



NestTipp 8

„Nudeln ohne Ei“

Eigentlich denkt man, dass bei Nudeln nur die Zutaten Hartweizengrieß und Wasser verwendet werden, doch das ist nicht immer so. Daher lohnt sich auch hier ein Blick auf die Zutatenliste.

Sollte ein Restaurant Nudeln frisch und selbst zubereiten, kann man in der Regel davon ausgehen, dass diese mit Ei hergestellt werden. Daher empfiehlt es sich im Restaurant nachzufragen, welche Zutaten der Nudelteig enthält. Das gilt, erschreckenderweise, auch für Pizza.

Gerade bei Nudeln gibt es oft den Hinweis „Kann Spuren von Ei enthalten“. Bitte lasst euch davon nicht irritieren. In der Produktionsstätte werden auch noch andere Produkte hergestellt. Dieser Hinweis muss auf die Produktpackung, damit sich das Unternehmen absichert. Ei ist ein Allergen und muss ausgewiesen werden, damit Personen mit einer Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit darauf achten können.

Bei dem Thema möchte ich die Chance nutzen, euch zu erzählen, warum man in der veganen Ernährung auch auf Eier verzichtet.

Oft wird vergessen, dass Hühner ihre Eier zur Fortpflanzung legen und nicht, damit sie als menschliche Nahrung dienen.

Das ursprüngliche Huhn hatte eine Legeleistung von 20-30 Eiern pro Jahr. Die jetzigen Legehennen legen teils 300 Eier im Jahr. Was das für eine gesundheitliche Überforderung für den kleinen Körper darstellt, ist schwer vorstellbar. Die Folgen sind schmerzhafte Entzündungen der Legeorgane und Knochenbrüche. Für die Produktion der Eier benötigt das Huhn sehr viel Kalzium. Das führt dazu, dass sehr oft das Brustbein bricht.

Das traumhafte Bild von einem sitzenden Hahn auf dem Mist und einem scharrenden Huhn im Gras gehört der Seltenheit an. In einigen Privathaushalten gibt es bestimmt Hühner, die ein tolles Leben haben. Allerdings sind diese Hühner ebenfalls überwiegend hochgezüchtete Rassen, die man auch in Biobetrieben oder z.B. in Hühnermobilen findet.

In Deutschland ist die Käfighaltung verboten, in anderen Ländern nicht. Pro Huhn stand eine Fläche von diesem A4 Blatt zur Verfügung. Aktuell gibt es Kleingruppen-, Boden-, Freiland- und Biohaltung bei uns. Jede Haltungsform ist auf Profit und Ausbeutung ausgelegt, auch solche erst einmal gut klingenden Initiativen wie „Bruderhahn“.



Je nach Haltungsform ist die Simulation von Tageslicht, Gestank, keine Bewegungsfreiheit sowie kein Picken und Scharren der Alltag der Legehennen.

Das Schreddern der männlichen Küken ist seit dem 01.01.2022 in Deutschland nicht mehr erlaubt. In unseren umliegenden Ländern ist es weiterhin gängige Praxis. Das Geschlecht wird bestimmt, indem die Eier durchleuchtet werden. Sollte im Ei ein männliches Küken sein, dann wird dieses nicht ausgebrütet und z.B. zu Tierfutter verarbeitet. Die Geschlechtsbestimmung erfolgt, wenn das Küken bereits über die Hälfte der Brutzeit alt ist. Die Alternative ist die Aufzucht der Bruderhähne, wo über den Verkauf der Eier ein höherer Preis zu Grunde gelegt wird.

Genauso wie männliche Kälber in der Milchindustrie, sind die männlichen Küken in der Eierindustrie ein Abfallprodukt.

Am Ende ihrer Zeit in der Nutztierhaltung folgt auch für die Legehennen der Transport in den Schlachthof. Dabei haben die Hühner fast keine Federn mehr. Wer sich dieser Realität stellen möchte, kann viele Informationen bei dem Verein „Rettet das Huhn e.V.“ erhalten. Dieser Verein kümmert sich um die Vermittlung einiger Legehennen, wenn diese ausgestallt werden.

 <https://www.rettet-das-huhn.de/sag-nein-zum-ei>

Sollten die Hühner nicht bei z.B. „Rettet das Huhn e.V.“ landen, werden sie in Kisten eingepfercht, übereinandergestapelt und ohne Wasser und Nahrung zum Schlachthof transportiert. Dabei können bis zu 20.000 Hühner, Lebewesen wie wir, auf diesen Transporten sein.

Darüber hinaus leiden auch die Zuchttiere in den Zuchtbetrieben und dürfen wie die Legehennen nie Mütter sein. Alle Küken werden industriell von Maschinen ausgebrütet.

Lange Zeit habe ich mich, in meiner Unwissenheit, über glückliche Hühner z.B. in Hühnermobilen gefreut und die Eier gerne gekauft und gegessen, auch wenn das Ei 40 Cent und mehr gekostet hat. Heute weiß ich zum einen, dass es gar nicht normal ist, dass ein Huhn jeden Tag ein Ei legt und zum anderen, dass man alle Produkte gleichwertig ohne Ei herstellen kann. Vom Rührei, Pfannkuchen über Quiche bis hin zu Eischnee lässt sich alles pflanzlich ersetzen.

So, dann schauen wir jetzt aber im Supermarkt nach Nudeln ohne Eier, denn leider gibt es Firmen z.B. wie „Birkel“ und „3 Glocken“, die ihre Nudeln bewusst mit Eiern herstellen.

 www.peta.de/birkel-3-glocken

Nudeln ohne Eier zu kaufen ist ein kleiner Schritt, der sehr viel Tierleid vermeidet.



Im nächsten NestTipp zeige ich euch dann passende Soßen zu den Nudeln.

Hier ein paar bildhafte Beispiele:



Alternative:



Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild 1:

<https://www.aldi-nord.de/produkt/farfalle-1033277-00.article.html#/sortiment/nahrungsmittel/nudeln-reis>

Bild 2:

<https://www.dm.de/dmbio-nudeln-farfalle-aus-vollkorn-no-85-p4067796167498.html>

Bild 3:

<https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/gut-guenstig-spaghetti-4311596410644.jsp>

Bild 4:

<https://shop.dececco.com/de-de/produkt/linguine-n-7-pasta>

Bild 5:

<https://www.hallo-vegan.de/Spielberger-Muehle-Bauernspatzle-ohne-Ei-500g>



Bild 6:

<https://www.barilla.com/de-de/produkte/pasta/collezione/lasagne>

Bild 7: <https://www.rewe.de/produkte/rewe-beste-wahl-mie-nudeln-250g/9035316>

Bild 8:

https://mittelzumleben.de/Champignon-Tortellini-vegan-BIO/05422?gad_source=1&gad_campaignid=21513734346&gbraid=0AAAAAD_N6xHRgeuZT_KI8QP8rUEo7NHJG&gclid=EAlaIQobChMIztf4_9mCjgMVDZKDBx3kWzEiEAQYByABEgJ6uvD_BwE

Bild 9:

<https://shop.rewe.de/p/rewe-beste-wahl-gnocchi-400g/118000>