



Hallo liebe Kundinnen und Kunden!

**Nachhaltige Weihnachten!
Konsumschlacht? Nein, Danke!**

Weihnachten ist nicht nur das Fest der Liebe, sondern mittlerweile auch vor allem des Konsums. Deko, Verpackung, Geschenke und nochmals Geschenke. Aber: Eigentlich wünschen wir uns doch vor allem Ruhe, Erholung und eine bereichernde Zeit mit unseren Lieben. Stellen dann aber doch wieder fest, dass wir, getrieben von Verpflichtungen, durch die Vorweihnachtszeit jagen und doch wieder jede Menge neu kaufen. Dabei ist das gar nicht nötig, um ein einzigartiges Weihnachtsfest zu erleben. Im Gegenteil. Eigentlich muss man nur ein paar Gewohnheiten überdenken. Und schon ist Weihnachten nicht nur ruhiger und deutlich entspannter, sondern auch viel nachhaltiger.

Wir haben ein paar ganz einfache Tipps für dich zusammengestellt, mit denen du an Weihnachten auf viele Extratouren verzichten kannst, die Umwelt schonst und stattdessen nachhaltig schöne Feiertage verbringst.

Lokal einkaufen: Unterstütze lokale Bauern und Geschäfte. Kaufe Bio-Obst und -Gemüse direkt von regionalen Anbietern, um Transportwege und CO₂-Emissionen zu reduzieren. Noch besser: Lass es dir von einem Ökokistenbetrieb bringen, wir achten immer auf die energieeffizientesten Lieferrouten.

Nachhaltige Verpackung: Achte auf umweltfreundliche Verpackungen - stell dir einfach mal den Müllberg vor, der nach Weih-

nachten von all den Geschenkverpackungen und Umverpackungen entsteht. Verwende stattdessen wiederverwendbare oder biologisch abbaubare Verpackungsmaterialien, um Plastikmüll zu vermeiden.

Kaufe Bio: Entscheide dich für Bio-Produkte. Damit tust du dir und der Umwelt etwas Gutes, da sie ohne schädliche Pestizide und Düngemittel angebaut werden.

Ökologische Weihnachtsbäume: Wenn du einen Baum haben möchtest, dann wähle einen Bio-Weihnachtsbaum aus nachhaltiger Forstwirtschaft oder einen lebenden Baum, den du nach Weihnachten wieder einpflanzen kannst.

Bewusst schenken: Schenke nachhaltige und sinnvolle Geschenke. Überlege, ob der Beschenkte das Geschenk wirklich braucht und informiere dich, wie es hergestellt wurde.

Unser Tipp! Verschenke eine Ökokiste: Freude und Nachhaltigkeit rund ums Jahr kannst du deinen Lieben mit einer regelmäßig gelieferten Ökokiste schenken. Setze dich einfach mit dem Ökokistenbetrieber in Verbindung, der im Gebiet des/r Beschenkten ausliefert.

Keine unnötige Beleuchtung: Gehe sparsam mit Weihnachtsbeleuchtung um oder ersetze sie durch eine Kerze, die du zum Adventskaffee anzündest.

Ressourcenschonende Rezepte wählen: Es muss nicht immer Fleisch sein. Probiere auch mal vegetarische oder vegane Rezepte aus, sie haben in der Regel einen kleineren ökologischen Fußabdruck und schmecken oft vielfältiger als reine Fleischgerichte.

Weniger ist mehr: Überdenke deine Weihnachtsdeko. Natürliche Dekorationen wie Tannenzweige oder selbstgemachte Ornamente sind nicht nur schöner, sondern auch umweltfreundlicher.

Konsum bewusst reduzieren: Überlege genau, was du wirklich brauchst. Ein bewusster Konsum reduziert nicht nur den eigenen ökologischen Fußabdruck, sondern fördert auch ein nachhaltigeres Lebensgefühl.

Upcycling statt Neuanschaffung: Bevor du neue Deko oder Geschenke kaufst, schau, was du bereits zu Hause hast, das aufgewertet oder umgestaltet werden kann. Upcycling fördert Kreativität und spart Ressourcen.

Gemeinsame Erlebnisse verschenken: Anstatt materielle Geschenke zu kaufen, verschenke gemeinsame Erlebnisse wie einen gemeinsamen Kochabend mit Bio-Lebensmitteln, Konzertbesuche, Kochkurse, Weintastings - gibt es auch bei Ökokisten - oder Ausflüge.



Liebling der Woche

Feigen der Sorte Protoben

Unternehmensportrait Rapunzel Naturkost GmbH

Rapunzel Naturkost ist einer der führenden Bio-Hersteller in Europa. Begonnen hat alles ganz klein: 1974 gründeten Joseph Wilhelm und Jennifer Vermeulen eine Selbstversorger-Gemeinschaft auf einem Bauernhof mit kleinem Naturkostladen im bayerischen Augsburg. Daraus hat sich in den über 35 Jahren Unternehmensgeschichte ein international agierendes Unternehmen mit 300 Mitarbeitern entwickelt.

Die Idee ist stets die gleiche geblieben: kontrolliert biologische, naturbelassene und vegetarische Lebensmittel herzustellen.



Festlicher Rotkohl mit Feigen und Aprikosen

Zutaten für 4 Personen:

1 Kg Rotkohl, in feine Streifen geschnitten
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 cm Ingwer, fein gehackt
1 Apfel, gewürfelt
4 getrocknete Feigen, in feine Streifen geschnitten
4 getrocknete Aprikosen, geviertelt
Saft von 1 Orange
Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Tamari (Soyasauce)
1 EL Aceto Balsamico
2-3 EL Ghee oder Bratöl
1-2 TL Salz
Pfeffer nach Gusto

Gewürze:

2 Nelken, ganz
2 Lorbeerblätter
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koreander
1 TL Paprika, süß
1 TL Curry, süß
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Galgant
1/2 TL Kardamom
1/4 TL Zimt
1/4 TL Muskat

Guten Appetit!

Feigen und Aprikosen in dem Saft der Orange einweichen.

Zwiebeln in einem großen Topf in Ghee oder Öl anschwitzen und den Ingwer und die ganzen Gewürze dazu geben.

Die gemahlene Gewürze einrühren, den Rotkohl dazu geben und einige Minuten im Gewürzsud anschwitzen. Die Feigen und Aprikosen mit dem Orangensaft und dem Wasser unterrühren. Kurz vor Garende die Äpfel hinzufügen.

Den Rotkohl mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Tamari und Aceto Balsamico abschmecken.

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!
Ihr Team der Grünen Kiste!
