Ein herzliches Hallo vom Fluehof

Wir sind Adrian und Chantal Eberhard, seit 2019 das Betriebsleiterpaar vom Fluehof in Schnottwil SO.

Auf unserem Betrieb werden seit 1974 Mastelterntiere gehalten und Bruteier produziert. Diese werden in der Brüterei Wüthrich AG in Belp ausgebrütet und als Mastküken weiterverkauft.

Am **Samstag, 25. Mai 2024** feierten wir 50 Jahre Fluehof und durften vielen interessierten Besuchern unsere Produktion näherbringen.

Inhaltsverzeichnis

Sodis Bruteier AG 1

Wir stellen uns vor 1

Produktion und Hof 2

Solarstromproduktion 4

Regenwassertank 6

Unser Hofladen – Selbstbedienung 8

Eier 10

Geflügelfleisch von unseren Mastelterntieren 11

Feines von unseren Äpfeln 14

Honig vo de Buchsibärge 14

Fondue vom Chäs Chäuer in Kirchberg 15

Wissenswertes zu unseren Produkten 16

Mastelterntiere – was ist das? 16

Vom Huhn in die Brüterei 17

Was passiert in der Brüterei? 19

Das Ei – Bestandteile, Farbe und Gewicht 21

Das Ei - Haltbarkeit und Lagerung 24

Salmonellen, Campylobacter und E. Coli 27
Doppeldottereier – warum entstehen sie? 31
Kochzeiten der verschiedenen Eigrössen 32
Verwendung von Eiern in der Küche 33
Die Nährstoffbombe Ei 34
Die Nährstoffbombe Geflügelfleisch 34
Ökobilanz Geflügelfleisch 37
Rezepte zu unseren Produkten 39
Rezeptidee Linzertorte 39
Rezeptidee Caramelköpfli 41
Rezeptidee Mürbeteig 44
Rezeptidee Erdbeer-Mascarpone-Tarte 46
Rezeptidee Riz Casimir 47
Rezeptidee Suppenhuhn 49
Rezeptidee Chili con Chicken 53
Impressum 55

Sodis Bruteier AG

Wir stellen uns vor

Adrian ist mit seinen Eltern, Heidi und Walter, und drei Geschwister auf dem Fluehof aufgewachsen. Ins Berufsleben startete er mit der Schreinerlehre bei Martin Jenni in Schnottwil. Im Jahr 2013 erlangte er das EFZ als Landwirt und darf sich heute Meisterlandwirt nennen.

Chantal absolvierte nach einem Welschlandjahr in Genf die Fachmittelschule in Bern, arbeitete als Flight Attendant bei Swiss intl. Airlines und schloss im 2018 bei der Gemeindeverwaltung in Diessbach die Lehre als kaufmännische Angestellte ab. Nach der Bäuerlich-hauswirtschaftlichen Fachschule am Wallierhof, welche sie von 2020 bis 2022 besuchte, hat sie nun erfolgreich den Titel Bäuerin mit eidg. Fachausweis erworben.

Zusammen haben wir zwei Kinder, Lenny (geb. 2020) und Mike (geb. 2021).

Produktion und Hof

1974 begann Walter Eberhard hat mit seinen Eltern, Bethli und Walter, auf dem Fluehof mit der Bruteierproduktion und mit der Schweine- und Munimast. Nach drei Jahren war dies der vierte Standort, für den endlich eine Bewilligung verfügt wurde. Standorte für Hühnerhallen im Dorfkern wurden abgewiesen. Heute sind wir froh über diesen Entscheid. Heidi ist kurz darauf auf den Hof gezogen und zusammen haben sie vier Kinder grossgezogen, Anna-Barbara, Simon, Christoph und Adrian.

1995 hat Walter nach einem Unfall die Munimast eingestellt und die Betriebszweige Mastelterntiere und Mastschweine weiterverfolgt.

Im Jahr 2015 wurde der grösste der drei Hühnerställe realisiert und mit der neusten Technologie ausgestattet. Die drei Hühnerställe bieten nun Platz für 20'000 Hühner und 8% Hähne. Seit dem Umbau werden die Eier mit einer Eiersortiermaschine sortiert.

Wir übernahmen 2019 den Hof von Walter und Heidi und können immer noch von ihrer Erfahrung profitieren und auf ihre Unterstützung zählen.

Die Schweinemast haben wir Ende 2021 aufgegeben, da eine Renovierung der Ställe notwendig und ein Auslauf nicht realisierbar war.

Solarstromproduktion

Walter und Heidi Eberhard haben ihre erste Solaranlage im Jahr 2012 auf dem Wohnhaus realisiert. 2015 folgte die grosse Anlage auf der Hühnerhalle 1 mit einer Grösse von 2'635 m2.
Da wir auf dem Fluehof nie in den Genuss von Fördergeldern kamen, war das Interesse von Beginn weg sehr gross, den Eigenverbrauch zu steigern. Wir haben früh hingeschaut, wann und wieviel Strom verbraucht wird, damit z.B. die Hühnerfütterung möglichst der Sonne ausgerichtet werden kann.

Eckdaten und Informationen

- 5'167 m² Photovoltaik installiert, davon 130 m² Fassadensolaranlage
  - ➔ Zum Vergleich: Ein Fussballfeld ist rund 6'500 m² gross
- Wir erzielen damit eine Leistung von 930'000 kWp
  - ➔ Damit lassen sich rund 150 Haushalte inklusive Heizung versorgen
  - ➔ Einsparung von Co2 kg in EU-Mix: 714'800 kg

- Aktuell verbrauchen wir 15% des produzierten Stromes selbst und speisen den Rest ins Netz zurück
- Im Juni 2024 werden wir mit zwei Lithium-Batterien den Eigenverbrauch merklich erhöhen können

PV Anlagen Fluehof Ort:	Inbetriebnahme	Grösse m2	Leistung kWp	Jahresproduktion kWh	Einsparung Co2 kg in EU-Mix
Wohnhaus, Fluehof 1	**27.09.2012**	**148.7**	**21'780**	**19'650**	**17'000**
Stall 1, Fluehof 1h	**01.09.2015**	**2635**	**418'600**	**389'000**	**310'000**
Angestellten Whg., Fluehof 1a	**14.01.2020**	**150**	**27'900**	**18'500**	**14'000**
Wasch&Füllplatz, Fluehof 1f	**23.06.2023**	**805.5**	**163'200**	**151'900**	**103'500**
Fassadensolar Fluehof 1f	**13.03.2024**	**130**	**28'050**	**66'000**	**103'500**
Stall 2, Fluehof 1d	23.06.2023	710.2	147'900	130'440	91'300
Stall 3, Fluehof 1c	23.06.2023	587.8	122'400	107'950	75'500
Total		**5'167**	**929'830**	**883'440**	**714'800**

