

# ÜBER EIER

Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

 **swissveg**

## AN STELLE VON EIERN

Soja-, Lupinen-, Kichererbsen-, Pfeilwurz- oder Johannisbrotkernmehl, Kartoffel- oder Maisstärke und Nussmuse bieten **bindende Eigenschaften**.

Für eine **auflockernde Wirkung** können Sie kohlen säurehaltiges Mineralwasser (kalt), eingeweichte Lein- oder Chiasamen, Sojamehl, Apfel- oder Bananenmus verwenden.

Aquafaba (Kichererbsenwasser) oder Ei-Ersatzpulver sind gute Alternativen zum **Aufschlagen von Eiweiss**. Mit diesen Produkten können Sie sogar veganen Eischnee und Meringues herstellen.

**Rührei** kann durch Rührtofu ersetzt werden. Ein Rezept finden Sie auf der Rückseite.

Kurkuma-Pulver, auch als Gelbwurz bekannt, verleiht eine **gelbe Farbe**.

Der charakteristische **Eiergeschmack** kann mit dem schwefelhaltigen Kala Namak (Schwarzsatz) erreicht werden. Beachten Sie jedoch, dass dieser Geschmack nicht hitzebeständig ist und das besondere Salz daher nicht erhitzt werden sollte.



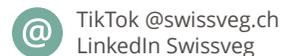
## SCRAMBLED TOFU zum Frühstück

| für 3 Personen

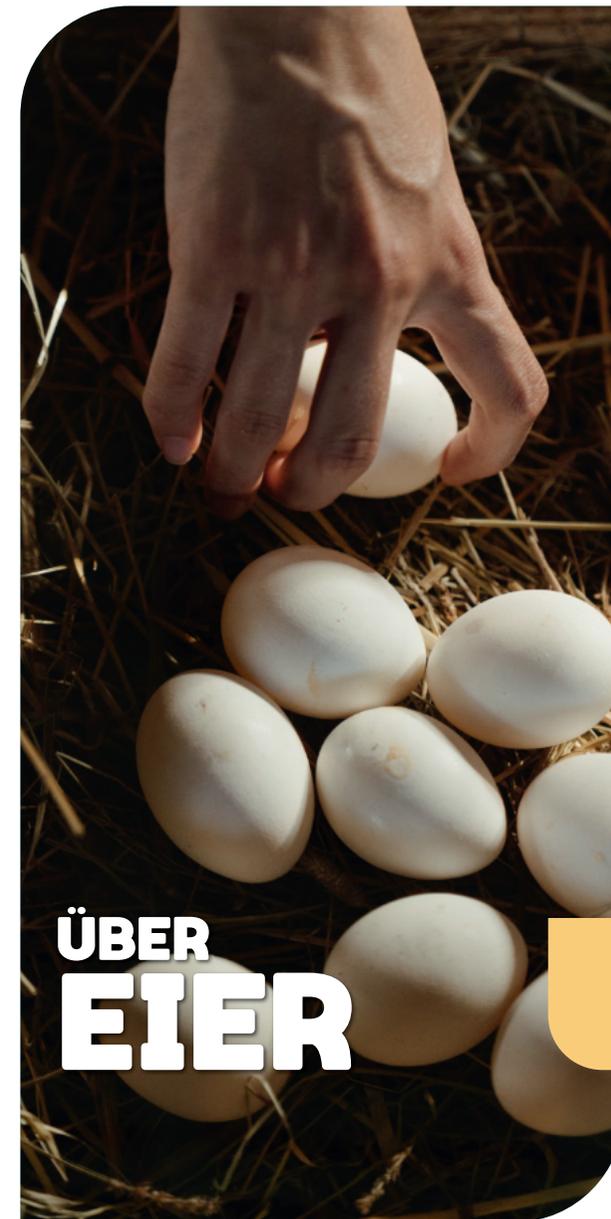


- 400 g fester Tofu
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Paprika
- ½ TL Chipotle Chiliflocken
- ½ TL Kala Namak (für den typischen Eiergeschmack)
- 1 EL Tahini
- 2 EL Nährhefe
- 120 ml Haferdrink (vollfett)
- 1 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer

Tofu 15 Minuten im Geschirrtuch/Küchenpapier pressen. Die Sauce aus allen Gewürzen, Hefe, Tahini und Haferdrink zusammenmischen. Tofu zerbröseln und in Öl ca. 5 bis 7 Minuten anbraten, bis er goldbraun ist. Sauce hinzufügen und vermengen, 30 bis 60 Sekunden weiterbraten. Mit Kala Namak, Salz und Pfeffer abschmecken.



