



Regio Ostern

— REGION HANNOVER —

*Wir wünschen
eine köstliche
Osterzeit!*

MIT ZUTATEN AUS DEINER NÄHE



Inhalt


Kulinarisches Osterfest	3
Regional & Saisonal: Obst - Gemüse	4
Regional: Milch - Fleisch - Eier	5
Der Stempel auf dem Ei	6
Was bedeutet "Bio" für das Huhn	7
Gute Gründe für das Bio-Ei	8
Regionale Einkaufstipps	9
Biohof Rotermund Hemme - Osterzopf	10
Linden backt - Eier im Kräuterversteck	13
Gemüsebox - Senfeier	17
Osterausflüge von Hof zu Hof	20
Ostereier natürlich färben	21
Impressum	23






Kulinarisches Osterfest

Hefengebäck und Osterlamm waren im letzten Jahr die beliebtesten Gebäcksorten zu Ostern in Deutschland. Das Osterfest ist eine Tradition, die vielerorts gefeiert wird. Eier werden bemalt, es wird gebacken, gekocht und genussvolle Zeit mit der Familie und Freunden verbracht.



In diesem Jahr fällt Ostern auf Ende März. Dieser Zeitpunkt ist kulinarisch eine größere Herausforderung, wenn das Fest mit regionalen Zutaten gelingen soll. Aber ist das auch in Hannover so? Und wo gibt es die regionalen Lebensmittel abseits der üblichen Einkaufsstätten?

In diesem Heft geben wir darüber einen Überblick und stellen köstliche und farbenfrohe Rezepte von hiesigen Erzeuger*innen vor, Informationen zu Bio-Eiern, Ausflugstipps zu Hofläden in der Region und kreative Hinweise zum Bemalen von Ostereiern.



*Viel Freude beim Kochen, Backen,
Erleben & Mitmachen wünscht Dir
Dein RegioOster-Team*

REGIONAL & SAISONAL

Obst - Gemüse

Die Auswahl an Obst und Gemüse ist im Vergleich zu September, dem Zeitraum der Regio Challenge, eingeschränkt. Und doch zeigt ein Gang auf den Bauernmarkt eine bunte Auswahl an Obst und Gemüse, die aus dem Lager kommen, im Folienhaus frisch geerntet werden oder sogar aus dem Freiland stammen:

**Apfel | Asiasalat | Birne | Butterrübchen | Edelpilze | Feldsalat |
Kartoffeln | Pastinake | Porree | Rettich | Rotkohl |
Schwartzwurzeln | Sellerie | Spinat | Süßkartoffel | Topinambur |
Weißkohl | Wirsing | Yaconwurzeln | Zwiebel.**

Somit steigt die Vorfreude nicht nur aufs Osterfest, sondern auch darauf dass die Sonnenstrahlen den Boden erwärmen und eine noch reichhaltigere Ernte beginnen kann.

Foto: Canva



REGIONAL

Milch - Fleisch - Eier

Mit Fleisch- und Milcherzeugnissen sowie Eiern haben wir zudem Produkte die fast rund ums Jahr auch in der Region erzeugt und verarbeitet werden.

Bei einem Besuch auf den Höfen und den Hofläden kann man sich gut ein Bild von der Tierhaltung machen.

Foto: Hof im Greth



DER STEMPEL AUF DEM EI

Was sagt er aus?

Eier und Eiverpackungen werden mit einer **Kennzeichnung** versehen, die über Herkunft und Produktionsweise informiert z.B. **0-DE-0312345**
Die erste Ziffer gibt an, wie die Henne gehalten wird:

0 = ökologische Erzeugung (Freilandhaltung, mehr Platz, ökol. Futter)

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Käfighaltung (nur noch bis 2025)

Die dann folgenden Buchstaben geben das Erzeugerland wieder: z.B. DE = Deutschland, NL = Niederlande etc. Die siebenstellige Ziffer das Bundesland (Niedersachsen 03) und den Legebetrieb (Bsp. 12345).

Wenn die Kennzeichnung auf dem Ei mit der Ziffer „0“ beginnt handelt es sich um ein **Bio-Ei**. Auch die Nummer der Öko-Kontrollstelle steht auf der Eierverpackung. Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind für den Lebensmittelbereich gesetzlich geschützt.

