



dass hierzulande jeder im Schnitt doppelt so viel Eiweiß (Protein) wie nötig zu sich nimmt, sollte klar sein, dass natürlich auch Pflanzen aus Proteinen bestehen. Von den etwa zwanzig Proteinbausteinen, den Aminosäuren, sind acht essentiell, das heißt, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Nun enthalten Tierprodukte zwar alle acht, aber Sojabohnen z.B. (aus denen Tofu, Sojamilch usw. hergestellt wird) ebenso. Auch Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte sind sehr proteinreich.

Gesundheitsschäden Ein durchschnittliches Ei enthält mehr als 200 mg Cholesterin. Dieser hohe Cholesteringehalt trägt zu Übergewicht, Herz- und Gefäßerkrankungen bei. Außerdem können Eier Nahrungsmittelvergiftungen, insbesondere Salmonellose, verursachen.

Alternativen Vermeiden von Eiern bedeutet aber keineswegs, nie mehr Kuchen oder Pasta zu essen. Nudeln aus Hartweizengrieß und Wasser sind überall erhältlich, und die meisten Kuchen kommen sehr gut ohne Ei aus. Selbst wenn ein Rezept Eier vorsieht, so gibt es zahlreiche Alternativen: je nachdem, welche Funktion das Ei erfüllt – binden oder treiben – kann stattdessen Tomatenmark oder Öl und Essig verwendet werden, Tofu mit etwas Wasser püriert, Apfelmus, Leinsamen, Soja- oder Pfeilwurzelmehl oder tierproduktfreier »Ei-Ersatz« (aus dem Reformhaus).

Fazit Jedes einzelne Ei bedeutet Verschwendung, Gesundheitsschäden und vor allem Tierquälerei und Tod, die wir vermeiden können, indem wir keine Eier oder eihaltigen Produkte verwenden. Die Menschen bezahlen nur wenige Cent für ein Hühnerei, ein paar Euro für ein Suppenhuhn – die Hühner aber kostet dies die Freiheit, die Gesundheit und schließlich ihr Leben.

Kochen, backen und braten ohne Ei?

Bauernomelett aus Tofu

Kartoffeln und Zwiebeln in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anbraten, Tomate würfeln und hinzufügen. Tofu mit einer Gabel zerdrücken. 2 EL Vollkornmehl, 1 EL Hefeschmelzflocken, Gewürze, Salz und Sojamilch (30 bis 40 ml) dazugeben; verrühren und über das Gemisch von Kartoffeln, Zwiebeln und Tomatenwürfel verteilen. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten stocken lassen.



ReACT! animal rights · veganism

www.react-online.de

Glückliche Hühner & gesunde Eier

Wie sieht die Wirklichkeit aus?

TierquälerEi Das Ei wird mythologisch als Symbol des Lebens betrachtet – in Wirklichkeit täuscht die weiße Schale jedoch darüber hinweg, dass jedes Ei untrennbar mit Tierquälerei und Tod verknüpft ist.

Hühnerbatterien Die Menschen essen Eier vieler Vogelarten – von Wachteln bis zu Straußen, den Hauptanteil machen Hühnereier aus. Legehennen und Masthühner halten einen traurigen Rekord, was die Konzentration vieler Tiere auf engstem Raum betrifft. 550 cm² Lebensraum steht jedem Huhn auf einem geneigten Drahtgitter zu. Allein in Deutschland müssen über 40 Millionen Legehennen die KonsumentInnen mit 12 Milliarden Eiern pro Jahr versorgen. 85 Prozent der auskunftspflichtigen Legehennenbetriebe halten die Vögel in Batterien. Um die Produktivität zu erhöhen, werden sie 17 Stunden pro Tag mit Kunstlicht bestrahlt. Verhaltensstörungen sind die Folge dieser Haltung. Um gegenseitiges Anpicken oder gar Ausweiden zu verhindern, werden vielen Hennen im Kükenalter die Oberschnäbel abgebrannt bzw. abgeschnitten. Nach der neuen Legehennenverordnung, welcher der Bundesrat im Oktober 2001 zugestimmt hat, ist die Haltung von Legehennen in Batterien zwar unzulässig, bestehende Anlagen erhalten jedoch eine Auslauffrist bis zum 31. Dezember 2006 – ausgestaltete Käfige gar bis zum 31. Dezember 2011. Da es keine EU-weite Verordnung gegen Batteriehaltung gibt, ist zudem zu befürchten, dass in Zukunft vermehrt Eier aus Legebatterien aus dem Ausland in den deutschen Handel gelangen werden.

