

Frisch serviert

Typische Ostergerichte von Polen bis Griechenland

Dormagen | 17.04.2025

Die Ostertage liegen spät im April und versprechen wärmere Temperaturen. Und dazu gehören natürlich traditionelle Osterbräuche und Ostergerichte von Polen, über Deutschland und Italien bis nach Griechenland.

Lesedauer: ca. 3 Minuten

In Europa wird das Osterfest mit landestypischen Traditionen gefeiert

„Vom Eise befreit sind Strom und Bäche“ – dieser Vers aus Goethes Faust über den **Osterspaziergang** könnte dieses Jahr tatsächlich Wirklichkeit werden. Denn die Festtage liegen spät im April und versprechen wärmere Temperaturen. So wird es ob mit **Gottesdienst** oder ohne eine **Zusammenkunft für die Familie** geben. Und mit dazu gehören natürlich **traditionelle Osterbräuche** und **Ostergerichte** von Polen, über Deutschland und Italien bis nach Griechenland. Hier eine kleine Auswahl:

Zu Ostern gibt es bei den Polen ?urek und viele herzhafte Fleischmahlzeiten

Die Polen lieben herzhaftes Essen. Das zeigt sich auch bei den traditionellen Osterbräuchen. Der **katholische Glaube** spielt dabei noch eine größere Rolle als hierzulande. Viele polnische Familien gehen bereits am **Karsamstag** mit einem Körbchen in die Kirche, um Speisen (?wi?conki) **segnen** zu lassen, die sie am Ostersonntag beim gemeinsamen Osterfrühstück verzehren. In dem Korb findet man **Osterbrot** (Ha?ka), bunt und kunstvoll bemalte **Eier** (Pisanki), Osterlamm, sowie reichlich **Wurstwaren und Meerrettich**. Lieblingsgerichte zu Ostern sind **?urek**, eine saure Mehlsuppe mit Roggenschrot, Fleisch und Gemüseeinlagen sowie **Weißwurst** (Bia?a Kie?basa). Sie wird aus gehacktem Schweinefleisch mit Rind- und Kalbfleisch hergestellt, mit einer dünnen Schicht Schweinedarm umhüllt und dann mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Majoran gewürzt. Für wasserscheue Menschen gibt es bei unserem östlichen Nachbarn einen weniger angenehmen Brauch, der besonders von jungen Leuten

gepflegt wird – **„?migus-Dyngus“**. Dabei bespritzen junge Männer junge Damen mit Wasser.

Lamm in allen Variationen und Fischgerichte prägen österliche Küche in Italien

Ein weit verbreitetes religiöses Ritual in Italien ist der **Kreuzweg** (via Crucis) am Karfreitag. Er soll die Menschen an den Leidensweg Christi erinnern, den dieser auf den Weg zu seiner Kreuzigung genommen hat. Am Ostersonntag geht es dann weitaus fröhlicher weiter. **Die Italiener** versammeln sich dann gerne zum Mittagessen. Besonders beliebt ist es dabei, **Lammfleisch in allen Variationen** zu essen. Dazu zählen nahrhafte oder exotische Eintöpfe mit Lamm und Erbsen-Minze-Püree, glasierte **Lammracks** mit Radieschen-Relish, Schmorbraten oder Lammkoteletts. Zweites Standbein in der italienischen Osterküche sind Fischgerichte, beispielsweise **Dorade**, gebratene **Felchenfilets** mit Senfsauce auf Spinat oder **glasierter Lachs** auf Kräuternudeln. Auch Süßigkeiten und Kuchen wie der **„Colomba Pasquale“** oder **„Panettone“** spielen zum Osterfest eine wichtige Rolle. Ähnlich wie in Deutschland hat das Färben von Ostereiern und die Suche nach süßen Eiern eine lange Tradition. Gerne verschenkt man zum Fest große in **Glitzerpapier** verpackte Schokoladeneier mit **dekorativer Schleife** mit allerlei darin versteckten Überraschungen.

