



Verfasst von Meike Slacek

[www.b-tu.de/unileben/umweltmanagement.de](http://www.b-tu.de/unileben/umweltmanagement.de)

## ECO-TIPP APRIL 2019

# NACHHALTIGE OSTERN

Ostern steht vor der Tür und es ist jedes Jahr das Gleiche? Nicht in diesem Jahr! Nach nur 0,3 Sekunden stellt Google über 6,6 Millionen Treffer zum Thema „Nachhaltige Ostern“ bereit. Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde und wird zunehmend als Schlüssel des Wandels betrachtet. Wie man nun das Osterfest nachhaltiger gestalten kann wird in dieser Ausgabe des Eco-Tipps erläutert.



### OSTEREIER: EIGENHÄNDIG FÄRBen UND BIO

Unzertrennlicher Bestandteil des Osterfests sind echte Ostereier in allen möglichen Farben eingefärbt. Im Handel gibt es hierfür eine schnelle Lösung: bereits gefärbte Ostereier. Doch gefärbten Eiern können billige Eier aus Käfig- sowie Bodenhaltung untergejubelt werden. Besser ist es Bio-Eier zu kaufen und selber mit natürlichen Pflanzen-Farben einzufärben. Rote Bete für Rosatöne, Kurkuma für eine gelbe Färbung, Kaffee sowie Tee für ein kräftiges Braun, eine Mischung aus Brennnesseln und Spinat für schöne Grün-Nuancen. Eine Stunde lang sollten die Pflanzenteile gekocht werden. Für ein glänzendes Finish bietet sich Speiseöl an.



### GESCHENKE: SINNVOLL SCHENKEN

Auch bei Geschenken ist es wichtig, auf Nachhaltigkeit zu achten. Der Fokus sollte auf Firmen liegen, die nachhaltig wirtschaften. Der Uhrenhersteller Kerbholz produziert beispielsweise Uhren aus Holz anstelle von Plastik an, ein KeepCup für den Coffee to go reduziert das Ansteigen des Müllbergs aus entsorgten Einwegbechern und natürliche, ethisch korrekte Kosmetik ohne Konservierungsstoffe wird bei Gretel aus Berlin angeboten. Ein weiterer Tipp: Das Münchner Start-up Etepetete verkauft Biokisten mit krummem Gemüse und passenden Rezeptvorschlägen, die direkt nach Hause geliefert werden.



## SCHOKOOSTERHASEN: ZERTIFIZIERTE SCHOKOLADE, WENIGER VERPACKUNG

Das Osterfest und Süßigkeiten sind fest miteinander verbunden. Fester Bestandteil in vielen Osternestern sind der klassische Schokoosterhase sowie bunte Schokoladeneier. Doch die Kakaobohne muss aus fernen, oft wirtschaftlich benachteiligten, Ländern importiert werden. Durch den Kauf von Produkten mit dem Fairtrade-Gütesiegel wird den Kakaobauern und –bäuerinnen ein Mindestpreis für das Produkt garantiert. Zudem gibt es ein reiches Angebot an fair gehandelten Schokoladen, welche biologisch produziert werden. Und weil Fairtrade gut, fair und bio in Kombination durchaus besser ist sollte man auf beide Siegel achten. So kann man sichergehen, dass auch die Kakaobauern mehr für ihre Arbeit bekommen. Ein Kauf fair gehandelter Schokolade aus biologischer Landwirtschaft für das Osternest leistet einen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Außerdem gibt es die Möglichkeit wundervolle, lose Pralinen im Handel zu erwerben. Das spart unnötige Plastikverpackung.



## FAMILIENFEIER: SAISONAL UND REGIONAL BEWIRTEN

Die Feiertage ermöglichen es neue saisonale und regionale Rezepte auszuprobieren. Beim Kauf sollte man darauf achten möglichst verpackungsfrei und umweltschonend einzukaufen. Ist es wirklich nötig Erdbeeren und Avocados aufzutischen, die zuvor um die halbe Welt gereist sind? Es empfehlen sich hier Lebensmittel, welche im April regional verfügbar ist, sowie Champignons, Lauch, Spargel oder Spinat und solche, die auch noch aus Einlagerung am Bauernmarkt vorrätig sind. Saisonkalender und Etiketten an Obst und Gemüse helfen dabei herauszufinden, wann das Obst und Gemüse saisonal vorhanden ist und woher es kommt.



## OSTERNESTER: OHNE PLASTIK

Auch das Osternest an sich kann wunderbar ohne Plastik gestaltet werden. Ein schönes Osternest kann man ganz einfach selber basteln. Upcycling-Möglichkeiten bieten Beutel aus Altpapier, Bügelglas oder umfunktionierte Eierkartons sowie zweckentfremdete Schalen, Körbchen und all das, was der Haushalt außerdem noch hergibt. Umweltschonend und preiswert. Für das Ostergras kann man Ostergras aus Kresse wählen, essbar und gesund. Materialien wie Heu, Weide oder Moos sind für Osternester optimal nutzbar.

### Bildquellen

<https://www.swr.de/swr1/rp/programm/ostern-osterhase-schokohase-christus-programm-kirche/-/id=446640/did=19308870/nid=446640/90p56k/index.html>  
<https://www.sporthotel-schulenberg.de/de/ostern-urlaub-harz-hotel>

### Textquellen

[https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&ei=ommWXNfPFqjykgX62LqwDQ&q=nachhaltige+ostern&oq=nachhaltige+ostern&gs\\_l=psy-ab.3..0.1316.2792..3085...0.0..0.95.887.12...0....1..gws-wiz.....0i71joi7i3oi19joi7i3ojoi8i7i3o.ASaRVBzurYM](https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&ei=ommWXNfPFqjykgX62LqwDQ&q=nachhaltige+ostern&oq=nachhaltige+ostern&gs_l=psy-ab.3..0.1316.2792..3085...0.0..0.95.887.12...0....1..gws-wiz.....0i71joi7i3oi19joi7i3ojoi8i7i3o.ASaRVBzurYM)  
<https://enorm-magazin.de/fuenf-tipps-fuer-nachhaltige-ostern>  
<https://www.wir-leben-nachhaltig.at/tippsammlung/freizeit-feiern/ostern-nachhaltig-feiern/>  
[https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/nachhaltige\\_ostern\\_2002.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/nachhaltige_ostern_2002.htm)  
<https://bne-sachsen.de/nachhaltig/nachhaltige-ostern>  
<https://www.livelifegreen.de/zerowaste-ostern-plastikfreies-osternest/>  
United Nations, 2017b. The Sustainable Development Goals Report 2017, New York: United Nations.