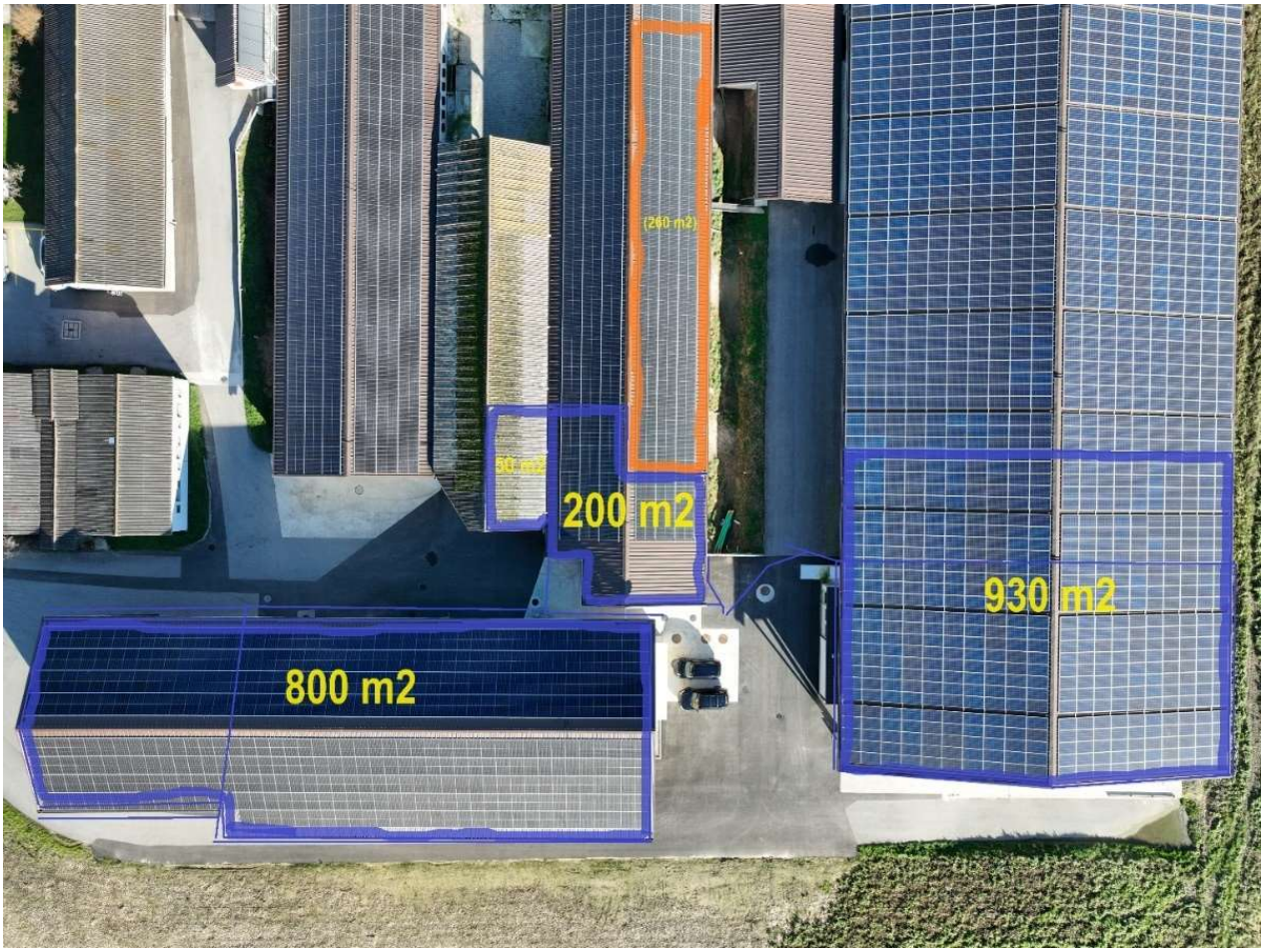
Regenwassertank

Wasserknappheit ist ein Begriff, den man sich in der Schweiz kaum vorstellen kann. Lernt man doch in der Schule das Wasserschloss Schweiz kennen. Und doch sind wir mit den Hitzeperioden mit genau solchen neuen Ereignissen konfrontiert.

Eckdaten und Informationen

- 1'980 m2 Dachwasser von den Dächern
- Durch Schlammsammler und BIOVITOR Filter gereinigt und gefiltert, um möglichst schmutz- und partikelfreies Regenwasser zu sammeln.
- Der Regenwassertank hat ein Fassungsvermögen von 156 m^3.
- Regenwassernutzung hauptsächlich für die halbjährliche Hühnerstallreinigung / Reinigung der Kleinteile.
- Seit der Fassung des Regenwassers können wir bei der Reinigung der Hühnerhallen rund die Hälfte des Gemeindewassers einsparen.
- Wasserverbrauch pro Jahr für die Hühnerstallreinigung: ca. 300 m^3

- Allgemeine Wascharbeiten wie Maschinenreinigung, Fahrzeugreinigung und das Befüllen der Feldspritze können wir zu 100% mit Regenwasser abdecken.
- Mit einem Millimeter Regen speichern wir rund 1’500 Liter Regenwasser zur Nutzung von Wascharbeiten.



Unser Hofladen – Selbstbedienung

Unser Hofladen ist ein Selbstbedienungsladen, wo Bar- oder Twintzahlung möglich ist.

Das primäre Ziel unseres Hofladens ist, Food Waste zu verringern und unsere überschüssigen Eier (kleine, doppelte, grosse und Eier zweiter Qualität) sowie ein Teil des Fleisches unserer Mastelterntiere selbst vermarkten zu können.

Auf dem Fluehof befinden sich zwei verschiedene Alter Mastelterntierherden und ein Umtrieb dauert ein Jahr.

Im Januar/Februar und Juli/August, nach dem Einstallen der neuen Hühner, fallen viele kleine und Doppeldottereier an. Danach steigt das Eigewicht konstant an, die meisten Eier werden an die Brüterei verkauft und für die Direktvermarktung stehen wieder weniger Eier zur Verfügung.

Da wir nicht das gesamte Eiersortiment von klein bis doppeltdotter mit unseren eigenen Eiern (hellbraun) abdecken können, kaufen wir die weissen, braunen und gefärbten Eier von Eierproduzenten aus der Umgebung ein für den Wiederverkauf. Im Hofladen findest du gerahmte Infotafeln zu unseren Lieferanten.

Folgende Produkte sind jederzeit oder saisonal bei uns im Hofladen erhältlich:

Eier

kleine Eier (47 g+)

In der ersten Legephase unserer Hühner fallen tausende kleine Eier an. Drei Monate später gibt es bereits keine kleinen Eier mehr und sie werden zugekauft.

normale Eier (63 g+)

Da wir unsere regulären Eier (50 g+) an die Brüterei verkaufen, kaufen wir Eier in dieser Grösse ebenfalls ein. Von Mitte Februar bis Ostern bieten wir auch weisse Eier zum Färben an.

grosse Eier (70 g+)

Die grossen Eier sind ausschliesslich von unseren Hühnern und wir können sie das ganze Jahr hindurch anbieten.

Doppeldottereier

Nach der ersten Legephase liegen auf dem Band nebst den kleinen Eiern auch solche, die fast doppelt so gross wirken. Das sind zu Beginn alles Eier mit zwei Dotter. Sie sind von Januar bis März und von Juli bis September erhältlich.

Eier zweiter Qualität

Diese Eier eignen sich nicht zum Ausbrüten, da mit einer grossen Wahrscheinlichkeit keine Küken schlüpfen. Die Eier weisen auf der Schale leichte Abweichungen auf und eignen sich bestens zum Backen, da zum Teil das Eigelb mit dem Eiweiss vermischt ist.

Ostereier

Diese werden von Mitte Februar bis Ostern angeboten. Unser Lieferant Peter Bachmann bezieht sie von der Firma f&f AG aus Schötz LU.

