

healthy3 – Newsletter Nr. 2, April 2018

WISSENSWERTES über **Ei, Henne & Hahn**

Tipps und Anregungen für den Alltag:

- Eier von sogenannten **Zweinutzungshühnern** kaufen: Bei diesen Hühnerrassen wird das weibliche Küken zur Legehennen und das männliche Küken zum essbaren Bio-Poulet. Im Handel nachfragen.
- Eier aus biologischer Produktion kaufen und auf **Label wie KAG Freiland, Demeter oder Knospe Bio Suisse** achten: So werden immerhin Auslauf, mehr Platz, maximale Herdengrössen, Futtermittel aus kontrolliert biologischem Anbau und weitere Kriterien sichergestellt. Weitere Informationen siehe labelinfo.ch > Lebensmittel > Eier > Labels.
- Auf den aufgestempelten **Eiercode** achten – auch im Ausland: 0 steht für Bio-Haltung, 1 für Freiland, 2 bedeutet Boden- und 3 Käfighaltung.
- Beim Einkauf einen **Blick auf die Zutatenliste** werfen und bei Produkten wie Teigwaren, Gebäck, Convenience-Gerichte, Saucen auf «versteckte» Eier achten und öfters mal zur Variante ohne Ei greifen.
- **Eier nicht verschwenden**, in der Kühlschrankschranktür im obersten Fach lagern und frisch geniessen → **Frischetest**: Ei in ein mit Wasser gefülltes Glas legen. Sinkt das Ei ist es noch frisch, kommt es an die Oberfläche, ist es ungeniessbar und sollte entsorgt werden. Werden gekochte Eier nicht kalt abgeschreckt, sind sie länger haltbar!
- Mal wieder eine **Hühnerbouillon oder ein Suppenhuhn kochen**. Suppenhühner sind die «alten» Legehennen, die nicht mehr für die Eierproduktion eingesetzt werden. Im Handel und direkt bei Legehennen-Haltern nachfragen. Zum Beispiel bei [KAG-Freiland Haltern](#) → [Rezept für eine Suppenhuhn-Suppe](#)
- **In der Küche kreativ werden:**
 - **Übriggebliebene hartgekochte Eier von Ostern?** Eier klein schneiden, mit Senf und z.B. etwas Hüttenkäse vermischen, mit Salz, Pfeffer und frischem Schnittlauch würzen und auf getoastetem Brot servieren!
 - **Eier im Kuchen ersetzen:** 1 Ei = 1 EL Sojamehl und 45 ml Sojamilch
 - **Eischnee-Alternative? Aquafaba** ist eine vegane Alternative für Eischnee, die sich mit Kichererbsenwasser einfach herstellen lässt. Hierzu das Kichererbsenwasser (Aquafaba) einer Dose Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen, mit 1 TL Zitronensaft und ½ TL Backpulver mit dem Mixer steif schlagen, je nach Rezept Puderzucker beifügen. Der Eischnee lässt sich sehr gut für Kuchen, Baiser, Meringue etc. verwenden.