

Wie gesund sind Eier?

- Eier lösen so häufig Nahrungsmittelallergien aus, dass sie deklarationspflichtig sind.
- Eier können Nahrungsmittelvergiftungen, insbesondere Salmonellose, verursachen.
- Ein Ei enthält mehr als 200 mg Cholesterin.
- Eier können zu Übergewicht, Herzkrankheiten und anderen ernsthaften Gesundheitsschäden beitragen.

Risikoärmer ist es, sein Eiweiss aus pflanzlichen Quellen wie Gemüse, Soja, Nüssen und Hülsenfrüchten zu beziehen.

Der Mythos vom täglichen Ei

Der Halter der Legehennen entfernt täglich die Eier aus dem Nest und nutzt so den natürlichen Erhaltungstrieb der Hühner aus, damit sie mehr Eier legen.

In natürlicher Umgebung legt das Huhn maximal 20 Eier im Jahr. So produziert es 300. Nach etwas mehr als einem Jahr sind die Legehennen so ausgelaugt, dass sie in der Regel einem qualvollen Erstickungstod durch CO₂ zugeführt werden. Nur ein geringer Teil wird noch als Suppenhuhn oder für die Charcuterieproduktion verwendet.

Ungefähr 1,4 Mio. Hennen dienen jedes Jahr als Brennstoff für Zement- und Biogasanlagen oder als Heimtierfutter.

Bild und Rezept: Olivia Willard, Daniela Lais



Sonntagszopf

Zutaten

500 g Zopf- oder Dinkelmehl • 1½ TL Salz • 1 EL Zucker • 10 g Hefe • 300 ml Reismilch, lauwarm • 60 g Margarine • etwas Reismilch zum Bestreichen.

Zubereitung

Hefe und Zucker vermischen. Mehl, Salz und Margarine in einer Schüssel vermengen. Hefe und Reismilch mit der Masse zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch zugedeckt mind. 2 Stunden ruhen lassen. Nun einen Zopf daraus formen. Den Zopf vor dem Backen nochmals 30 Min. aufgehen lassen, anschliessend mit Reismilch bestreichen. Den Ofen auf 220° vorheizen. Den Zopf in der unteren Ofenhälfte ca. 30 Min. backen.

Weitere Rezepte auf:
www.swissveg.ch/rezpte

2016-06 • 4. Auflage • 5000

Swissveg

Vegetarisch • Vegan • Für Tiere, Umwelt & Gesundheit!
Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur

www.swissveg.ch Tel. +41 (0)71 477 33 87
info@swissveg.ch Fax +41 (0)71 477 33 78
PC-Konto : 90-21299-7



Fragen?

Wir beraten Sie gerne.



ACH DU DICKES EI

WAS STECKT HINTER DEM HÜHNERPRODUKT?



Foto: bluximages, clipdealer.com

 **swiss veg**

Vegetarisch • Vegan • Für Tiere, Umwelt & Gesundheit!



2,6 Mio. Küken
werden jährlich
in der Schweiz
getötet

Wie gut werden Hühner gehalten?



Käfighaltung in der EU

Trotz des Verbots der Käfighaltung von Hühnern ist es in der EU nach wie vor erlaubt, Hühner in Grosskäfigen und sogenannten «ausgestalteten» Käfigen zu halten. Eng und ohne Tageslicht fristen diese Hühner ein tristes Dasein. Die Mehrheit der in die Schweiz importierten Eier stammt aus solcher Käfighaltung und wird vor allem für verarbeitete Produkte verwendet.



Boden-/Freilandhaltung in der Schweiz

Gemäss Tierschutzgesetz sind bis zu zehn Hühner auf 1 m² erlaubt. Freilandhaltung unterscheidet sich von der Käfighaltung einzig darin, dass mehr Auslauf gewährt wird. Tatsächlich nutzen den aber nur wenige der mehreren Tausend Hühner, da die Ausläufe meist zu wenig Schutz bieten oder die Öffnungen zum Auslauf zu klein sind.

Die Hackordnung unter den Hühnern funktioniert nur bei ca. 90 Tieren. Sie leben deshalb unter Dauerstress.



Biologisch – was tun mit den Männchen?

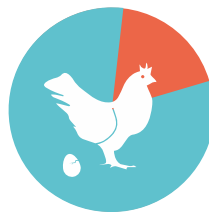
Bio-Hühner leben in kleineren Herden und haben mehr Platz. Doch auch bei der Biozucht sind die männlichen Küken für die Eierindustrie und die Fleischproduktion nicht von Wert. Sie werden direkt nach dem Schlüpfen lebendig in Fleischwölfen vermust oder vergast.



Wie lange lebt ein Huhn?

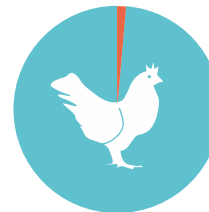
In Freiheit werden Hühner bis zu 8 Jahre alt (selten 15). Als Lieferanten für Fleisch und Eier verkürzt sich ihre Lebensspanne auf 5½ Wochen, resp. auf 1½ Jahre. Ganz abgesehen von den 2,6 Millionen männlicher Legehühner-Küken, die jedes Jahr in der Schweiz kurz nach dem Schlüpfen getötet werden.

Legehenne
18 Monate



anstatt 8 Jahre

Masthuhn
5½ Wochen



anstatt 8 Jahre

«Legehennen legen heute mehr als 300 Eier in einem Jahr – Tendenz immer noch zunehmend»

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, 2014

Was können Sie tun?

Kochen ohne Eier

Kaufen Sie Teigwaren ohne Eier. Sie schmecken genauso gut und sind zudem meistens noch günstiger.

Binden ohne Ei

Zum Binden von Gebäck pro Ei einfach 2 EL Apfelmus, zerdrückte reife Bananen oder 1 EL Mandelmus verwenden.

Backen ohne Eier

Für einen lockeren Teig das Ei durch kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ersetzen. Zum Bestreichen Soja-, Reismilch oder verdünntes Birnel verwenden.

Einkaufen von Ei-Ersatz

Im Reformhaus gibt es Ei-Ersatzprodukte, welche die Eigenschaften von Eiern erfüllen.

Swissveg unterstützen

Wir bieten verschiedene Möglichkeiten, sich für eine Ernährung ohne Tierleid einzusetzen: in einer Aktionsgruppe Ihrer Region oder als Mitglied bzw. Gönner/in. Unsere Webseite enthält einen Veranstaltungskalender, Rezepte, wertvolle Infos und mehr.

Ich will mich engagieren!

www.swissveg.ch