Geflügelfleisch von unseren Mastelterntieren

Unsere Mastelterntiere werden mit 60 Wochen ausgestallt und wiegen dann ca. 4 kg. Sie haben einen hohen Fleischanteil und aus einem Suppenhuhn von 2.7 kg kann ca. 1 kg Fleisch gewonnen werden. Das Geflügelfleisch kann wie herkömmliches Pouletfleisch verwendet werden. Die Geflügelbrüstli sind jedoch erheblich grösser als Brüstli von Mastpoulets.

Das Geflügelfleisch, welches wir direkt ab Hof verkaufen, wird von der Kopp's Metzg AG in Heimisbach verarbeitet. Die Fleischstücke sind das ganze Jahr hindurch tiefgekühlt in unserem Hofladen erhältlich. Frisches Geflügelfleisch kann über das Online-Bestellformular bestellt und jeweils im Frühling oder Herbst direkt ab Hof bezogen werden.

QR-Code zum Online-Bestellformular

Suppenhuhn

Das Suppenhuhn aus unseren Mastelterntieren wiegt um die 3 kg. Wir bieten es ganz, halbiert oder auf Bestellung auch als Viertelstück an.

Brüstli

Ein Brüstli unserer Hühner weigt durchschnittlich 270 g. Damit es vollständig durchgegart ist, lasse ich es nach dem Anbraten bei 90°C im Ofen fertig garen (Kerntemperatur sollte min. 70°C sein).

Geschnetzeltes

Das Geschnetzelte wird aus den Geflügelbrüstli hergestellt und ist gleich wie Pouletgeschnetzeltes zu verwenden.

Hackfleisch

Es eignet sich hervorragend für Bolognaise, Lasagne usw. Mittlerweile verwende ich ausschliesslich Hackfleisch von unseren Mastelterntieren.

Hamburger

Die Hamburger werden mit Speck, also Schweinefleisch hergestellt und sind 120 g schwer.

Bratwürste

Auch die Bratwürste haben Speck drin und wiegen 120 g pro Wurst.

Fleischkäse

Wir bieten Geflügelfleischkäse in 440 g Portionen an. Dieser wird am Vorabend im Kühlschrank aufgetaut und dann bei 150 °C Umluft für 50 Minuten im Ofen gebacken (ohne Deckel).

Sodis Geflügelwurst nature und pikant

Die Trockenwürste werden mit Schafsdarm hergestellt und beinhalten nebst Geflügel- auch Rindfleisch. Sie eignen sich z.B. als gesunden Snack für zwischendurch oder aufgeschnitten auf einer Fleischplatte.

Schenkel (Neu ab April 2025)

Chipolata (Neu ab April 2025)

Innereien (Neu ab April 2025)

Herz
Leber
Magen
Hälse

Feines von unseren Äpfeln

- Most (erhältlich im Herbst in 3 l oder 5 l Boxen)

Honig vo de Buchsibärge

(hoffentlich wieder erhältlich ab 2025)

- Waldhonig 500 g / 1 kg
- Blütenhonig 500 g
- Geschlagener Blütenhonig 500 g

- Sommerhonig 500 g (40% Blüten- und 60% Waldhonig)

Fondue vom Chäs Chäuer in Kirchberg

- Holzfäller Fondue (cremig und ausgewogen)
- Chili Fondue
- Kräuterzauber Fondue

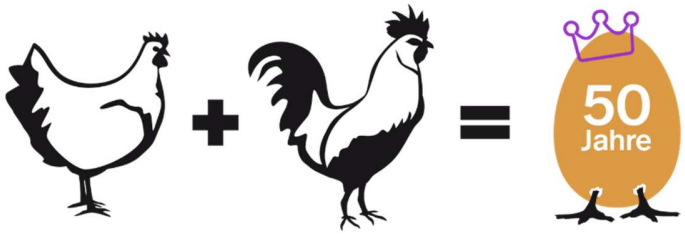
Die Fondues sind in Packungen für zwei oder vier Personen vorhanden. Resten können gut einige Tage im Kühlschrank oder mehrere Monate im Tiefkühler aufbewahrt und später z.B. für ein Hörndligratin, ein Käsekuchen oder ein weiteres Fondue verwendet werden.

Unser aktuelles Angebot ist auf unsere Webseite www.sodis-bruteier.ch ersichtlich. Weiter Infos sind ebenfalls auf unserem Instagram Profil aufgeschaltet.

QR-Code zu unserer Webseite

Wissenswertes zu unseren Produkten

Mastelterntiere – was ist das?



Mastelterntiere sind die Eltern der Mastküken. Die Rasse ROSS308 wird im Ausland gezüchtet und kommt als Eintagsküken in die Schweiz. Bei der Zucht erhalten sie von der Hennen-Linie eine ausreichende Lege- und von der Hahnen-Linie den Fleischansatz. Dies aus dem Grund, da die Mastelterntiere genügend Eier legen und die Mastküken später das gewünschte Gewicht erlangen sollten.

In der Schweiz werden die Junghennen für unsern Betrieb von der BZG Ringgenberg + Wüthrich in Belp bis in die 18 Alterswoche aufgezogen, kommen dann zu uns und beginnen nach wenigen Wochen Eier zu legen. In unseren Ställen befinden sich 8% Hähne, die für die Befruchtung der Eier sorgen.

Vom Huhn in die Brüterei

Die Hennen ziehen sich in das Legenest zurück, wo es schön dunkel ist und sie ungestört ihre Eier legen können. Darin befindet sich eine weiche Gummimatte mit deren Neigung das Ei direkt auf ein Förderband rollt. Auf diesem werden die Eier zweimal täglich vom Stall in den Vorraum transportiert und gelangen so zu der Eiersortiermaschine. Dort wird jedes Ei automatisch gewogen und in gewünschte Gewichtsklassen sortiert.

Die kleinen und übergrossen Eier sortieren wir von Hand auf Kartons und verkaufen sie in unserem Hofladen. Die Bruteier gelangen mit dem Spitz nach unten in Höcker und danach mithilfe von Saugnäpfen

in Schubladen (Horden). Diese werden mechanisch in einen Transportwagen geschoben, welcher in einem Lieferwagen verstaut nach Belp in die Brüterei transportiert wird.

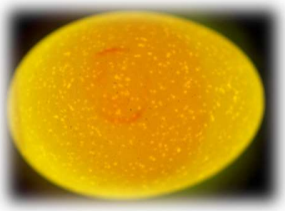
Dies geschieht zweimal pro Tag 365 Tage im Jahr. Legen beide Elterntierherden, dauert die Eiersortierung pro Tag ca. 4 Stunden. Je nach Legephase der Hühner werden zwei oder drei Personen für die Eiersortierung benötigt.

Was passiert in der Brüterei?

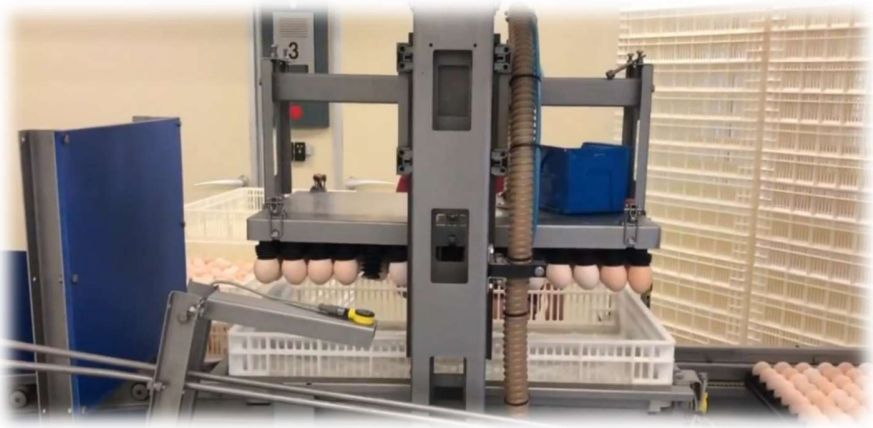
Unsere Bruteier liefern wir nach Belp in die Brüterei. Dort schlüpfen nach 21 Tagen Küken.

