dit kiplekkere kleinood beschikt over flink wat troeven: het bevat veel voedingsstoffen van hoge kwaliteit, het is erg betaalbaar, vlot beschikbaar, makkelijk houdbaar en gewoon lekker. Maar er zijn nóg troeven: het ei laat heel veel bereidingsmogelijkheden toe: koken (hard of zacht), pocheren, bakken (spiegelei, roerei …). Bovendien zijn eitjes makkelijk te combineren met veel andere producten, en dat kan op een heleboel manieren en bij elk verbruiksmoment van de dag.

VLAM focust in deze paascampagne op deze laatste twee troeven. De ei-mascotte, die ook de vorige jaren al werd opgevoerd, maakt samen met andere ingrediënten zijn opwachting voor een heerlijke omelet en een smakelijke tortilla. Goedgekozen mars- en cancanmuziek en ludieke fragmenten zorgen voor een leuke sfeer. De video’s eindigen met de slogan **“Altijd tijd voor een ei.”** en een doorverwijzing naar ei.be voor concrete kookinspiratie.

De twee videofilmpjes zullen op drukbezochte online kanalen worden getoond vanaf 16 tot 26 maart. Ook het eigen kookplatform van VLAM, lekkervanbijons.be, zal extra aandacht besteden aan ei en de eicampagne.

*Als uitsmijter vindt u hier nog enkele leuke weetjes over ei.*

[**www.ei.be**](http://www.ei.be)

# Wat je nog niet wist over ei

**Ei is een prima leverancier van vitamine D**Een kleinood als een ei brengt veel voedingstoffen aan voor weinig volume en weinig calorieën. Het bekendst zijn de excellente eiwitten in ei: zij bevatten alle essentiële aminozuren in een goede verhouding. Maar ook vitamine D, een voedingsstof waarvan we in het westen vaak te weinig binnenkrijgen, is van nature r-**ei-**kelijk aanwezig in ei.

**S-M-Len XL zijn niet alleen kledingmaten**Naarmate de legcarrière van een kip vordert, neemt de grootte van het ei toe. Je vindt m.a.w. verschillende maten van eieren in de handel terug. Hiervoor worden dezelfde maten gehanteerd als bij kleding, alleen staan ze voor gewichten variërend tussen 43 en meer dan 73 g.

**Troebele verhouding met cholesterol.**Het is een hardnekkig misverstand dat je best geen eieren eet als je geen last wilt krijgen met te veel cholesterol. Cholesterol aangebracht via de voeding heeft immers veel minder invloed op het cholesterolgehalte in het bloed dan vroeger werd gedacht. 3 à 4 eitjes per week kunnen best als je voor de rest gevarieerd eet.

## Witte of bruine eieren Of een kip witte of bruine eieren legt, hangt af van het ras en is dus genetisch bepaald. Maar eigenlijk maakt dat helemaal niets uit. De voedingswaarde van het ei blijft dezelfde.

**Een kip heeft geen oren**Dit wil niet zeggen dat kippen doof zijn, ze hebben echter geen uitwendig oor.

**24-uurs-economie**  
Het inwendige eifabriekje van een leghen staat nooit stil. Gemiddeld levert ze elke 24 uur een volmaakt afgewerkt exemplaar af. De meest tijdrovende fase is de aanmaak van de schaal.

## Eieren zijn geurvreters De poriën in de eischaal maken eieren tot ideale geurvreters. Dit betekent helaas dat ze de geur overnemen van onkies geurende buren in de koelkast. Hou ze daarom op afstand van producten zoals prei of vis.

## Kopstand of niet ? Een ei heeft een puntige en een bollere kant. Bewaar het ei met de punt naar beneden. Zo blijft de eidooier mooi centraal.

**Boe! Laat je eitje schrikken.**  
Als de gewenste kooktijd verstreken is, giet je het kookwater best af en laat je de eitjes schrikken met ruim koud water. Zo vermijd je rouwrandjes rond de eierdooier.

## *Contactpersoon*

*Liliane Driesen  
Persvoorlichter en woordvoerder*

*Tel 02 552 80 32 & 0479 98 99 45*[*liliane.driesen@vlam.be*](mailto:liliane.driesen@vlam.be)

*VLAM, Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing vzw*[*www.pers.vlam.be*](http://www.pers.vlam.be) *|* [*www.vlam.be*](http://www.vlam.be)