

# Eiweißversorgung in Krisenzeiten

von WILMONT FRANTA–Wien

Vorab möchte ich mich für diverse und auch aussagekräftige Zuschriften zu meinem Bericht über die Lagerfähigkeit von Benzin auf <http://www.hartgeld.com/Downloads.html>

herzlich bedanken. Mein Dank geht bis ins ferne Australien.

Wiewohl ich meine, dass wir derzeit noch keine „echte Krise“ haben, jedoch in der „Inkubationszeit zur Katastrophe“ stecken – wie immer diese aussehen mag – so sollten, ja müssen, wir Vorsorgeschritte setzen, um uns zumindest Anlass gebunden einige Zeit oder sogar noch länger „über die Runden“ bringen zu können.

In diesem Artikel geht es lediglich um die Möglichkeit einer sinnvollen Eiweißversorgung mittels Hühnereier, zumal Hühner-Eiweiß einer der wichtigsten und auch kräftigsten Bausteiner der Ernährung darstellt. Natürlich gibt es auch „Eiweißhasser“, doch brauchen sie diesen nur zu begegnen um Bescheid zu wissen. Bereits der Artikel „Medizin: Vegetarier häufig psychisch gestört? (Kopp-Verlag vom 16.1.2013)“ gibt schon in seiner Überschrift genau Auskunft. Mit Sicherheit zählt auch das so genannte „Kuschel-Kurs-Syndrom“ als „Mangelkrankheit“ zum Störungsspektrum mancher Grünfa.....Stopp: Kehren wir wieder zum Hühner-Ei-Thema zurück, zumal Ausnahmen möglich sind.

Nun, wenn gerade das Hühner-Ei ein wichtiger „Lebensbaustein“ ist, dann müssen wir in einer akuten Krise uns mit Erlangungsmöglichkeiten bzw. auch mit einer längerfristigen Aufbewahrungsmöglichkeit desselben auseinandersetzen.

Und wer meint, dass ein Hühnerei möglichst deshalb gemieden werden sollte, da es den Cholesterinspiegel in ungeahnte Höhe treibt, dem sei das Buch „Der große Cholesterin-Schwindel“ von Anthony Colpo empfohlen. Schließlich dringt es immer mehr auch ins Bewusstsein vieler Menschen, dass gerade so manche Kumpanei mit der Pharmaindustrie, jene Krankheiten erst verursachen, zu deren Heilung es die Pharmaindustrie eigentlich auch geben sollte.

Aber speziell in akuten Krisenzeiten darf es durchaus auch mal um Grenzüberschreitungen in Bezug auf gesunde Ernährung gehen. Und dass bei aktuellem Fleisch- bzw. Eiweißmangel bereits nach kurzer Zeit keine Katzen oder Hunde mehr zu erblicken sind, ist aus einschlägigen Berichten bekannt. Was also tun, wenn tierisches Eiweiß zum Mangel werden könnte und wir hier das Thema pflanzliche Eiweißlieferanten (Bohnen, Erdnüsse, etc.) absichtlich ausklammern.

Im Zuge meiner mehr als 25 Jahre andauernden Beschäftigung mit Krisenszenarien und Sicherheitsthemen, bin ich natürlich auch auf die Frage der „Ei-weißversorgung in Krisenzeiten“ gestoßen und möchte Ihnen hiermit meine eigenen praktischen Erfahrungen weitergeben.

Und da ich mich eben nicht nur mit Krisenvorsorge-Theorien beschäftige, sondern auch praxisbezogene Umsetzung betreibe, so habe ich mir nach einigen größeren

Vorbereitungsarbeiten 5 Hühner der Rasse „*Bielefelder-Zwerg-Kennhühner*“ im August 2011 zugelegt (siehe unteres Foto). Über die Errichtung des Hühnerstalles mit seiner hervorragenden Wärmedämmung, zweifachen Dachhinterlüftung um sommerliche Überwärmung hintanzuhalten, den Bau eines mittelgroßen und der Hühneranzahl entsprechenden (unbedingt) überdachten Hühnerauslaufes – neben der Auslaufmöglichkeit im Garten – darf ich Ihnen allenfalls noch später berichten.

Die Auswahl der Hühnerrasse gestaltete sich gar nicht so leicht, da einige wichtige und wesentliche Kriterien – nicht alleine die Legefrequenz – Beachtung finden mussten.