Um die Eier während 18 Tagen vorzubrüten, werden sie in der Brüterei auf Vorbruthorden aufgelegt.

Hier werden Eier in Kartons angeliefert und das «Auflegen» erfolgt mit einem Vakuumsauger. Unsere Eier befinden sich bereits auf Horden. Diese können direkt in den vorgesehenen Wagen geschoben werden. Die Eier werden danach in der Desinfektionsschleuse desinfiziert. Das regelmässige Wenden der Eier während der Vorbrut, wird im Brutraum automatisch vorgenommen, da sich die Horden in diesem Wagen kippen lassen. Nach 18 Tagen kommen die Eier aus dem Brutraum und werden mittels Durchleuchtung



oder Infrarotmessung geschiert. Unbefruchtete Eier (siehe Bild rechts) sortiert man aus, um die gesunden Embryos vor Krankheitserreger zu schützen.
Dann werden die Eier auf Schlupfhorden umgelegt. Nach weiteren 3 Tagen im Brutraum erfolgt der Schlupf. Die Küken werden gezählt und kontrolliert. Die leeren Eierschalen gibt die Brüterei in eine Biogas-Anlage. Gesunde und lebensfähige Küken gelangen in klimatisierten Transportfahrzeugen zu den Pouletmastbetrieben.



Für die Mast spielt es keine Rolle ob männliche oder weibliche Küken zum Einsatz kommen, da sie nach rund 40 Tagen bereits das gewünschte Gewicht erreicht haben, also bevor sie geschlechtsreif sind und beginnen Eier zu legen.

Das Ei – Bestandteile, Farbe und Gewicht

Die Farbe des Eis hängt nicht vom Gefieder, sondern von der Rasse ab und hat keine Auswirkungen auf deren Inhaltsstoffe. Ist die Ohrscheibe des Huhns weiss, legen die Hennen weisse Eier, ist sie rot, legen sie braune Eier.

Die Grösse der Eier ist ebenfalls abhängig von der Rasse, jedoch auch vom Alter und der Fütterung des Huhns.

Eibestandteile und Funktion

Schale

Sie bietet dem Embryo Schutz vor mechanischen Schäden und dient ihm als Kalziumlieferant.

Schalenhäute

Sie dienen zum Schutz des Embryos und zwischen den Häuten bildet sich die Luftkammer.

Eiklar

Dient zur Ernährung und Schutz des Embryos. Das Eiklar wird beim Kochen weiß.

Hagelschnüre

Sie halten das Eigelb in einer schwebenden Position in der Mitte des Eis.

Keimscheibe

Ort der Verschmelzung von männlicher und weiblicher Erbinformation aus dem sich das Küken entwickelt.

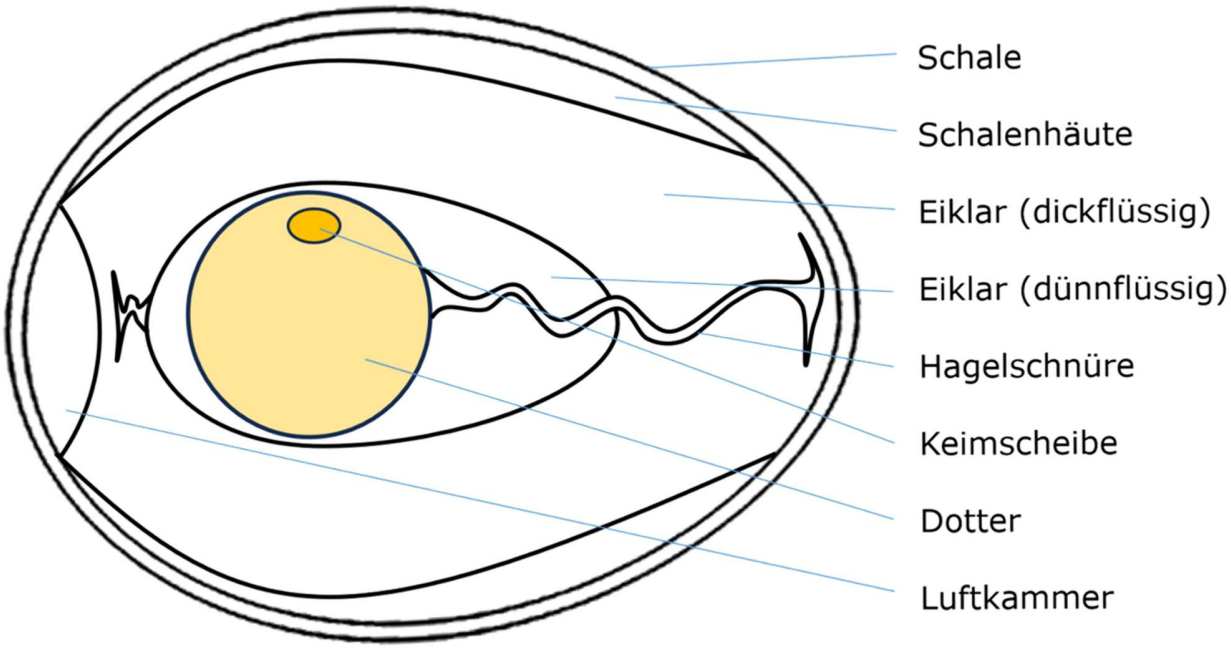
Dotter

Er dient zur Ernährung des Embryos.

Luftkammer

Sie bildet sich nach dem Legen, da der Eiinhalt abkühlt und schrumpft. Sie dient als Luftreservoir für den Embryo, der gegen Ende der Brutzeit beginnt durch die Lunge zu atmen. Die Luftkammer gibt Aufschluss über das Alter des Eis. Ist die Kammer klein, so ist das Ei frisch. Da mit dem Alter des Eis die Flüssigkeit durch die poröse Eischale verdunstet und somit der Eiinhalt schrumpft, vergrössert sich die Luftkammer.

Das **Eioberhäutchen** auf der Kalkschale des Eis wird ganz am Schluss gebildet und bietet anfänglich Schutz vor dem Eindringen von Mikroorganismen ins Eiinnere.



Das Ei - Haltbarkeit und Lagerung

Das Ei hat in den ersten 21 Tagen einen natürlichen Enzymschutz gegen Keime. Aus diesem Grund ist gesetzlich die Verkaufsfrist auf 21 Tage nach Legedatum festgelegt. In dieser Zeit kann das Ei ungekühlt und an einem trockenen und dunklen Ort aufbewahrt werden. Ist das Ei einmal im Kühlschrank, muss es auch weiterhin bis zum Verspeis dort gelagert werden. Aufgrund von Temperaturschwankungen kann sich sonst Kondenswasser auf der Schale bilden, was Keimen erleichtert, durch die Schalenporen ins Ei zu gelangen. Gekühlte Eier können aber gut bis zu fünf Wochen aufbewahrt werden. Am besten verlässt man sich auf seine Sinne, sieht das Ei gut aus, riecht und schmeckt es wie es sollte, dann kannst du es noch geniessen.

