

WAARDELOZE HAANTJES



30 miljoen kuikentjes

Jaarlijks worden in Nederland 30 miljoen kuikentjes versnipperd of vergast bij de eierproductie. De haantjes kunnen geen eieren leggen en worden daarom als waardeloos beschouwd. Elke seconde wordt er een haantje gedood. Dit gebeurt ook bij de productie van biologische eieren. Zelfs biologische hennen mogen voor tweederde deel van hun leven binnen gehouden worden en gaan uiteindelijk ook naar de slacht. Het kiezen voor biologische eieren is dus geen diervriendelijke optie.

Waarom geen eieren eten?

Bij de hennetjes die uit de eieren komen, worden de snavels afgeknipt zonder verdoving. Dit zorgt voor chronische pijn. Vervolgens leven zij als legkippen meestal in donkere schuren zonder daglicht, frisse lucht, bewegingsvrijheid, en zonder de mogelijkheid om een stofbad te nemen of te nesten.

De kippen worden na een jaar geslacht en verwerkt in goedkope vleesproducten en kattenvoer. Dit is maar een fractie van de tijd die ze normaal gesproken kunnen leven.

Kippen behoren tot de meest mishandelde dieren op de planeet, terwijl ze, net als huisdieren, individuen zijn en eigen karakters hebben. In de vrije natuur communiceren moederkippen al met hun kuikens wanneer ze nog in het ei zitten, en de kuikentjes kakelen zachtjes terug. De leghennen en kuikentjes die worden gebruikt voor de eier- en vleesproductie zullen dit echter nooit meemaken.

De meest diervriendelijke optie is stoppen met het consumeren van eieren en producten waarin eieren zijn verwerkt.

Eieren nodig voor de gezondheid?

Eieren bevatten vitamines en mineralen die je gemakkelijk kunt halen uit plantaardige bronnen (zoals noten, granen, groenten, peulvruchten en fruit) of uit hiermee verrijkte producten. Dit is ook beter voor de gezondheid, omdat plantaardige bronnen niet de nadelen hebben die eieren wel hebben.

Eieren bevatten grote hoeveelheden verzadigd vet; één van de belangrijkste oorzaken van hart- en vaatziekten, diabetes en sommige vormen van kanker. Onderzoek toont ook aan dat ei de absorptie van ijzer kan remmen en kan bijdragen tot het afvoeren van calcium uit de botten.

Daarnaast loop je met het eten van eieren het risico om giftige stoffen en ziekteverwekkers, zoals salmonella, binnen te krijgen. Ook besmettelijke ziekten zoals de vogelgriep maken door de grote hoeveelheid leghennen meer kans zich te verspreiden.

Kijk voor eivrije producten en eivrije recepten op www.waardelozehaantjes.nl. Je vindt hier ook meer informatie over de eierproductie en het slachtproces.



ZOETE INDIASE KERRIESALADE



Ingrediënten

50 ml sojamelk
100 ml zonnebloemolie
2 theelepels appelazijn
1/2 thee­lepel zout
(of Kala Namak, verkrijgbaar bij de toko, dit geeft de salade de smaak van ei)
1 eetlepel kerriepoeder
evt 1 thee­lepel kurkumapoeder (geelwortel) voor de kleur
1/4 thee­lepel kaneel (of Garam Masala kruiden)
1 dadel, in kleine stukjes gesneden of 2 tl suiker
peper naar smaak
1 pakje tofu à 375 gram
1 eetlepel fijngesneden verse bieslook
1/2 paprika in kleine blokjes gesneden

Bereidingswijze

Meng de sojamelk, de zonnebloemolie, het appelazijn, het zout, de kruiden en de fijngesneden dadel (of suiker) in een foodprocessor of met een staafmixer, totdat er een dikke saus ontstaat.
Knijp het vocht uit de tofu en verkrui­mel het met je handen boven een kom.
Meng de verkrui­melde tofu met de saus, de fijngehakte bieslook en de stukjes paprika.
Hou je van pittig? Dan kun je de paprika vervangen door een fijngesneden halve rode peper.
Gebruik de salade als broodbeleg, of serveer het op een toastje. Het is ook geschikt als bijgerecht of als vulling voor een wrap.

Kijk voor meer smakvolle plantaardige recepten op www.waardelozehaantjes.nl

Deze flyer is uitgebracht door de Nederlandse Vereniging voor Veganisme (www.veganisme.org).
Wil je zelf iets doen voor de “Waardeloze Haantjes”? Word lid, meld je aan als vrijwilliger, of steun ons met een gift! Je bijdrage kan worden overgemaakt op rek. nr. 19.83.97097 ten name van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme o.v.v. ‘gift campagne waardeloze haantjes’.

