



Ostern, Hase, Ei

Symbole und Bräuche spielen an Ostern eine grosse Rolle: Eine gute Gelegenheit, Eier (wieder) selbst zu färben, um den Osterhasen zu entlasten.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

An Ostern, dem wichtigsten und ältesten kirchlichen Fest, wird die Auferstehung von Jesus Christus gefeiert. Mit dem Fest endet die Fastenzeit, die 40 Tage dauert und an die Zeit erinnert, die Jesus in der Wüste verbracht hat. Da Ostern nach dem jüdischen Pessach-Fest stattfinden sollte, wurde auf dem Konzil von Nicäa im Jahr 325 n. Chr. das Datum des Osterfests auf den Sonntag nach dem ersten Frühlingsmond festgelegt. Ostern ist somit wie das Pessach-Fest ein beweglicher Feiertag, dessen Datum sich nach dem Mondkalender richtet. Der Ostersonntag fällt frühes-

tens auf den 22. März, spätestens auf den 25. April. In vielen Sprachen hört man im Wort für Ostern noch das Pessach-Fest heraus, etwa im französischen *pâques*, dem italienischen *pasqua*, dem rätoromanischen *pasca/pasqua* und dem spanischen *pascua*. Für das deutsche Ostern und das englische Easter war die Himmelsrichtung Namensgeber: «Eostro» bedeutet Morgenröte und weist auf die im Osten aufgehende Sonne, die symbolisch für die Auferstehung Christi steht.

Dass Ostern auf die heidnische Frühlingsgöttin Ostara zurückgehen soll, wie dies lange diskutiert wurde, konnte wissenschaftlich nicht belegt werden.

Fest am Ende der Fastenzeit

Während der Fastenzeit war der Genuss von Fleischspeisen, Eiern – sie galten als «flüssiges Fleisch» – und Alkohol verboten. Im 12. Jahrhundert führte die Kirche die Benedictio ovorum ein: die Eierweihe. Eier durften danach an den heiligen Tagen des Auferstehungsfests wieder genossen werden.

Da die Hühner in dieser Zeit reichlich Eier legen, die sich anhäuften, wurden diese zum einen durch Einlegen (Soleier) und Vergraben haltbar gemacht und dienten als Zahlungsmittel (Zins- bzw. Pachteier) für den Grund- und Bodenzins. Zum anderen wurden die Eier zum Verschenken an Ostern gekocht und anfangs meist rot gefärbt, damit sie von rohen Eiern besser unterschieden werden konnten. Schenkeier wurden bald mit unterschiedlichsten Techniken reich verziert.

Spitz auf Spitz und Gupf auf Gupf

Das Ei galt in alter Zeit als magisches Mittel der Lebenskraft und Fruchtbarkeit. Als Eierbringer wird der Hase erstmals Ende des 17. Jahrhunderts erwähnt; in manchen Gegenden brachten ebenfalls andere Tiere wie Kuckuck, Storch, Hahn und Fuchs die Eier. Doch da Feldhasen seit der Antike nicht nur als Fruchtbarkeits-, sondern auch als Auferstehungssymbol galten, wurde Meister Lampe zum Osterhasen.

Es gibt unzählige Osterbräuche. In der Schweiz beliebt ist nicht nur das Verstecken und Suchen der Ostereier, Schokoladenhasen und -eier. Rege gepflegt wird auch das Eiertütschen, bei dem zuerst die spitzen, dann die stumpfen Enden (Gupf) zweier Eier gegeneinandergeschlagen werden, um zu sehen, wessen Ei das stärkere ist. Ein noch immer praktizierter Zürcher Osterbrauch ist das Zwänzgerle: Eine erwachsene Person wirft ein Zwanzigrappenstück auf ein Ei, das ihr ein Kind hinhält. Bleibt das Geldstück im Ei stecken, darf die Person das Ei behalten, wenn nicht, bekommt das Kind den Zwänzger.



