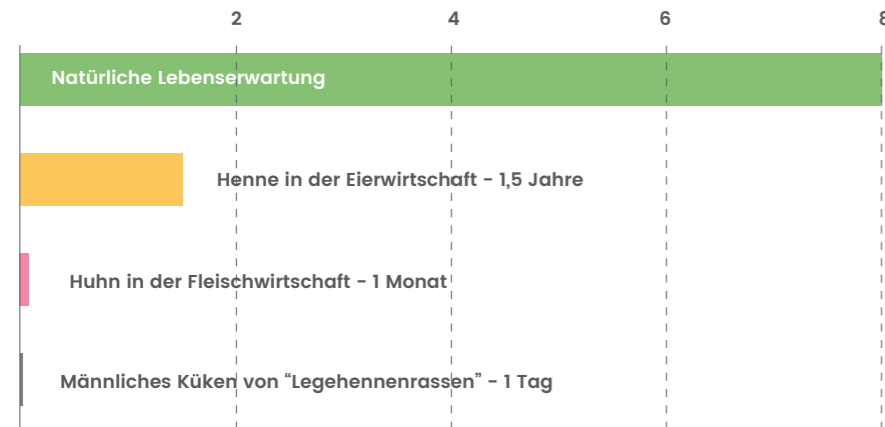
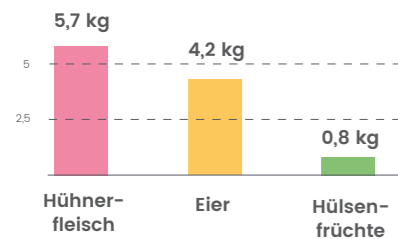


Lebensdauer von Hühnern in Jahren



Treibhausgasvergleich: CO₂eq je 100 g Protein



Zahlen Österreich 2017

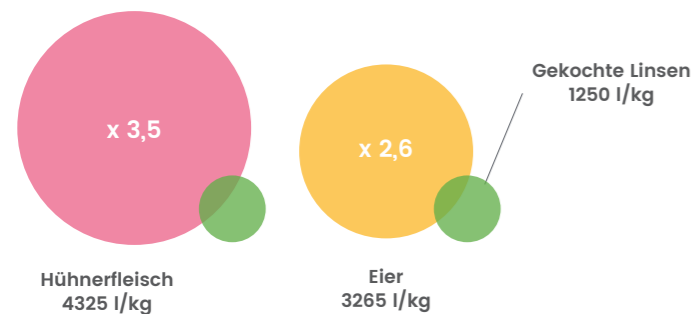
Eierkonsum pro Kopf:
239 Stück

Hühnerfleischkonsum pro Kopf:
12,6 kg

Geschlachtete Hühner:
83.834.847

Aussortierte männliche Küken:
9.260.115

Vergleich Wasserverbrauch



Quellenangaben und weitere Informationen unter
www.vegan.at/eifakten

VEGANER MONAT

Du bist an der pflanzlichen Ernährung interessiert und möchtest sie einfach einmal ausprobieren? Melde dich an und erhalte von uns alle zwei Tage per E-Mail Infos, Tipps und Rezepte rund um die vegane Lebensweise. **Kostenlos & unverbindlich!**

Jetzt anmelden:
vegan.at/veganermonat



Impressum:

Ausgabe 2019

Vegane Gesellschaft Österreich
Meidlinger Hauptstraße 63/6
1120 Wien

Tel: +43/1/929 14 988
www.vegan.at
info@vegan.at

ZVR-Zahl: 208143224
Spenden: IBAN: AT236000000092133538
BIC: BAWAATWW
Magazin-Probeexemplar: www.vegan.at/gratis

Fotos: adobestock.com, pexels.com
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Legen Hühner nicht sowieso Eier?

Wie Sie Hühnern und Küken das Leben retten können!

EIERZEUGUNG IN ÖSTERREICH

Gackernde Hühner, die in kleinen Gruppen auf einem Bauernhof umherlaufen? Die Realität sieht leider anders aus:

Die Haltung von Hühnern zählt zu den am stärksten industrialisierten Bereichen der Landwirtschaft und keine andere am Land lebende Tierart wird derart stark ausgebeutet. Weltweit werden jährlich etwa 50 Milliarden Hühner geschlachtet!

WARUM UNTERSCHIEDET MAN „MASTHÜHNER“ UND „LEGEHENNEN“?

Hühner werden heute auf eine Nutzungsart – Fleisch oder Eier – gezüchtet. „Masthühner“ nehmen rasant zu und erreichen nach etwa einem Monat ihr Schlachtgewicht. „Legehennen“ hingegen sollen Höchstmengen an Eiern produzieren. Nach 4 Monaten beginnen die Hühner Eier zu legen. Durch das zuchtbedingte häufige Eierlegen leiden sie meist an Erkrankungen der Legeorgane, Osteoporose und Knochenbrüchen. Wildlebende Hühnerarten legen hingegen nur wenige Dutzend Eier pro Jahr. Nach intensiven 12-14 Monaten

und über 300 gelegten Eiern sind „Legehennen“ körperlich ausgelaugt. Da ihre Legeleistung nachlässt, werden sie mit diesem Alter geschlachtet – lange vor ihrer natürlichen Lebenserwartung.

