

Nachhaltiges Weihnachtsfest

Weihnachtsbeleuchtung mit LED

Ganz nach dem Motto „Weniger ist mehr“ können Sie Ihre Außen-Weihnachtsbeleuchtung reduzieren oder sogar einsparen. Ein Umrüsten alter Beleuchtungen auf moderne LED Beleuchtung zahlt sich aus. Wenn Sie die Beleuchtung mit einer Zeitschaltuhr verbinden und nur stundenweise einschalten, können Sie Energie und Kosten sparen.

Bio-Christbaum aus der Region

Wenn Sie auf der Suche nach Ihrem Christbaum sind, dann sollten Sie auf die Herkunft der Bäume achten. Diese ist an der Herkunftsschleife erkennbar. Wählen Sie einen Baum aus Ihrer Umgebung bzw. aus Österreich.

Bio-Christbäume werden nach Kriterien des biologischen Landbaus produziert d.h. ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und Düngern. Fragen Sie beim Händler nach dem Biozertifikat.

Auf Wunderkerzen verzichten

Das Abbrennen von Wunderkerzen in Räumen kann problematisch werden, daher besser darauf verzichten oder nur im Freien verwenden. Die Drähte der Kerzen sind mit einer Masse aus Bariumnitrat, Eisenspänen und meist etwas Aluminiumpulver beschichtet. Beim Verbrennen können die Stickoxide-Konzentrationen in der Raumluft gesundheitlich bedenkliche Werte erreichen.

Geschenke anders verpacken

Verwenden Sie zum Verpacken Ihrer Geschenke Packpapier und Recyclingpapier oder wieder verwendbare Papiertaschen und Stofftaschen. Es muss nicht teures Hochglanz Geschenkpapier sein, welches unter hohem Wasser- und Chemieeinsatz produziert wurde. Und dann gleich nach dem Auspacken im Müll landet.

Klimafreundliches Festessen kochen

Feiertage sind auch Schlemmertage und das gemeinsame Essen ist ein wichtiges Ritual. Bei der Menüauswahl können Sie auf regionale, saisonale und biologische Produkte achten.

Wintergemüse Sorten wie z.B. Kraut, Kohl, Kohlsprossen, Sellerie, Rote Rüben, Pastinaken und Karotten schmecken als Gemüse. Köstliche Wintersalate lassen sich beispielsweise mit Vogerlsalat, Erdäpfel und Chinakohl bereiten.

Mit Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse können Sie vitaminreiche Pfannengerichte, Eintöpfe und Vorspeisen bereiten. Zudem sind Getreideprodukte und Hülsenfrüchte eine gut sättigende Beilage und so können Sie leicht die Fleischportionen am Teller verkleinern - ganz zum Wohle Ihrer Gesundheit und als Beitrag zum Klimaschutz. Achten Sie beim Fleischeinkauf fürs Fest auf frische Qualität und auf die Herkunft aus artgerechter, biologischer Haltung.

Die meisten weihnachtlichen Gewürze sind bei uns nicht heimisch und werden aus fernen Ländern importiert, wo unter schlechten sozialen Bedingungen produziert wird. Durch den Kauf von fair gehandelten Gewürzen (erhältlich z. B. in Welt- und Bioläden), tragen Sie dazu bei, die dortigen Arbeits- und Gesundheitsstandards zu verbessern.

Heimischer Fisch statt Meeresfisch

Zu Weihnachten darf der Fisch am Teller nicht fehlen. Greifen Sie beim Einkauf zu Süßwasserfischen, wie z.B. Karpfen, Wels, Zander, Forelle und Saibling, aus heimischer Teichwirtschaft.

Bestellen Sie rechtzeitig bei regionalen Teichwirtschaften Ihre Fische und genießen Sie beste Frische und Geschmack - am besten aus biologischer Zucht.

Bei Meeresfischen sollten Sie beim Einkauf auf das MSC-Gütesiegel schauen. Die Fischereien müssen für das Siegel mehr nachhaltige Standards erfüllen als herkömmliche Betriebe. Die Fischbestände in den Weltmeeren sind immer mehr von einer Überfischung betroffen. Einige Arten, wie z.B. Thunfisch und Kabeljau, sind gefährdet oder vom Aussterben bedroht.

Bei Fisch aus Aquakulturen ist die biologische Aquakultur die nachhaltigere Wahl oder das ASC-Gütesiegel die bessere Alternative zum Fisch ohne Gütesiegel. Nehmen Sie beim Fisch-Einkauf einen aktuellen Einkaufsratgeber für Meeresfisch zur Hilfe.

Lebensmitteleinkauf bei Festen und Feiern gut planen

Bei besonderen Anlässen wie die Familienfeiern zu Weihnachten oder die Silvesterparty mit Freunden werden zahlreiche Gäste eingeladen. Wenn Sie dann das selbst gekochte Festmenü oder das köstliche Buffet planen, dann sollten Sie bedarfsgerecht einkaufen.

Die Herausforderung ist dabei nicht zu knapp einzukaufen, aber auch nicht zu viel. Achten Sie auf die richtige Mengenermittlung für die Anzahl der Gäste, damit nicht wertvolle Lebensmittel übrig bleiben und im Müll landen. Immer hilfreich sind natürlich Erfahrungswerte aus den letzten Jahren, dazu können Sie sich z.B. die alten Einkaufslisten aufheben oder auch Aufzeichnungen ob Speisen übrig geblieben sind.

Ein paar nützliche Mengenermittlungen für Ihr Menü und Buffet:

Die Angaben sind pro Person.

- Suppe: ¼ l
- Fisch als Vorspeise: 100g – 120g
- Fleisch als Vorspeise: 50g- 80g
- Beilage Erdäpfeln: 250g – 300g
- Beilage Teigwaren, Getreide oder Reis: 80g – 100g
- Beilage Gemüse: 250g – 300g
- Salat: 100g – 200g
- Soßen: 1/16l
- Hauptgericht Fischfilet: 150g – 200g
- Hauptgericht Fleisch gebraten: 100g – 125g
- Hauptgericht Ragout: 90g
- Hauptgericht Teigwaren: 125g (Vollkornnudeln etwa 100g)
- Hauptgericht Gemüse: 300g – 500g
- Hauptgericht Getreide, Reis: 80g -125g
- Hauptgericht Hülsenfrüchte (getrocknet): 80g -120g
- Dessert: 150g – 200g pro Person (bei Obstsalat oder Kompott 200 – 250g pro Person)

Christbaumschmuck aus Papier und Naturmaterialien selber machen

Was wäre ein Weihnachtsbaum ohne Christbaumschmuck? Es muss nicht immer der gekaufte Baumbehang aus Glas, Metall oder Kunststoff sein. Mit etwas Geschick lässt sich aus alten Zeitschriften, Postern, Plakaten, Geschenkpapier, Zapfen und Lebkuchen etc. wunderbarer Weihnachtsschmuck herstellen.

Hier ein paar Anleitungen:

Kerzen selber ziehen

Die Flamme der Kerze erlischt im geschmolzenen Wachs - ein erneutes Anzünden bleibt erfolglos. Was tun mit solchen Kerzenresten? Warum nicht einschmelzen und eigene Kerzen ziehen? Mit etwas Vorbereitung und Vorsicht steht dem do it yourself Kerzenziehen, auch mit Kindern, nichts im Wege.