Rehabilitiertes Ei

Da Eier viel Cholesterin enthalten, wurde in den 1970er-Jahren von deren Verzehr abgeraten. Spätere Studien zeigten jedoch, dass der Cholesterinspiegel durch den Genuss von Eiern in Massen kaum beeinflusst wird und auch kein erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu beobachten ist.

Eier sind nährstoffreich. Ihr Protein (Eiweiss) ist biologisch sehr wertvoll, da es vom Körper fast vollständig verwertet werden kann. Sodann finden sich im Ei wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamin A, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Vitamin E, Folsäure, Biotin, Niacin, Eisen, Jod und Zink. Mittlere Eier haben rund 80 bis 90 Kalorien. Da ihr Eiweiss gut sättigt, eignen sie sich zum Abnehmen. Wegen ihres kleinen Gehalts an Kohlenhydraten (0,4g/Ei) werden sie gerne für Low-Carb-Diäten verwendet.

Der Pro-Kopf-Konsum von Eiern (inkl. Eierprodukte) in der Schweiz wächst seit fünf Jahren wieder. 2021 belief er sich auf 195 Stück, wobei immer mehr (130) im Inland produziert werden. Eine gute Legehennen schaffte pro Jahr rund 300 Eier.

Übrigens: Viele Grippeimpfstoffe werden mithilfe von bebrüteten Hühnereiern produziert. Neue alternative Herstellungsverfahren basieren auf Zellkulturen von Säugetieren. <

Gekannt lagern, kochen und färben

- > **Lagern:** Temperaturschwankungen sollten vermieden werden; rohe Eier am besten im Kühlschrank aufbewahren.
- > Frische Eier entfalten ihr volles Aroma erst nach drei bis vier Tagen, zudem lassen sie sich, sofort gekocht, schlecht schälen. Für Ostereier ideal sind sieben bis 14 Tage alte Eier.
- > **Kochen:** Nur Eier mit intakter Schale verwenden. Eier von Hühnern mit Freilaufhaltung sind robuster. Eier in lauwarmes Wasser legen, erhitzen. Wenn es zu sprudeln beginnt, gute zehn Minuten kochen. Bei längerer Kochzeit bildet sich durch eine chemische Reaktion ein grünlicher Ring (Eisensulfid) um den Dotter. Qualität und Geschmack werden nicht beeinträchtigt.
- > Eier nicht abschrecken, damit in der Schale keine Risse entstehen und durch sie und die rund 10 000 Poren weder Farbpartikel noch Keime wie Salmonellen in das Ei dringen können.
- > Hart gekochte Ostereier, im Kühlschrank aufbewahrt, halten zwei bis vier Wochen.
- > **Färben:** Für helle Farben eignen sich weisse Eier besser. Vor dem Färben die Eier mit Essigwasser abreiben: Das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum kann so abgewischt werden. Zudem wird der Kalk der Schale angelöst und die Farbe kann besser haften.
- > Eier mit natürlichen Mustern sind besonders attraktiv: Blättchen auf die Schale legen und das Ei mit einem Stück einer alten Nylonstrumpfhose «einpacken».
- > Zum Färben eignet sich Natürliches wie Blauholz, Cochenille, Kurkuma, Malvenblüten, Mate, Randen, Roibuschtee, Sandelholz, Schwarztee, Nusschalen und Zwiebschalen. Manches ist in Apotheken erhältlich.
- > Hartes Färbematerial ein bis zwei Tage einweichen, dann in einem alten Emailtopf mindestens 30 bis 40 Minuten kochen, erkalten lassen, danach den Sud filtrieren.
- > Eier in den Sud legen – je nach gewünschter Farbintensität während mehreren Stunden.
- > Auf gleichmässig gefärbte Eier lässt sich mit einer Feder und Essig oder Zitronensaft gut «zeichnen», da die natürlichen Säuren die Farben aufhellen.
- > Am Schluss die Eier mit Butter, Öl oder einer Speckschwarte einreiben: Dies verleiht den Eiern nicht nur einen schönen Glanz, sondern verschliesst auch die Poren und macht so die Eier länger haltbar.