



Challenge ERNÄHRUNG

REZEPTE FÜR NACHHALTIGE VORSÄTZE

WEIHNACH(T)HALTIGE KLASSIKER



„Alle Jahre wieder...“

– Plätzchen, Geschenke, Weihnachtsessen und der Baum gehören zu Weihnachten dazu wie das Amen in der Kirche. Doch geht das auch nachhaltig? Auf jeden Fall!

In dieser Challenge geben wir Ideen, wie Plätzchen naschen nachhaltig funktioniert und wie ihr daraus auch gleich noch schöne Geschenke zaubert.

In diesem Paket findet ihr:

- Tipps für nachhaltiges Plätzchen backen
- Plätzchenrezepte – das steckt drin
- Anleitung für eine Plätzchen-Back-Aktion
- Alternativen zu Plätzchen, z.B. wenn ihr keinen Backofen zur Verfügung habt
- Ideen für nachhaltige Verpackung



Diese Challenge-Pakete sind Teil des Projekts

„**Nachhaltigkeits-Challenges**“,

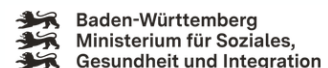
das der **Landesjugendring Baden-Württemberg** durchführt.



Das Projekt wird finanziert durch das **Ministerium für Soziales,**

Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der

Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.





1

Challenge



- **Tipps für nachhaltiges Plätzchenbacken:**

- 1) Butter gegen pflanzliche Fette und Öl tauschen**

Butter hat eine schlechte Klimabilanz, da sehr viel Milch für die Herstellung gebraucht wird: 5,5l Milch für 250g Butter. Daher kannst du bei der Umstellung auf pflanzliche Fette die Klimawirkung am meisten reduzieren.

- 2) Zutaten sorgsam auswählen**

Wähle regionale und ökologisch angebaute Zutaten, so können Transportwege eingespart und Umweltbelastungen reduziert werden. Bei Zutaten, die von weit weg kommen wie Kakao, Zucker, Zimt oder Schokolade kann zusätzlich darauf geachtet werden, dass diese fair gehandelt werden.

- 3) Energiesparen beim Backen**

Umluft ist im Vergleich zu Ober-/Unterhitze energiesparender. Zudem können mehrere Bleche gleichzeitig in den Ofen geschoben werden. Vorheizen muss nicht sein. Wenn darauf verzichtet wird, kann bis zu 20 % Energie gespart werden.

- 4) Auf die Verpackung achten**

Bereits beim Einkauf der Zutaten könnt ihr darauf achten, möglichst wenig Verpackungsmüll zu produzieren. Kauft beispielsweise große Packungen (aber nur wenn ihr die Menge auch benötigt, um keine Lebensmittelreste zu produzieren) oder achtet auf Verpackungen aus Papier oder Glas. Unverpacktläden bieten die Möglichkeit, Lebensmittel in eigene Gefäße abzufüllen.

Ein weiterer Aspekt ist, wie ihr eure Geschenke verpackt. Dazu findet ihr weiter unten Ideen.

- 5) Lebensmittelreste vermeiden**

Bevor ihr einkaufen geht, schaut in eurer Backschublade, was noch alles vorhanden ist. Vor allem bestimmte Gewürze werden nur einmal im Jahr gebraucht, sind aber noch lange gut bei richtiger Lagerung.

Nach Weihnachten möchte meistens niemand mehr Plätzchen essen. Statt die Leckereien wegzuerwerfen könnt ihr daraus leckere Desserts und Kuchen kreieren. Zerbröselt die Kekse und schichtet sie beispielsweise mit Joghurt und Früchten in Gläschen oder macht aus den Bröseln und Margarine einen Kuchenboden. Euch fallen bestimmt noch mehr Rezepte ein!

