




**Verena Raffl**

mit Fotos von Robert Höck

# Happy Huban

## Verenas beste Futterrezepte

Mit selbst gemachtem Futter  
glückliche Hühner verwöhnen,  
zähmen und gesund halten



LANDEBEN



Verena Raffl

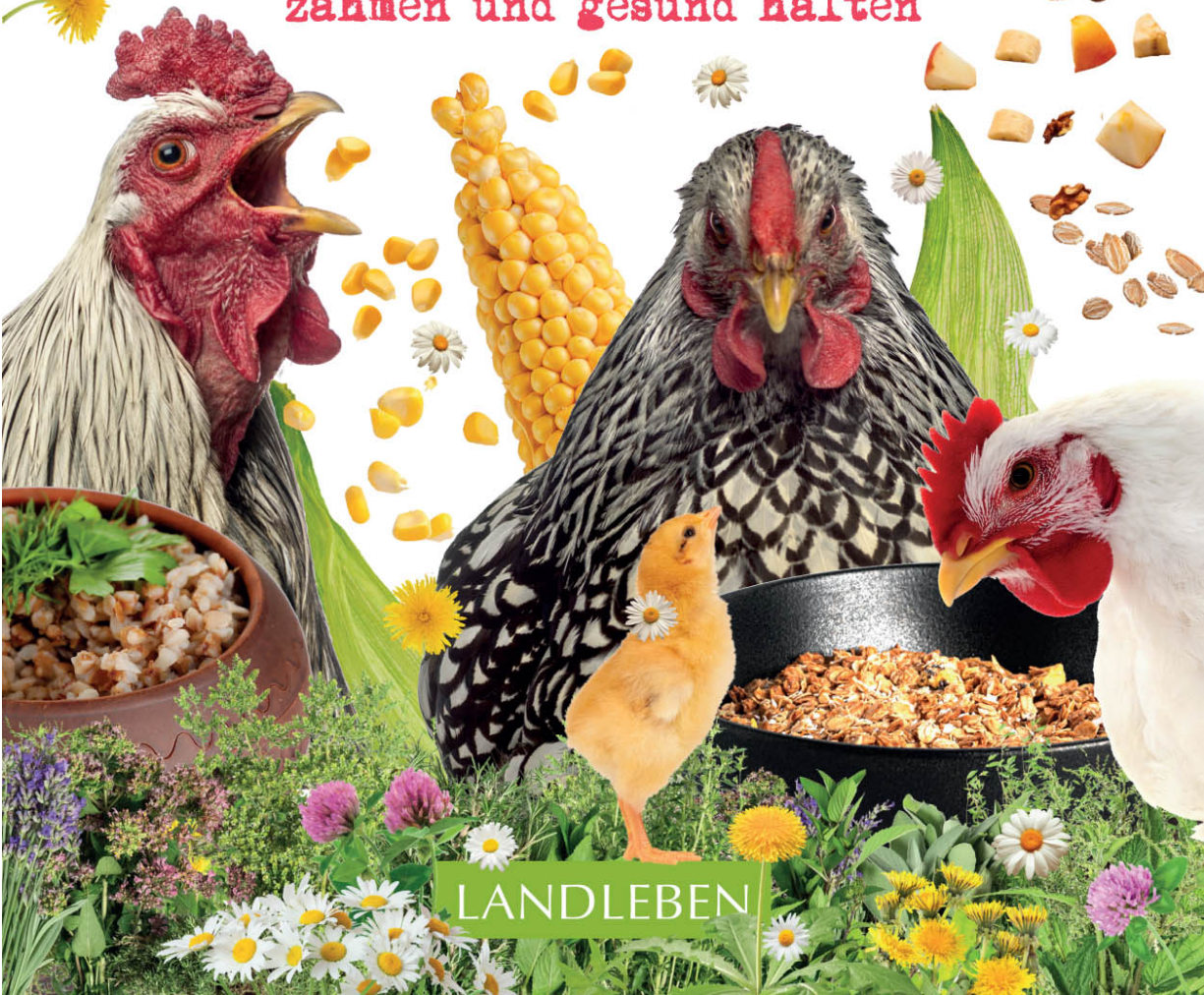
mit Fotos von Robert Höck

Happy

Huhn

## Verenas beste Futterrezepte

Mit selbst gemachtem Futter  
glückliche Hühner verwöhnen,  
zähmen und gesund halten



