

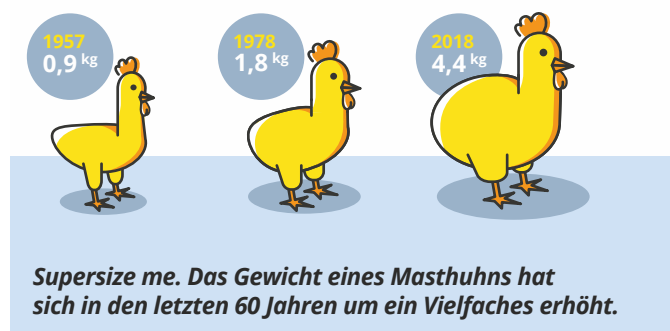
Wie glücklich sind Masthühner?

Konsum

Wir haben in der Schweiz die Geflügelfleischproduktion in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt. Von unter 45 Mio. kg Geflügelfleisch auf über 90 Mio. kg. Knapp die Hälfte des konsumierten Hühnerfleisches kommt aus dem Ausland.

Mästung extrem

Nicht nur der Konsum pro Kopf hat sich vergrössert. Von 9 kg anno 1997 auf heute 12 kg. Wog 1957 ein durchschnittliches Huhn noch 0,9 kg, sind es heute 2 kg, teilweise sogar beinahe 4,5 kg – fast das Fünffache. Von 60 g zum Schlachtgewicht innert 35 Tagen.



Enge Platzverhältnisse

Um so viele Tiere effizient zu produzieren und aufzuziehen, werden rund 70% aller Hühner in einem Stall mit über 8000 Tieren gehalten. Zum Vergleich: Die optimale und natürliche Herdengrösse von Hühnern sollte 90 Tiere nicht überschreiten. In dieser Grösse erkennen sich die Tiere noch individuell und es herrscht eine stabile Hackordnung.

55 Millionen tote Hühner

In der Schweiz werden jährlich rund 55 Millionen Poulets geschlachtet. Darin sind während der Mast verwendete und getötete Tiere noch nicht einberechnet (bis zu 4%). Aus dem Ausland kommen übrigens nochmals so viele Tiere dazu, um den Schweizer Pouletkonsum zu decken.



Rezept: Vita-Vera-Verlag, «Vegane Fitness-Küche»

Kichererbsen-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 rote Paprika • 1 gelbe Paprika • 1 Zucchini • 350 g gekochte Kichererbsen • 400 g Tomaten • 1 EL Tomatenmark • 5 EL Olivenöl • Streuwürze • 2 Msp. Chili • 1 TL Oregano • ½ TL Thymian

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Olivenöl dünsten. Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben und mitbraten, immer wieder wenden. Kichererbsen und klein geschnittene Tomaten beifügen. Mit Streuwürze, Chili, Oregano und Thymian würzen, alles gut vermischen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.

Mehr Informationen unter:
swissveg.ch/huhngesund

Swissveg
Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

Niederfeldstrasse 92, CH-8408 Winterthur

www.swissveg.ch, Tel. +41 (0)71 477 33 77
info@swissveg.ch, PC-Konto: 90-21299-7



Fragen?

Wir beraten Sie gerne.

2018-6 • 1. Auflage • 5000





Drei von vier Schweizer Poulet-erzeugnissen sind mit antibiotika-resistenten Keimen kontaminiert.

Warum Hühnerfleisch keine Alternative ist

Als Alternative zu Schweine- und Rindfleisch greifen besonders gesundheitsbewusste und fitnessaffine Menschen auf Poulet zurück. Es gibt jedoch gute Gründe, die gegen den Verzehr von Hühnerfleisch sprechen.

Antibiotika

Es reicht nicht, dass das Masthuhn frei von Antibiotika aufwächst – auch die Vorfahren dürfen nicht in Kontakt mit Antibiotika gekommen sein, denn sie geben Resistenzen weiter. Einfache Infektionskrankheiten können durch die Übertragung dieser Resistenzen beim Menschen tödlich enden.

Futtermittelzusätze

Zur Vorbeugung gegen Darmparasiten erhalten konventionelle Mastpoulets sogenannte Kokzidiostatika über das Futter verabreicht. Sie gelten rechtlich als Futtermittelzusatz und nicht als Arzneimittel. Ihre antimikrobielle und leistungsfördernde Wirkung erinnert jedoch stark an Antibiotika.

Salmonellen

Salmonellose ist eine infektiöse Durchfallerkrankung, häufig verursacht durch Hühnerfleisch. Trotz Abtöten der Bakterien beim Kochen bleiben Keime an Schneidebrett, Messer oder Händen und gefährden insbesondere Kinder und immungeschwächte Personen.

Umweltbelastung

Die enormen Massen an Fäkalien belasten den bereits überdüngten Schweizer Boden und verunreinigen auch unser Trinkwasser: Durch Hitze verdunstet Stickstoff aus der Gülle. Dabei entsteht Ammoniak, welches die Atmosphäre belastet, und zu viel Nitrat, welches das Grundwasser belastet.

Globale Folgen

Das Pouletmastfutter – insbesondere Eiweissfuttermittel – wird hauptsächlich aus dem fernen Ausland importiert. Mit seinem Speiseplan ist das Huhn direkter Nahrungskonkurrent der Menschen. Für jede Kalorie, die wir aus Hühnerfleisch zu uns nehmen, hat das Huhn vorher zwei pflanzliche Kalorien verbraucht.

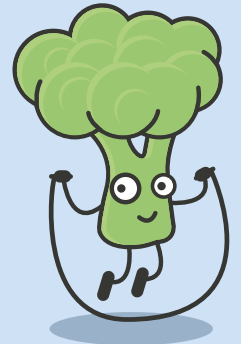
Gegen Ende der Mast sind die Tiere kaum mehr fähig zu gehen, geschweige denn zu hüpfen oder zu fliegen. Sitzstangen sind nicht obligatorisch, die Poulets würden mit ihrer überdimensionierten Brust nach vorne kippen.

Hühnerfleisch vs. Gemüse

Poulet – der Proteinlieferant für Sportler?

Zahlreiche Spitzen- und Hobbysportler beweisen, dass die Nährstoffversorgung einer pflanzenbasierten Ernährung ausreichend ist, um den Körper auch bei Höchstleistungen zu versorgen. Als Faustregel für eine ausgewogene Sportlerernährung kann man sich merken: **reich an Kohlenhydraten, arm an Fett und angemessen an Eiweiss**. Aufgrund ihres hohen Anteils an Kohlenhydraten und ihres geringen Fettanteils ist die pflanzliche Ernährung ideal für Sportler. Tierisches Protein ist nicht essenziell zur Muskelbildung. Gorillas sind beispielsweise die muskulösesten aller Primaten; ihre Muskulatur kommt zu 99,9% von Pflanzen und lediglich durch 0,1% von Insekten.

Pflanzliche Lebensmittel sind reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien – wichtige Nährstoffe, die dem Körper helfen, die Energie zu nutzen, und ihn gleichzeitig vor dem Stress des Trainings schützen.



Swissveg unterstützen

Swissveg publiziert unter anderem das Magazin *Veg-Info*. Viermal jährlich erhalten die Leser darin spannende Hintergrundinformationen rund um die vegetarisch-vegane Lebensweise und über Menschen, die diese mit Überzeugung leben. Seit 20 Jahren die meistgelesene Zeitschrift zur pflanzenbasierten Bewegung in der Schweiz.