WARUM WERDEN MÄNNLICHE KÜKEN GETÖTET?

Küken erblicken in Brütereien das Licht der Welt ohne jemals ihre Mutter kennenzulernen. Bei den „Legehennenrassen“ werden nach dem Schlüpfen die männlichen Küken aussortiert und an ihrem ersten Lebenstag getötet, da sie keine Eier legen und im Vergleich zu „Masthühnern“ nur langsam zunehmen. Alleine in Österreich werden aus ökonomischen Motiven jährlich



über 9 Millionen Küken erstickt, zerhäckselt oder einfach im Abfallbehälter entsorgt.

WIE LEBT EIN HUHN IN DER LANDWIRTSCHAFT?

In der Bodenhaltung, der häufigsten Haltungsform in Österreich, dürfen 6.000 Individuen pro Halle gehalten werden und 7 bis 9 Hennen müssen sich einen Quadratmeter teilen. In der Freilandhaltung gelten dieselben Anforderungen für den Innenbereich. Pro Henne muss zusätzlich ein Auslauf von 8 m² im Freien gegeben sein. Aufgrund hoher Besatzdichten, mangelnder Bewegungsfreiheit und fehlender Beschäftigungsmöglichkeiten kommt es zu physischen und psychischen Problemen, die von Langeweile und Aggressivität bis zu Federpicken und Kannibalismus

reichen. Statt die Ursachen des Problems zu bekämpfen, wird zu Maßnahmen wie dem Schnabelkürzen gegriffen – was in den ersten Lebenstagen sogar ohne Betäubung erlaubt ist.

WARUM ESSEN WIR NOCH IMMER KÄFIGEIER?

Die Käfighaltung von Legehennen ist in Österreich seit 2009 und in der restlichen EU seit 2012 verboten. Sogenannte ausgestaltete Käfige, die kaum eine Verbesserung darstellen, sind hierzulande bis 2020 erlaubt. In den meisten EU-Ländern ist kein Verbot in Sicht. Da die Lebensmittelindustrie und Gastronomie, im Gegensatz zum Handel, keiner Kennzeichnungspflicht der Eier unterliegen und Eier aus Käfighaltung importiert werden dürfen, konsumieren

Österreicher_innen in Restaurant Speisen, Fertig- und Backwaren häufig Käfigeier ohne es zu ahnen.

GESUNDHEIT

Eier gelten als hervorragende Quelle von Proteinen, die nicht zufällig auch Eiweiß genannt werden. Der Mythos, dass Eier und Fleisch für eine adäquate Proteinversorgung und insbesondere für den Muskelaufbau essentiell wären, blieb lange Zeit bestehen. Doch mit einer gut geplanten, veganen Ernährung können alle Nährstoffbedürfnisse bestens gedeckt werden. Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide, Nüsse und Samen sind ausgezeichnete Quellen pflanzlichen Proteins. Eier hingegen enthalten neben Protein auch hohe Mengen Cholesterin und als ungesund geltende gesättigte Fettsäuren.

UMWELT

Die Produktion von tierischen Lebensmitteln trägt entscheidend zu Umweltproblemen – wie Klimawandel, Wasserknappheit und Artensterben – bei. Hühner werden zu einem großen Teil mit Soja gefüttert. Weltweit landen etwa 85 % der Sojaernte in den Futtertrögen von Tieren. So steht der Konsum von Fleisch und Eiern in einem direkten Zusammenhang mit Waldrodungen, etwa des südamerikanischen Amazonas-Regen-

waldes. Eine umweltfreundliche Alternative sind Hülsenfrüchte: Die Treibhausgasemissionen und der Wasserbedarf sind im Vergleich zu Fleisch und Eiern wesentlich geringer.

PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

Beim Kochen und Backen können Eier einfach durch pflanzliche Lebensmittel ersetzt werden. Je nachdem, ob Geschmack, Farbe, bindende oder auflockernde Eigenschaften von Eiern in einer Speise gewünscht sind, eignen sich unterschiedliche Alternativen. Rezepte für vegane Eierspeise, Omeletts, Torten und Kuchen finden sich unter www.vegan.at/kochen-ohne-ei.

GESCHMACK:

- Kala Namak (Schwarzsatz)

FARBE:

- Kurkuma

EISCHNEE:

- Aquafaba (aufgeschlagene Abtropfflüssigkeit von Kichererbsen)

BINDEN UND AUFLOCKERN:

- Fertiger Ei-Ersatz (z.B. MyEY)
- 1 EL Sojamehl, Johannisbrotkernmehl oder Stärke + 1 EL Wasser
- ½ zerdrückte Banane
- 2 EL Apfelmus