

Challenge

KONSUM



SO FUNKTIONIERT'S

Mitmachen ist ganz einfach!

Wir freuen uns sehr, dass ihr dabei seid und euch den Challenges zum Thema Konsum stellt - wir haben relevante Themen ausgesucht und uns spannende Inhalte dazu überlegt!

Im Folgenden erklären wir euch, wie ihr an der Challenge teilnehmt und die Materialien am besten nutzen könnt.

Die Challenge zum Thema Konsum ist als **Adventskalender** aufgebaut - Wir haben uns für jeden Tag vom 1. bis zum 24. Dezember eine Aktion ausgedacht. Konkret werden dabei die vier Themen **Geschenke - Freizeit - Bekleidung - Ernährung** behandelt.

Für jedes Thema gibt es

- ➔ eine Wochen-Challenge als gemeinsame Gruppenaktivität sowie
- ➔ fünf Tages-Challenges zum individuellen Ausprobieren!

Für jeden Tag vom 1. bis zum 24. Dezember haben wir ein Share-Pic und einen Share-Text vorbereitet.

Diese teilt ihr auf euren Social Media Accounts:

- Die vorbereiteten Bilder zum Teilen findet ihr ab Mitte November auf unserer Website (lrbw.de/n-challenges) zum Download.
- Die dazugehörigen Texte findet ihr bereits im Folgenden in diesem Dokument zur Übersicht und Vorbereitung, ihr könnt diese dann immer entsprechend kopieren und teilen.

ZUR ERKLÄRUNG

Als Beispiel

Nach diesem Prinzip wird der **Adventskalender** geteilt:

- als **Bild** wird das Share-Pic für den jeweiligen Tag verwendet, das entsprechend durch die Zahl im Adventskalender und den Titel der Challenge wie hier im Dokument gekennzeichnet ist.
- als **Bildbeschreibung** kopiert ihr den vorbereiteten Share-Text aus diesem Dokument, markiert uns und verwendet die passenden Hashtags.

Dieses Dokument ist dabei folgendermaßen aufgebaut:

01.12. – WOCHEN-CHALLENGE

Gestaltet gemeinsam nachhaltige Verpackungen für eure Geschenke!

Datum und Titel der Challenge:
nur für euch,
zur Orientierung

Aufreißen und wegschmeißen?! An Weihnachten entsteht bis zu 20 Prozent mehr Müll als im restlichen Jahr ...



dieser Text ist der Share-Text,
der als Bildbeschreibung der
Share-Pics verwendet wird!

Viel Spaß beim Mitmachen!

Bei Fragen könnt ihr euch immer gerne bei uns melden:
n-challenges@lrbw.de

Wichtig: Teilt eure Eindrücke

Verlinkt uns in allen Beiträgen auf Instagram:

@nachhaltigkeits_challenges

Benutzt außerdem die Hashtags:

#nChallenges #Adventschallenges #Nachhaltigkeit #Konsum #DEATER
#Geschenke #Freizeit #Bekleidung #Ernährung



➔ Um die Challenge auch auf euren Social Media Accounts anzukündigen, haben wir ein Titelbild zur Verwendung erstellt. Als Bildbeschreibung und Einführung ist folgender Share-Text gedacht:

ZUR ANKÜNDIGUNG ENDE NOVEMBER

Titelbild

Weihnachtszeit ist Konsumzeit.

Das nehmen wir als Anlass, eine nachhaltigere Perspektive aufzuzeigen und zum Nachdenken anzuregen, mit dem Ziel das eigene Konsumverhalten zu reflektieren sowie Anregungen für Verhaltensänderungen zu bekommen.

.

Challenge-Adventskalender?!

Noch eine Herausforderung zur Weihnachtszeit?!

Ganz genau! Wir begleiten die vier Wochen vor Weihnachten mit den Themen Geschenke, Freizeit, Bekleidung und Ernährung. Mit unseren Challenges geben wir ganz einfache Impulse und Hilfestellungen, wie man nachhaltig und klimafreundlich durch die Adventszeit kommt.

Probiert es aus!

WOCHE 1: THEMA GESCHENKE

01.12. – WOCHEN-CHALLENGE

Gestaltet gemeinsam nachhaltige Verpackungen für eure Geschenke!