LANDELEBEN



# Der Onlineshop für deine Hühner

**Selfmade Futter**  
Zutaten für ein ausgewogenes Hühnerfutter:  
BIO-ALLEINFUTTER, FUTTERKOMPONENTEN,  
LECKERLIES & ZUSÄTZE

**10% RABATT\***  
AUF DEINEN EINKAUF!  
CODE: VERENA22

MEHR INFOS



\* NUR 1x PRO KUNDE EINLÖSBAR BIS ZUM 31.12.2022



**EIERSCHACHTELN.de**      
Eierschachteln und Bio-Hühnerfutter





**Happy Huhn**  
Verenas beste Futterrezepte



### Haftungsausschluss

Autorin und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen, kann dennoch keine Haftung übernommen werden.

### Gender-Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im Cadmos-Verlag auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) und wählen jeweils die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen. Frauen, Männer und Diverse mögen sich von den Inhalten unserer Publikationen gleichermaßen angesprochen fühlen.

## IMPRESSUM

LANDLEBEN *im* CADMOS *Verlag*

Copyright © 2022 Cadmos Verlag GmbH, München

Covergestaltung, grafisches Konzept und Satz: Gerlinde Gröll, [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

Coverfotos: Shutterstock/DenisNata, oksana2010, Africa Studio, Eric Isselee, Ines Behrens-Kunkel, Scisetti Alfio, LiliGraphie, Tsekhmister, PicMy, Nella, ktv144, Natali Zakharova, Spalnic, grey\_and, Tetiana Tychynska, Flower Studio, yulyamade, PotaeRin, Robert Höck  
Fotos im Innenteil: Alle Bilder, die nicht mit einem Fotocredit versehen sind, stammen von Robert Höck

Illustrationen: Shutterstock/Svetsol, luma\_art, Hein Nouwens

Lektorat: Christine Weidenweber

Druck: [www.graspo.com](http://www.graspo.com)

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Printed in EU

ISBN: 978-3-8404-3068-8





**Verena Raffl**

mit Fotos von Robert Höck

# Happy Huhn

**Verenas beste Futterrezepte**

Mit selbst gemachtem Futter  
glückliche Hühner verwöhnen,  
zähmen und gesund halten

Fotos: © Shutterstock / Natali Zakharova, Africa Studio, Vladimir Saliman, Elena Blokhina, Denis Nata, oksana 2010, Spairinc, Pixel-Shot



LANDEBEN



# Inhalt.



## Vorwort

Robert Höck: Hier steckt Verenas Herzblut drin .....	6
Verena Raffl: Meine Liebe zu Tieren .....	8

## Hühnerfütterung

So werden aus Ihren Hühnern Happy Hühner .....	10
Gemüse und Kräuter selber anbauen .....	16
Vorratshaltung .....	22

## Verenas Futterrezepte

### 10 Rezepte mit Gemüse und Kräutern aus dem eigenen Garten

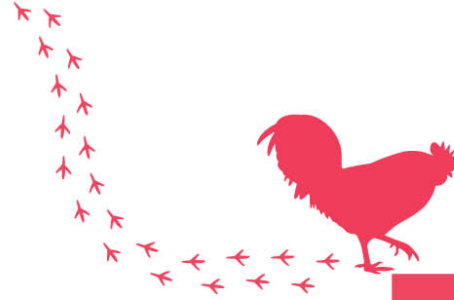
Grüne Nudeln .....	26	Kalziumfutter .....	36
Gerste mit Gemüse .....	28	Herbstliche Polenta .....	38
Reissalat .....	30	Brokkoli-Genuss .....	40
Gerste mit Kohlrabi .....	32	Blumenkohl mit pinkem Reis .....	42
Grünkohlpesto .....	34	Kräuterreis .....	44

### 10 Rezepte für Koch- und Backfans

Brennnessel-Giersch-Spätzle .....	46	Kräuterfrittaten in Gemüsesuppe .....	56
Gesunde Muffins .....	48	Kürbisrisotto .....	58
Grießpudding mit Holunderbeeren .....	50	Maismuffins mit Topfentopping .....	60
Warmer Haferbrei mit Äpfeln und Rosinen .....	52	Heidelbeerpfannkuchen .....	62
Hühnerküchlein vital .....	54	Kürbiskekse .....	64







