



## Rund ums Ei: Oster-Tipps von Bäuerinnen

### Beitrag

**Zwei Drittel der Deutschen lieben den Brauch Eier für Ostern zu färben oder sie zu bemalen, zu ritzen, zu bekleben und sie dann in Haus und Garten zu verstecken. Karsamstag war traditionell der Tag zum Färben, so dass er auch der „Färbersamstag“ genannt wurde. So leuchten die Eier bunt aus den Osternestern und dekorieren Frühlingszweige. In vielen fränkischen Regionen werden die Dorfbrunnen zu Ostern wunderschön geschmückt.**

Aber nicht nur als leuchtende Dekoration sind Eier zu Ostern beliebt. „Sie sind für unsere Ernährung sehr wertvoll“, sagt Andrea Mayr, Ernährungsfachfrau und „Qualität-vom-Hof“-Bäuerin aus Großaitingen. Eier sind reich an Nährstoffen und können vielseitig in der süßen oder herzhaften Küche verwendet werden. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, das der Körper fast vollständig in körpereigenes Eiweiß umbauen kann. Zudem enthalten Eier eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen, wie Vitamin A, B1 und B2 sowie Calcium, Phosphor und Eisen, die unsere Körperfunktionen unterstützen.

### Tipps rund ums Ei

Die „Qualität-vom-Hof“-Bäuerin und Ernährungsfachfrau Andrea Mayr weiß, worauf es beim Kauf und der Verarbeitung von Eiern ankommt:

- Achten Sie beim Einkauf auf die Herkunft. Eier aus Bayern sind mit dem Zahlenwert „09“ auf dem Eierstempel nach der Buchstabenkombination DE für Deutschland gekennzeichnet.
- Verwenden Sie zum Färben frische Eier. Ihre Frische erkennt man daran, dass das Ei in einem Glas Wasser am Boden bleibt. Mit zunehmendem Alter wird die Luftkammer größer und damit das Ei leichter. Es steigt dann im Wasserglas auf.
- Kaufen Sie Ihre Eier ab Hof oder direkt vom Bauernmarkt. Eier tragen Kennziffern nach der Haltungsform der Hühner. Die Ziffer 0 steht für ökologische Haltung, 1 für Freilandhaltung und 2 für Bodenhaltung.
- Waschen oder reiben Sie Eier nicht ab. Sie zerstören sonst die Eioberhaut, die das Ei vor dem Eindringen von Keimen schützt.
- Lagern Sie die Eier kühl. Nehmen Sie immer nur so viele Eier aus dem Kühlschrank, wie Sie sofort verbrauchen. Denn durch Temperaturschwanken kann sich Kondenswasser auf dem Ei

bilden, das auch dazu führen kann, dass Keime ins Innere des Eies dringen.

- Eier sind 28 Tage haltbar. Das Legedatum des Eies errechnet sich aus dem Mindesthaltbarkeitsdatum minus 28 Tage.
- Wer Eier zum Bemalen oder Basteln ausbläst, sollte dies nicht mit dem Mund machen, sondern alternativ einen abgeschnittenen dicken Strohhalm verwenden. Stechen Sie mit einer Nadel oben und unten jeweils ein Loch ins Ei. Vergrößern Sie das untere Loch so, dass Sie mit dem Strohhalm das flüssige Ei in eine Schüssel pusten können. Ihre selbst gefärbten, hartgekochten Eier halten zwei bis drei Wochen.

Mehr zu Bäuerin Andrea Mayr gibt es auf der Webseite

<https://www.bayerischerbauernverband.de/qualitaet-vom-hof-andrea-mayr>

### **Eierfärben mit Naturmaterialien**

Die „Qualität-vom-Hof“-Bäuerin Elisabeth Doll aus Weilheim ist Gartenbäuerin, Kräuterpädagogin und Hauswirtschaftsmeisterin und arbeitet am liebsten mit Naturmaterialien. Hier ihre Tipps:

- Besonders schön werden die Eier, wenn sie mit roten Zwiebelschalen gefärbt werden. Dabei die gesammelten Zwiebelschalen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag mit dem Einweichwasser auskochen. Die Eier können im Zwiebelsud hartgekocht werden.
- Blaukrautsaft eignet sich auch gut zum Färben von Eiern. Dabei das Blaukraut in den Entsafter geben und anschließend die Eier im Saft hartkochen.
- Weitere gute Färbepflanzen sind Holundersaft und grünes Karottenkraut. Spinat eignet sich weniger gut.
- Ein Schuss Essig im Färbewasser raut die Eierschale etwas an. Dadurch nimmt das Ei die Farbe besser an.
- Sehr hübsch ist, wenn man ein kleines Blatt vom Löwenzahn oder Schafgarbe auf das ungefärbte Ei legt. Dieses Ei dann in eine Feinstrumpfschleife einbindet und dann färbt. So hat man das Blattmuster auf dem Ei.
- Für das Färben mit Naturmaterialien eignen sich sowohl weiße als auch braune Eier. Auf braunen Eiern kommen die Farben dunkler zur Geltung.

Mehr zu Bäuerin Elisabeth Doll gibt es auf der Webseite

<https://www.bayerischerbauernverband.de/qualitaet-vom-hof-elisabeth-doll>.

**Bericht:** Bayerischer Bauernverband

**Bildrechte:** © redicka – Fotolia.com

**Jubiläumskonzert  
1100 Jahre Prutting**

**BLASORCHESTER  
DER MÜNCHNER  
PHILHARMONIKER**

*Unter der Leitung von Albert Osterhammer  
Moderation Traudi Siferlinger*

**Am Samstag,  
den 27.07.2024  
Einlass ab  
17:30 Uhr**



**Karten: [www.prutting.de/kartenverkauf](http://www.prutting.de/kartenverkauf)**

### **Kategorie**

1. Land- & Forstwirtschaft

### **Schlagworte**

1. Bauernverband
2. Bayern
3. Ostern