

Tipps für ein nachhaltiges Weihnachten und Sylvester

Teil 3

5 Tipps, wie Ihr Weihnachten nachhaltig feiern könnt



1. Das Geschenkpapier – nachhaltige Alternative statt einer neuen Rolle

Wenn die Feiertage vorbei sind, bleiben oft Berge von Geschenkpapier über, die direkt in den Müll wandern. Dabei gibt es umweltfreundliche Alternativen: Packpapier sieht gut aus und lässt sich persönlich beschriften, auch recyceltes Geschenkpapier, Kalenderblätter oder Tageszeitungen sind Möglichkeiten. Oder ihr greift zu Körben, Kisten, Baumwolltaschen oder Stoff. Statt Geschenkbandern aus Plastik eignen sich genauso gut Paketschnur, Stoffbänder und Wollreste.



2. Die Geschenke – fair kaufen oder nachhaltig selbstgebastelt

Aber: Nicht nur die Verpackung zählt. Ein Geschenk, das vom anderen Ende der Erde eingeflogen werden musste, hat schon ordentlich CO₂ verursacht. Auch durch den Online-Handel werden zusätzliche Emissionen freigesetzt. Stattdessen könnt ihr auf nachhaltig gefertigte Geschenke und Fair Trade Produkte achten und letztere gleich bei uns an der Schule kaufen. Noch ökologischer – und auch persönlicher – ist es, das Präsent einfach selbst zu machen. Wie wäre es zum Beispiel mit etwas Selbstgebackenes aus der Küche? Dazu haben wir bereits auf der Schulwebsite tolle Rezepte hochgeladen, schaut gerne vorbei.

3. Die Beleuchtung – so leuchtet ihr nachhaltig

Umweltfreundlich sind die viele Beleuchtungen und der damit verbundene Stromverbrauch nicht. Jedes Jahr um Weihnachten werden etwa 600 Millionen Kilowattstunden Strom verbraucht. Das entspricht dem jährlichen Stromverbrauch einer Großstadt mit etwa 200.000 Haushalten. Besonders nachtaktive Tiere oder Zugvögel, werden durch Außenbeleuchtung an Balkon und Garten in ihrem natürlichen Verhalten gestört.

Am nachhaltigsten ist es natürlich, komplett auf die Beleuchtung zu verzichten. Doch was wäre



Weihnachten ohne Lichter, das würde die Stimmung ganz schön trüben. Damit das nicht passiert, gibt es alternative Lösungen zu der alten Halogen-Lichterkette.

LEDs verbrauchen etwa 90% weniger Energie und halten zudem 20mal länger als herkömmliche Lichterketten. Achte beim Kauf auf warmweißes Licht.

4. Die Deko – nachhaltig schmücken

Auch bei der Dekoration lässt sich die Umwelt schonen. Statt Lametta und Plastikkugeln bietet sich alles an, was aus der Natur kommt: Sterne aus Stroh, Figuren aus Bienenwachs oder Holz, getrocknete Orangenscheiben oder Zimtstangen.



5. Das Essen – nachhaltig die Siegel im Blick haben

Wer bewusster einkauft, kann seinen Festtagsschmaus mit gutem Gewissen genießen. Wenn es zu Weihnachten Fleisch gibt, haltet Ausschau nach hochwertigem Bio-Fleisch aus tiergerechter und regionaler Haltung. Wenn Fisch auf den Tisch kommt, achtet auf Bio- und Umweltsiegel wie MSC oder ASC. Ein paar leckere Rezepte findet ihr weiter unten.

Also wie man sieht, geht es auch mit wenig Aufwand ein nachhaltiges weihnachtliches Fest zu feiern.

Das P-Seminar *Planet Earth First* wünscht euch ein tolles Weihnachtsfest.



4 TIPPS, WIE IHR SYLVESTER **NACHHALTIG FEIERN KÖNNT**

1. Auf Feuerwerk und Böller verzichten!

Warum?

