

Der Öko-Tipp

Ostereier natürlich färben

Schon sind wir mitten in der Fastenzeit und das Thema Ostern ist nicht mehr weit. Einer der schönsten Osterbräuche ist wohl das Eierfärben. Wir zeigen Ihnen heute, wie Sie Ihre Ostereier natürlich färben können – ganz ohne synthetische Farbstoffe aus dem Supermarkt. Und das Gemüse oder Obst aus dem Sud kann man danach oft auch noch verzehren. So kann Nachhaltigkeit aussehen!

Diese Naturmaterialien färben die Eier in folgenden Farben:

Rot:	Rote Beete, rote Zwiebeln oder schwarze Johannisbeeren
Gelb:	Kurkuma, Safran oder Kamillenblüten
Grün:	Spinat, Brennesseln, Petersilie oder Matete
Blau und Lila:	Blaukraut, Heidelbeeren oder Holunderbeeren
Orange:	Karotten
Braun:	Zwiebelschalen, Kaffee oder schwarzer Tee

Rezeptbeispiele für natürliche Farben:

Rote-Beete-Sud: Zwei Knollen der Roten Beete schälen und diese anschließend 30 bis 45 Minuten lang zugedeckt in einem halben Liter Wasser köcheln lassen.

Kurkumasud: Zehn Gramm fein gemahlene Kurkumawurzel oder Kurkumapulver in einen halben Liter Wasser geben und etwa zehn Minuten lang kochen lassen.

Spinatsud: Etwa 150 Gramm Spinat mit einem halben Liter Wasser bedecken und 30 bis 45 Minuten lang kochen lassen.

Blaukrautsud: Etwa einen halben Kopf Blaukraut sehr klein schneiden, mit einem halben Liter Wasser bedecken und 20 bis 30 Minuten kochen lassen.

Karottensud: 125 Gramm möglichst klein geschnittene Karotten in einen halben Liter Wasser geben und den Sud 30 bis 40 Minuten köcheln lassen.

Zwiebelschalensud: Mindestens eine Handvoll alte Zwiebelschalen in einem halben Liter Wasser etwa 20 Minuten lang kochen lassen.

Und so geht's:

Während der Farbsud vor sich hin köchelt, können Sie die Eier hart kochen. Den fertigen Farbsud durch ein Sieb geben und so Blätter, Beeren, etc. entfernen. Anschließend die Eier in den Sud legen. Eier, die gerade hartgekocht wurden und noch warm sind, nehmen die Farben meistens am besten an. Man kann aber auch Eier und Sud abkühlen lassen und die Eier einfach je nach gewünschter Farbintensität den ganzen Tag oder über Nacht im Sud liegen lassen. Am besten benutzen Sie für den Farbsud einen alten Topf, denn einige Farbstoffe können Spuren hinterlassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ostereier färben und ein gesegnetes Osterfest 2020!

Ihr Arbeitskreis Ökologie
des Pfarrgemeinderats Scheyern