Griechen lieben Osterpicknicks mit rotgefärbten Eiern und jungen Zicklein

Die Griechen begehen ihr **christlich-orthodoxes Osterfest** mit einem besonderen Brauch: Mit viel Liebe schmücken junge Leute die ganze Nacht über einen hölzernen Sarg mit bunten Blumen. Am **Karfreitag** wird dieser in die Kirche gebracht. Dort wird der gekreuzigte Jesus symbolisch vom Kreuz genommen und dann mit dem Sarg in einer feierlichen Prozession durch die Straßen getragen. In der Nacht zum Sonntag wird das Fest mit einer großen Zahl von **Osterfeuern** gefeiert. Ein typischer Brauch ist das **„Tsougrisma“**. Dabei werden zwei rotgefärbte Eier gegeneinandergeschlagen. Eier sind hier ein **Symbol für Auferstehung und Wiedergeburt**. Aber auch in kulinarischer Hinsicht genießen die Griechen ihr Osterfest. Lieblingsgericht ist das **Osterlamm**. Auf dem Speisezettel stehen aber auch **junge Zicklein**. Gebratene Lammgerichte, „Spanakopita“, spezielles Osterbrot und rote Eier gehören zum Ostermahl mit dazu. Daneben gibt es viele Rezepte für Blätterteig, Fleischgerichte, die typischen griechischen Salate, **gefüllte Weinblätter** und festliche Desserts, zum Beispiel die wohlschmeckenden **Butterkekse (Koulourakia)**. Anders als in mitteleuropäischen Regionen herrschen am **östlichen Mittelmeer** schon zu Ostern warme Temperaturen. Da zieht es die Familien in Scharen zum Picknick aufs Land. Lämmer werden am Spieß im Freien gegrillt und **„Mezes“** verzehrt, die man auch hierzulande gerne beim „Griechen“ als Vorspeisenteller bestellt. Gerne genießen die **Hellenen** dazu auch Eier, Salat und Käse.

Österliche Gemütlichkeit mit Moossammeln, Eier färben und “Döppen“

Und wie verhält es sich hier bei uns in **Deutschland?** Die religiöse Wahrnehmung des Osterfestes variiert stark von Region zu Region. Die Ostertage sind für alle ein **Fest für die Familie,** ähnlich wie zu Weihnachten. Die Ostertraditionen sind sehr unterschiedlich. Für viele Menschen ist es aber ein Bedürfnis, Ostern wie in früheren Zeiten zu feiern. **Ostereier** gehören fest dazu. Der **Osterhase** bringt

häufig noch den längst herangewachsenen Kindern süße Eier aus Schokolade oder Marzipan. Idealerweise werden sie im Garten oder in der Wohnung versteckt. Die Eiertradition reicht indes noch weiter. Auf den Frühstückstisch gehört ein **Osternest** mit bunt gefärbten, hartgekochten Eiern. Als Unterlage dient frisches grünes **Moos** aus dem Wald, das spätestens am Ostersamstag beim Spaziergang eingesammelt wird. Ein Höhepunkt ist das festliche **Osterfrühstück** und – das **„Döppen“**: Zwei Personen nehmen jeweils ein Ei zur Hand und schlagen es aufeinander. Das härtere Ei, das unversehrt bleibt, „gewinnt“. Das andere Ei wird dann gepellt, mit dem **Eierschneider** in Scheiben geschnitten und aufs Brot oder Brötchen gelegt. Eine leckere Sauce rundet das Ganze ab.

Frisch serviert – leckere Struwen

Struwen (plattdeutsch, auch Struven oder Strüvken, Ölgekläppkes oder Oilkräppkes, Püfferchen oder Püffelkes) sind **Hefepfannkuchen**, die vor allem im Münsterland, aber auch in Gegenden des **Niederrheins** traditionell am **Karfreitag** gegessen werden. Hier die Zutaten für 30 Stück des leckeren Gebäcks:

- 200 g Rosinen
- 375 ml Milch
- 4 EL Zucker
- 1 Würfel frische Hefe
- 500 g Mehl
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz
- 100 g Butterschmalz
- Puderzucker

Zuerst die **Rosinen** in eine Schüssel geben und sie mit etwas kaltem Wasser bedecken. Ca. 15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit geben Sie die 4 EL Zucker in 125ml lauwarme Milch und bröseln anschließend den Würfel **Hefe** hinein. Die **Hefemilch** dann für ca. 10 Minuten stehen lassen, damit die Hefe mit der Milch und dem Zucker reagieren kann.



Abbildung: Aus Mehl, Eier, Hefe, Salz und Wasser backte die Bäuerin Struwen, eine sättigende Mahlzeit. Eine stärkende Mahlzeit war früher auch an Fastentagen wichtig, da die Menschen auf dem Land auch an diesem Tag ihre Arbeit für Vieh und Hof verrichten mussten.Stuwen bedeutet so viel wie „etwas Gekräuseltes“, „etwas Krauses“.

