



Ökologische Analyse von Eiern

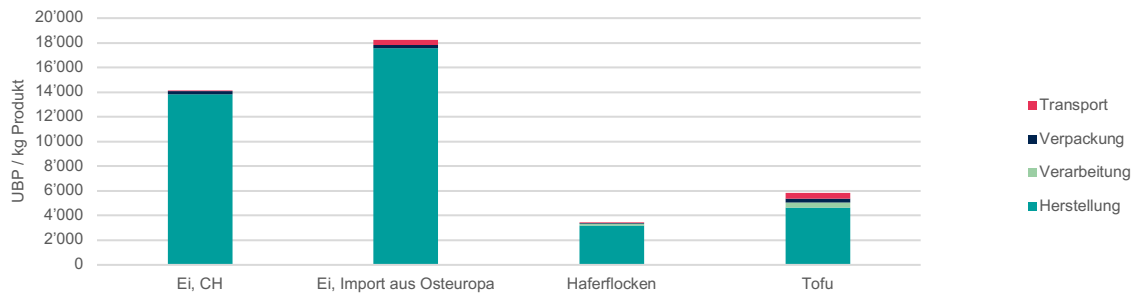
Dieses Factsheet zeigt die aus ökologischer Sicht wichtigsten Ansatzpunkte zur Reduktion der Umweltauswirkungen beim Einkauf und Konsum von Eiern auf.

Handlungsempfehlungen

- Die Verwendung veganer Ei-Alternativen wie Haferflocken (Bindemittel) oder Tofu (Proteinersatz) anstelle von Eiern bringt die klar grösste Umwelteinsparung mit sich.
- Veganer Ei-Ersatz stellt nicht nur ethisch die bessere Wahl dar, sondern ist auch deutlich seltener mit gefährlichen Bakterien wie Salmonellen belastet als Hühnereier.
- Wenn auf Eier nicht verzichtet werden kann, dann lohnt es sich aus ökologischer Sicht, inländische Eier zu konsumieren.
- Bei der Bio- oder Demeter-Hühnerhaltung haben die Tiere vorschriftsmässig den meisten Auslauf und eine Sitzstange zum Ruhen. Insbesondere gelten strenge Auflagen beim Futter: Die Hennen werden mit ökologischen, möglichst betriebseigenen Futtermitteln gefüttert. Zudem wird beim Demeter-Label das Töten der männlichen Küken vermieden.
- Unsere Empfehlung lautet daher, Bio-Eier zu kaufen oder allenfalls auf Eier aus Freilandhaltung zurückzugreifen. Auch bei dieser Haltungsform haben die Legehennen Zugang zu einer grossteils bewachsenen Auslauffläche.
- Vorsicht gilt bei verarbeiteten Eierprodukten und gefärbten (Oster-)Eiern. Hier verwenden die Hersteller oft Eier aus Boden- oder sogar Käfighaltung. Diese Produkte sollten mit Blick auf das Tierwohl in der Regel gemieden werden.

Haben Sie gewusst?

- In der Schweiz verzehrt jede Person im Durchschnitt ein halbes Ei pro Tag.
- Grundsätzlich besteht ein Hühnerei aus einer ausgewogenen und wertvollen Kombination von Inhaltsstoffen wie Eiweissen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen.
- Für Menschen ohne Vorerkrankungen ist ein Ei pro Tag nach neuesten Studienerkenntnissen unbedenklich.



Umweltfussabdruck Eierherstellung

Prozessbeiträge

Die Herstellung der Eier (Legehennenhaltung) trägt mit Abstand am meisten zur Umweltbelastung bei. Verarbeitung, Verpackung und Transport sind kaum relevant.

Vergleich Ei CH mit Alternativen

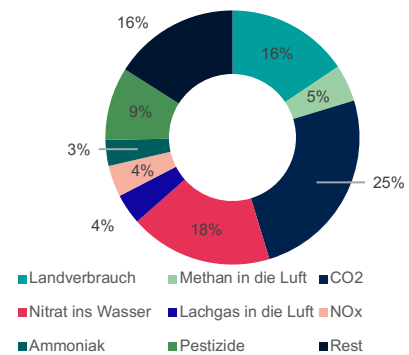
Schweizer Eier weisen eine tiefere Umweltbelastung auf als Importeier. Der Grund liegt hauptsächlich in der verwendeten Futtermittelzusammensetzung.

Eier fungieren zum einen als Backtriebmittel, zum anderen als Feuchtigkeitsspender, Lockerungs- oder Bindemittel, aber auch als Geschmacksverstärker.

Als Bindemittel eignen sich Haferflocken ebenso gut und weisen erst noch eine viel tiefere Umweltbelastung auf. Auch Tofu bietet sich aus ökologischer Perspektive als proteinreicher, veganer Ei-Ersatz an. Fester Tofu eignet sich am besten für vegane Gerichte wie Eiersalat oder Rührei. Beim Backen von Quiche oder Tarte eignet sich eher Seidentofu.

Effektbeiträge Herstellung

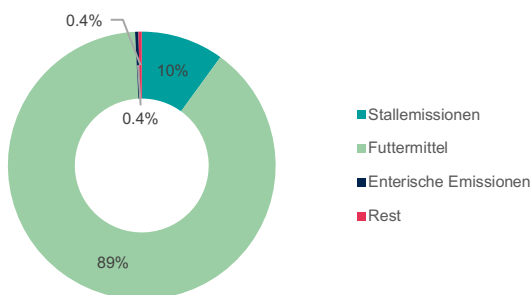
Die meisten Emissionen stammen aus der Futtermittelbereitstellung: Ein Viertel stammt vom CO₂ und 16 % vom Landverbrauch. Weitere 18 % stammen vom Nitrat und rund 9 % vom Pestizideinsatz.



Effektbeiträge Herstellung Eier

Prozessbeiträge Herstellung

Fast 90 % der Umweltbelastung stammt von der Futtermittelherstellung (Getreide und Importfuttermittel). Rund 10 % stammen von Stallemissionen der Hennenhaltung.



Prozessbeiträge Herstellung Eier

Vergleich Legehennenhaltungssysteme

Aus Sicht der Ökobilanzierung schneiden Bio-Eier eher schlechter ab (Leinonen et al. 2012). Aus Sicht des Tierwohls sind jedoch Labelhaltungssysteme wie Bio oder Demeter den anderen klar vorzuziehen, gefolgt von Freilandhaltung.

Grundlagen

Als Datenbankgrundlage diente die World Food LCA Database 3.5 (WFLDB). Die für die Berechnung verwendeten Hintergrunddaten wurden von der Carbotech AG mit der Ökobilanzierungssoftware SimaPro V9.1.1.1 (PRé Sustainability, 2020) modelliert. Der Umweltfussabdruck wurde mit der Methode der Ökologischen Knappheit 2021 (MöK21) berechnet.

Erarbeitet von Carbotech AG, 2021

im Auftrag der
Stadt Zürich
Umwelt und Gesundheitsschutz
Fachbereich Ernährung
ugz-ernaehrung@zuerich.ch