

Ostern naht – und diesmal richtig nachhaltig!



So können die **Ostereier** ganz ohne Chemie **gefärbt** werden:

- **Goldgelb:** Zehn Gramm fein gemahlene Kurkumawurzel oder Kurkumapulver in einen halben Liter Wasser geben und etwa zehn Minuten lang kochen lassen. Fertig ist der Farbsud für goldgelb gefärbte Ostereier!
- **Goldbraun:** Mindestens eine Handvoll alte Zwiebelschalen in einem halben Liter Wasser etwa 20 Minuten lang kochen lassen. Man erhält so einen Farbsud, in dem man Ostereier goldbraun färben kann.
- **Orangegelb:** 250 Gramm möglichst klein geschnittene Karotten in einen Liter Wasser geben und den Sud 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Tipp: Wenn man die Karotten lieber essen möchte, einfach die Schalen sammeln.
- **Rot:** Drei bis vier Knollen der Roten Bete schälen und diese anschließend 30 bis 45 Minuten lang zugedeckt köcheln – der fertige Sud färbt die Ostereier auf natürliche Weise rot bis violett. Alternativ für natürliche rote Ostereier rote Zwiebelschalen (wie die gelbbraunen Schalen) auskochen.
- **Grün:** Für grüne Ostereierfarbe etwa 300 Gramm Spinat mit Wasser bedecken und 30 bis 45 Minuten lang kochen lassen. Wenn nicht genug Spinat da ist, einfach Petersilie hinzufügen, die Kräuterstängel färben Eier ebenfalls schön grün.
- **Violett bis blau:** Rotkohl färbt Eier violett bis blau. dazu 200 Gramm Rotkohl klein schneiden oder einen Hobel benutzen. Den Kohl für etwa eine halbe Stunde in einem Liter Wasser kochen
- **Braun:** 30 bis 50 Gramm Kaffeepulver mit zwei Litern Wasser in einen Topf geben und den Sud etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen

Möglichst einen alten Emaillekochof verwenden, da sich manchmal nicht alle Farbreste entfernen lassen. In Edelstahltöpfen können sich die Farben unter Umständen verändern. Einen Esslöffel Essig ins Wasser geben – so nehmen die Eier die Farbe besser an.

Die Ostereier zehn Minuten im jeweiligen Farbsud kochen. Wenn man eine möglichst gleichmäßige Färbung erhalten möchte, sieht man den Sud vorher am besten ab und kocht die Eier ohne die Pflanzenteile. Wenn man diese dagegen im Wasser lässt, ergeben sich interessante Muster auf den Eiern.

Eier ab und zu (mit einem Löffel) bewegen, damit die Schale gleichmäßig Farbe annimmt. Soll sich die Farbintensität verstärken, die Ostereier nach der Kochzeit noch etwas länger im erkaltenden Farbbad lassen.

Die gefärbten Ostereier vorsichtig mit einem sauberen alten Tuch (das Farbe abbekommen darf) trocken tupfen. Wenn man möchte, kann man jetzt noch mit einem in Essig oder Zitronensaftkonzentrat getauchten Wattestäbchen Muster in die Färbung prägen: Die Farbe wird an der mit Säure bearbeiteten Stelle gelöst.

Zum Schluss das Ei mit ein paar Tropfen Speiseöl oder Margarine einreiben, das gibt Glanz. Und fertig ist das natürlich gefärbte Osterei!

Bitte unbedingt Bioeier verwenden, notfalls Freiland Eier. Und Vorsicht: Fertige, schon gefärbte Ostereier stammen oft aus Käfighaltung. Auch wichtig: Das Kükentöten ist zwar seit Anfang 2022 verboten, trotzdem kann man genau hinschauen, welche Hersteller schon länger Eier ohne Kükenscheddern anbieten.



**Schokolade** zu Ostern? Unbedingt – aber fairtrade!

- Der Gepa-Shop ist Spezialist für Fair-Trade-Schokolade – auch in Hasen- und Eierform
- Auch bei den Drogeriekette dm oder Rossmann findest du jede Menge Oster-Süßigkeiten in Bio-Qualitäts
- Viele andere Lebensmittelläden führen inzwischen Fair-Trade-Schokolade

**Deko** mit Zweigen:

Weiden- oder Palmkätzchen abschneiden ist keine gute Idee für nachhaltige Ostern: Die flauschigen Blüten sind eine der wenigen Nahrungsquellen, die Insekten in dieser Zeit zur Verfügung stehen. In vielen Bundesländern steht die Sal-Weide sogar unter Naturschutz. Lieber bei den Nachbarn fragen, ob jemand Baumschnitt hat. Evtl. sogar beim Wertstoffhof nachfragen.



### **Essen** zu Ostern:

Beim Karfreitagfisch unbedingt Fisch aus heimischen Gewässern bevorzugen (gibt's z.B. beim Wochenmarkt Donnerstag am Rosenkavalierplatz oder Freitag am Pharao-Haus – Fritz-Meyer-Weg). Und der Lamnbraten oder Osterschinken sollte aus einem regionalen Bio-Betrieb bezogen werden (z.B. vom Wiesheu-Hof in Johanneskirchen, Am Schwarzfeld 16).

Quelle: [www.utopia.de](http://www.utopia.de)

Bilder: [Pixabay.de](http://Pixabay.de)

Mit all diesen Tipps wird es wirklich ein wunderbares Osterfest 2023!