

Noflen, den 22.7.2020

Kundeninformation Eierproduktion

Liebe Kundin, lieber Kunde

Bestimmt sind auch Sie ein tierliebender Mensch, genau wie wir!

Mit unserer Legehennen-Haltung haben wir den höchstmöglichen Stand erreicht, der weit über die geltenden Bio-Richtlinien hinausgeht. Neben grosszügigen Weiden unter alten Schattenbäumen, gesundem Futter und wirklich grosszügigen Ställen, haben wir bereits seit drei Jahren auch die Aufzucht der Bruderhähne integriert. Dabei werden die Brüder der Legehennen nicht wie üblich am ersten Lebenstag sinnlos vergast und geschreddert, sondern auf spezialisierten Betrieben grossgezogen und als Fleischlieferant genutzt.

Mit unserer ethischen Verantwortung gegenüber dem Tier haben wir bislang die Arbeit der Eierproduktion für Sie als unsere Kund*innen übernommen, damit Sie bewusst Eier geniessen können, welche nach dem höchstmöglichen Standard produziert werden. Siehe dazu unsere Webseite: <https://www.bio-stadthofladen.ch/legehennen.shtml>

Am Ende einer einjährigen Legeperiode steht aber leider immer eine Schlachtung völlig gesunder und leistungsfähiger Tiere vor der Türe. Seit Jahren belastet uns dieser Umstand emotional enorm. Wir haben diese Arbeiten aber immer für unsere Kund*innen übernommen. Seit dem diesjährigen Abliefern der Hennen im Schlachtbetrieb ist das Mass aber voll. Was nützt es dem Tier, wenn wir von «Tierwohl» sprechen, das Tier aber dann einfach töten?

Wir sind nicht mehr länger bereit, Tiere nach Nutz- und Haustier zu kategorisieren und somit über diese Lebewesen zu bestimmen.

Aus diesem Grund beenden wir die Legehennen-Haltung und damit die Eierproduktion auf unserem Betrieb per sofort und befreien uns von der Aufgabe des Scharfrichters im Auftrage der Konsument*innen. *(Entschuldigen Sie die Deutlichkeit)*

Wir übernehmen hiermit unsere Verantwortung gegenüber der Schöpfung und möchten mit diesem Schreiben dazu anregen, über die Beziehung der Menschen zu Ihren Mitgeschöpfen und über unsere Lebensgewohnheiten nachzudenken. Braucht es wirklich in jedem Gericht ein Ei, nur aus Gewohnheit?

Was sind die Konsequenzen?

Sie werden künftig keine Eier mehr aus unserer Produktion in unserem Sortiment finden. Ebenso werden wir nicht mit Bio-Eiern handeln.

Es ist uns bewusst, dass Sie Ihren Bedarf künftig anderweitig decken werden. Denken Sie dabei aber bitte auch an die sogenannten «Nutz»-tiere.

Schauen Sie also genau hin beim nächsten Eierkauf und vergewissern Sie sich, ob die deklarierte Tierhaltung wirklich eingehalten wird und die Tiere so leben, wie es auf dem Verpackungsbild gezeigt wird. Leider ist auch auf Knospenhöfen nicht immer alles in bester Ordnung, oder weshalb sieht man bei vielen Höfen die Tiere nicht täglich draussen auf der Weide?

In diesem Sinne hoffen wir, dass Sie unsere Beweggründe verstehen und auch weiterhin in unserem Bio-Stadthofladen Ihre Einkäufe tätigen! Herzlichen Dank für Ihre Kundentreue!

Lesen Sie auf der Rückseite, wie Eier bei vielen Gerichten einfach ersetzt werden können!

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.
Möge es Sie in Ihrem Herzen berühren!



Iris, Lorena und Bernhard Hänni

Tipp:

Viele Menschen ziehen sich Gemüse in Ihrem Garten. Wie wär's mit zwei Hühnern im Garten? Vielleicht zusammen mit den Nachbarn oder im Quartier? So sind sie hautnah dabei und bestimmen selber über die Art der Tierhaltung!