Aufreißen und wegschmeißen?! An Weihnachten entsteht bis zu 20 Prozent mehr Müll als im restlichen Jahr (Quelle: @jedetatzählt). Geschenkpapier ist zudem durch die energieintensive Herstellung und kurze Verwendungsdauer überhaupt nicht nachhaltig. Aber es gibt schöne Alternativen, die weiterhin Vorfreude auf Geschenke machen und Eindruck hinterlassen!

- Daher starten wir mit einer #GruppenChallenge, bei der ihr gemeinsam kreativ werden könnt und nachhaltige Verpackungen für eure Geschenke gestaltet.
- Als nachhaltigere Verpackungen eignen sich zum Beispiel altes Papier oder Zeitungspapier, Tücher, Stoffe und Stoffreste, Schuhkartons, Dosen, Gläser, ... Diese könnt ihr nach Belieben bemalen, bedrucken, zusammennähen... Eurer Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt!

02.12. – TAGES-CHALLENGE

Finde Geschenke aus deinem Bestand!

Geschenke zu finden und neu zu kaufen kann nicht nur stressig und teuer, sondern vor allem auch umweltschädlich sein. Ein Beispiel sind unter anderem die vielen CO₂-Emissionen, die durch Online-Shopping verursacht werden. Deshalb bist du jetzt dran, Geschenke aus deinem Bestand zu finden: wertschätzen statt wegwerfen!

.

Für Einsteiger*innen: Das kann zum Beispiel ein Buch sein, das du bereits gelesen hast und das dir gefallen hat, das aber mittlerweile nur noch im Regal verstaubt. Mit einer persönlichen Widmung von dir wird der Wert direkt gesteigert! Oder du verschenkst Ableger deiner Pflanzen! Pflanzen verschönern nicht nur das Zimmer, sondern verbessern auch das Raumklima und werden die beschenkte Person im besten Fall noch lange begleiten.

Schaue dich doch mal bei dir um und überlege dir, wem du womit eine Freude machen könntest!

.

Für Fortgeschrittene: Wenn du noch mehr Dinge bei dir findest, die du nicht mehr brauchst, die aber noch gut erhalten sind und die du niemandem konkret schenken möchtest, dann bringe diese doch in einen Second Hand Laden oder ein Sozialkaufhaus - so können sich auch andere noch daran erfreuen!

03.12. – TAGES-CHALLENGE

Verschenke Selbstgemachtes!

Selbstgemachte Geschenke sind vor allem durch die persönliche Komponente so besonders und können dabei auch noch viel nachhaltiger als die gekauften Alternativen sein! Hier einige Ideen, die für Freude sorgen können: ein gestrickter Schal, Kerzen aus Wachsresten, Peeling aus Kaffeesatz ganz ohne Mikroplastik, ein gehäkeltes Einkaufsnetz - viel Spaß beim kreativ werden!

04.12. – TAGES-CHALLENGE

Recycle oder Upcycle etwas, um es zu verschenken!

Wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft mit Wegwerfmentalität, in der aus Überfluss und Bequemlichkeit Dinge, die noch verwendet werden könnten, entsorgt werden und lieber neues gekauft wird.

Dem möchten wir heute aktiv entgegenwirken und re- sowie upcyclen: das spart Ressourcen, produziert weniger Abfall, fördert nebenbei die Kreativität und lässt Unikate entstehen!

.

Lasse dich von unzähligen Ideen inspirieren und repariere etwas oder funktioniere es um - eine alte Konserve kann zu einer Laterne werden, alte Plastikflaschen zu Blumentöpfen oder Papprollen zu Stifthaltern, ...viel Spaß beim Überlegen und Umsetzen!

05.12. – TAGES-CHALLENGE

Überlege dir ökologische Geschenke!

Wenn du doch Dinge neu kaufen möchtest, um sie zu verschenken - Wie wäre es dann mit etwas für die #ZeroWaste Grundausstattung? Damit kannst du Familie sowie Freundinnen und Freunde inspirieren und motivieren, eine nachhaltige Lebensweise in ihren Alltag zu integrieren!

.

Es gibt viele Möglichkeiten, Kleinigkeiten im Alltag zu verändern und so nachhaltige Verhaltensänderungen zu fördern.

Als Geschenkideen und Denkanstöße eignen sich zum Beispiel wiederverwendbare Trinkflaschen oder Thermobecher für unterwegs, Obst- und Gemüsenetze aus Baumwolle oder Stoffbeutel für Brot, unverpackte Seife, Bienenwachstücher, waschbare Abschminkpads, Zahnbürsten aus Bambus, ... weitere Ideen gibt es unter anderem auch vor Ort in Unverpackt-Läden.