Foto: Lebensmittellexikon



BIO-EIER

Was bedeutet "Bio" für das Huhn?

Hühnern geht es gut, wenn sie scharren, picken und Sandbäder nehmen können. In der ökologischen Tierhaltung werden diese Bedürfnisse berücksichtigt: Ein Auslauf im Freien, mehr Platz im Stall und auf den Sitzstangen sowie die Verwendung von ökologisch angebautem Futter sind genauso vorgeschrieben wie das Verbot an Gentechnik.

Diese Mindestanforderungen der EU-Öko-Verordnung sind durch die Anbauverbände wie Bioland oder Demeter noch verschärft.

Foto: Stefanie Reimann





Gute Gründe für Bio-Eier

1. Tierschutz:

Mit dem Kauf von Bioeiern unterstützt Du eine artgerechte Hühnerhaltung mit ökologischem Futter.

2. Umwelt:

Die Anzahl der Tiere wird begrenzt. Ein Anteil eigenes Futter ist vorgeschrieben. Es gibt weniger Importe und nur kurze Transportwege.

3. Qualität:

Das Hühnerfutter ist ökologisch angebaut und frei von synthetischen Zusatzstoffen. Das Futter und der Auslauf bieten dem Huhn mehr Abwechslung bei der Ernährung und damit auch in der Nährstoff Zusammensetzung der Eier.

4. Transparenz:

Durch die Öko-Kontrollstelle werden alle Vorgaben streng bewacht.



Einkaufstipps

Einen Überblick über die Vielfalt an Einkaufsmöglichkeiten ist auf der Homepage der Stadt zusammengestellt und unter www.hannover.de/regio-essen zu finden.

Dazu zählen beispielsweise Hofläden am Stadtrand oder Bauernmärkte in der Stadt, Bio-Lieferservice für den Transport an die Haustür oder Depots für Ernteanteile der solidarischen Landwirtschaft im eigenen Stadtteil.

Und wer unterwegs ist, kann sich über die RegioApp zu lokalen Erzeuger*innen und Vermarkter*innen navigieren lassen.

BIOHOF ROTERMUND HEMME

Wir sind dabei, weil...

wir unseren Betrieb seit über 30 Jahren nach den Bioland-Richtlinien betreiben und für die Nachhaltigkeit leben. Diese spiegeln sich für uns in den sieben Bioland-Prinzipien wider: Im Kreislauf wirtschaften, Bodenfruchtbarkeit fördern, Tiere artgerecht halten, wertvolle Lebensmittel erzeugen, biologische Vielfalt fördern, natürliche Lebensgrundlagen bewahren, Menschen eine lebenswerte Zukunft sichern. Somit freuen wir uns, ein Teil der RegioOstern zu sein - Marie Hemme

Foto: Familie Rotermund-Hemme





Osterzopf

Hefeteig

500 g Mehl

200 ml Milch

30 g frische Hefe

60 g Zucker

100 g Butter lauwarm geschmolzen

2 Eier

Prise Salz

evtl etwas Zitrone

Aus den aufgeführten Zutaten einen Hefeteig herstellen und diesen 30 Minuten gehen lassen.

Nussfüllung

100 - 150 ml Milch

80 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker


250 - 300 g gemahlene Haselnüsse

80 g Löffelbiskuits, fein zermahlen/ zerreiben

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Die Milch aufkochen, den Zucker darin auflösen, alle anderen Zutaten unterrühren.



Den Hefeteig auf 30 - 40 cm ausrollen, die Nuss-
masse aufstreichen. Zusätzlich kann diese mit
kleinen Marzipanstückchen verfeinert werden.

Den Teig aufrollen, der Länge nach aufschneiden
und die beiden Stränge miteinander verdrehen.

Vor dem Backen den Zopf mit etwas Eigelb und
Wasser dünn bestreichen und bei 180 Grad ca. 30
Minuten in den Ofen schieben.



Lass Dich verwöhnen

Biohof & Hofladen Rotermund Hemme
Neue Straße 21
30900 Wedemark
Telefon 05130 34 47

www.biohof-rotermund-hemme.de

Dienstag 8.30-12.30 Uhr & 15.00-18.00 Uhr

Freitag 8.30-18.00 Uhr

Samstag 8.30-12.30 Uhr

sowie auf Wochenmärkten, z.B. Fiedeler Platz
am Dienstag Nachmittag, Bissendorf am
Donnerstag Nachmittag, Moltkeplatz Hannover
List am Samstag Vormittag.



