



Caroline
Bio-Buddy

Liebe/r ...,

in 2014 legten allein in Deutschland 40 Millionen Hennen 11,6 Milliarden Eier. Am häufigsten greifen Verbaucher zu Eiern aus Bodenhaltung (64 %) gefolgt von Freilandhaltung (25 %). Bio-Eier machen einen Anteil von 9 % aus. Eier aus Kleingruppen- bzw. Käfighaltung (2 %) findet man heutzutage glücklicherweise immer seltener als Konsumei im Einzelhandel.

Dennoch landen diese Eier in Form verarbeiteter Lebensmittel auf unseren Tellern - einfach weil es günstig ist. Wie Du dies vermeiden kannst und was es für praktische Alternativen gibt, wenn mal gerade keine Eier im Haus sind, erfährst du im heutigen Newsflash!

Ei, Ei, Ei...Augen auf beim Eierkauf

Ein Ei ist wie das andere? Auf keinen Fall und der **Stempel auf dem Ei** sagt Dir mehr dazu. Die erste Ziffer in diesem Stempel gibt an, **aus welcher Haltung** das Ei stammt.

0 = Biohaltung

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Kleingruppen-/Käfighaltung

Bei verarbeiteten Lebensmitteln, wie Nudeln oder Backwaren besteht keine Kennzeichnungspflicht. **Häufig stammen die verarbeiteten Eier aber aus Käfighaltung.** Willst du auf Nummer sicher gehen, meide Convenience-Produkte mit Eiern ohne Angaben zur Haltungsform oder achte dort auf das BIO-Siegel.

Bio-Eier sind zwar teurer, dafür kannst Du aber davon ausgehen, dass die Hühner artgerecht gehalten wurden. Gerade die **Bio-Branche setzt sich für ein besseres Tierwohl ein** und erarbeitet bspw. mit der Bruderhahn-Initiative oder der Forschung ums Zweinutzungshuhn Alternativen gegen das Töten männlicher Küken.

Als Alternative kannst Du auch Ei-Ersatzprodukte wählen. Ob Ei-Ersatzpulver, Leinsamen oder Sojamehl - **es gibt viele Varianten Eier auszutauschen.** Für dein Sonntags-Omelett kannst Du auch auf Tofu zurückgreifen. Bei Kuchen und Gebäck eignen sich reife Bananen und Apfelmus. Diese geben dem Gebäck zusätzlich eine leichte Fruchtnote.

Educate yourself

[Eierkennzeichnung \(BMEL\)](#)

[Liste Ei-Ersatz](#)

[Bruderhahn-Initiative](#)

[Zweinutzungshuhn](#)

Do it yourself

Tofu-Rührei

Mit dem Schwefelsalz "Kala Namak" lässt sich tatsächlich ein richtiger Ei-Geschmack erzeugen. Wie also völlig tierfrei ein leckeres "Rührei" gezaubert werden kann, erfährst du [hier!](#) Das Rezept lässt sich toll variieren! Zum Beispiel mit der Zugabe von Räuchertofuwürfeln, Paprika und verschiedenen frischen Kräutern.



Vielleicht suchst Du eine persönliche Beratung? Dann kannst Du Dich auch gerne an unsere [Bio-Buddies](#) wenden.

Impressum

ÖKOMARKT Verbraucher und Agrarberatung e.V.

Osterstraße 58

20259 Hamburg

Tel.: 040/ 6565042

Fax: 040/ 65720020

www.oekomarkt-hamburg.de

www.bio-hamburg.de

Du bekommst diese kostenlose E-Mail, weil Du dich mit deiner E-Mail-Adresse bei unserem BIOlicious Newsflash angemeldet hast. Somit erhältst Du von uns über einen Zeitraum von 3 Monaten wöchentlich eine E-Mail. Nach Ablauf dieses Zeitraums endet der Versand automatisch. Solltest Du keine E-Mails mehr erhalten wollen, kannst Du dich unter unten stehendem Link abmelden.