Dunkle Dotterränder bei einem gekochten Ei sind übrigens kein Anzeichen von einem verdorbenen Ei. Der Dotter verfärbt sich aufgrund des Eisensulfids, welcher aus der chemischen Reaktion zwischen dem

Schwefel aus dem Eiweiss und dem Eisen aus dem Eigelb entsteht, wenn das Ei zu lange gekocht wurde.

Der Eiertest mit einem Glas Wasser kann bei der Altersbestimmung auch hilfreich sein. Das Ei wird in ein Glas mit Wasser gelegt, schwimmt es oben auf, ist die Luftkammer im Ei bereits gross, was auf ein älteres Ei hindeutet. Befindet sich das Ei am Glasboden, ist das Ei demnach erst wenige Tage alt. Das Ei sollte nach dem Test innerhalb kurzer Zeit verwendet werden, da durch den Kontakt mit Wasser die natürliche Schutzschicht auf der Eioberfläche verschwindet.

Das Ei solltest du mit der Spitze nach unten aufbewahren. Legst du es mit der Spitze nach oben, wandert die Luftkammer am runderen Ende des Eis aufwärts und kann die Eihaut ablösen. So können Keime ins Ei gelangen.

Eier reifen nach. Den besten Geschmack erreichen sie zwischen dem 7. und 14. Tag. Ein gekochtes Ei lässt sich dann auch besser schälen als ein frisches Ei.

Eier können ohne Schale auf drei verschiedene Arten eingefroren und bei -18°C mehrere Monate gelagert werden:

- 100 g Eimasse 2 g Salz oder 5 g Zucker (leicht verrühren)
- 100 g Eigelb mit 2 g Salz oder 5 g Zucker (leicht verrühren)
- Eiweiss ohne Zusatz

Die Zugabe von Salz oder Zucker verhindert das Gelieren des Eigelbs beim Gefriervorgang.
Die Eier sollten im Kühlschrank aufgetaut und nur für erhitzte Speisen verwendet werden.

Salmonellen, Campylobacter und E. Coli

Mikroorganismen wie Bakterien befinden sich überall. Salmonellen und Campylobacter sind krankheitserregende Bakterien. Die Escherichia-coli-Bakterien sind normalerweise harmlos und befinden sich in unserer Darmflora. Der Stamm Enterohämorragische E. coli kann jedoch eine Durchfallerkrankung auslösen.
Damit Bakterien z.B. auf Lebensmittel überleben und sich vermehren können, konsumieren sie Nährstoffe des Wirtes, auf dem sie sich befinden, was zu unangenehmen Gerüchen oder zu einer schmierigen Oberfläche führen kann. Die Übertragung auf den Menschen erfolgt meist durch kontaminierte Lebensmittel oder Wasser, welches mit Fäkalien verunreinigt ist.

Besonders bei der Verarbeitung von Fleischprodukten und rohen Eiern ist deshalb auf folgende Punkte zu achten, damit sich die Bakterien nicht vermehren oder verbreiten können:

Körper- und Küchenhygiene

- Vor dem Verarbeiten des Fleisches die Hände gründlich mit Seife waschen und Wunden abdecken.
- Schneidebretter und Messer nach Gebrauch gut mit Spülmittel und heissem Wasser reinigen.
- Küchentücher und Lumpen alle paar Tage bei min. 60°C waschen.
- Küche und Utensilien sauber halten und Haustieren bei der Speisezubereitung den Zutritt zur Küche untersagen.
- Rohe und gekochte Speisen trennen und unterschiedliche Küchenutensilien benutzen.

Geflügelfleisch aufbewahren

- Bakterien können sich schnell auf ungekühlten Lebensmitteln vermehren.
- Im Kühlschrank über dem Gemüsefach bei max. 5°C in der Originalverpackung oder falls im Metzgerpapier eingepackt, in ein sauberes Gefäss geben und mit Klarsichtfolie abdecken.

- Im Tiefkühler bei -18°C. Geflügelfleisch ist so für mindestens 6 Monate und Suppenhühner sind für mindestens 8 Monate haltbar.

Geflügelfleisch auftauen

- Fleischsaft sollte nicht auslaufen und mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen, da der Saft einen guten Nährboden für Bakterien ist.
- Fleisch über Nacht im Kühlschrank und nicht bei Zimmertemperatur auftauen lassen und Fleischsaft sofort entsorgen. Geflügelfleisch mit Haushaltungspapier trocken tupfen.

Fleisch garen

- Geflügelfleisch vollständig durchgaren (Kerntemperatur min. 70°C für zwei Minuten)
- Hackfleisch bietet eine vergrösserte Oberfläche für Mikroorganismen. Hackfleisch von der Fleischtheke innert 24h weiterverarbeiten. Bei vakuumierten Verpackungen unbedingt Datum beachten. Durchgebratenes Hackfleisch im Kühlschrank aufbewahren und innert 2 Tagen konsumieren.

Erneutes aufwärmen von Speisen

- Zubereitete Speisen möglichst schnell runterkühlen, kühl lagern und vor dem Verzehr erneut auf eine Temperatur von min. 70°C erhitzen.
- Reste innert drei Tagen verbrauchen.

Umgang mit rohen Eiern

- Speisen mit rohen Eiern sofort verzehren oder in den Kühlschrank stellen und innert 24h konsumieren.

Doppeldottereier – warum entstehen sie?

Bei jungen Hühnern ist der Eisprung noch unregelmässig. Sind die Hühner ausgewachsenen, bildet sich jeden Tag ein Eidotter, welcher sich rund 10 Tage im Eierstock des Huhns befindet und dort zum fertigen Ei heranwächst. Damit das Huhn fast täglich ein Ei legen kann, befinden sich also mehrere Eidotter unterschiedlicher Grössen im Eierstock. Zu Beginn der Legephase, in welcher der Eisprung noch unregelmässig ist, kann es also sein, dass zwei Eidotter miteinander von Eiklar und Schale umgeben werden und ein Doppeldotterei entsteht.

Kochzeiten der verschiedenen Eigrössen

Damit du die Eier in deiner Lieblingsgrösse richtig zu einem leckeren Frühstücksei zaubern kannst, habe ich die verschiedenen Kochzeiten unserer Eier aufgeführt:

Zeit	kleine Eier ca. 49g	normale Eier ca. 64g	grosse Eier ca. 75g	Doppeldottereier ca. 95g
5 min	3-Minuten Ei			
6 min	Ei mit weichem Kern	3-Minuten Ei		
7 min		Ei mit weichem Kern		
8 min	hart gekochtes Ei		3-Minuten Ei	3-Minuten Ei
9 min		hart gekochtes Ei	Ei mit weichem Kern	
10 min				
11 min			hart gekochtes Ei	
12 min				Ei mit weichem Kern
13 min				
14 min				
15 min				
16 min				hart gekochtes Ei

Dabei ist folgendes zu beachten:

- Für eine bessere Schälbarkeit nicht ganz frische Eier verwenden, sondern lieber 10 Tage alte.
- Das Ei bereits vorher aus dem Kühlschrank nehmen und in handwarmem Wasser bei höchster Stufe aufkochen (beim Induktionsherd dauert das ca. 1 Minute). So zerspringt es weniger beim Kochen. Falls doch Eiweiss austritt, wenig Essig ins Wasser geben.
- Wenn es anfängt zu Kochen auf mittlere Stufe zurückstellen, Zeit stoppen und köcheln lassen.
- Das Ei nach der Kochzeit nicht abschrecken, dann ist ein hartgekochtes Ei im Kühlschrank 2-4 Wochen haltbar.