Andere Haltungsformen Aus Bodenhaltung (Stallgebäude mit Sitzstangen) und Volierhaltung (mehrere übereinander angebrachte Ebenen) stammen momentan lediglich 7 Prozent der Eier, ihr Anteil wird jedoch in Zukunft vermutlich steigen. Den Hühnern ergeht es hierbei kaum besser als ihren Artgenossinnen in den Legebatterien. Auch hier werden die Tiere auf engstem Raum gehalten. Selbst nach dem vollständigen Inkrafttreten der neuen Legehennenverordnung stehen jedem Huhn gerade einmal 1.100cm² – eine Fläche, nicht einmal doppelt so groß wie ein DIN-A4-Blatt – Lebensraum zu. Freilandhaltung (also Stall und Weideauslauf im Freien) macht



gerade 6 Prozent der im Handel angebotenen Eier aus. Fantasiebezeichnungen wie »Bauern«- oder »Landeier« sollen über die Herkunft aus Hühnerbatterien hinwegtäuschen. Außerdem zeigen Abrollspuren vom Käfigboden, die unter UV-Licht sichtbar werden, dass Eier oft falsch deklariert werden. Es werden so viele Eier aus angeblicher Freilandhaltung verkauft, dass jedes Freilandhuhn täglich fünf davon legen müsste. Eiklar und Dotter in eihaltigen Produkten, ob Kuchen, Kekse, Brot oder Teigwaren, stammen, wenn nicht ausdrücklich anders angegeben, ebenfalls ausschließlich aus Käfighaltung. Hinzu kommt das Problem der Schlachtung und der männlichen Küken.

Schlachtung Auch die wenigen nicht in Käfigen eingepferchten Tiere werden ebenso wie die Batteriehühner, wenn sie die »Haltung« überleben, weit vor dem natürlichen Ende ihres Lebens getötet. Nach einer Aufzucht von wenigen Monaten verbringen sie etwa ein Jahr damit, Eier zu legen. Mit der Zeit lässt die Legeleistung nach und sie werden im Alter von zwölf bis fünfzehn Monaten geschlachtet und als Suppenhühner vermarktet oder zu Pasteten verarbeitet. Ihre natürliche Lebenserwartung betrüge mehrere Jahre, weniger überzüchtete Hühner können bis zu fünfzig, im Mittel zwanzig Jahre alt werden. Zur Schlachtung werden die Hühner an den Füßen aufgehängt und durch Elektroschock im Wasserbad betäubt – bei zu kleinen Hühnern oder denen, die sich wehren, misslingt dies oft, weil sie den Kopf über Wasser halten. Dann wird ihnen die Kehle bei vollem Bewusstsein durchgeschnitten und sie verbluten.

Küken Da ein Hahn keine Eier legen kann, stirbt für jede Legehennen ein Küken. Die männlichen Hühner – also jedes zweite Küken – aus Legehennen-zuchtlinien sind für die Fleischmast ungeeignet. Die Küken werden kurz nach dem Schlüpfen 'gesext' – Sekunden entscheiden über Leben in Gefangenschaft oder Tod. Die weiblichen Tiere kommen in die Aufzucht, die männlichen werden lebendig in Fleischwölfen vermust, ertränkt, erstickt oder vergast, um



als Tiermehl für Mast oder Dünger zu enden. So werden allein in Deutschland jährlich über 40 Millionen Küken bereits am ersten Lebenstag getötet.

Qualzuchtung Das tägliche Eierlegen ist keineswegs so amüsant, wie ein bekanntes Lied glauben machen will. Während ihre Vorfahren etwa zwölf bis zwanzig Eier pro Jahr legten, bringen es speziell gezüchtete Legehennen auf über dreihundert pro Jahr. Um die Eierschalen aufbauen zu können, wird den Knochen Kalzium entzogen; dies ist neben der Bewegungseinschränkung und fehlendem Sonnenlicht Ursache für Osteoporose und die sogenannte Käfiglähme.



Umweltschäden Ursache vieler Umweltschäden ist die Gülle aus der Tierzucht. Davon produziert jedes einzelne Huhn täglich 180g. Der in der Gülle enthaltene Ammoniak hat sich beispielsweise als eine der Hauptursachen für das Waldsterben erwiesen. Nitrat im Trinkwasser stammt u.a. aus der Gülle-Überdüngung. 90 Prozent des Weltsojaanbaus und etwa die Hälfte des Getreides wird an Tiere verfüttert. Diese Nahrungsmittel – die oft in Ländern, in denen Menschen hungern, angebaut und dann exportiert werden – werden also somit zum großen Teil in Gülle verwandelt. Getreide, das zum Beispiel als Brot gegessen wird, kommt vollständig der Ernährung zugute. Wird das Getreide jedoch an Hühner verfüttert, muss zwölfmal soviel aufgewendet werden, um die gleiche Kalorienzahl als „Hühnerfleisch“ zu erzeugen, bei der Eierproduktion wird viermal soviel Getreide benötigt. Das bedeutet Verschwendung von Nahrungsmitteln, Anbaufläche, Wasser und Energie sowie Schäden durch »Pflanzenschutzmittel«, die zur Ertragssteigerung angewendet werden.

Eiweißmythos Die Nahrungsmittelindustrie bemüht sich nach Kräften, den Eindruck zu erwecken, dass »tierliche Lebensmittel« für die Ernährung notwendig seien. Stellvertretend sei der Eiweißmythos genannt. Abgesehen davon,