Rechnen Sie geschätzter Leser mit 2 Hennen je zu versorgender Person. Meine 5 Hühnerdamen legen im Jahresmittel 3,5 Eier pro Tag, so dass 2 Personen ihr tägliches Ei- bzw. Eiweiß-Auslangen finden können. Natürlich inklusive Verkochung und – speziell bei zeitlich größerem Legeanfall – auch zur präventiven Krisenbevorratung durch „*Einlegen*“.

Ich kannte die Methode der „*Eibevorratung*“ mit Hilfe von Natron-Wasserglas zwar aus der Literatur und aus Erzählungen, nicht jedoch aus eigener Praxis.

Die Frage warum den eine Bevorratung mit Hühnereiern Sinn macht, wenn man sowieso einige Hühner sein Eigen nennt, ist leicht zu beantworten. Es macht deshalb einen Sinn, da infolge der so genannten Hühnermauser (Federkleidverlust und dessen Erneuerung), welche ca. alle 13 Monate auftritt, ihre Hühner ca. 2 Monate keine Eier legen und auch bei größerem Bedarf ein Ausgleichs-Depot, nicht zuletzt da auch Dritte zwischenzeitlich gut versorgt werden könnten, ein Gebot der Stunde ist.

Und so begann ich im Dezember 2011 in ausgewaschene Gurkengläser unterschiedlicher Größe mit dem Einlegen meiner hauseigenen Eier. Eine gute Reinigung der Einlegegläser ist selbstverständlich und die Besorgung von Natron-Wasserglas 37/40° in Literflaschen machte auch kein Problem. Meine rudimentären Chemiekennnisse veranlassten mich jedoch, nicht mit gewöhnlichem Leitungswasser das Natron-Wasserglas im Verhältnis 20% Natronwasserglas zu 80% H<sub>2</sub>O zu mischen, sondern – sicher ist sicher(?) – eine 30%ige Natronlösung zu verwenden, jedoch diese mit destilliertem Wasser statt mit gewöhnlichem Leitungswasser zu vermengen.

Die Eier selbst bitte vorher nicht waschen, sondern lediglich mit einer Küchenrolle o.ä. säubern und vorab in die vorbereiteten Gläser einschichten. Erst dann die Wasserglas-H<sub>2</sub>O-Mischung bis möglichst weit über dem Eihorizont eingießen, verschrauben und genau anschreiben. An einem möglichst kühlen und dunklen Ort aufbewahren.

Günstig scheinen Einlegegläser zu sein, welche ca. 6 Eier aufnehmen können, was der Versorgung einer Person für eine Woche entsprechen könnte. Nur Großgefäße, welche durchaus 40 oder mehr Eier aufnehmen könnten sind – ohne hier in Details gehen zu wollen – nicht angeraten (bis ca. 20 Eier ist es jedoch noch angebracht).

Auch eine zusätzliche Protein-Versorgung durch Kaninchenhaltung sollte angedacht werden. Private Kaninchen Schlachtungen unterlagen einst nicht dem Begriff der „*Schwarzschlacht*“, welche streng bestraft wurde.

Die Ei-Zuteilung mittels einstiger Lebensmittelmarken war nicht nur von der zugeteilten monatlichen Anzahl lächerlich, sondern meist schlichtweg trotzdem nicht erlangbar, da einfach nicht vorhanden. Ein Verlass auf staatliche Stellen oder Hilfen sollte unterbleiben.

Und so kam ich durch ungeplante Umstände wegen, erst nach fast 13 Monaten dazu, dass ich meine selbst eingelegten Eier zu verkosten begann.

Nachdem ich mittels kaltem Wasser jedes Ei von seiner „Schutzschicht“ leicht befreien konnte, wurden sie im Eierkocher „auf hart“ gekocht, abgeschält - was teilweise etwas mühevoller ging als sonst - das jeweilige Ei halbiert, und nach einem optischen, wie auch olfaktorischen Test, verspeiste ich länger kauend vorab gleich zwei Eier und darf berichten: Es gab keine, wie auch immer, geartete geschmackliche, oder sonstige Beeinträchtigung und schmeckten alle bisher so verspeisten Eier, als ob sie vollkommen frisch auf den Tisch kommen. Einige Einlegeeier werden probeweise auch wieder in einigen Monaten getestet, doch darf jetzt schon berichtet werden, dass nach einem Jahr alle bisher gegessenen Eier von hervorragender Qualität waren. Ob dies auch der Tatsache geschuldet war, dass ich alle mit Hilfe von destilliertem Wasser eingelegt hatte, vermag ich nicht zu beantworten.