.

Worüber davon würdet ihr euch freuen? Wünscht euch doch auch etwas, mit dem ihr euren Alltag nachhaltiger gestalten könnt!

Geschenke

06.12. – TAGES-CHALLENGE

Verschenke Zeit statt Zeug!

Das Wichtigste an Geschenken: dass sie von Herzen kommen!

Eine weitere nachhaltige Alternative des Schenkens ist daher, bewusst Zeit zusammen mit Familie sowie Freundinnen und Freunden zu verbringen.

.

Gemeinsame Erlebnisse verbrauchen meist nicht nur weniger Ressourcen oder CO2, sondern kommen auch besser an und stärken vor allem die jeweiligen Beziehungen!

.

Überlege dir daher, wie du deinen Liebsten ohne viel Konsum wertvolle Zeit zusammen schenken kannst: Ob ein gemeinsamer Ausflug, eine Aktivität, ein Gutschein für ein selbstgemachtes Essen, ... je persönlicher, desto besser!

Geschenke

WOCHE 2: THEMA FREIZEIT

07.12. – WOCHECHALLENGE

Plant und feiert eine nachhaltige und stressfreie Weihnachtsfeier!

Wir hören es von überall her: „der Weihnachtsstress muss doch nicht sein, lass uns das mal entspannt angehen“... Aber so einfach ist es im Alltag oft nicht. Wenn man Weihnachten noch unter den Schlagwörtern #konsumkritisch und #suffizient betrachtet, bleibt einem eigentlich nichts anderes übrig, als dem Deko-Wahnsinn und dem Schmaus und Braus den Kampf anzusagen. Dabei wollen wir euch diese Woche keine holen Phrasen an den Kopf werfen, sondern echte Impulse liefern! Und daher lautet die #GruppenChallenge für diese Woche ganz einfach: Plant und feiert eine nachhaltige Weihnachtsfeier, bei der es auch darum geht, fünf gerade sein zu lassen und sich mehr Zeit für Wertschätzung als für Geschenke zu nehmen.

.

Für Einsteiger*innen: Überdenkt eure Vorstellungen der Weihnachtsfeier und fragt euch, was davon ihr wirklich braucht! Kann die Feier an einem Ort stattfinden, an dem alle mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen können? Denn die Anreise verursacht bei Veranstaltungen die meisten CO₂-Emissionen. Braucht es die Tischdeko wirklich und wenn ja, können wir sie leihen oder aus Fundstücken gestalten, die beim gemeinsamen Spaziergang zu Beginn der Weihnachtsfeier gesammelt werden? Der Spaziergang bietet auch die Möglichkeit, gemeinsam inne zu halten und auf das vergangene Jahr zurück zu blicken.

.

Für Fortgeschrittene: Nachhaltige Tischdeko und Weihnachtsmenü sind für euch schon selbstverständlich?

Aber was bleibt, wenn am Ende des Abends die Lichter angehen und alle müde aber glücklich den Heimweg antreten? Ganz eindeutig sind es die Stimmung, die Gemeinschaft, der Spaß und der Austausch, die den größten sozialen Impact haben. Deshalb lohnt es sich, Programmpunkte anzubieten, um euch als Team weiter zu stärken. Vielleicht seid ihr aber auch schon so stark, dass ihr eure Weihnachtsfeier nach draußen verlegen könnt? Mit heißem Punsch und guten Gesprächen am knisternden Lagerfeuer, ganz ohne Deko und dafür mit viel Zeit füreinander?

Überlegt euch, wie ihr den Teilnehmer*innen Wertschätzung ausdrücken könnt. Es müssen nicht immer große Geschenke sein. Wie wäre es beispielsweise mit einer kleinen Karte mit einem persönlichen Gruß?

08.12. – TAGES-CHALLENGE

Schneide alte Zöpfe ab!

Reflektier doch mal deine eigenen Weihnachtsbräuche. Gibt es einen, den du persönlich überhaupt nicht brauchst?

.

Für Einsteiger*innen: Übergangsfrist nötig? Es ist gar nicht so einfach, alte Gewohnheiten zu ändern. Ein erster Schritt ist schon getan, wenn du dir bewusst machst, welche weihnachtlichen Rituale und Bräuche nicht klimafreundlich sind und du verändern magst. Sprich an Weihnachten mit deinen Liebsten, was ihr nächstes Jahr anders machen wollt.