LINDEN BACKT!

Wir sind dabei, weil...

sich mal zehn Leute in einer Bäckerei trafen. Einige zum Arbeiten, andere zum Einkaufen. Man kommt ins Gespräch und stellt schnell fest, dass es gemeinsame Träume und Ideale gibt: Das verbindende Bedürfnis nach fair, ressourcenschonend und biologisch hergestellten und zudem aufregend leckeren Produkten: Möglichst aus regionalen Lebensmitteln, Bio zertifiziert. All das sind nicht nur gute Gründe, eine Genossenschaft zu gründen, sondern auch bei RegioOstern dabei zu sein. - Johanna Kienitz - Genossin und Teil des Vorstandes

Foto: Simon Pafrement





Eier im Kräuterversteck

Zutaten

- 6 Eier
- 350 g Weizenmehl (Type 1050)
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 450 ml Buttermilch
- 1½ TL Salz
- 30 g frische Hefe
- ½ TL Zucker
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Eier in 10 Minuten hart kochen.
2. Buttermilch in einem Topf leicht erwärmen.
3. Beide Mehlsorten und Salz in eine Schüssel geben, mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die zerbröckelte Hefe und den Zucker in der lauwarmen Buttermilch auflösen, in die Mehlmulde gießen und zehn Minuten stehen lassen.



4. Alles mit den Händen etwa 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nun zugedeckt für eine Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.



5. Kräuter von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Knoblauch hacken. Kräuter zum aufgegangenen Teig geben, nochmals gut durchkneten. Falls der Teig kleben sollte, noch 50-100 g Mehl unterkneten.

6. Eine Kastenform (ca. 30 cm Länge) einfetten und mit etwas Mehl ausstäuben.

7. Den Teig zu einem länglichen Laib formen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Spitzen der hart gekochten Eier etwas anschneiden, sodass sich die Eier dicht an dicht hintereinander in die Mulde legen lassen. Den Teig darüber gut verschließen. Die Form fetten und den gefüllten Teig hineingeben. Noch einmal 20-30 Min. ruhen lassen.

8. Mit etwas Wasser bepinseln und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 230 Grad 60-65 Minuten backen





Das Rezept "Eier im Kräuterversteck" ist ein
exklusives für RegioOstern. Selbstverständlich
hält LINDENbackt! köstliches, wie Osterklöben,
Rettichbrot und Kleingebäck in der Osterzeit bereit.



Lass Dich verwöhnen

LINDENbackt! eG
Limmerstr. 58
30451 Hannover
0511/ 35 30 15 24
www.lindenbackt.de

Montags bis Freitag 8 -18 Uhr
Samstag und Sonntag 8 – 17 Uhr

Nordstadt:

An der Lutherkirche 10
Montag bis Freitag 8 – 18 Uhr
Samstags 8 – 13 Uhr
Sonntags 9 – 12 Uhr



sowie auf Wochenmärkten, z.B.
Herrenhäuser Markt am Samstag
Vormittag und ganz NEU auf der Lister
Meile am Donnerstag Nachmittag

GEMÜSEKISTE & HANNOVERSPEIST

Wir sind dabei, weil...

wir uns seit über 25 Jahren bewusst auf regionale Bio-Zutaten konzentrieren und bei uns von der Gemüsebox nichts anderes in den Lieferkorb kommt. Die Foodbloggerin Kim Liza Wagner stellt auf ihrem Blog www.hannoverspeist.de köstliche Rezepte aus unseren Zutaten zusammen.

Michaela Rönnicke - Mitarbeiterin der Gemüsebox

Foto: Kim Liza Wagner






Senfeier

Zutaten

- 6 hartgekochte Eier
- 1 EL Senf
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 EL Margarine
- 2 TL Stärke
- Pfeffer
- 200 g Reis
- 380 ml Wasser
- Schnittlauch

Zubereitung

Den Reis waschen und in dem Wasser kochen. Butter in einem tiefen Topf zerlassen, darin gehackte Zwiebel anschwitzen, die Stärke hinzugeben und unter ständigem Rühren die Brühe zugießen. Mit der Milch aufgießen, kochen lassen bis die Flüssigkeit andickt ist und den Schnittlauch hinzugeben.