- **Plätzchenrezepte – das steckt drin**

- **Butter or not?!**

Wie oben schon geschrieben ist vor allem die Butter für die schlechte Klimabilanz von Plätzchen verantwortlich. Diese kann aber ganz einfach durch pflanzliche Margarine oder durch Apfelmus ersetzt werden. Bei der Margarine könnt ihr zusätzlich darauf achten, ein Produkt ohne Palmöl zu wählen oder eines mit einem Bio-Label. Palmöl ist nämlich nicht per se schlecht, sondern je nach Anbaumethode kritisch zu betrachten. Hier seht ihr, was die unterschiedlichen Zutaten für einen Unterschied in der Klimabilanz machen:

Schwarz Weiß Gebäck ([Rezept auf DEATER hier verlinkt](#)):



Zutat	Mengen für 10 Personen
Weizenmehl, Type 405	275 g
Zucker	70 g
Margarine /Butter	170 g
Backkakao	6 g
Weizenmehl, Type 405	30 g

Mit Margarine



Mit Butter



Apfelmus-Plätzchen ([Rezept auf DEATER hier verlinkt](#)):

Mit Apfelmus



Zutat	Mengen für 10 Personen
Weizenmehl, Type 405	225 g
Backpulver	4 g
Zucker	50 g
Vanillezucker	8 g
Haselnüsse, gemahlen	50 g
Apfelmus	150 g
Weizenmehl, Type 405	30 g

- Mehl ist nicht gleich Mehl

Am häufigsten verwenden wir Weizen, Dinkel oder Roggenmehl in der Küche. Aber es gibt noch viel mehr Getreiderosten, beispielsweise Emmer. Emmer gehört zu den Urgetreidesorten, die durch den ertragreicheren Weizen in den letzten Jahren immer mehr vom Feld verdrängt wurde. Der Anbau von Emmer und anderen Urgetreidesorten fördert jedoch die biologische Vielfalt, spart Wasser, schont die Böden und ist gut für die Artenvielfalt, da weniger Dünger und Pestizide verwendet werden muss im Vergleich zu Weizen.

- Sugar, sugar, Baby

Nachhaltigkeit hat viele Dimensionen – neben der ökologischen und ökonomischen können wir auch die soziale Komponente betrachten. Also die, wo es um das Wohlbefinden von uns als Menschen geht. Und hier kommt der Zucker ins Spiel: zu viel Zucker geht mit gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Diabetes bis hin zu Müdigkeit und Schlafproblemen einher. Daher lohnt es sich, weniger Zucker zu konsumieren oder auf gesündere Zuckeralternativen auszuweichen (aber Achtung, auch der Zucker aus Datteln und Co. ist Zucker, nur „besser verpackt“ und sollte auch nur in Maßen konsumiert werden). Probiert doch mal die zuckerarmen Apfel-Dattel-Kekse aus, [die wir hier auf DEATER verlinkt haben](#)!

- **Anleitung für eine Plätzchen-Back-Aktion**

Man nehme:

- 4 Stunden Zeit

(wenn weniger Zeit zur Verfügung steht, den Teig am besten bereits vorbereiten)

- Eine Küche oder einen Gruppenraum mit großen Tischen

- ggf. Wachstuchdecken bei rauen oder unsauberer Tischoberflächen

- Küchenutensilien:

- Schüsseln, Waage, Handmixer

- Nudelholz, Ausstecher, Pinsel

- Plastikdosen oder Frischhaltefolie

(um den Teig im Kühlschrank ruhen zu lassen)

- Backbleche, Backpapier (am besten Backpapierzuschnitt)

- Backofen

- Zutaten (je nach Rezept)

- Gläser, Brottöten, alte Dosen als Verpackung

- Schürzen: kann auch jeder selbst mitbringen

- Etiketten oder Papier, um selbst Etiketten/Kärtchen zu gestalten

- Scheren, Stifte, Klebestift, etc. für die Verpackung (siehe weiter unten)

- Kamera/Smartphone, um die Aktion in Bildern festzuhalten

- Eine Weihnachtsplayliste

Profi-Tipp: Nutzt [DEATER](#), um die Einkaufsliste zu erstellen. Mit dem Suchbegriff „Plätzchen“ findet ihr alle hier erwähnten Rezepte. Auch eigene Kreationen können als Rezept angelegt werden. Über Veranstaltungen könnt ihr dann ganz einfach eure Plätzchen-Back-Aktion planen.