.

Für Fortgeschrittene: Trau dich und schneide die alten Zöpfe ab! Wenn du mutig bist, dann versuche gleich in diesem Jahr, ein altes Ritual abzuschaffen. Wie wäre es statt Weihnachtsgans mit einem edlen Walnuss-Linsen-Braten? Wie wäre es, eine Tante/Onkel/etc. weniger zu besuchen? Dafür bleibt mehr Zeit und du kannst vielleicht mit dem Zug zur Familie zu fahren.

09.12. – TAGES-CHALLENGE

Schalte einen Gang zurück und erlebe ein Feuer!

In der Weihnachtszeit hetzen wir oft von einem Termin zum nächsten. Manchmal sind wir schon richtige Getriebene. Können wir in dieser Zeit tatsächlich noch Dinge „erleben“?

Für Einsteiger*innen: Feuer machen ist erleben – suche dir einen passenden Platz, entweder im Garten in der Feuerschale oder an einer öffentlichen Grillstelle und entzünde ein Feuer. Mit trockenem Papier, kleinen Zweigen und großen Scheiten. #Microabenteuer heißt das neue Stichwort und bringt erleben vor konsumieren.

Für Fortgeschrittene: Das Feuer entzündet sich schon wie von alleine? Wie wäre es, wenn du die Hitze des Feuers nutzt und in einem (gusseisernen) Topf eine leckere Kartoffel- oder Kürbissuppe zubereitest? Da wird sogar Essen zum Erlebnis.

10.12. – TAGES-CHALLENGE

Genießen!

Genießen sollen wir ja eigentlich immer. Dabei ist genießen etwas sehr Persönliches. Können uns Werbetreibende und Influencer also sagen, was wir genießen sollen? Wir meinen nein.

Wenn wir bewusst konsumieren wollen, müssen wir also Schritt für Schritt gehen und uns zunächst fragen: was genieße ich eigentlich? Die Antwort darauf können wir an dieser Stelle nicht geben. Wir können nur zum Nachdenken anregen und dir für heute gutes Genießen wünschen!

11.12. – TAGES-CHALLENGE

Beim Spaziergang die Seele baumeln lassen – und so gar nichts konsumieren!

Wir wissen es ja genau: frische Luft tut uns gut und lässt uns entspannen. Auch Kindern und Jugendlichen tut leichte Bewegung an der frischen Luft gut. Gerade im Winter stärkt die kalte Luft (mit der richtigen Kleidung) unsere Abwehrkräfte. Was hindert uns? Um die Wintersonnwende herum sind die Tage sehr kurz: vielleicht trauen wir uns auch einfach nicht ins dunkle der Nacht hinaus? Gerade die dunklen Zeiten im Winter können aber auch magische Momente mit sich bringen. Vielleicht ist ja der Mond schon aufgegangen?

•
Für Einsteiger*innen: Traut euch und geht raus: Einfach nach der Schule oder der Arbeit 20 Minuten im nächsten Park spazieren gehen.

•
Für Fortgeschrittene: Auch mit (kleinen) Kindern kann eine Spazierrunde am frühen Abend sehr entspannend sein. Nehmt eine Laterne, Fackeln oder ein paar Teelichter, mit denen ihr euch ein besonders schönes Plätzchen erhellen könnt, mit.

12.12. – TAGES-CHALLENGE

Kein Baum – kein Stress!

Eigentlich sagt der Titel ja schon alles: konkret heißt das kein Kampf um das schönste Exemplar, keine neue Deko kaufen, kein Schmücken, keine Nadeln, die piksen...

•
Doch keine Option für euch? Wenn ihr ein anderes Sinnbild braucht: Schmückt große Zimmerpflanzen, stellt eine Kerze und ein paar Glaskugeln auf einen Tannenwedel, oder folgt dem neuesten DIY-Trend: bastelt euch euren eigenen Weihnachtsbaum aus Schnittgrün.

WOCHE 3: THEMA BEKLEIDUNG

13.12. – WOCHEN-CHALLENGE

Veranstaltet eine Kleider-Tausch-Party!

Wusstest du, dass 3 von 5 neu gekauften Kleidungsstücken innerhalb eines Jahres weggeschmissen werden? (Quelle: @greenpeace.de)
Somit landen 92 Millionen Tonnen Kleidung jährlich auf Mülldeponien oder werden direkt verbrannt. Denn Recycling von alten Klamotten klappt nur in den seltensten Fällen und die meisten Nachhaltigkeitsversprechen der großen Mode-Labels sind nur #Greenwashing. Weniger als 11% der Fashion-Giganten haben ein tatsächlich funktionierendes Recycling-Konzept.