Dann das Mehl in eine große Schüssel geben. Drücken Sie in die Mitte eine Mulde hinein und gießen Sie die Hefemilch dort hinein. Anschließend mit etwas von dem Mehl zu einem **Vorteig** verrühren. Die Schüssel stellen Sie dann für 15 Minuten beiseite, damit der Teig an einem warmen Ort in Ruhe gehen kann. Anschließend die Rosinen abtropfen lassen und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Nun erwärmen Sie auch die übrige Milch und geben diese zusammen mit dem einem Ei, 3 EL Zucker und 1 TL Salz zu dem Vorteig und verkneten alles für ca. 3 Minuten miteinander. Dann kneten Sie vorsichtig die Rosinen unter und lasst den **Struwenteig** für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Zum **Ausbacken** der Struwen nach und nach immer wieder **Butterschmalz** in eine beschichtete Pfanne geben und pro Struwen immer 2 EL Teig in die Pfanne tun. Die **Teighäufchen** mit einem Esslöffel vorsichtig an die Pfanne drücken, damit die Struwen ihre klassische Form bekommen. Bei mittlerer Hitze die Struwen von jeder Seite für ca. 2-3 Minuten braten und sie im **Backofen** bis zum Verzehr warm stellen. Vor dem Servieren werden die Struwen mit etwas **Puderzucker** bestreut und mit Preiselbeeren oder Apfelmus serviert.

Wie feiern die Polen Ostern und was essen sie?

Viele polnische Familien gehen am Karsamstag mit einem Körbchen in die Kirche, um Speisen (?wi?conki) segnen zu lassen, die sie am Ostersonntag beim gemeinsamen Osterfrühstück verzehren. In dem Korb findet man Osterbrot (Ha?ka), bunt und kunstvoll bemalte Eier (Pisanki), Osterlamm, sowie reichlich Wurstwaren und Meerrettich. Lieblingsgerichte zu Ostern sind ?urek, eine saure Mehlsuppe, Fleisch, Weißwurst (Bia?a Kie?basa).

Wie feiern die Italiener Ostern und was essen sie?

Ein weit verbreitetes religiöses Ritual in Italien ist der Kreuzweg (via Crucis) am Karfreitag. Er soll die Menschen an den Leidensweg Christi erinnern, den dieser auf den Weg zu seiner Kreuzigung genommen hat. Am Ostersonntag versammeln sich die Italiener gerne zum Mittagessen. Besonders beliebt ist es dabei, Lammfleisch in allen Variationen zu essen. Dazu zählen nahrhafte oder exotische Eintöpfe mit Lamm und Erbsen-Minze-Püree, glasierte Lammracks mit Radieschen-Relish, Schmorbraten oder Lammkoteletts.

Wie feiern die Griechen Ostern und was essen sie?

Die Griechen begehen ihr christlich-orthodoxes Osterfest mit einem besonderen Brauch: Mit viel Liebe schmücken junge Leute die ganze Nacht über einen hölzernen Sarg mit bunten Blumen. Am Karfreitag wird dieser in die Kirche gebracht. Dort wird der gekreuzigte Jesus symbolisch vom Kreuz genommen und in einer feierlichen Prozession durch die Straßen getragen. Auch in kulinarischer Hinsicht genießen die Griechen ihr Osterfest. Lieblingsgericht ist das Osterlamm. Auf dem Speisezettel stehen aber auch junge Zicklein. Gebratene Lammgerichte, „Spanakopita“, spezielles Osterbrot und rote Eier gehören zum Ostermahl mit dazu. Daneben gibt es viele Rezepte für Blätterteig, Fleischgerichte, die typischen griechischen Salate, gefüllte Weinblätter und festliche Desserts, zum Beispiel die wohlschmeckenden Butterkekse (Koulourakia).

Wie feiert man in Deutschland traditionell Ostern?

Die religiöse Wahrnehmung des Osterfestes variiert stark von Region zu Region. Die Ostertage sind aber vor allem ein Fest für die Familie, ähnlich wie zu Weihnachten. Die Ostertraditionen sind sehr unterschiedlich. Für viele Menschen ist es aber ein Bedürfnis, Ostern ein wenig wie in früheren Zeiten zu feiern. Ostereier gehören fest dazu. Der Osterhase bringt häufig noch den längst herangewachsenen Kindern süße Eier aus Schokolade oder Marzipan. Idealerweise werden sie im Garten oder in der Wohnung versteckt. Die Eiertradition reicht noch weiter. Auf den Frühstückstisch gehört ein Osternest mit bunt gefärbten, hartgekochten Eiern. Als Unterlage dient frisches grünes Moos aus dem Garten oder dem Wald, das spätestens am Ostersamstag beim Spaziergang eingesammelt wird. Ein Höhepunkt ist dann das festliche Osterfrühstück und – das „Döppen“: Zwei Personen nehmen jeweils ein Ei zur Hand und schlagen es aufeinander. Das härtere Ei, das unversehrt bleibt, „gewinnt“.

Weitere Informationen:

- Tipps – BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG
- KlimaQuartier.NRW – NRW.Energy4Climate

Bitte beachten Sie, dass Sie auf eine externe Website geleitet werden, wenn Sie auf den zweiten Link klicken. Dort gelten die Datenschutzbestimmungen des Anbieters und ggf. werden von diesem Cookies gesetzt.

© Beitragsbild: Pixabay, NickyPe, https://pixabay.com/de/photos/eier-ostereier-korb-mehrfarbig-7022048/