Vorbereitung:

Überlege mindesten eine Woche vorher, welche Plätzchensorte(n) du backen möchtest, wie du die jungen Menschen einbeziehen möchtest (siehe hierfür die Abwandlungen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene) und welche Ausstattung deine Küche/Gruppenraum hat, bzw. was du noch besorgen solltest. Informiere die



Teilnehmenden rechtzeitig, was sie mitbringen müssen (z.B. leere Dosen und Gläser, Schürze, Nudelholz, Ausstecherle, etc.).

Schaut euch den „Wissenswert“-Beitrag zum Thema [„Gruppenverpflegung als Programm“ \(hier verlinkt\)](#) an, dort findet ihr wichtige Hinweise u.a. zu einer guten Hygienepraxis.

Umsetzung:

- 1) Plant genug Zeit ein, um alles vorzubereiten: Zutaten und Küchenutensilien bereitstellen, Tische und Arbeitsfläche gründlich reinigen bzw. ggf. eine abwaschbare Tischdecke bereitlegen, ...
- 2) Alle Beteiligten an der Backaktion müssen sich gründlich die Hände waschen, Schürzen umbinden und Haare zusammenbinden. Mehr Hinweise zur Hygiene findest du [hier verlinkt](#).
- 3) Zur Einstimmung könnt ihr z.B. über die verwendeten Zutaten sprechen oder auf welche Nachhaltigkeitskriterien man beim Einkauf achten kann (regional, ökologisch, vegan, verpackungsarm). Auch bietet sich ein Ratespiel an, bei dem die Klimabilanz der unterschiedlichen Plätzchenvarianten (klassisch vs. vegan) verglichen werden.
- 4) Bildet Teams von drei bis vier Teilnehmenden, die zusammen einen Teig herstellen und diesen zu Plätzchen verarbeiten.
ACHTUNG: Keksteig wird hart, wenn man ihn zu lange knetet!
- 5) Der Teig sollte meistens für mind. 30-45 Minuten in den Kühlschrank (Ausnahme: der Teig der Apfelmus-Plätzchen ist ohne Butter/Margarine und kann direkt weiterverarbeitet werden). Die Wartezeit könnt ihr aber nutzen und die Verpackungen gestalten. Ideen findet ihr dazu weiter unten.
- 6) Nun kommt das Schönste: Teig ausrollen und je nach Plätzchenvariante „bearbeiten“.
- 7) Schaltet den Ofen erst ein, wenn alle Plätzchen fertig sind und schiebt immer mehrere Bleche auf einmal in den Ofen. Am besten ihr beauftragt eine Person damit, die Backzeit im Blick zu behalten, damit die Plätzchen nicht zu dunkel werden.

- 
- 8) Während die Plätzchen backen, könnt ihr gemeinsam aufräumen.
 - 9) Die Plätzchen sollten abgekühlt sein, damit sie verpackt werden können.
 - 10) Optional könnt ihr die Plätzchen noch verzieren mit Zuckerguss, gehackten Nüssen, Schokolade, etc.
 - 11) Zum Abschluss ganz wichtig: Plätzchen gemeinsam probieren!
Versucht doch mal eure selbst gebackenen Plätzchen ganz bewusst zu genießen (siehe [Handout Sinnesübung, hier verlinkt](#)).

Die Plätzchen-Back-Aktion kann je nach Gruppe einfacher oder schwieriger gestaltet werden. Im Folgenden findet ihr ein paar Ideen, wie die Aktion auf eure Gruppe angepasst werden kann:

Für Einsteiger*innen

- Die Gruppenleitung bereitet den Teig vor und thematisiert nur, welche Zutaten verwendet wurden.
- Es werden „klassische“ Plätzchen gebacken und verschenkt – besser als gekaufte Geschenke mit viel Plastik und langen Transportwegen.

