

18. März 2015

RADIOBEITRAG als Text

Rund ums Osterei: Richtig einkaufen, lagern und färben

Anmoderation:

Zu Ostern ist der Eierkonsum traditionell besonders hoch. Und die Eier sind dann auch zumeist bunt – aber ist das auch gesund? Und worauf muss man beim Kaufen, Lagern und Färben achten? Rund ums Osterei berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.38 Minuten

Text: Was wäre Ostern ohne gefärbte Eier? Ob im Supermarkt, in der Tankstelle oder beim Bäcker – überall werden sie in Hülle und Fülle angeboten. Für Verbraucher stellt sich dabei die Frage, ob sie bereits gefärbte Eier bedenkenlos kaufen und essen können. Prinzipiell schon, meint Semra Köksal, Ernährungsexpertin bei der AOK:

Semra Köksal:

Allerdings ist es so, dass die Farben für Allergiker ein Problem darstellen können, wenn da Substanzen enthalten sind, die Allergien auslösen. Und für diejenigen, die gerne wissen möchten, woher die Eier kommen, ist es auch schwierig, weil: Auf den Eiern ist nicht zu erkennen, ob es eine Bodenhaltung oder Freilandhaltung ist.

Text: Wer selbst Eier färben möchte, kann fertige Farben kaufen oder auf Pflanzen zurückgreifen. Es eignen sich zum Beispiel Kamille, Kümmel oder Walnusschalen – damit werden die Eier gelb bis braun.

Rotkohl oder Rote Beete färben sie rot bis lila, Holundersaft blau und Spinat oder Brennnesseln grün. Köksal erklärt wie es funktioniert:

Semra Köksal:

Man braucht ungefähr 250 Gramm, einen Liter Wasser und einen Schuss Essig und dann einfach die Pflanzen eine halbe Stunde im Wasser kochen, erkalten lassen, absieben und dann die Eier reinlegen und dann kann man die wunderbar färben und damit sie so einen schönen Glanz bekommen, kann man die Eier mit etwas Öl einschmieren.

Text: Meist sind auch nach dem Osterfest noch einige bunte Eier übrig. Wie lange sie dann noch essbar sind, weiß Ernährungsexpertin Köksal:

Semra Köksal:

Die selbstgefärbten Eier sind wirklich nur einige Tage im Kühlschrank haltbar. Und wenn die Eier einen Riss haben, ist es wichtig, dass diese auch ziemlich bald verzehrt werden, damit keine Keime eindringen.