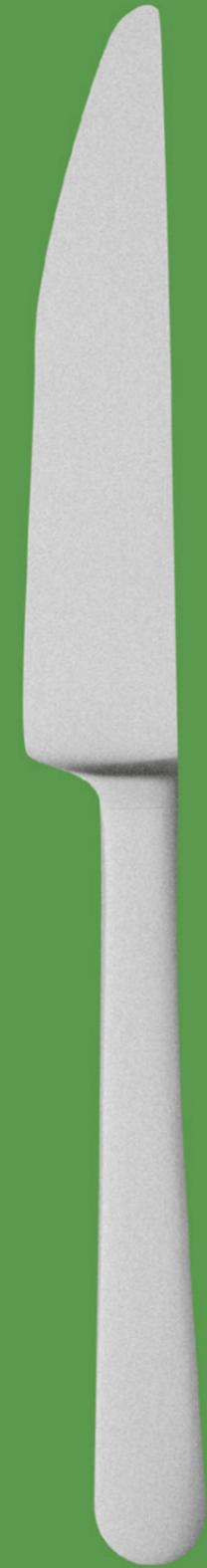
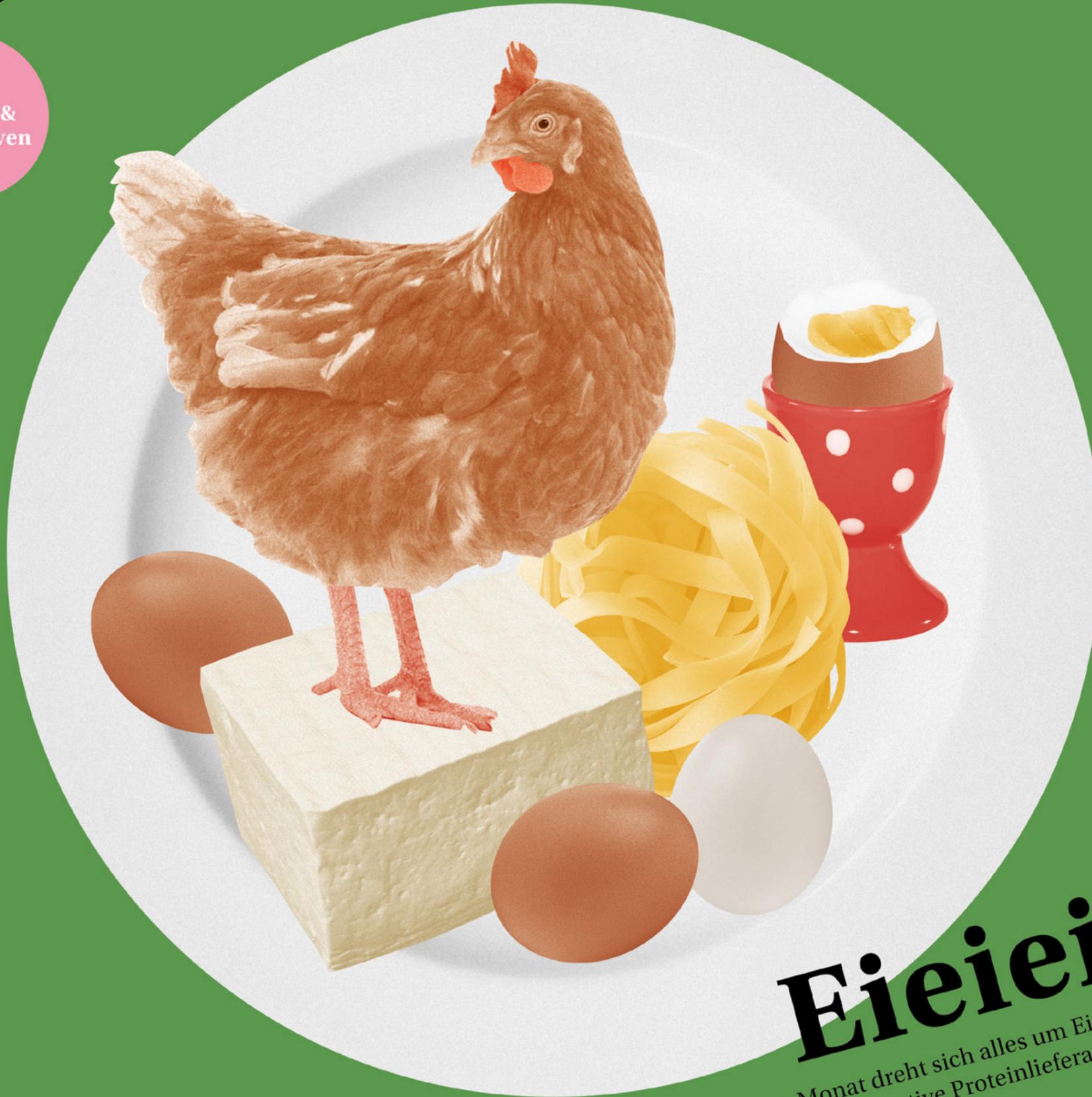


lunch probier's idee

Eier,
Hühner &
Alternativen



Eieiei!