Wie kann man Eier ersetzen?

In vielen Situationen kann man Eier einfach ersetzen. Viele Rezepte sind aus lauter Gewohnheit mit Eiern entstanden. Zugeben, bei Ostereiern wird's kompliziert...

1. Haferflocken

Als Bindemittel eignen sich Haferflocken so gut wie kaum ein anderes pflanzliches Lebensmittel. Außerdem sind sie preiswert und leicht verfügbar. Für Gemüsebratlinge, Kartoffelpuffer oder in veganen Buletten gilt: 3–4 Esslöffel zarte Haferflocken können pro Ei in die Masse gegeben werden. Etwa eine Viertelstunde sollte die Masse vorab ziehen gelassen werden. Für Pfannkuchen, Kekse und Co. sind Haferflocken ebenfalls eine gute Wahl.

2. Leinsamen und Chiasamen

Gemahlene Leinsamen und Chiasamen weisen die Bindeeigenschaften von Eiern auf und können in veganen Fleischbällchen, Grünkebratlingen und Burgern verwendet werden. Da Leinsamen in Flüssigkeiten aufquellen, sollten sie gemahlen werden, bevor sie in Rezepten zum Einsatz kommen. Auch zum veganen Backen sind die Samen hervorragend als Ei-Ersatz benutzbar.

3. Johannisbrotkernmehl

Das pflanzliche Verdickungs- und Bindemittel wird aus den Samen des Johannisbrotbaums gewonnen. Da Johannisbrotkernmehl auch dann Flüssigkeiten verdickt und bindet, wenn es nicht erhitzt wird, kann es sehr gut für kalte Speisen verwendet werden. Außerdem eignet es sich zum Verdicken von Süßspeisen wie Cremes, Puddings und Eis, aber auch von Soßen und Suppen.

4. Tomatenmark

Für herzhaftes Bratlinge und Burgerpatties können 1–2 Esslöffel Tomatenmark ein Ei ersetzen. Tomatenmark bindet gut und nimmt eher einen Einfluss auf die Farbe als auf den Geschmack des Gerichts. Daher lässt es sich gut mit anderen Gewürzen wie Kala Namak (siehe unten) kombinieren. Probieren Sie zum Beispiel diese Kohlroutaden, bei denen Tomatenmark eine nicht zu vernachlässigende Rolle spielt.

5. Kartoffel- und Maisstärke

Stärke kommt als Binde- und Verdickungsmittel für Soßen und Puddings zum Einsatz. Besonders Mais- und Kartoffelstärke müssen erhitzt werden, um als Verdickungsmittel zu fungieren. Tapiokastärke kann je nach Gericht auch kalt verwendet werden, zum Beispiel zur Herstellung glatter und cremiger veganer Mayonnaise. Vermischen Sie einen Esslöffel Tapiokastärke mit 3 Teelöffeln Wasser, um ein Ei zu ersetzen.

6. Veganes Ei-Ersatzpulver als Backtrieb- und Bindemittel

Ei-Ersatzpulver enthält meist Stärke oder Mehl sowie ein Backtriebmittel. Es eignet sich hervorragend als Ei-Ersatz, damit Muffins und Kekse aufgehen oder wenn es um das Binden von Soßen geht. Dank Ei-Ersatzpulver lässt sich ein unerwünschter Nebengeschmack wie Süße vermeiden. Einsetzbar ist es als Bindemittel in pflanzlichen Hackbraten oder Aufläufen. Als Richtwert gilt: Ein Teelöffel Ei-Ersatzpulver verrührt mit 2 Esslöffel Wasser ersetzt ein Ei. Achten Sie unbedingt auf die Herstellerangaben auf der Verpackung. Besonders fürs vegane Backen von Muffins, Kuchen und Co. ist Ei-Ersatzpulver ein Alleskönner. Für den Einsatz als Bindemittel kann es auch leicht selbst hergestellt werden (300g Maismehl mit 30g Johannisbrotkernmehl mischen, durch Sieb streichen).