Verwendung von Eiern in der Küche

In der Küche haben die Eier verschiedene Funktionen:

- Sie dienen als Bindemittel, damit eine glatte Masse entsteht
- Sie spenden Feuchtigkeit, damit der Kuchen saftig wird
- Sie lassen die Masse luftig aufgehen
- Sie färben die Masse dank des Eidotters
- Der Dotter gibt der Masse Geschmack

Bei Rezepten wird mit einem Eigewicht von ca. 55-60 g gerechnet (Eigrösse M). Bäcker rechnen mit 50 g Eimasse, also 20 g Eigelb und 30 g Eiweiss.
So kannst du das benötigte Eigewicht für dein Rezept ausrechnen:
4 x 58 g = 232 g

Du benötigst also 232 g Eimasse. So kannst du die Eier in unserem Hofladen beliebig kombinieren. Statt 4 normalen Eiern kannst du z.B. 5 kleine verwenden (5 x 48 g = 240 g).

Die Nährstoffbombe Ei

Ein Ei liefert wertvolle Eiweisse, die leicht verdaulich sind. Im Eidotter ist auch reichlich Fett vorhanden. Ausserdem befinden sich wichtige fettlösliche Vitamine A, D, E und K und wasserlösliche B-Vitamine darin. Auch die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium und Kalium sind enthalten.
Cholesterin befindet sich ausschliesslich im Eigelb. Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beeinflussen Eier, bei einem massvollen Verzehr, den Cholesterinspiegel kaum.

Die Nährstoffbombe Geflügelfleisch

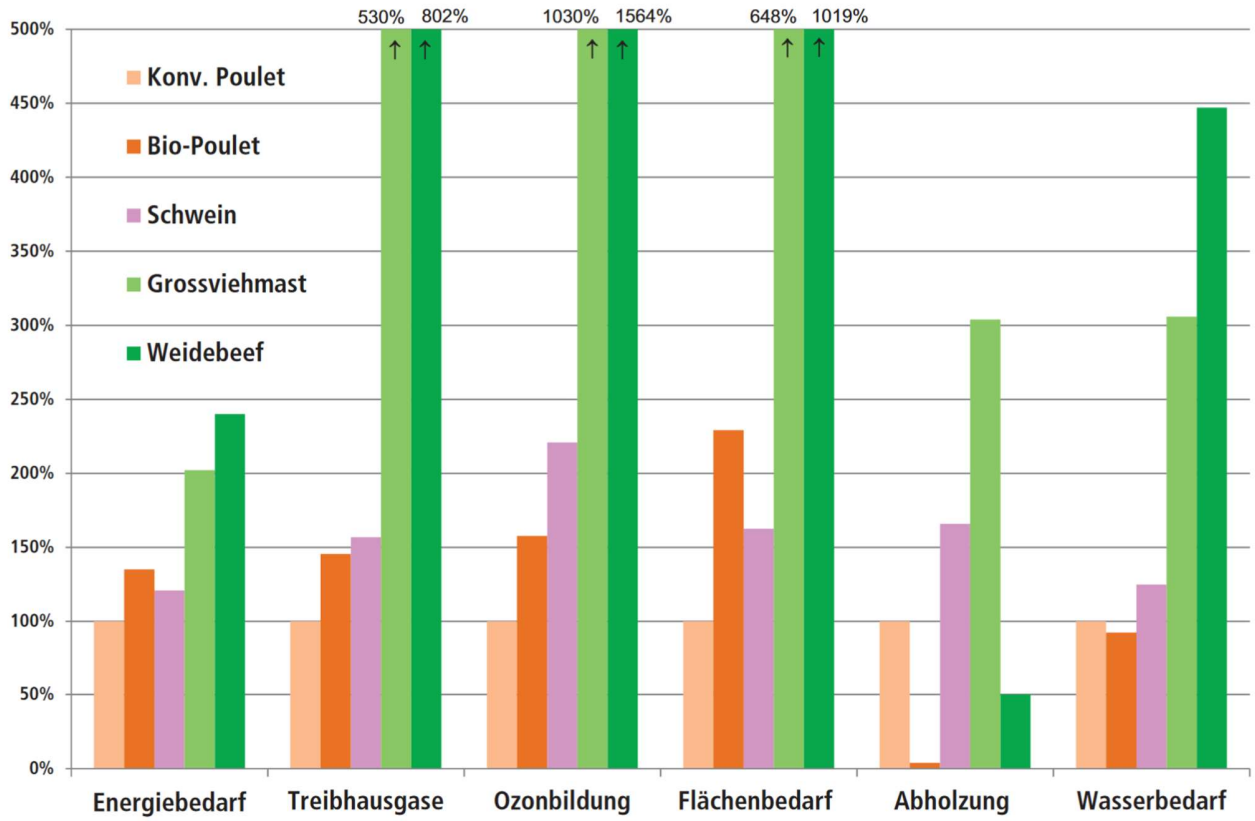
Das Geflügelfleisch ist leicht verdaulich, ist fettarm und reich an hochwertigen Eiweissen, Vitaminen und Mineralstoffen. Die Aminosäurenzusammensetzung der Proteine ist die dem menschlichen Organismus sehr ähnlich. Aus diesem Grund kann der Körper diese besonders schnell aufnehmen und es wird eine geringere Menge benötigt, um den Bedarf ebendieser zu decken.

Nährstoff	**Wirkungsort**
Eiweiss (F+E)	Beschleunigt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Liefert wichtige Aminosäuren für: - Muskelaufbau und Erhaltung - Hormon- und Enzymaufbau
Fett (F+E)	- Fettgewebe isoliert und polstert die Organe, reguliert die Körpertemperatur und speichert Energie - Transport von Vitaminen - Geschmacksträger
Vitamin A (E)	- Fortpflanzung, Entwicklung - Immunsystem - Sehkraft
Vitamin D (F+E)	- Muskel- und Knochenaufbau - Immunsystem
Vitamin E (E)	- Schützt Fette und Zellmembranen
Vitamin K (E)	- Fördert Blutgerinnung - Knochenbildung
Vitamin B-1 (F+E)	- Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel - Nervensystem
Vitamin B-2 (F+E)	- Energiegewinnung - Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel
Vitamin B-6 (F)	- Nerven- und Immunsystem - Aminosäurenstoffwechsel
Vitamin B-12 (F)	- Blutbildung - Nervensystem - Regeneration von Schleimhäuten

Pantothensäure (F)	- Stoffwechsel - Nervensystem
Folsäure (E)	- Zellteilung und -regeneration
Eisen (F+E)	- Sauerstofftransport im Blut - Immunsystem - Energiestoffwechsel
Zink (F)	- Zellteilung - Bestandteil von Enzymen
Kalzium (E)	- Knochenerhalt- und Aufbau - Nervensystem - Fördert Blutgerinnung
Phosphor (F+E)	- Baustoff für Knochen und Zähne - Energiestoffwechsel
Natrium (F+E)	- Regulation von Wasser- und Säuren-Basen-Haushalt und Zelldruck
Kalium (F+E)	- Zellwachstum - Muskel- und Nervensystem - Regulation von Wasser- und Säuren-Basen-Haushalt
Cholesterin (E)	- Hormon und Vitaminbildung - Zellwachstum
Selen (F)	- Immunsystem

Ökobilanz Geflügelfleisch

Im Auftrag der Micarna hat die landwirtschaftliche Forschungsanstalt Agroscope 2012 eine Studie zur Ökobilanz verschiedener Fleischprodukte durchgeführt. In dieser wurden die Produktionsformen innerhalb der Geflügel-, Schweine- und Rindfleischproduktion verglichen.