Diesen Monat dreht sich alles um Eier,
Hühner & alternative Proteinlieferanten

Mehr Infos auf lunchidee.ch

 #probierlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

**Dreh
mich um!**

Eieiei!

Über **1,5 Milliarden Eier** werden jedes Jahr in der Schweiz konsumiert, das sind pro Person etwa **181 Eier** (2018). Den grössten Teil essen wir nicht als Frühstücksei, sondern in Form von **verarbeiteten Eiern** in Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren oder Gebäck.

Nicht nur Eier sind hierzulande beliebt. Auch die **Nachfrage nach Geflügelfleisch** – insbesondere nach Pouletbrust – nimmt laufend zu: 120 000 Tonnen wurden 2018 in der Schweiz konsumiert. Etwa 45 % des Geflügelfleischs wird importiert, grösstenteils aus Brasilien.

Wie werden diese enormen Mengen produziert? Was hat das mit Bruderküken, Suppenhühnern und Zweinutzungsrasen zu tun und welche gesunden und nachhaltigen Alternativen gibt es zu diesen Proteinlieferanten?



Quelle: Schweizer Eiermarkt, blw.admin.ch; agrarbericht.ch

Glückliche Hühner?

Die Werbung vermittelt ein romantisiertes Bild vom glücklichen Huhn. Doch um unseren grossen Hunger nach Eiern und Pouletfleisch zu stillen, bedarf es einer **industriellen Produktionsweise**. Hierzu wurden **hochproduktive Hybridrasen** gezüchtet, die entweder Eier legen oder als Masthühner rasch Fleisch ansetzen.

Im Zentrum stehen möglichst grosse Mengen, lange Legezeiten und bruchfeste Eierschalen. Es geht um Rentabilität und Effizienz. Ein grosses Problem dieses Systems ist, dass die **männlichen Küken** der Legehennen, die fürs Eierlegen gezüchtet werden, direkt nach dem Schlüpfen aussortiert und getötet werden. Und dies unabhängig von der Haltung – ob Boden, Freiland oder Bio.



Was können wir tun?

- Eier wertschätzen, bewusst geniessen und **nicht verschwenden**.
- Bei verarbeiteten Produkten wie Teigwaren oder Gebäck auf **versteckte Eier** achten und öfters die Variante **ohne Ei** wählen.
- Bei Eiern und Fleisch auf **Labels** mit hohen Qualitätsstandards wie z. B. Demeter achten.
- Auch Schenkel und Flügel und **nicht nur Pouletbrust** essen.
- Mit Fleisch der **Legehennen** kochen oder im Restaurant ein Gericht mit Legehennenfleisch, z. B. ein «Suppenhuhn», bestellen.

Gleichberechtigung für Henne & Hahn

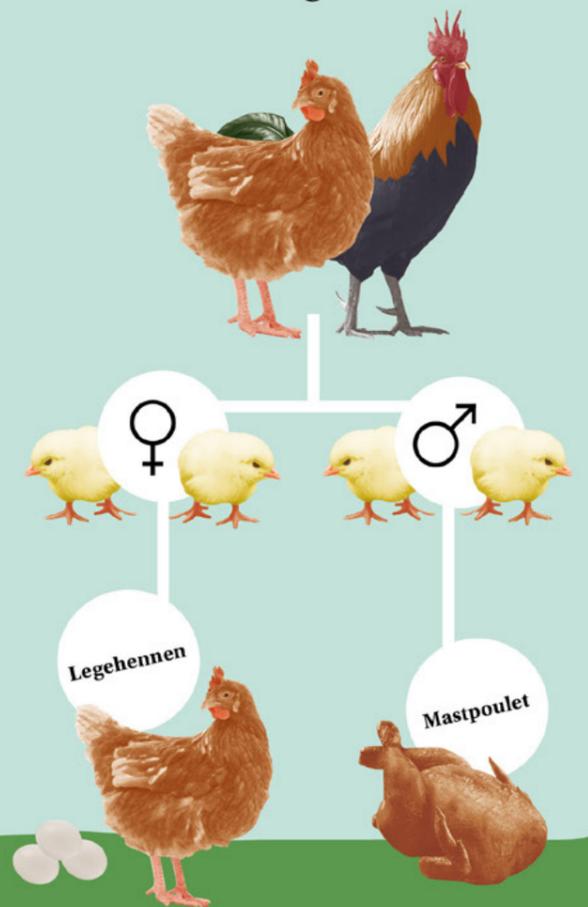
Eigentlich könnte man meinen, es sei normal, dass Hennen Eier legen und Hähne Fleisch liefern, so wie das früher bei alten Rassen üblich war. Doch mit der Züchtung von wenigen, hochproduktiven Rassen wurden diese Sorten fast vollständig verdrängt.