Die hartgekochten Eier pellen und in die Senfsoße geben, um diese kurz zu erwärmen. Dann mit Reis zusammen auf Teller geben und mit etwas frischem Schnittlauch garnieren.

Alle Zutaten stammen von der Gemüsekiste. Eine gute Möglichkeit sich mit regionalen Zutaten beliefern zu lassen.

Lass Dich verwöhnen

Gemüsekiste - Hartmann & Rönicke OHG
Hauptstr. 72
30966 Hemmingen-Hiddestorf
Telefon 05101 58836-0
www.gemuesekiste.com
www.hannoverspeist.de


Bestellannahme:
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr
Sa 9:00 - 12:00 Uhr
oder online 24 Stunden





Osterausflüge von Hof zu Hof


In der Osterzeit sind Ausflüge in das Umland von Hannover beliebt. **Wart Ihr schon mal auf einer der fünf Hofladenrouten unterwegs?** Hier könnt Ihr durch eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft von Hof zu Hof radeln. Ihr lernt das Hannoversche Umland von einer etwas anderen Seite kennen und erfahrt nebenbei wo unsere regionalen Lebensmittel herkommen. Vielleicht trifft ihr beim nächsten Markttag auf einen der besuchten Höfe.



Auf dieser Internetseite könnt Ihr Euch eine Tour aussuchen:

<https://www.hannover.de/Kultur-Freizeit/Naherholung/Natur-erleben/Radfahren/Die-Hofladenrouten>

Von Hof zu Hof

- durch Burgwedel und Isernhagen
 - durch die Wedemark
 - rund um das Steinhuder Meer
 - rund ums Burgdorfer Holz
 - im Calenberger Land
- 

OSTEREIER FÄRZEN

aber natürlich

mit Kurkuma oder Kamille färbst Du Eier gelb,
mit Zwiebelschale, Kaffee oder schwarzem Tee braun,
mit Roter Bete oder roter Zwiebelschale rot,
mit Grünkohl, Spinat, Brennessel grün,
mit Rotkohl, Heidelbeeren oder Holunderbeeren blau.

Foto: pixabay/ silviarita





Und so geht's

Du brauchst

- hartgekochte oder ausgeblasene Eier
- einen alten Topf
- Löffel/Schöpfkelle
- ca. 3 Tassen frische Substanzen

Um mit den natürlichen Substanzen Ostereier zu färben, kochst Du diese in einem Liter Wasser zu einem so genannten Sud auf und lässt sie eine Viertelstunde darin ziehen. Am besten nimmst Du dafür einen alten Topf, denn einige der Farbstoffe können Spuren hinterlassen, die man nicht so leicht wieder entfernen kann.

Er sollte so groß sein, dass die Eier zwei Zentimeter unter Wasser liegen. Lege die Eier nun so lange in den Sud, bis sie die von Dir gewünschte Farbintensität aufweisen.

Viele natürliche Färbemittel kannst Du auch als Pulver in der Apotheke kaufen, hiervon benötigst Du 30 g pro Liter Wasser.

Impressum

Dieses E-Book ist eine Aktion vom Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover in Zusammenarbeit mit dem Team Naherholung der Region Hannover

Text und Zusammenstellung

Stefanie Reimann, Michaela Mäkel & Nicole Rösler

Illustrationen:

© airmel, aksol, ~ Bitter ~,

marinavorona – stock.adobe.com

Hintergrund:

Michelangelo Artwork – stock.adobe.com.

Gestaltung RegioChallenge Vorlagen:

Region Hannover, Team Medienservice

Fotos und Rezepte:

siehe Bild- bzw. Rezeptüberschrift

Herausgeberin:

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Umwelt und Stadtgrün
Arndtstraße 1, 30167 Hannover

Coypright 2024

Landeshauptstadt Hannover
Alle Rechte sind vorbehalten.

Regio Ostern

— REGION HANNOVER —

*Wir wünschen
eine köstliche
Osterzeit!*

MIT ZUTATEN AUS DEINER NÄHE