## 5 Rezepte mit besonderen Zutaten

Knödelchen mit Kräutern und Insekten.....	66	Risoni Tricolore.....	72
Kartoffeln mit Hüttenkäse.....	68	Rote-Bete-Herzen.....	74
Kichererbsen mit Chinakohl.....	70		

## 10 Rezepte für gesunde und vitale Hühner und Küken

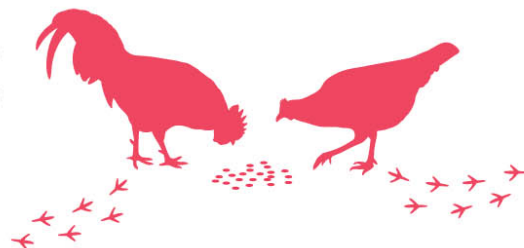
Bulgur Spezial.....	76	Kükenkekse.....	86
Detox für den Frühling.....	78	Küken-Power-Futter.....	88
Erkältungssaft.....	80	Rotkraut und Endivie.....	90
Grünkern mit Kräutern bei Hühnerschnupfen...	82	Verdauungsfutter.....	92
Kräutertopfen für Küken.....	84	Wurmkur.....	94

## 10 Rezepte - erfrischend & fruchtig

Beerentraum.....	96	Müsli mit Früchten.....	106
Couscous mit Gurke.....	98	Quark mit Beeren der Saison.....	108
Frozen Yoghurt.....	100	Nudelsalat.....	110
Gemüse-Couscous.....	102	Tsatsiki für heiße Tage.....	112
Melone-Gurken-Spieß.....	104	Zucchini-Hirse-Bällchen.....	114
Michael Volk: Griaß eich!.....	116		

## 5 Rezepte mit Zutaten aus dem Wachtel-Shop

Bulgur mit Keimfutter und Vitalmix.....	118	Risi-Pisi mit Surf 'n' Turf.....	124
Kartoffel-Karotten-Stampf.....	120	Skyr mit Fruitpie.....	126
Gesundes Kükenfutter.....	122		
Dankeschön.....	128		
Happy-Huhn-Bücher im Überblick.....	128		





# Vorwort.

## ▶▶ Hier steckt Verenas Herzblut drin ...

Die tiergerechte und abwechslungsreiche Fütterung ist in der „Happy Hühnerhaltung“ einfach alles. Nur ein gesundes, rundum bestens versorgtes Legehuhn kann die hohe Leistung, die vielen Hühnerrassen genetisch angezchtet wurde, dauerhaft verkraften, ohne durch die Legetätigkeit allmählich auszumergeln und ernsten gesundheitlichen Schaden zu nehmen. Nur ein gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgter Zuchthahn kann hohe Befruchtungsquoten in der Erhaltungszucht garantieren und das Herz der Züchterinnen und Züchter höherschlagen lassen, wenn viele quickfidele Küken schlüpfen.

Nur ein bewusst ernährtes Küken kann sein volles Potenzial während des Heranwachsens zeigen und ein stabiles Fundament sowie ein glänzendes intaktes Federkleid entwickeln. Neben all diesen notwendigen Gründen, Hühner mit gutem Futter zu versorgen, gibt es noch einen weiteren, der vor allem in der Hobbyhaltung eine große Rolle spielt: Die Fütterung ist schlichtweg auch einer der schönsten Aspekte am gesamten Hobby Hühnerhaltung. Hühner zu füttern macht Spaß und kann über die Fütterung auch am schnellsten stabile Vertrauensbrücken zu den gefiederten Schützlingen schaffen. Selbst das schüchternste Hühnchen wird irgendwann sein sprichwörtliches Schneckenhaus verlassen, wenn die Leckerbissen, die dargereicht werden, einfach immer noch verlockender und herzhafter aussehen.

### Wie alles begann

Dieses Buch der lieben Verena gibt den Leserinnen und Lesern zahlreiche Möglichkeiten, Hühnern, Hähnen und Küken in unterschiedlichsten Altersstadien und Lebenssituationen passende Futterideen für die Abrundung des Menüplans zu kredenzen. Viele Rezepte eignen sich darüber hinaus auch für Wachteln, Puten, Fasane und anderes Ziergeflügel. Ich möchte nun aber noch erzählen, wie es zu diesem Buch kam, denn der Anfang liegt bereits vier Jahre zurück.