Beim sogenannten **Zweinutzungshuhn** legt die Henne Eier und der Hahn setzt Fleisch an (siehe Grafik). So können sowohl weibliche als auch männliche Küken aufgezogen werden. Allerdings haben sich Eier und Fleisch von Hühnern mit Bruderküken auf dem Markt noch nicht durchgesetzt, da sie wirtschaftlich (noch) nicht rentabel sind und auch Konsumentinnen und Konsumenten bereit sein müssen, etwas mehr dafür zu bezahlen.



Probier's! Erkundige dich und bevorzuge Bio-Eier und -Fleisch von Zweinutzungshühnern.

Das Zweinutzungshuhn



Pflanzliche Proteinlieferanten: Tofu, Seitan & Co.

Eier und Poulet sind bekannt für ihren Gehalt an hochwertigen Proteinen. Doch auch in vielen Pflanzen – allen voran in **Hülsenfrüchten und Getreide** – sind wertvolle **Proteine, Mineralstoffe und Vitamine** enthalten.



Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt, **zwischen verschiedenen tierischen und pflanzlichen Proteinquellen abzuwechseln**: 2–3 Portionen Fleisch (à 100–120g) pro Woche genügen. Weitere Informationen: sge-ssn.ch & foodprints.ch



Erfahre mehr über Hülsenfrüchte und Getreide und ihre zahlreichen Vorteile für Umwelt und Gesundheit auf lunchidee.ch.

Tofu oder Temppeh werden auf der Basis von Soja hergestellt. **Seitan** ist ein Produkt aus Weizen- oder Dinkelweiss und **Lopino** wird aus Süßlupinen gewonnen.

Diese fleischlosen Alternativen sind **proteinreich, fettarm, cholesterin- und laktosefrei** und haben kulinarisch einiges zu bieten. Achte beim Einkauf auf Schweizer Rohstoffe aus biologischer Produktion und wähle möglichst unverarbeitete Produkte.

Tofu, Seitan & Co. sind in der Küche vielseitig einsetzbar. Feine Rezeptideen findest du auf lunchidee.ch.



Probier's! Ist dir der Geschmack von Tofu zu neutral? Probier mal geräucherten Tofu oder marinieren ihn selbst: Tofu in Würfel schneiden und in einer Marinade aus Sesam- oder Rapsöl, Sojasauce, etwas Honig, frischem, geriebenem Ingwer und Knoblauch ca. 30 Minuten oder über Nacht ziehen lassen.



Insekten – Proteine der Zukunft?

Die Vorstellung, Insekten zu essen, ist für viele Menschen neu und zum Teil unangenehm. Doch **über 2 Milliarden Menschen** auf der Welt essen bereits regelmässig Insekten und schätzen diese wegen ihres guten Geschmacks und ihres hohen Gehalts an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Weltweit gibt es über 2000 essbare Insektenarten. In der Schweiz sind seit Mai 2017 drei Arten als Lebensmittel zugelassen: **Grillen, europäische Wanderheuschrecken und Mehlwürmer**.

Insekten stellen eine **sinnvolle Alternative zu Fleisch** dar, da sie wenig Platz und Wasser benötigen und kaum Treibhausgase ausstossen. Zudem liegt der essbare Anteil bei Insekten bei 80–100 %. Als Futtermittel können zudem Nebenströme aus der Lebensmittelproduktion wie z. B. Weizenkleie genutzt werden.



Probier's! Zahlreiche Antworten auf häufig gestellte Fragen sowie Rezeptideen findest du auf: essento.ch



lunchidee

Was wir essen und trinken, wirkt sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus und hat gleichzeitig einen Einfluss auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft: 28 % der gesamten Umweltbelastungen werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, jedes Jahr wird ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verschwendet und immer mehr Menschen leiden an ernährungsabhängigen Erkrankungen. Zeit zu handeln!

Das Projekt *lunchidee* setzt sich für mehr Wertschätzung und bewussten Genuss ein: Über Mittag servieren wir inspirierende Ideen rund um eine nachhaltige und gesunde Ernährung, die zum Nachdenken und Nachmachen anregen. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz, denn die Köchinnen und Köche der *lunchidee*-Restaurants kreieren feine Mittagsmenüs zu monatlich wechselnden Themen.

Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.

www.lunchidee.ch

lunchidee wird ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.