1.2024 - 1. Auflage - 2000



Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

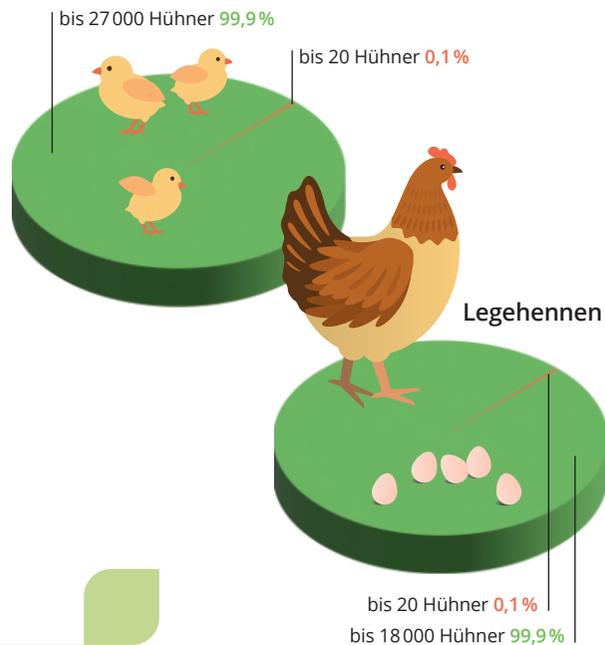


## TIERE

Während die Vorfahren der heutigen Hühner etwa 20 bis 40 Eier legten, bringen es hochgezüchtete Legehennen heute auf rund 300 pro Jahr. Ein Teil der geschlüpften Küken ist männlich und legt somit keine Eier. Deshalb werden sie sofort nach dem Schlüpfen getötet. Seit dem Jahr 2020 ist in der Schweiz das Schreddern der Tiere verboten. Dies ändert jedoch kaum etwas am Leid der Küken, da die übliche Tötung mit CO<sub>2</sub> einen qualvollen Erstickungstod bedeutet. Aber auch die Legehennen werden bereits nach ca. eineinhalb Jahren getötet, da ihre Leistung nachlässt. Ausserdem leiden die Legehennen auch körperlich unter den Umständen: So zeigte beispielsweise eine Studie der Universität Bern, dass 97 Prozent der Legehennen in der Schweiz schmerzhafte Brüche des Brustbeins erleiden.<sup>1</sup>

### Gruppengrösse bei Hühnern

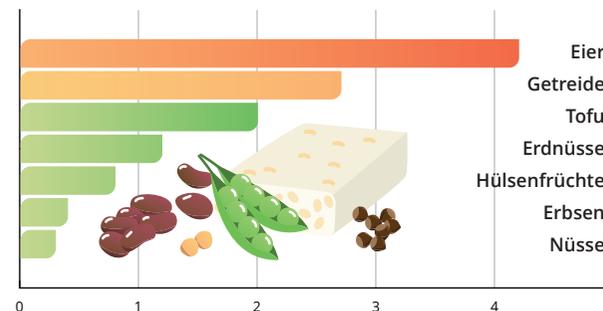
#### Masthühner



## UMWELT

Wie bei der Herstellung jedes tierischen Lebensmittels gehen auch bei der Eierproduktion wertvolle Ressourcen verloren. Durch den Energiebedarf des Huhns sind für die Produktion eines Eis deutlich mehr Kalorien nötig, als schliesslich entstehen. Denn Hühner essen kein Gras, sondern ernähren sich grösstenteils von Getreide und Soja. Dadurch gehen Nahrungsmittel verloren, deren Produktion grosse Mengen an Land, Wasser und Energie benötigt und die für den direkten menschlichen Konsum weitaus mehr Kalorien bereitstellen würden. Hinzu kommt, dass die Hühnerhaltung zur Überdüngung und damit zur Belastung unserer Böden, Gewässer und Luft durch Nährstoffüberschüsse, beispielsweise in Form der Stickstoffverbindung Ammoniak, beiträgt. Deren übermässiges Vorkommen gefährdet die Biodiversität und belastet die Luft als gefährlicher Feinstaub.

### Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalent pro 100 g Protein



## GESUNDHEIT

Eier stehen seit längerer Zeit aufgrund ihres hohen Cholesteringehalts in Verruf. Aktuelle, unabhängige Studien bestätigen: Der Konsum von bereits vier Eiern pro Woche kann den Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte negativ beeinflussen, was zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Zudem können Eier Nahrungsmittelvergiftungen, insbesondere eine Salmonellen-Erkrankung, verursachen. Daher sollten Eier möglichst selten konsumiert werden.<sup>2,3</sup> Der Konsum pflanzlicher Proteinquellen, wie z. B. Mungbohnen, wirkt sich hingegen positiv auf den Cholesterinspiegel aus.<sup>4</sup>



### Swissveg unterstützen

Swissveg setzt sich seit 1993 dafür ein, eine pflanzliche Ernährung leichter zugänglich für alle zu machen. Ihre Mitgliedschaft stärkt die vegane Bewegung in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Als Mitglied erhalten Sie zudem unser Magazin Veg-Info und profitieren von Vergünstigungen bei zahlreichen Swissveg-Card-Partnern.

### Zu den Quellen



www.swissveg.ch/  
informativa-quellen

swissveg