

Natürlich gefärbte Ostereier

- Wo kann ich das machen? Zuhause
- Wie lange dauert das? ca. 1,5 Stunden
(plus Färbungszeit je nach Geschmack)

Worum geht's?

Ostern steht vor der Tür und was darf da natürlich nicht fehlen: Bunt gefärbte und verzierte Ostereier. Doch die bunten Eier aus dem Supermarkt sind keine gute Wahl, denn meist sind es dort Eier aus Bodenhaltung, die für die Legehennen zu großem Leid führt. Zudem handelt es sich bei den Farben oft um künstliche Farbstoffe, die bei manchen Menschen allergische Reaktionen auslösen können. Was also tun? Na klar, Ostereier selbst färben mit natürlichen Farben!



Was brauche ich dafür?

- Bio-Eier (am besten mit Zusatzsiegel wie Demeter, Naturland oder Bioland)
- Kochtöpfe
- Sieb
- Gläser oder Schalen fürs Färben
- etwas Natron
- etwas weißen Essig
- Gemüse für die Farbstoffherstellung
 - gelb/orange: Kurkuma und/oder Karotten
 - rot: rote Bete
 - blau/violett: Rotkohl
 - grün: Rotkohl (+Natron)



Wie mache ich das genau?

1. Schneidet das Gemüse in kleine Stücke.
2. Kocht das Gemüse in etwas Wasser, bis es gar ist und das Wasser schön farbig geworden ist. Wenn ihr Kurkumapulver benutzt, rührt dies einfach in etwas kochendes Wasser ein.
3. Das Gemüse heraussieben und das gefärbte Wasser jeweils in ein Glas oder ein ähnliches Gefäß füllen.
4. Gebt für die grüne Farbe etwas von dem Rotkohlsaft in ein extra Glas und fügt ein wenig Natron hinzu. Schon verfärbt sich der lila Rotkohlsaft in ein leuchtendes Grün.
5. Jetzt die Eier kochen. Wenn ihr die bunten Ostereier gerne als Dekoration benutzen möchtet, dann vorher ausblasen.
6. Vorsichtig in jedes Glas ein Ei legen.
7. Jetzt heißt es: Warten! Je nachdem, wie knallig die Farben werden sollen, könnt ihr die Eier nur für ein paar Stunden oder über Nacht in der Farbe lassen.
8. Am Ende die Ostereier herausholen und auf einem alten Handtuch trocknen lassen.
9. Wenn ihr die Ostereier noch ein bisschen verschönern möchtet, nehmt ein Wattestäbchen oder Zahnstocher und tunkt die Spitze in etwas Essig. Jetzt könnt ihr die Eier damit verzieren, denn überall wo ihr mit dem Essig malt, verblasst die Farbe.



Wichtig: Damit das Ganze auch wirklich nachhaltig ist, solltet ihr das Gemüse natürlich nicht wegwerfen, sondern weiterverwerten! Helfen kann da die Website restegourmet.de, auf der ihr einfach eure vorhandenen Zutaten eingeben und nach passenden Rezepten suchen könnt.

Viel Spaß beim Färben und frohe Ostern!

Euer NABU-Münsterland-Team

März 2022

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Die 193 Staaten der Vereinten Nationen haben im Rahmen der „Agenda 2030“ die [17 Ziele für nachhaltige Entwicklung](#) beschlossen. Sie richten sich an alle Regierungen und alle Bürger*innen. Die Erreichung der Ziele soll ein gutes Leben für alle ermöglichen und gleichzeitig unsere natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren.



Der Tipp *Natürlich gefärbte Ostereier* trägt bei zu

Ziel 15: Leben an Land. Der Schutz von Landökosysteme kann unterstützt werden, indem man Produkte aus der ökologischen Landwirtschaft kauft. Diese schont z.B. Böden, indem sie auf Pestizide verzichtet und fördert die Kreislaufwirtschaft. Außerdem lernt man über die Farbeigenschaften von Pflanzen, Gewürzen und Gemüse die Natur zu schätzen, Dinge selbst zu machen und den eigenen Konsum zu reflektieren.

Quelle: <https://17ziele.de>

Fotos: O. Markus

Weitere Infos und Ideen:

[Welches Ei ist das beste? Erklärung der verschiedenen Biosiegel bei Eiern](#)

[Tipps vom WWF für ein nachhaltiges Osterfest](#)



Gefördert durch

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