Grafik: *Vergleich verschiedener Fleischproduktionssysteme in ausgewählten Kriterien bezüglich Umweltwirkungen pro kg Fleisch (siehe auch Aufzählungen im Text). Die Säulen stellen die relative Abweichung (%) gegenüber dem konventionellen Poulet (als 100% angenommen) dar.*

Bei einem direkten Vergleich der unterschiedlichen Fleischsorten ist ersichtlich, dass die Geflügelfleischproduktion mit Abstand den geringsten Ressourcenbedarf und die niedrigste Umweltbelastung pro kg produziertes Fleisch aufweist. Der grosse Vorteil von Geflügel liegt bei der Futterverwertung. Bei einem Mastpoulet wird 1,6kg Futter in ein Kilo Fleisch umgewandelt. Bei unseren Mastelterntieren ist dies natürlich nicht der Fall. Diese investieren die aufgenommenen Nährstoffe und die daraus gewonnene Energie in die Bruteier, die sie tagtäglich legen und nehmen nur sehr langsam zu. In den rund 300 Tagen, die sie bei uns auf dem Hof verbringen, liegt die Gewichtszunahme bei 2.1kg. In dieser Zeit bekommt eine Henne 44kg Futter und 80 Liter Wasser.

Rezepte zu unseren Produkten

Rezeptidee Linzertorte

Rezept für zwei runde Bleche 30cm

360 g Butter

3 grosse Eier von Sodis Hofladen (oder 5 kleine)

300 g Zucker

2 Prisen Salz

2 Messerspitzen Nelkenpulver

1 Zitronenrinde

2 TL Zimt

400 g gemahlene Mandeln (ungeschält)

400 g Mehl

450 g Konfitüre (Himbeere und Johannisbeere)

So wird's gemacht:

- Die Butter schaumig rühren (weich und glatt). Zucker und Salz abwechslungsweise mit den Eiern in die

Butter geben und alles zu einer homogenen Masse verrühren

- Das Gewürz und die Zitronenrinde beifügen
- Mandeln und das gesiebte Mehl langsam mit der Masse vermischen (bei der Küchenmaschine vom Schwingbesen auf den K-Hacken wechseln)
- Teig eine halbe Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen
- Teig halbieren (je ca. 800g Masse). Eine Hälfte kann auch eingefroren werden, falls diese erst zu einem späteren Zeitpunkt gebraucht wird
- Teig (ca. 600g von den 800g) auf ein rundes Backpapier «Backstar Rund» geben und von Hand flachdrücken bis das gesamte Backpapier gleichmässig bedeckt ist (ab und zu mit wenig Mehl bestäuben). Nun in das Backblech geben und gleichmässig mit Konfitüre bedecken (ich verwende jeweils 2/3 Himbeerekonfitüre und 1/3 Johannisbeerkonfitüre und kein Gelee!). Mit dem restlichen Teig das Gitter formen oder Motive ausstechen, um darüber zu legen
- Ofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und Linzertorte für 25 Minuten backen

Rezeptidee Caramelköpfli

Reicht für 15 Schälchen à 1,5 dl Inhalt

Caramelsauce

2 dl Wasser

200 g Zucker

2 Lorbeerblatt

2 Sternanis

Flan

1 l Milch

170 g Zucker

8 grosse Eier von Sodis Hofladen

2 Vanilleschoten

- Für den Flan Zucker in der Milch lösen. Die Vanilleschote auskratzen und samt Schote zur Milch geben. Ziehen lassen
- Für die Caramelsauce den Pfannenboden einer weiten unbeschichteten Pfanne nur dünn mit Zucker bedecken, karamellisieren lassen und erneut Zucker beigeben und ab und zu schwenken, bis ein goldbrauner Caramel entsteht

- Mit Wasser ablöschen, Lorbeerblätter und Sternanise zufügen und zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen lassen
- Das Caramel in feuerfeste Schälchen verteilen (ohne Gewürze)
- Caramelsauce: Die Eier mit dem Schwingbesen kurz schlagen (nicht schaumig)
- Milch-Zucker-Vanille-Gemisch zum Kochen bringen. Schoten kurz vorher entfernen.
- Die heisse Milch mit dem Schwingbesen in die Eimasse rühren
- Ofen auf 100°C Umluft vorheizen
- Schälchen in grosse ofenfeste Form verteilen und mit passierter Creme auffüllen
- Einzeln mit Alufolie bedecken und Form mit siedendem Wasser bis auf 2/3 Höhe der Schälchen auffüllen
- Schälchen im Wasserbad in der unteren Hälfte des Backofens bei 100°C für 30 Minuten garen
- Alufolie entfernen, Caramelköpfli auskühlen lassen und danach für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen
- Mit einem Messer den Rand lösen und die Caramelköpfli auf einen Teller stürzen und servieren

☝

- Caramelsauce nicht zu dunkel werden lassen, sonst wird sie bitter.
- Caramelsauce nicht rühren sonst verkleben die Zuckerkristalle und es entstehen Klumpen.
- Beim zugiessen der Milch zur Eimasse tüchtig rühren sonst kann bei der Hitze das Ei gerinnen und es entstehen Klümpchen.
- Damit du die Pfanne mit dem Caramel sauber bringst, gibst du am besten Wasser hinein und kochst es auf, dann löst sich der klebrige Caramel von allein.
- Die Caramelköpfchen sind gar, wenn sie beim Druck des Fingers nur wenig nachgeben.

Rezeptidee Mürbeteig

Für 3 runde Bleche mit 30cm Durchmesser

450 g	Mehl
150 g	Zucker
3 Prisen	Salz
300 g	Butter
3	Eier von Sodis Hofladen

- Mehl, Zucker und Salz verrühren
- Kalte Butter in Stücken beigeben und zu einer krümeligen Masse verreiben
- Eier beifügen und rasch zu einem weichen Teig zusammenführen
- Teig auf ein Backpapier legen, flach drücken und im Kühlschrank für 30 Minuten kühl stellen
- Teig in drei gleich grosse Stücke schneiden (je ca. 340g), in Backpapier verpacken und beschriften oder direkt weiterverarbeiten

Dazu kannst du super die Eier zweiter Qualität verwenden. Diese eignen sich bestens zum Backen.

☝

- Damit der Teig schön mürbe wird darfst du ihn nicht kneten sondern nur zusammenfügen.

Statt den Teig nun gleich zu backen, kannst du ihn auch direkt nach der Herstellung in einer Klarsichtfolie oder im Backpapier einfrieren. So ist er sicher 3 Monate haltbar. Den Teig dann über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen und weiterverwenden.