Etwa ein Jahr, nachdem ich 2016 die YouTube-Serie „Happy Huhn“ initiiert hatte, kristallisierte sich deutlich heraus, dass Episoden mit Fütterungsthemen besonders gut bei den Zuschauern ankamen. Glücklicherweise traf ich zu dieser Zeit auch auf Tierpflegerin Verena, die sich schnell zu einer wiederkehrenden Co-Moderatorin bei Happy Huhn entwickelte. Als 2018 die Idee für das erste Happy-Huhn-Kalenderbuch kam, sollte auch die Fütterung ein fester Bestandteil werden. Meine Idee: Verena mit ihrem beruflichen Fachwissen zur Vogelfütterung mit ins Boot zu holen. Sie sollte sich für jeden Monat ein zur Jahreszeit passendes Futterrezept überlegen. Schnell war sie überredet, begann damit, Rezepte auszuarbeiten und an den eigenen Hühnern zu testen. Bereits beim ersten Kalender kamen zu Verenas Futterideen überaus viele positive Rückmeldungen.







Eher scherzhaft sagte ich deshalb im Tiroler Dialekt zu Verena: „Weast segn, böld hōst dei eigenes Kochbuach fia Hennafuatta mid ôi deine besten Rezepte!“ Sie glaubte damals nicht daran und antwortete: „Na na, Robert, des Schreibn iwalōss i gōnz dia, sowōs kann i ohne di ned!“ Die Jahre haben gezeigt, dass aus einer leichtfertig dahingesagten Idee auch etwas Konkretes und Handfestes werden kann und dass Verena eben doch konnte, was sie selbst nicht glaubte zu können.

Inzwischen sind Verena und ich beste Freunde geworden. Wir sind Seelenverwandte oder wie man im Englischen so passend zu unserem Hühnerthema auch sagt: „Birds of a feather“! Die Umsetzung dieses Buches war einfach nur ein Spaß und hat uns viele schöne Momente in Verenas Hühnerparadies beschert. Ich hatte die

Ehre, für dieses Buch die Fotos machen zu dürfen. Obgleich es als Teil des Happy-Huhn-Universums erscheint, bin ich hier also mal weder Autor noch Co-Autor. Tatsächlich hat Verena dieses Buch ganz alleine geschrieben, fand viele tolle Formulierungen und war nie um eine Idee verlegen. Sie ist über sich selbst hinausgewachsen und das merkt man. Hier steckt ihr Herzblut drin.

Ich bin überzeugt davon, dass „Verenas Futterrezepte“ vielen Happy Hühnerhalterinnen und -haltern große Freude machen werden, und in Gedanken sehe ich sie ja ohnehin schon mit dem Band 2 vor mir stehen und stolz grinsen!!!

*Robert*

Robert Höck, Juni 2022





## ▶▶ Meine Liebe zu Tieren

Ein Leben ohne Tiere ist für mich schlicht unvorstellbar. Seit ich denken kann, gehören Katzen einfach zu mir. In meinem Elternhaus war immer mindestens ein „Stubentiger“ fixer Bestandteil unseres Lebens. Meine Mutter erzählt mir immer wieder gerne, dass ich in der Grundschule sogar samt Kätzchen im Unterricht erschienen bin. Im Alter von zehn Jahren entdeckte ich meine Liebe zu Pferden und war fortan jede freie Minute im nahe gelegenen Reitstall, wo ich gegen Mithilfe in Form von Ausmisten und Ställe putzen Reitunterricht bekam. Auch auf einem Bauernhof mit Kühen, Schweinen, Puten und Hühnern war ich mit meiner kleinen Schwester Evelyn gerne und häufig und habe tatkräftig zugepackt. Es kam nicht selten vor, dass ich mit einem kranken Kätzchen oder Häschen beim Tierarzt stand, der die Tiere dann zum Spezialpreis für mich behandelte.

Nach der Mittelschule besuchte ich die Höhere Bundeslehranstalt (HBLA) Kematen für Land- und Hauswirtschaft, wo ich Grundlegendes wie Gärtnern, Viehhaltung, die Führung eines Haushalts, Nähen und natürlich Kochen

lernte. Die Ausbildung hat mich geprägt und ich bin froh, dass ich diesen Weg gegangen bin. Zu dieser Zeit betreute ich zwei Pflegepferde, die ich immer vor der Fahrt zur Schule gemistet und gefüttert habe! Mit den nach Pferden duftenden Klamotten stieg ich dann in den Zug ein. Die Traberstute Korsika habe ich später gekauft, und wir waren für viele Jahre ein unzertrennliches und gutes Team. Ich vermisse sie noch heute und denke gerne an die vielen schönen Ausritte und Spaziergänge zurück.