## Zusammenfassung und einige Tipps:

- A)** Prüfen Sie die Möglichkeit einer Hühnerhaltung und bedienen Sie sich allfällig legefremdiger Zwerghühner. Rassehühner sind Hybrid-Hühnern vorzuziehen.
- B)** Lesen Sie vorab leicht beziehbare Bücher zum Thema „Hühnerhaltung“ (wichtig).
- C)** Bauen Sie Ihren Stall hühnergerecht. Lesen Sie hierzu die untere Anleitung. Dämmen Sie alles gut und hinterlüften Sie das Dach um Überwärmungen hintanzuhalten.
- D)** Achten Sie auf eine ausgewogene, gemischte, mind. 7cm hohe Einstreu. Verwenden Sie tunlichst Flachs-Schäben, Rindenmulch, Heiz-Pellets, gehäckseltes Stroh (kein Heu), grobe Sägespäne (keine feinen), Dinkel-Pelzen, etc. und mischen sie auch reichlich Bio-Kalkpulver darunter. Tünchen Sie die Stallwände auch mit Kalkmilch. Die genannte Einstreu-Mischung brauchen Sie nur ca. alle 18 Monate wechseln.
- E)** Befestigen Sie an der Wand eine elektrische Widerstandsheizung in Form eines ansteckbaren Kabels mit ca. 10 -15 Watt je m<sup>2</sup> Stallfläche und steuern Sie diese mittels Zeitschaltuhr je nach Bedarf. Halten Sie die Stalltemperatur im Winter stets im Bereich um ca. + 4°C, obwohl Hühner sehr kälteresistent sind. 2 Hühner je m<sup>2</sup> Stallfläche gilt als fein.
- F)** Der Auslauf – wie in der unteren Skizze gezeigt - muss unbedingt überdacht sein, genannte Einstreu und auch Sitzständen aufweisen. Und die Hühner sollten auch restliche Teile Ihres Gartens – zumindest Stundenweise - nützen dürfen.
- G)** Betrachten Sie Ihre Hühner nicht nur als wertvollen Eiweißlieferanten, sondern als gleichwertige Lebewesen und schenken Sie ihnen ihre Aufmerksamkeit und Zuneigung.
- H)** Bewahren Sie Ihre Eier – auch natürlich die gekauften– stets mit dem stumpfen Teil nach oben hin im Eier-Fach im Kühlschrank auf.

**I)** Beachten Sie auch, dass Ihnen ein Hahn Probleme mit Ihren Nachbarn einbringen könnte und verzichten Sie auf solch einen im Zweifelsfall, außer Sie wollen auch Nachkommen züchten.

**J)** Füttern Sie ausgewogen – siehe Fachliteratur – und reichen Sie durchaus (fast) alle Ihre Küchenabfälle Ihren „Lumpen“.

**K)** Bedienen Sie sich eines Futterautomaten und hierfür vorgesehener Tränken, welche überdacht und nicht der Sonne ausgesetzt sein sollten. Sind meist recht preisgünstig.

**L)** Beachten Sie ein mögliches Auftreten von Ratten und Mäusen durch Ihre Fütterung.

**M)** Eier sind erst zwischen dem 4 und 10 Tag am schmackhaftesten, halten jedoch ca. 28 Tage oder sogar länger bei richtiger Lagerung.

**N)** Legen Sie sich einen „Ei-Vorrat“ nach der oben geschilderten Natron-Wasserglas-Methode an. Auch auf Bauernmärkten günstig eingekaufte (kleine) Eier eignen sich hierfür.

*Die hier angeführten Tipps, Empfehlungen und Berichte, erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.*

## Wilmont Franta

Wien, am 24. Jänner 2013

**Ing. Wilmont Franta**, in Wien lebender Sicherheitspädagoge + Mediator(*weitere Infos via Google*)

<http://www.edikte.justiz.gv.at/mediatoren/mediatorenliste.nsf/name/M-Daten->

[DE?open&id=99D85D72A465BF76C125760B002A1EC2](http://www.edikte.justiz.gv.at/mediatoren/mediatorenliste.nsf/name/M-Daten-DE?open&id=99D85D72A465BF76C125760B002A1EC2)**Affirmative, kritische oder auch beleidigende oder böse**  
**Zuschriften bitte an E-Mail:** [ing.w.franta@sicherheit-mediation.com](mailto:ing.w.franta@sicherheit-mediation.com)



Wilmont Franta, der Autor dieses Berichtes mit 4 seiner 5 Hühner im Oktober 2011.

