



Ostern

- Christen feiern an Ostern die Auferstehung Jesu.
- Es ist das Fest voller Hoffnung und Neubeginn.

Warum gehört das Ei zu Ostern?

Ein Ei steht für neues Leben und Neubeginn, denn aus ihm kann ein Küken schlüpfen. Deshalb passt es perfekt zum Osterfest.

Der Hase – ein echter Frühlingsbote

- Im Frühling sieht man wieder mehr Hasen auf den Wiesen.
- Schon früher galt der Hase als Symbol für neues Leben und Fruchtbarkeit, weil er viele Junge bekommt.
- Heute ist er aus Ostern nicht mehr wegzudenken – vor allem, wenn es ums Eierverstecken geht.



Das Ei – klein, aber richtig stark

Eier sind nicht nur ein Symbol, sondern auch ein echtes Power-Lebensmittel:

- liefern hochwertiges Eiweiß
- enthalten wichtige Vitamine (z. B. Vitamin D und B12)
- machen lange satt



Iss Dich fit!



Soleier selbst gemacht



Zutaten:

- 6–10 Eier
- 1 Liter Wasser
- 2 EL Salz
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Pfefferkörner, Lorbeerblatt)
- Optional: Zwiebeln oder Rote Bete für Farbe

So geht's:

1. Eier hart kochen (ca. 8–10 Minuten)
2. Wasser mit Salz und Gewürzen aufkochen
3. Eier leicht anschlagen oder pellen
4. Alles in ein Glas geben und mit der heißen Salzlösung übergießen
5. Mindestens 2–3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen

Tipp: Je länger die Eier ziehen, desto intensiver wird der Geschmack!

Bild generiert mit KI

Idee & Text: Bildung Zur Gesundheit eG, Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).



Osterhasen-Brot

Zutaten (für ca. 6–8 Hasen)

- 500 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 Päckchen Trockenhefe (oder ½ Würfel frische Hefe)
- 1 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 250 ml lauwarme Milch
- 50 g weiche Butter oder Margarine
- optional: Rosinen (für Augen)

Zubereitung

1. Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen.
2. Milch und Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten (ca. 5–10 Minuten).
3. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45–60 Minuten gehen lassen.
4. Hasen formen: Teig in Portionen teilen und zu Hasen formen:
 - Körper: Kugel
 - Kopf: kleine Kugel
 - Ohren: längliche Teigstücke
 - → Alles leicht andrücken
 - → Rosinen als Augen einsetzen
5. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15–20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Bild generiert mit KI

Idee & Text: Bildung Zur Gesundheit eG, Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management



Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).