Für Fortgeschrittene

- Für Plätzchen mit Marmelade oder Apfelmus kocht ihr diese selbst. Eine ausführliche Anleitung zur selbstgemachten Marmelade findet ihr [hier verlinkt](#). Plant hierfür einen zusätzlichen Aktionstag ein.
- Bezieht eure Teilnehmer*innen bereits bei der Besorgung der Zutaten mit ein. Ihr könnt sie beispielsweise auffordern nach „Schubladenhüter“ zu Hause zu schauen, die verbacken werden können oder gemeinsam zum Einkaufen zu gehen, um die Zutaten nach verschiedenen Nachhaltigkeitskriterien (regional, saisonal, ökologisch) auszuwählen.
- Ihr wandelt eure Lieblingsplätzchenrezepte in klimafreundliche Alternativen um, in dem ihr beispielsweise Butter und Eier ersetzt (dafür werden gute Backkenntnisse gebraucht).

• Alternativen zu Plätzchen

- Energy Balls

Nicht jeder Treffpunkt ist mit einem Backofen ausgestattet. Hier bietet es sich an, Energiebälle zu machen, die ganz ohne backen funktionieren.

Um die Energiebälle weihnachtlicher zu machen, könnt ihr einfach Gewürze wie Zimt oder Anis ergänzen.

- Bratapfelmarmelade

Eine winterliche Marmelade, die mit selbst gesammelten oder geretteten Äpfeln ganz einfach zuzubereiten ist. Das Rezept findest du [hier verlinkt auf DEATER](#), eine Anleitung für eine Marmelade-Kochaktion gibt es [hier verlinkt](#).



- Schokoaufstrich

Dieser leckere Schokoaufstrich ist schnell zusammengemixt. Dank der Rezeptur ohne Palmöl, mit vielen Nüssen und Datteln statt Zucker ist es eine nachhaltige und gesündere Alternative zu konventionellen Produkten aus dem Supermarkt. Weihnachtlich wird der Aufstrich, wenn ihr Gewürze wie Zimt, Kardamom, Nelke und/oder Anis dazu gebt. Das Rezept findet ihr [hier verlinkt auf DEATER](#).

• Ideen für nachhaltige Verpackungen

- **Alte Gläser:** Fangt rechtzeitig vorher damit an, alte Gläser zu sammeln. Für Plätzchen solltet ihr möglichst große Gläser nutzen, z.B. von eingemachtem Rotkohl oder Gewürzgurken.

Die Gläser könnt ihr mit Glasstiften verzieren, so dass sie hinterher gerne weiter genutzt werden.

Stoffreste könnt ihr als Haube über den Deckel binden.



- **Boxen aus Papier oder Pappe:** Kleine Boxen aus Papier könnt ihr selbst falten, dazu findet ihr im Internet viele Anleitungen. Alternativ könnt ihr alte Pappboxen wie z.B. Teeschachteln nutzen und diese mit (Back-)Papier umwickeln.





- **Bienenwachstücher** sind praktische Helfer in der Küche, die ihr auch selbst herstellen könnt. Beim Plätzchenbacken könnt ihr den Teig beispielsweise darin einwickeln oder die fertigen Plätzchen schön verpackt samt Tuch verschenken. Anleitungen dazu findet ihr viele im Internet, z.B. [hier verlinkt](#).

Am besten plant ihr auch hierfür einen extra Termin ein, um die Bienenwachstücher herzustellen.

- **Gemüsenetze**: Nicht nur für den Einkauf praktisch, sondern auch als Geschenkverpackung nutzbar, könnt ihr diese im Vorfeld der Stunde aus Stoffresten oder alten Gardinen nähen. Auch hierfür finden sich viele Anleitungen im Internet.

Quellen:

- <https://www.umweltdialog.de/de/UMWELT/biodiversitaet/2021/Emmer-ein-fast-vergessenes-Getreide.php>
- https://utopia.de/ratgeber/nachhaltig-backen-ideen-tipps_212302/