Eines der 5 Hühner legt gerade im Stall ein Ei.

**Nachfolgend wird die Hühnerhaltung nach der Methode „Balfour“ beschrieben:**



## Hühner

Hühner versorgen dich stets mit frischen Eiern, ihr Mist verbessert deinen Kompost, und hin und wieder gibt es eine Geflügelmahlzeit. So können sie entscheidend dazu beitragen, daß aus ein paar Gemüsebeeten eine echte Anbaufläche zum Zwecke der Selbstversorgung wird. Aber auch die Hühnerhaltung muß man lernen, und Neulinge sollten sich unbedingt von erfahrenen Nachbarn beraten lassen.

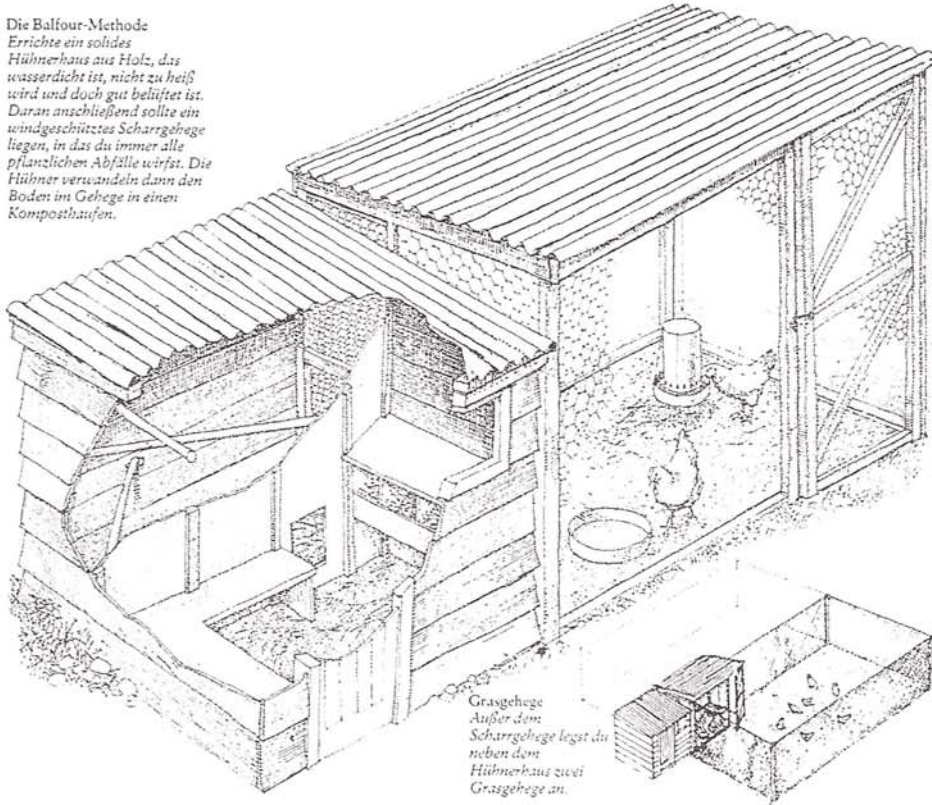
Wer auch nur das geringste Verständnis für die Ziele des organischen Gartenbaus hat, wird seine Hühner im Freien scharren lassen, so wie es die Natur vorgesehen hat. Eine andere Hühnerhaltung ist grausam und unterbricht den für jeden Garten so wichtigen natürlichen Kreislauf. Ich kenne Leute, die ihre Hühner die meiste Zeit einfach frei im Garten herumlaufen lassen. Sie rich-

ten sicher manchmal etwas Schaden an, sind aber gleichzeitig sehr nützlich, weil sie viele Schadinsekten aufpicken. Dazu habe ich allerdings nicht die Nerven, denn ein Huhn kann in einer halben Stunde ein ganzes Saatbeet aufscharren.