Deshalb: Die Böller und Raketen in der Silvesternacht setzen rund 4.000 Tonnen Feinstaub frei. Das entspricht rund 15% der Menge, die jährlich im Straßenverkehr emittiert wird. Auch Tischfeuerwerke oder Wunderkerzen emittieren umwelt- und gesundheitsschädigende Dämpfe. Zudem ist auch die gesamte Tierwelt betroffen, da durch den enormen Geräuschpegel und den beißenden Geruch von Feuerwerkskörpern psychische Schäden entstehen können.



Als Alternative:

Wachsfackeln oder Harzfackeln, die du auch leicht selber machen kannst, oder auch ein Schwedenfeuer sind eine nachhaltige Alternative. Oder eine Feuertonne im Garten. Um Mitternacht können dann alle Gäste einen Wunsch für das kommende Jahr auf ein Stück Papier schreiben und dieses in die lodernden Flammen werfen.

2. Statt Bleigießen einfach Wachsgießen

Nicht nur das Feuerwerk belastet Umwelt und Gesundheit. Beim Bleigießen entstehen durch das Schmelzen Dämpfe, die eingeatmet werden. Außerdem gelangt das Blei durchs Anfassen in die Hände und dadurch auch leicht in den Mund. Das Umweltbundesamt rät deshalb von der Tradition ab. Alternativ kann man statt Blei- einfach Wachsgießen machen. Zwar werden die Figuren nicht ganz so filigran, aber mit etwas Fantasie lässt sich auch hier viel erkennen.

3. Beim Menü auf Nachhaltigkeit achten

Wie auch an Weihnachten gilt: Den CO₂-Fußabdruck reduzieren, indem man ein Menü mit regionalen und saisonalen Produkten wählt, denn diese Lebensmittel haben einen kurzen Transportweg. Es gibt neben Kartoffeln, Pastinaken, Champignons und anderem Gemüse sogar Winter-Salate. Am besten wäre es natürlich z. B. auf Fleisch, Fisch oder Süßigkeiten mit Palmöl verzichten, um den Fußabdruck dadurch nochmals senken. Rezepte findet ihr bei uns.

4. Silvester-Müll reduzieren

Der Müll, der durch Silvester in den Städten entsteht, ist enorm. In München sind es sogar 40 Tonnen. Er stammt von Böllern und Raketen, aber auch Glasscherben, Papier und Plastikbecher sind dabei. Müll reduzieren kann man deshalb auch, indem man auf Einweg- bzw. Wegwerf-Geschirr

verzichtet. Statt Papier-Servietten kann man z. B. welche aus Stoff nutzen, denn die sind waschbar und mehrfach verwendbar.

7 NACHHALTIGE VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR 2021

1. Zu Ökostrom wechseln

Wer gegen gefährliche Atomkraft und schmutzige Kohleenergie ist, aber noch immer keinen Ökostrom bezieht, sollte das 2021 endlich ändern. Mit dem Wechsel zu Ökostrom unterstützt du Tag für Tag die Energiewende.



2. Weniger Fleisch und tierische Produkte kaufen und essen

Komplett-Verzicht wäre am besten, aber man kann immerhin schon mal damit anfangen, weniger und dafür bessere Qualität zu kaufen. Das kann im neuen Jahr schon viel bewirken. Weniger Milch, Käse, Eier und vor allem Fleisch zu konsumieren, sorgt für weniger Tierleid und ist gleichzeitig ein wichtiger Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz!

3. Weniger Plastik verwenden

Plastik ist eines der größten Umweltprobleme unserer Zeit, etwa in Form von Plastikmüll im Meer. Man kann auf Plastik aber einfach verzichten. Zum Beispiel, indem man zum Einkaufen eine Mehrweg-Tasche mitnimmt, Wasser aus der Leitung trinkt oder Gemüse unverpackt auf dem Wochenmarkt kauft.

4. Fairtrade-Kaffee oder Kakao trinken

Es gibt wirklich keine Ausreden mehr dafür, herkömmlichen Kaffee zu trinken und damit unter Umständen Ausbeutung und Umweltzerstörung zu unterstützen. Fairtrade-Produkte gibt es selbst bei uns an der Schule, schaut gerne jeweils am Donnerstag bei uns in der 1. und 2. Pause in der Aula vorbei!

