




Bunte Eier für das Osterfest: Natürliche Farbstoffe aus der Küche

Bunte Eier für das Osterfest: Natürliche Farbstoffe aus der Küche - Das Färben der Eier für das Osterfest ist ein beliebter Spaß für die ganze Familie. Dabei bieten Lebensmittel wie Zwiebelschalen und Rote Bete eine sichere Alternative zu chemischen Eierfarben, erklärt Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst in Bonn. "Einige künstliche Farbstoffe wie Azorubin und Chinolingelb können bei besonders empfindlichen Menschen allergieähnliche Reaktionen wie Hautrötungen und Juckreiz hervorrufen", so Seitz. "Sie gelangen unter Umständen durch winzige Ritze in der Schale ins Eiweiß und werden mitverzehrt." Wer sicher gehen will und es natürlich mag, färbt das Osterei mit der bunten Palette des Pflanzenreiches. Dazu eignen sich beispielsweise Zwiebelschalen (rot beziehungsweise gelb), der Saft der Roten Bete (rot), Schwarzer Tee (braun), Heidelbeersaft (dunkelblau), Spinat sowie Brennnesselblätter (grün) und Kamillenblüten (gelb). Ein Lindgrün gelingt ganz einfach mit Mate-Tee und ein schönes Violett mit Rotkohl oder getrockneten Heidelbeeren. Zunächst werden die Eier hart gekocht. In der Zwischenzeit kocht man die Pflanzenteile zu einem Sud, gießt ihn ab und gibt die noch warmen Eier hinein. Die besten Farbergebnisse werden bei Eiern mit weißer Schale erzielt. Für ein kräftiges Gelb braucht man zum Beispiel ein halbes Kilogramm gelbe Zwiebelschalen, das in drei Viertel Liter Wasser gekocht wird. Für einen intensiven Brauntönen sind zehn Teebeutel Schwarztee pro Liter notwendig. Kleine Osterhasen können ihre Kunstwerke auch mit tollen Mustern verzieren. "Einfach mit Wattestäbchen Zitronensaftkonzentrat auftragen, und die behandelten Stellen bleiben frei von Farbe", beschreibt Seitz. "Die bunten Eier glänzen besonders schön, wenn man sie zum Schluss mit Speiseöl einreibt." Heike Kreuz, www.aid.de Weitere Informationen: Alles über Eier erfahren Sie in der Rubrik Lebensmittel von A-Z auf www.was-wir-essen.de aid-Heft "Eier", Bestell-Nr. 61-1069, Preis: 2,50 Euro, www.aid-medienshop.de aid Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: http://www.aid.de 

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.