.

Daher unsere #GruppenChallenge: stoppt #fastfashion und tauscht Klamotten!

.

Für Einsteiger*innen: Tauscht Klamotten innerhalb der Gruppe oder einfach mit Freund*innen. Oder besucht gemeinsam einen Kleidertausch in eurer Nähe. Eine Übersicht über Kleidertausch-Möglichkeiten bietet @kleidertausch.de

.

Für Fortgeschrittene: Plant euere eigene Kleidertauschparty! Eine tolle Checkliste findet ihr auf der Internetseite von @kleidertausch.de und auch @jedetatzählt bietet eine kurze Anleitung.

14.12. – TAGES-CHALLENGE

Trage ein Kleidungsstück, das du schon lange nicht mehr anhattest!

Jedes fünfte Kleidungsstück hängt unbenutzt im Kleiderschrank. Hand aufs Herz - Wie sieht das bei dir aus?

.

Schaue in deinen Kleiderschrank - welche Klamotten hattest du schon lange nicht mehr an? Das weißt du gar nicht so genau? Dann hänge an alle Klamotten eine Wäscheklammer. Sobald du ein Teil getragen hast, entfernst du die Wäscheklammer. Nun kannst du nach einem Monat oder einem halben Jahr Bilanz ziehen: Welche Klamotten haben in dieser Zeit niemals den Kleiderschrank verlassen?

Ziehe diese vergessenen Schätze wieder häufiger an!

15.12. – TAGES-CHALLENGE

Sortiere deine Kleidungsstücke aus und gebe sie weiter!

83 Prozent der Menschen in Deutschland haben noch nie Kleidung getauscht, zwei Drittel noch nie welche verliehen, über die Hälfte noch nie weiterverkauft. Da geht noch was!

.

Hast du nach der #Kleidertausch-Challenge und der gestrigen Challenge, Teile, die du auch in Zukunft nicht mehr anziehen wirst? Dann kannst du diese entweder verkaufen oder in einem Second-Hand-Laden abgeben.

.

Wenn du dich schon lange mit dem Thema #slowfashion beschäftigst und das alles nicht mehr neu für dich ist, haben wir hier noch zwei Challenges für Fortgeschrittene:

- Engagiere dich in einem Second-Hand-Laden – dort werden immer helfende Hände gesucht!
- Erzähle anderen von #SlowFashion! Du kannst ein Vorbild sein und andere inspirieren.

16.12. – TAGES-CHALLENGE

Flicke ein Kleidungsstück!

„Selbst, wenn kein einziges Kleidungsstück mehr produziert würde, wäre noch genug da, um die ganze Welt 10 bis 15 Jahre lang einzukleiden.“ (Quelle: WDR)

.

Das ist ein guter Grund, um länger statt neu zu konsumieren. Daher ran an Nadel und Faden!

.

Wenn du ungeübt bist, frage in deiner Jugendgruppe oder im Bekanntenkreis nach Hilfe. Vielleicht könnt ihr auch einen Reparatur-Nachmittag gestalten und gemeinsam Löcher flicken oder Knöpfe annähen.

17.12. – TAGES-CHALLENGE

Aus alt mach neu!

Hast du Textilien, die sich weder tauschen, weitergeben, noch reparieren lassen, dann haben wir hier ein paar coole Ideen, was du aus alten T-Shirts, Jeans, Handtücher und anderen Stoffresten machen kannst. Da ist auch die ein oder andere schöne #Geschenkidee dabei!

.

Ganz einfach ohne Nähen:

- Geschenkbänder aus Stoffstreifen
- Beutel aus T-Shirts

Nähskills erforderlich:

- Haargummi
- Kosmetikpads + Waschlappen aus alten Handtüchern
- Loopschal
- #Wärmekissenselnähen

Anleitungen für diese #Upcycling Ideen findest du zum Beispiel bei @smarticularnet

18.12. – TAGES-CHALLENGE

Informiere dich weiter über #FairFashion und erzähle davon!

In den letzten Tagen hast du viele Impulse bekommen und damit deine persönliche #FashionRevolution gestartet. Bleibe dran!

.