Nach dem Abschluss der Schule mit Matura habe ich etwa sieben Semester Biologie studiert. Doch irgendwann war ich die viele Chemie und Physik leid, habe mich aufs Geratewohl im Alpenzoo Innsbruck beworben und sofort eine Stelle bekommen.

### **Tiere, Tiere, Tiere**

Ich war für sieben Jahre im Vogelrevier, fütterte Bartgeier, Adler, Kolkraben und viele Singvögel, pflegte die Volieren und kümmerte mich um das



Wohl von verletzten Findlingen aller Art. Auch die Aufzucht von Hühnervögeln wie Steinhuhn und Schneehuhn gehörte zu meinen Aufgaben. Kurz nachdem ich im Zoo angefangen hatte, lernte ich meinen Mann Gernot kennen. Zum Glück mag er Tiere genauso gern wie ich. Nachdem ich bei ihm eingezogen war, baute er mir eine schöne Voliere hinterm Haus, die zum Zuhause für die Eichhörnchen Wuzl und Lauser wurden. Wuzl hatte eine Fehlstellung der Zähne, die ich ihm regelmäßig kürzen musste. Später kamen noch Meerschweinchen und ein Kaninchen dazu.

Ich zog unzählige Vögel, darunter einen Turmfalken, auf. Auch Marder gehörten regelmäßig zu meinen Schützlingen. Eines der schönsten Erlebnisse war aber mein erstes Wiesel, das mit wenigen Zentimetern Länge, nackt und blind im Alpenzoo abgegeben wurde. Der Kleine wohnte für längere Zeit bei uns im Zimmer und kuschelte sich immer an Gernot und mich, was wirklich unvergesslich bleiben wird. Er bekam dann ein eigenes kleines Reich im Garten, bis er sich irgendwann für die Freiheit entschied.

Als die Eichkätzchen gestorben waren, kam die Voliere an einen anderen Platz und es zogen Frettchen ein. Sie bereicherten unser Leben ein paar Jahre lang und lehrten meine Kinder den Umgang mit Tieren schon sehr früh. Wie auch unsere Katze Jerry, die im Jahr 2002 in unser Leben getreten ist und fünfzehn Jahre mit uns verbracht hat.

### **Aber nun endlich zu den Hühnern!**

Hinter unserem Haus befindet sich ein kleiner Abhang und dahinter ein Stück Wald. Irgendwann war es mein Mann leid, dieses Stück zu mähen, und kam auf die Idee, wir könnten uns doch Hühner anschaffen. Unsere Mädels waren begeistert und studierten fortan eifrig ein Hühnerbuch, das wir uns als ersten Schritt kauften. Die Einzige, die noch überzeugt werden musste, war tatsächlich ich selbst. Doch meine anfängliche Skepsis legte sich bald. Mit viel Bedacht und nach eingehender Recherche baute mein lieber Mann einen Hühnerstall und zäunte den Bereich ein. Nun mussten passende Hühner her, denn Hybriden sollten es

nicht sein. Wir fanden einen Züchter, von dem wir drei Sulmtaler und drei Wyandotten kauften, einer davon ein stolzer Sulmtaler Hahn. Die Tiere zogen im Mai 2015 bei uns ein und meine Leidenschaft für Hühner und deren gute Versorgung begann. Hahn Jack musste uns im Herbst wieder verlassen, weil er einfach zu viel und laut krächte und wir den Frieden mit den Nachbarn bewahren wollten.

Im Frühling darauf erwarben wir unsere ersten Zwerghühner Beauty und Bella. (Meine geliebte und einzigartige Beauty ist leider, während ich dieses Buch geschrieben habe, verstorben.) Im Sommer ging dann der Traum meiner Kinder in Erfüllung: Bella brütete Holländische Zwerghaubenhühner aus. Die zwei Küken wurden tatsächlich zwei Hennen, und unsere Bonnie bereichert meinen Alltag nach wie vor. Im Herbst kamen dann noch drei Zwergwyandotten dazu. Die hübsche Paula habe ich immer noch.