Möchtest du ihn gleich backen und z.B eine leckere Erdbeer-Mascarpone-Tarte hinzaubern (siehe folgendes Rezept) dann geht das folgendermassen:

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einem runden Backpapier (z.B. Backstar) auswallen. Teig mit Backpapier in ein rundes Kuchenblech legen und mit einer Gabel einstechen. Ofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Teig in der unteren Hälfte des Ofens für 25min blindbacken und danach auskühlen lassen (Bräunung gelegentlich kontrollieren, da jeder Ofen anders backt).

Rezeptidee Erdbeer-Mascarpone-Tarte

Belag

250 g Mascarpone

1 EL Zucker

1 Päckli Vanillezucker

1 dl Halbrahm

250 g Erdbeeren

- Mascarpone, Zucker und Vanillezucker verrühren, Rahm beigeben und alles knapp steif schlagen
- Masse auf dem abgekühlten Mürbeteigboden verteilen (siehe vorangehendes Rezept)
- Erdbeerschnitze darauf verteilen und fertige ist die gute Tarte

Rezeptidee Riz Casimir

für 4 Personen

600 g Geflügelgeschnetzeltes von Sodis Hofladen
300 g Langkornreis (1 Tasse à 4 dl Inhalt)

Sauce:
70 g Butter
3 EL Mehl
1 EL Curry
3 dl Milch-Wassergemisch
Salz, Pfeffer
Gemüsebouillon oder Geflügelfond
2dl Halbrahm
wenig Ananassaft aus Dose

Beilagen:
Bananen
Ananas
Pfirsiche

- 6 dl Wasser (1,5 Tassen à 4 dl Inhalt) aufkochen

- 1 TL Salz und das Reis hinzufügen, zugedeckt auf niedrigster Stufe 20-30 Minuten garen lassen
- Bananen, Ananas und Pfirsiche in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze für 15-20 Minuten goldbraun braten
- Geschnetzeltes mit Bratfett für 3-4 Minuten anbraten (einmal wenden)
- Pfanne von Herd nehmen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben
- In derselben Pfanne Butter, Mehl und Curry dünsten (Mehl darf keine Farbe annehmen muss jedoch vollständig von der Butter gebunden sein)
- Milch -Wassergemisch hinzufügen, unter Rühren aufkochen, bis eine sämige Sauce entsteht
- Hitze reduzieren, restliche Zutaten und Geflügelfleisch hinzufügen, zugedeckt für ein paar Minuten köcheln lassen und abschmecken

Bei Bedarf mit gesalzenen Erdnüssen servieren

Rezeptidee Suppenhuhn

für 4 Personen

halbes Suppenhuhn von Sodis Hofladen (ca. 1.4kg)
150 g Sellerie
150 g Lauch
150 g Rüebli
2 grosse Zwiebeln
50 g Salz
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
10 Pfefferkörner zerdrückt

- Das Suppenhuhn über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen
- Die Zwiebeln dritteln und in der Bratpfanne auf einem runden Backpapier mit dem Schnitt nach unten dunkel rösten (Sud wird aromatischer und erhält eine kräftige Farbe)
- Auftauflüssigkeit entsorgen, Suppenhuhn kalt abspülen und mit Haushaltpapier abtupfen, in grosse

Pfanne geben, mit Wasser decken und kurz blanchieren (in sprudelndem Wasser kochen)

- Wasser abschütten, Huhn mit kaltem Wasser abspülen und etwaige Eier im Huhn entfernen
- Topf mit neuem Wasser füllen und kurz vors Kochen bringen, Huhn hinzufügen und 3–4-mal abschäumen, damit der Sud klar bleibt (der Schaum kommt von den Proteinen, die sich beim ersten Aufkochen aus dem Fleisch gelöst haben)
- Salz hinzufügen (pro Kilogramm Fond und Fleisch ca. 8g Salz)
- Bouquet garni (Lauch, Sellerie, Karotten grob geschnitten, Zwiebeln, Lorbeerblatt, Nelken und Pfefferkörner) hinzufügen
- 3-4 Stunden unter dem Siedepunkt ziehen lassen
- Mit Fleischgabel in Schenkel stechen, wenn das Huhn von der Gabel fällt, ist es gar
- Das Huhn im Fond leicht auskühlen lassen und danach das Fleisch vom Knochen lösen. Nun wird das Gekochte in drei Kategorien aufgeteilt:

Fleisch mit Sud bedeckt

- Fleisch in Stücke schneiden, im Sud auskühlen lassen und abschmecken (würzen nach Bedarf)

Fleisch kann so direkt weiterverarbeitet oder in Portionen abgefüllt und mit Sud bedeckt mehrere Monate eingefroren werden.

Verwendungsmöglichkeiten:
- Suppenhuhn (frisches Gemüse und Fond hinzufügen)
- Pulled Chicken Burger
- Kalter Geflügelsalat
- Club Sandwich mit Geflügelfleisch
- Als Pastetlifüllung verwenden
- Geflügelcurry mit Reis

Sud mit Knochen und Haut

- Zusammen noch 1 Stunde köcheln lassen und nach Bedarf abschmecken und evtl. abfetten
- Fond durch ein Sieb passieren und Knochen und Haut in den Abfall werfen
- Fond weiterverwenden oder auskühlen lassen und einfrieren (bis zu 6 Monate haltbar) oder im Kühlschrank für wenige Tage lagern

Verwendungsmöglichkeiten:
- Suppenhuhn (frisches Gemüse und Fleisch von Huhn hinzufügen)
- Chili con Chicken (siehe folgendes Rezept)
- Als Saucen- oder Suppengrundlage verwenden

Ausgekochtes Bouquet garni

- Grünabfall

Rezeptidee Chili con Chicken

für 4 Personen

Öl nach Bedarf
600 g Geflügelhackfleisch von Sodis Hofladen
3 dl Geflügelfond (siehe vorangehendes Rezept)
2 EL Tomatenpüree
2 grosse Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Auberginen
2 grüne Peperoni
1 Chilischote entkernt
1,2 kg Tomaten
3 TL Salz
Chilipulver nach Bedarf
Pfeffer aus der Mühle
800g rote Bohnen

- Tomatenpüree mit Öl, Zwiebeln und Knoblauch anrösten

- Öl in einer unbeschichteten Bratpfanne heiss werden lassen und das Geflügelfleisch darin beidseitig je 2 Minuten anbraten, herausnehmen
- Zwiebeln in Streifen und gepresste Knoblauch in Bratpfanne geben und andämpfen
- Die Auberginen, Peperoni in Würfel schneiden und mit gehackter Chilischote mitdämpfen
- Fleisch wieder beigeben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver würzen
- Mit Geflügelfond ergänzen und bei kleinem Feuer 30min. zugedeckt köcheln lassen
- Bei guter Konsistenz die Bohnen abtropfen, zugeben und nur noch warm werden lassen

☝

- Lieber zurückhaltend mit Chili würzen und Chilipulver auf den Tisch stellen, damit jeder selbst nachwürzen kann
- Zum scharfen Anbraten von Fleisch verwende ich eine Pfanne aus Edelstahl, die hohe Temperaturen aushaltet. Diese kannst du praktischerweise zum Fertiggaren eines Gerichtes auch in den Ofen stellen
- Dazu serviere ich Brot und Nacho Chips

Impressum

Sodis Bruteier AG
Fluehof 1
3253 Schnottwil

Adrian Eberhard: 078 691 88 90
Chantal Eberhard: 079 649 92 78

CHE-256.436.304
info@sodis-bruteier.ch
www.sodis-bruteier.ch

QR-Code zu unserer Webseite

Zuletzt angepasst am 11.10.2024