Mit der heutigen Challenge zeigen wir dir, wie du motiviert bleiben und dich weiter informieren kannst:

Folge inspirierenden Accounts wie @futurefashion.de

@fashionchangers @fashrev_de @makesmthng @_banun._ oder dem Hashtag #whomademycloths

.

Mehr zu nachhaltiger Mode erfährst du in verschiedenen Podcasts, beispielsweise We are Fashion Revolution, Talk Show – der Fair-Fashion-Podcast oder Fair Fashion Talk.

.

Oder schaue dir statt Weihnachtsfilmen eine der folgenden spannenden Reportagen an: The True Cost, ZDF-Doku Fast Fashion, River Blue @RENN.sued bietet auf ihrem YouTube Kanal weitere interessante und kurze Videos rundum nachhaltige Mode.

.

Mache eine Future Fashion Tour. Diese werden mittlerweile in vielen Städten angeboten.

.

Plane eine #10x10challenge, heißt du trägst an 10 Tagen 10 Teile, die du vorher auswählst.

.

Hast du noch mehr Ideen? Teile sie mit uns!

WOCHE 4: THEMA ERNÄHRUNG

Ernährung

19.12. – WOCHECHALLENGE

Macht eine gemeinsame Plätzchenbackaktion!

Butter der Klimakiller?! Wusstest du, dass Butter ein Vielfaches an CO₂-Äquivalenten im Vergleich zu pflanzlicher Margarine verursacht?

.

Deshalb lautet die #GruppenChallenge der Woche: Backe nachhaltige Plätzchen mit deiner Gruppe!

.

Für Einsteiger*innen: Ihr könnt beim Backen ganz einfach die Butter durch Margarine ersetzen.

Für Fortgeschrittene: Backt vegane Plätzchen. Außerdem könnt ihr darauf achten, dass das Mehl und die Eier aus der Region kommen und Bio sind. Das Grundrezept für einen veganen Mürbteig findet ihr in den Slides. Ein Rezept für leckere Doppeldecker-Plätzchen findet ihr auch auf DEATER www.dester.info/doppeldecker-plaetzchen

.

Was für Plätzchen backt ihr? Habt ihr leckere Rezepte? Dann teilt sie mit uns!

20.12. – TAGES-CHALLENGE

Plane ein klimafreundliches Weihnachtsessen!

Weihnachten ohne Braten ist für viele genauso unvorstellbar wie Spätzle ohne Soß'. Doch wusstest du, dass in 1 Kilo Rindfleisch 15.000 Liter virtuelles Wasser stecken? Selbst eine Avocado benötigt pro Kilo „nur“ 1.000 Liter Wasser.

.

Vielleicht bietet sich also gerade das #Festessen an, mal etwas ganz Neues auszuprobieren. Du musst nicht gleich ein komplettes pflanzliches Menü zaubern, aber vielleicht helfen die folgenden Impulse, das Weihnachtsessen klimafreundlicher zu gestalten:

.

- Es gibt viele leckere #Fleischalternativen. Seitlinge lassen sich beispielsweise einfach zubereiten und schmecken ganz fantastisch! Seitan kommt in Konsistenz und Geschmack Fleisch recht nah und ist deswegen sehr beliebt.

- Kaufe regionales und saisonales Gemüse. Rotkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Kürbis, Feldsalat und viele weitere heimische Wintergemüsesorten bieten eine tolle Abwechslung auf dem Teller.

- Achte beim Kauf von Lebensmitteln, die aus anderen Ländern kommen wie Schokolade, Zucker, Nüssen und Gewürze auf Fairtrade.

- Kaufe Fleisch bewusst – am besten Bio und regional.

- Gänsen mit der Bezeichnung "Freilandhaltung", "bäuerliche Freilandhaltung" oder "bäuerliche Freilandhaltung - unbegrenzter Auslauf" stammen sicher aus tiergerechter Haltung.

.

Weitere Ideen für vegetarische Gerichte findest du auf

www.DEATER.info

Was kommt bei dir an Weihnachten auf den Tisch? Probierst du dieses Jahr was Neues aus? Lass es uns wissen und verlinke uns gern!

21.12. – TAGES-CHALLENGE

Last-Minute-Geschenkideen

– mache deine Geschenke selbst!

Du willst deinen Liebsten eine Kleinigkeit schenken?

Aber wusstest du, dass 28% der Deutschen unerwünschte Präsente einfach weiterverschenken bzw. jeder 5. die Geschenke einfach umtauscht? Ganz schön #UnnötigerKonsum!