5. Schluss machen mit Wegwerfmode

Immer wieder lassen wir uns von den Billigpreisen der Fast Fashion verführen – und wissen doch eigentlich, dass den wahren Preis dafür andere zahlen und dass die Teile selten lange halten. Kauft nur Klamotten, die ihr auch oft anzieht und nicht nur bei euch in den Kleiderschränken dahinschmoren.

6. Saisonal und regional einkaufen

Sich konsequent regional und saisonal zu ernähren gehört zu den guten Vorsätzen, die scheinbar nicht leicht umzusetzen sind. Es gibt aber auch bei uns viele



Bauernhöfe, die frisch ihre Produkte verkaufen. Das vermeidet absurd lange Transportwege, du ernährst dich frisch und gesund – und unterstützt deine Region.

7. Stromverschwendung stoppen

Noch immer wird unterschätzt, wie viel Strom man sparen kann, wenn man auf Standby-Funktionen bei Elektrogeräten verzichtet.

Nachhaltige Weihnachtsrezepte

Vorspeise - Rotkohlsalat mit Feta und Datteln

Zutaten (4 Portionen):

- ½ Kopf Rotkohl
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 6 Datteln
- 150 g Feta
- 4 EL Pinienkerne
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

1. Rotkohl in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Rotkohl in 1 EL Öl kurz anschwitzen, beiseite stellen.

2. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Datteln in Streifen schneiden, Feta würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

3. Restliches Öl mit Honig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkohl mit Datteln und Feta mischen, Dressing unterheben. Petersilie unterheben und den Salat mit Zitronensaft abschmecken.

Salat mit Kernen bestreut anrichten.

Guten Appetit!

Hauptgericht – gefüllte Zucchini mit Nuss-Kruste

Zutaten (4 Portionen):

- 4 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Champignons
- 2 große Tomaten
- 1 El Olivenöl
- 200 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- 60 g Walnusskerne
- 100 g geriebener Käse
- 2 El Paniermehl

- 1.** Zucchini waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und klein schneiden.

- 2.** Frühlingszwiebeln waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und ebenfalls klein hacken. Tomaten waschen und in Würfel schneiden.

- 3.** Öl erhitzen und das Zucchini- und Fruchtfleisch zusammen mit den Pilzen und dem Knoblauch anschwitzen. Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung in die Zucchinihälften geben und diese nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen.

- 4.** Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Walnusskerne fein hacken. Beides mit Paniermehl und Käse vermischen und über die gefüllten Zucchini streuen.

5. Im vorgeheizten Backofen (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten überbacken.

Tipp: Als Beilagen eignen sich zum Beispiel Kartoffeln, Reis oder Eblei.

Guten Appetit!

Nachtsch - Spekulatius Tiramisu

Zutaten (4 Portionen):

- 1 ½ El gemahlener Kaffee
- 1 Ei
- 50 g Rohrzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g Mascarpone
- 200 g Magerquark
- 1 Zitronen
- 200 g Spekulatius
- ½ Löffel Kakao
- 1 Tl Zimt

1. Kaffee aufbrühen und abkühlen lassen. Es sollten ungefähr 100 ml sein. Ei trennen und das Eigelb mit dem Zucker, dem Vanillezucker und der Mascarpone aufschlagen.

Magerquark und Saft einer halben Zitrone untermischen und glatt rühren.

2. 160 g Spekulatiuskekse kurz in den kalten Kaffee tauchen und abwechselnd mit dem Mascarpone-Eier-Creme in eine flache Schüssel schichten. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren restliche Spekulatiuskekse zerbröseln und darüber verteilen. Zimt und Kakao vermischen und über das Tiramisu streuen.

Tipp: Anstatt Kaffee kann man auch einfach Kakao zum Tränken der Kekse benutzen.

Guten Appetit!