Im Jahr 2017 brütete Bella wieder Holländer Hauben aus, fünf Hennen und einen Hahn. Als ich auf Instagram Happy Huhn entdeckte, war ich sofort begeistert. Also legte ich mir selbst ein Instagram-Profil an und stellte so den Kontakt zu Robert Höck her. Er kam gleich am nächsten Tag zum Filmen und hat seither mein Leben verändert. Nicht nur, dass mein Hühnerbestand und die Vielfalt an Rassen seit damals stetig gewachsen sind, Robert ist auch mein bester Freund geworden und wir haben gemeinsam schon einiges erlebt. Durch ihn habe ich viele tolle Menschen kennengelernt, und nicht zuletzt sitze ich nun hier und schreibe mein eigenes Buch.

Zu meinen größten Vergnügungen gehört es, meine Hühner zu verwöhnen. Meine Rezepte finden sich mittlerweile in drei Happy-Huhn-Kalendern. Ich habe sie entwickelt, um unsere gefiederten Lieblinge artgerecht und gesund zu ernähren. Meine Zeit im Alpenzoo, meine Ausbildung, meine Kochkünste und nicht zuletzt meine Leidenschaft für Tiere sind der Schlüssel dazu.

*Verena*

Verena Raffl, Juni 2022





# Hühnerfütterung

## So werden aus Ihren Hühnern Happy Hühner

Egal ob Hobbytierhaltung oder professionelle Tierhaltung – die artgerechte Ernährung ist unabdingbar für ein langes Leben unserer Tiere. Ich bin Hobbyhalterin und keine Geflügelzüchterin, habe aber mittlerweile viele Erfahrungen gesammelt und mir jede Menge Kenntnisse angeeignet, die ich gerne an Hobbyhalterinnen und -halter weitergeben möchte.

### Körnerfresser – ja oder doch nicht?

Anders, als oft zu hören und lesen ist, sind Hühner keine reinen Körnerfresser. Ganz im Gegenteil, lieben sie eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die unter anderem viel Grünzeug enthält. Ich konnte schon sehr oft beobachten,

dass sich meine Tiere morgens als Erstes auf frisches Grün stürzen und am liebsten auf der grünen Wiese fröhlich picken.

Die Basisversorgung der Hühner sollte aber tatsächlich aus einer guten Körnermischung bestehen. Wenn Sie viel Wert auf die Legeleistung





Ihrer Hühner legen, gibt es von Legemehl bis Pellets zudem verschiedenste Produkte, die gefüttert werden können. Ich habe mit meinen Hühnern allerdings die Erfahrung gemacht, dass Pellets nicht so gerne gefressen werden. Allerdings enthalten sie alle wichtigen Mineralstoffe und Vitamine, sind also durchaus gut für die Hühner. Ich empfehle daher, die Tiere möglichst von Küken an daran zu gewöhnen.



- Oft kombiniere ich meine Futterrezepte
- – da sind der Kreativität meist keine
- Grenzen gesetzt – und kann mit Fug
- und Recht behaupten, dass viele
- gesunde Happy Hühner in meinem
- kleinen Hühnerparadies herumlaufen.

### Was gutes Körnerfutter enthalten sollte

Ein gutes Körnerfutter sollte aus möglichst vielen verschiedenen Getreidesorten bestehen und kann auch in geschroteter Form angeboten werden. Um das Selektieren von verschiedenen Inhaltsstoffen zu vermeiden, sollte man die Hühner alles ausfressen lassen, bevor der Futterspender

wieder nachgefüllt wird. Um den Kalziumbedarf Ihres Federviehs von Grund auf abzudecken, sollten Sie immer eine Schüssel mit Mineralgrit oder Muschelkalk zur Verfügung stellen. Ich wasche zudem die Eierschalen meiner Hühner mit heißem Wasser aus, trockne sie und zerstoße sie mit einem Mörser in kleine Stückchen. Sie werden von den Hühnern besonders gerne gefressen.

**Bild 1:** Küken dürfen abwechslungsreich ernährt werden. So werden sie später nicht zu wählerischen Hühnern.

**Bild 2:** Zum Zerkleinern der Futtersorten werden Gefäße, Schüsseln sowie Schneidewerkzeug, Reibeisen und anderes benötigt.