.

Damit das nicht auch mit deinen Geschenken passiert, haben wir hier Ideen gesammelt für Geschenke, die garantiert gut ankommen und zudem noch nachhaltig sind! Wie wäre es mit selbstgemachter Bratapfelmarmelade, Dattel-Senf, einem Chai-Sirup, liebevoll verzierten Plätzchen, ein selbst gemischtes Power-Müsli oder einer Backmischung? Rezepte findet ihr in den Slides und noch viele mehr im Internet...

.

Das beste: Die Geschenke gehen schnell, haben einen echten Mehrwert und es steckt jede Menge Liebe drin! Also ran an den Kochlöffel und Geschenke selbstgemacht!

22.12. – TAGES-CHALLENGE

Erledige den Weihnachtseinkauf klimafreundlich!

Ernährung

Noch zwei Tage bis zum Weihnachtsfest und du musst noch einkaufen? Wir haben Tipps, wie das möglichst #stressfrei und gleichzeitig #klimafreundlich funktioniert.

.

Wusstest du, dass der Einkaufsweg für die Klimawirkung wichtiger ist als die Herkunft der Lebensmittel?

Deshalb unser wichtigster Tipp:

- Mache einen Großeinkauf mit dem Auto anstatt vieler kleineren Besorgen mit dem Auto. Ansonsten nimm den ÖPNV, das Fahrrad oder gehe zu Fuß. Das kann auch ganz entschleunigend sein.

.

Weitere Tipps:

- Einkaufszettel statt Wunschzettel. So landet nur das im Einkaufswagen, was ihr auch wirklich braucht.
- Wähle heimische und saisonale Produkte aus.
- Wenn möglich entscheide dich für Bio-Produkte oder Lebensmittel mit Fairtrade-Logo.
- Lege mehr pflanzliche Produkte in den Einkaufswagen.

23.12. – TAGES-CHALLENGE

Plane, wie das Weihnachtsmenü komplett aufgegessen werden kann!

Das Weihnachtsmenü war mal wieder viel zu üppig, Omas, Onkels und Freunde haben sich überboten im Schokoweihnachtsmänner schenken und es sind immer noch Plätzchen in der Dose? Nach dem Fest ist der Kühlschrank häufig immer noch sehr voll.

Wusstes du, dass die meisten Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten anfallen?

.

Das kannst du anpacken! Daher plane ein „Reste-Menü“ ein. Hier ein paar Inspirationen für #BesteReste:

- Der gute Weihnachtsbraten kann dünn aufgeschnitten als Carpaccio gereicht werden.
- Knödel können aufgeschnitten und nochmal angebraten werden. Oder wie wäre es mit einem etwas anderen Ofenschlupfer aus Knödeln und Gemüseresten?
- Aufläufe eignen sich, um ganz verschiedene Reste aufzuwerten: Einfach übriges Gemüse, Nudeln, Spätzle oder Kartoffeln mit Eier-Käse-Mischung überbacken.
- Weihnachtsmänner werden schnell zu leckeren Schokomuffins.
- Aus übrigen Plätzchen lassen sich tolle Desserts zaubern.

.

Noch mehr Beste-Reste-Rezepte findet ihr auf www.DEATER.info
Was ist dein Lieblings-Reste-Rezept? Teile es mit uns!

24.12. – TAGES-CHALLENGE

Genieße das Weihnachtsmenü!

Zum Abschluss eine einfache Challenge:
Genieße das Weihnachtsmenü!

•
Zelebriere das Essen! Lass dir jede einzelne Komponente im wahrsten Sinne des Wortes auf der Zunge zergehen. Esse ganz achtsam und frage dich:

- Was riechst du? Erinnern dich die Gerüche an etwas?
- Wie sieht das Essen aus? Welche Farben kannst du entdecken?
- Was für Gewürze schmeckst du?
- Was hörst du? Was für ein Geräusch macht das Besteck beim Schneiden?

•
Ein großer Applaus für dich, dass du dich jeden Tag neuen Challenges gestellt hast!

•
Lass uns gerne wissen, was deine Lieblings-Challenge war, welche Herausforderung dich am meisten gefordert hat oder welchen Impuls du auch nach dem Weihnachtsfest weiterverfolgen möchtest.

•
Wir wünschen dir, deiner Familie und deinen Freunden ein besinnliches Weihnachtsfest!