

Ostereier natürlich färben: Mit Kräutern, Gemüse und Co

geschrieben von Redakteur | März 10, 2024



Was wäre Ostern ohne bunte Eier?

„Auf jeden Fall recht farblos“, so Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Für ein besonders individuelles Osternest empfiehlt er pflanzliche Stoffe zum Färben: „Dabei werden die Farben zwar nicht so kräftig, aber schön pastellig.“ Für blaue bis violette Farbtöne kann man Heidelbeeren, Rotkohl und getrocknete Hibiskusblüten verwenden. Kaffeesatz, loser Schwarztee und Zwiebelschalen ergeben verschiedene Brauntöne, während Kurkuma und Kamillenblüten die Eier in ein leichtes Gelb tauchen. „Grün wird es mit Spinat, Petersilie und Mateteetee und ganz tolle Rottöne gelingen mit Roter Bete und roten Zwiebelschalen“, so Seitz. Mit Aktivkohle werden die Eier schwarz, was auf einer festlich gedeckten Tafel auch sehr schön aussehen kann.

Der Färbevorgang ist ganz einfach

Zunächst bereitet man einen Farbsud. Dafür die Zutaten kleinschneiden oder pürieren und für etwa eine halbe Stunde in

einem (alten) Topf mit Wasser kochen. Anschließend alles durch ein Sieb filtern und abkühlen lassen. Nun die Eier hart kochen, etwas abkühlen lassen und mit Essigwasser einreiben. Dadurch wird die Schale etwas rauer und kann die Farbe besser aufnehmen. Die Eier noch lauwarm für eine halbe Stunde oder länger im Sud baden. Je länger die Einwirkzeit ist, desto intensiver wird die Farbe. Wenn Sie die Eier beim Färbevorgang mit einem Löffel hin und wieder vorsichtig bewegen, nehmen sie die Farbe gleichmäßiger an. Mit Küchenhandschuhen lassen sich die Hände gut vor Verfärbungen schützen.

Und das Schöne daran: Man kann ausprobieren

„Bei Zutatenmenge und Einwirkzeit kann und sollte man experimentieren. Das macht Spaß und das Ergebnis ist immer viel spannender als fertig gekaufte Eier aus dem Supermarkt“, motiviert Ernährungswissenschaftler Seitz. Vor allem bei helleren Farbtönen sind weiße Eier zu empfehlen, da sie die Farbe besser annehmen als braune. Für mehr Glanz das Ei noch mit ein wenig Speiseöl einreiben – dann kann das Osterfest kommen.

Heike Kreutz, www.bzfe.de

Weitere Informationen:

Osterei trifft Nylonstrumpf – Schablonen aus Naturmaterialien:
www.bzfe.de/was-wir-essen-blog/blog-archiv/blog-archiv-2018/mar-2018/osterei-trifft-nylonstrumpf

Eier – vom Stall bis in die Küche:
www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/eier

Ostereier – alles so schön bunt hier!:
www.verbraucherzentrale-hessen.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/ostereier-alles-so-schoen-bunt-hier

Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ostereiern:
mobil.bfr.bund.de/cm/343/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ostereiern.pdf

Quelle: Pressemitteilung BZfE