### Die Balfour-Methode

Sogar in einem kleinen Garten kannst du Hühner halten, auch wenn du sie nicht frei herumlaufen lassen willst, und zwar nach der Balfour-Methode. Sie wurde so nach der Erfinderin Lady Eve Balfour benannt. Das Besondere daran ist, daß dich die Hühner nicht nur mit Eiern, sondern auch mit Kompost versorgen. Natürlich brauchst du einen Hühnerstall. Das ist ein gegen Hitze und Kälte isoliertes, wetterfestes, gut belüftetes Holzhaus mit Schlafstangen und Legenestern. Anschließend

Die Balfour-Methode  
Errichte ein solides  
Hühnerhaus aus Holz, das  
wasserdicht ist, nicht zu heiß  
wird und doch gut belüftet ist.  
Daran anschließend sollte ein  
windgeschütztes Scharrgehege  
liegen, in das du immer alle  
pflanzlichen Abfälle wirfst. Die  
Hühner verwandeln dann den  
Boden im Gehege in einen  
Komposthaufen.



Grasgehege  
Außer dem  
Scharrgehege legst du  
neben dem  
Hühnerhaus zwei  
Grasgehege an.

an diesen Stall oder darum herum baust du ein möglichst windgeschütztes Scharrgehege. Das wird gleichzeitig dein Komposthaufen. Du wirfst einfach alles verfügbare Pflanzenmaterial dort hinein, je mehr – desto besser. Küchenabfälle, Gartenabfälle, Stroh, Farn, verdorbenes Heu, Gras, abgemähten Rasen, alles wirfst du in den Hühnerauslauf. Deine Hühner scharren dann stundenlang darin nach Würmern, Käfern und anderen Insekten, die in diesen Abfällen leben.

Neben diesem Scharrgehege solltest du noch zwei Grasgehege haben – und bei genügend Platz sind auch drei kein Schaden. Es sind einfach eingezäunte Parzellen, deren Türen so angelegt sind, daß die Hühner immer nur zu einer Zugang haben. In diesen Gehegen sollte eine Mischung aus Gras, Klee und Kräutern wachsen. Du läßt die Hühner jeweils zwei bis drei Wochen in einen Grasauslauf, bis sie ihn abgefressen haben. Dann kommen sie in den anderen. Da die Hühner vorwiegend im Kompostgehege scharren, werden sie die Grasnarben nicht allzu sehr beschädigen. Notfalls läßt du sie nur einige Stunden am Tag in das Grasgehege.

Die Balfour-Methode hat verschiedene Vorteile. Die Hühner haben auch in einem kleinen Garten Zugang zu Gras und Kräutern, die aber durch das Scharren nicht völlig vernichtet werden. Das Wichtigste ist jedoch, daß in dem Scharrgehege eine große Menge bester Kompost entsteht. Alle paar Wochen säuberst du das Scharrgehege gründlich und baust aus den herausgeholt Re-

sten einen normalen Komposthaufen auf, der aber keinen Stickstoff zur Aktivierung mehr braucht.

Man kann die Balfour-Methode noch durch bewegbare Gehege verfeinern. Nach zwei bis drei Jahren setzt man dann Scharr- und Grasgehege auf die andere Seite vom Hühnerstall und öffnet die Schiebeklappe auf dieser Seite. Die Hühner haben jetzt wieder einen frischen Boden, und die bisherigen Gehegeflächen kann man als Anbaufläche nutzen, die durch die Hühner beträchtlich an Fruchtbarkeit gewonnen hat.

Im Winter bietet sich die Möglichkeit, die Hühner zwischen den Beerensträuchern und unter den Obstbäumen laufen zu lassen. Im Obstgarten können sie sogar im Sommer scharren und sind hier äußerst nützlich. Sie fressen viele Schadinsekten und düngen gleichzeitig den Boden unter den Bäumen. Den gleichen Nutzen hätten sie zwar auch zwischen den Beerensträuchern, aber hier besteht die Gefahr, daß sie im Frühjahr an den Knospen herumpickeln, und wenn die Beeren einmal reif sind, fressen sie diese natürlich. Im Winter können sie jedoch im Obstgarten keinerlei Schaden, sondern nur Nutzen bringen. Außerdem wird in dieser Zeit der Boden im Grasgehege geschont, und sobald du sie im Frühjahr nicht mehr unter den Sträuchern halten kannst, finden deine Hühner einen frischen Boden im Gehege vor. So oder so kannst du sie ab und zu auf alle Gartenflächen lassen. Das ist nur gut für den Boden, und die Hühner freuen sich über jede Abwechslung.

