

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche nachhaltige Leckerei...

1. Weihnachtsmänner, Nikoläuse und auch der Krampus sehen vielleicht nett aus, achtet trotzdem auch bei Schokolade auf Bio und Fairtrade!
2. Rund 50 Millionen Liter Glühwein trinken wir im Advent. Dass da nicht jede Tasse gesunder Genuss sein kann, liegt auf der Hand und wird alljährlich durch Glühwein-Tests bestätigt. Es gibt viele einfache und leckere Glühwein-Rezepte im Internet, die man einfach zu Hause nachmachen kann.
3. Einige Wintermärkte adressieren Themen wie Bio, Fairtrade und Vegan oder präsentieren Selbstgemachtes: <https://utopia.de/ratgeber/weihnachtsmarkt-bio-fair-vegan/>
4. Erledigt eure Einkäufe bewusst. Füllt euren Einkaufskorb mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Im Idealfall stammen diese aus ökologischem Anbau, sowie aus fairen Handels- und Erzeugungsbedingungen.
5. Plant euer Weihnachtsessen und überlegt was ihr wirklich braucht. Schreibt eine Einkaufsliste und versucht nicht zu viel einzukaufen, um nach den Feiertagen nichts wegwerfen zu müssen.
6. Versucht außerdem Produkte mit möglichst wenig Verpackungsmüll zu kaufen. Loses Obst bekommt man beispielsweise bei Bauern oder am Wochenmarkt.
7. Laut Ökobilanz sollte beim Weihnachtsessen am besten komplett auf Fleisch verzichtet werden. Wer trotzdem nicht darauf verzichten möchte, sollte darauf achten, dass das Fleisch aus der Region stammt und, dass die Aufzucht und Ernährung des Tieres nach ökologischen Kriterien erfolgte. Die meisten Gänse und Enten werden laut Statistischem Bundesamt aus Polen und Ungarn importiert. Greift deshalb auf Tiere mit Biosiegel aus inländischer Haltung zurück.
8. Falls es mit dem Fleischverzicht am ersten Weihnachtstag nicht klappt, versuch es doch einfach am zweiten Weihnachtstag. ;-)

Und zwar mit diesem leckeren Rezept:

Veganer Braten mit Klößen, Rotkraut und Bratensoße
<http://vegetarian-diaries.de/veganer-braten-mit-kloen-rotkraut-und/>

Mehr Inspiration findet ihr hier:

[Vegetarische Weihnachtsmenüs
www.vegetarische-weihnachten.de](http://www.vegetarische-weihnachten.de)

9. Beim Kochen oder Backen kann man Energie und Geld sparen: Töpfe immer verschließen, die passende Topfgröße für die Platte wählen und den Ofen schon vor Ende der Garzeit ausschalten um die Nachwärme zu nutzen.
10. Wenn ihr doch zu viel eingekauft oder gekocht habt, können die Lebensmittel und Speisen dank Foodsharing oder auf Nachfrage bei Nachbarn, Freunden oder Obdachlosen doch noch glückliche Besitzer finden.

Hier findet ihr noch weitere sinnvolle Tipps rund ums Essen:

<https://nachhaltiger-warenkorb.de/#!/topic/start/essen-und-trinken>

Quellen:

<http://www.ecowoman.de/20-essen-trinken/1018-nachhaltige-weihnachten-mit-bio-fair-und-regionalen-produkten>
<https://www.grueneerde.com/de/blog/geniessen/weihnachten-blog/24-tipps-fuer-nachhaltiges-weihnachten/24-tipps-fuer-nachhaltiges-weihnachten.html?0>
<https://utopia.de/ratgeber/weihnachten-tipps-nachhaltig/>
<http://www.zeit.de/lebensart/2011-12/weihnachten-nachhaltig-oeko>



Grüne
Hochschule