7. Tofu und Seidentofu

Fester Tofu ist ein proteinreicher, veganer Ei-Ersatz. Es gibt ihn nicht nur als Naturtofu, sondern verfeinert mit Gewürzen, Kräutern und Gemüse. Eine gute Wahl für die Ei-freie Küche ist fester Tofu, der sich am besten für herzhaftes vegane Gerichte wie Eiersalat oder Rührei eignet. Seidentofu hingegen enthält mehr Flüssigkeit. Daher können 5 Esslöffel pürierter Seidentofu als Ersatz für ein Ei verwendet werden. Diese Ei-Alternative eignet sich besonders gut zum Backen veganer Quiche und Tarte.

8. Kala Namak für den Ei-Geschmack

Kala Namak – auch bekannt als Schwarzsatz oder indisches Salz – ist ein vulkanisches Salz, das traditionell in der asiatischen Küche verwendet wird. Aufgrund seines hohen Schwefelgehalts schmeckt und riecht Kala Namak stark nach Eiern, was es zu einer populären Zutat in der veganen Küche macht. Das Salz eignet sich gut für pflanzliche Speisen wie Tofu-Rührei, veganen Eiersalat, Quiche, Frittata (italienisches Omelett) und French Toast (Arme Ritter). Allerdings sollte Kala Namak sparsam verwendet werden.

9. Kurkuma für die Farbe

Kurkuma ist eine Wurzel, die zur Familie der Ingwergewächse gehört. In Pulverform oder frisch kann das Gewürz für Ei-freie Gerichte verwendet werden, um eine hellgelbe Farbe zu erzeugen. Bekannt ist Kurkuma außerdem für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften. Schon eine kleine Prise gibt hellen Speisen eine Ei-ähnliche Farbe.

10. Kichererbsenmehl für Omelette und Quiche

Gemischt mit Wasser kann Kichererbsenmehl dank seinem außergewöhnlichen Geschmack und dank dem hohem Proteinanteil gut Eier in Omelettes und Quiches ersetzen. Mischen Sie für jedes benötigte Ei 3 Esslöffel Kichererbsenmehl mit 3 Esslöffeln Wasser, bis eine dicke und cremige Paste entsteht. Zum Ei-freien Backen lässt es sich ebenfalls verwenden.

11. Aquafaba für veganen Eischnee

Veganer Eischnee für Mousse au Chocolat, Schokoküsse oder Ähnliches lässt sich im Handumdrehen aus dem Wasser gekochter Kichererbsen herstellen. Dieses dickflüssige Wasser wird Aquafaba genannt. Beim Kauf bereits gekochter Kichererbsen oder Bohnen sowie beim Kochen der getrockneten Hülsenfrüchte ist es ein natürliches Nebenprodukt. Am besten funktioniert das Aufschäumen mit Kichererbsenwasser gekaufter Kichererbsen aus dem Glas. Mit einem Handrührgerät muss Aquafaba etwa 10 Minuten lang geschlagen werden, bis es zu einer festen, weißen Masse aufsteigt. Diese ist herkömmlichem Eischnee in Aussehen und Textur zum Verwechseln ähnlich.

Um Aquafaba als Ei-Ersatz in veganen Rezepten zu verwenden – wie etwa für Meringues –, ersetzen Sie ein Eigelb mit einem Esslöffel Aquafaba, ein Eiweiß mit 2 Esslöffeln Aquafaba oder ein ganzes Ei mit 3 Esslöffeln Aquafaba.

Quelle: www.proveg.com/de/ernaehrung/pflanzliche-alternativen/veganer-ei-ersatz/

Weiterführende Info's : www.swissveg.ch/eifrei