



Nachhaltige Adventszeit



Nachhaltiges Weihnachtsessen



GREEN OFFICE



Weihnachten, das Fest der Liebe und der Besinnlichkeit oder des Überflusses und der Verschwendung?

Die Advents- und Weihnachtstage sind traditionell eine Zeit des Genießens:

Plätzchen werden gebacken und vernascht, Kinder freuen sich auf Süßigkeiten aus dem Adventskalender und im Nikolausstiefel und das Festtagsessen wird lange im Voraus und sorgfältig geplant. Die Familie soll ja nicht meckern können, es sei zu wenig oder zu alltäglich, lieber tischt man zu viel auf.



Doch das war nicht immer so: ursprünglich war die Adventszeit Fastenzeit und vom Verzicht geprägt. Selbst am Heiligen Abend war Völlerei verpönt und es kamen eher karge Gerichte wie Suppe, Kartoffelsalat oder Eintopf auf den Tisch. Erst an den Weihnachtsfeiertagen wurde das Ende der wochenlangen Fastenzeit eingeläutet. Und erst dann kam wieder Fleisch auf den Tisch.



GREEN OFFICE



Klimawandel auf dem Teller

Was hat unser Fleischkonsum weltweit für Auswirkungen?

Zahlen - Daten - Fakten

- 🐷 Fleisch war früher etwas Besonderes, heute essen rund vier Fünftel der Deutschen mehrmals in der Woche oder täglich Wurst oder Fleisch.
- 🐷 Unser Pro-Kopf-Verbrauch an Fleisch pro Jahr ist doppelt so hoch wie im weltweiten Durchschnitt.
- 🐷 Es gibt 3x so viele Nutztiere wie Menschen auf der Erde.
- 🐷 Falls der Fleischkonsum weiterhin ansteigt wie bisher, wird im Jahr 2050 die gesamte Ackerfläche der Welt für Futtermittel benötigt werden.
- 🐷 Für die Herstellung von einem Steak werden rund 4000 l Wasser verbraucht.
- 🐷 Unsere Ernährung verursacht insgesamt, direkt durch die Landwirtschaft und indirekt durch die Weiterverarbeitung, 40% der globalen Treibhausgasemissionen, insb. durch Rodung für Anbau von Futtermitteln und Weidefläche und durch Düngemiteleinsatz.



GREEN OFFICE



Und jetzt: Rohkost statt Gänsebraten?

Darauf kann ich
bei der Ernährung
und beim
Einkaufen achten...



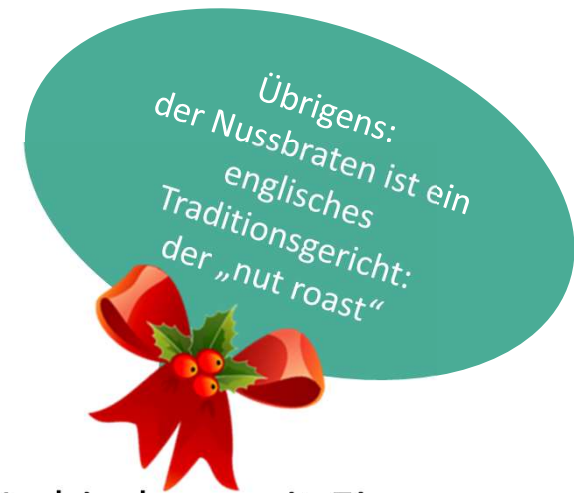
- bevorzugt regionales und saisonales Obst und Gemüse (wenn möglich Freiland)
- ausgewogene Ernährung mit Betonung pflanzlicher Lebensmittel
- bevorzugt Bio-Lebensmittel
- frische, gering verarbeitete Lebensmittel
- Kaffee, Tee, Schokolade etc. aus fairem Handel
- Lebensmittelverschwendung vermeiden
- mit dem Fahrrad oder zu Fuß einkaufen
- wenn Auto, dann Großeinkäufe
- energieeffiziente Küchengeräte



GREEN OFFICE



Wie wär's denn mal mit
Weihnachtsbraten ganz
anders?



Übrigens:
der Nussbraten ist ein
englisches
Traditionsgericht:
der „nut roast“

Nussbraten

- Aus gehackten oder gemahlene Nüssen wird in Verbindung mit Eiern und Käse, wahlweise auch mit Brot und Schmand, ein fester Braten.
- Das Grundrezept besteht stets aus rund 250 g Nüssen, 3 Eiern und 150 g Käse.
- Die Grundmasse nach Belieben mit bis zu 500 g Gemüse sowie Gewürzen, Kräutern, Sojasauce oder Zitronensaft vermengen.
- Die Masse wird dann in einer Kastenform bei 180 °C mindestens 45 Minuten gebacken.



Tipp: statt Nüssen,
Esskastanien
(Maronen)
verwenden!
Mit Blaukraut und
Kartoffelpüree
servieren!



GREEN OFFICE



Lebensmittelverschwendung Darf es ein bisschen weniger sein?

Herstellung

Nebenprodukte, wie Tierkadaver & Knochen aus der Fleischerzeugung
Ausschuss
Beschädigte Produkte
Überproduktion

Groß- und Einzelhandel

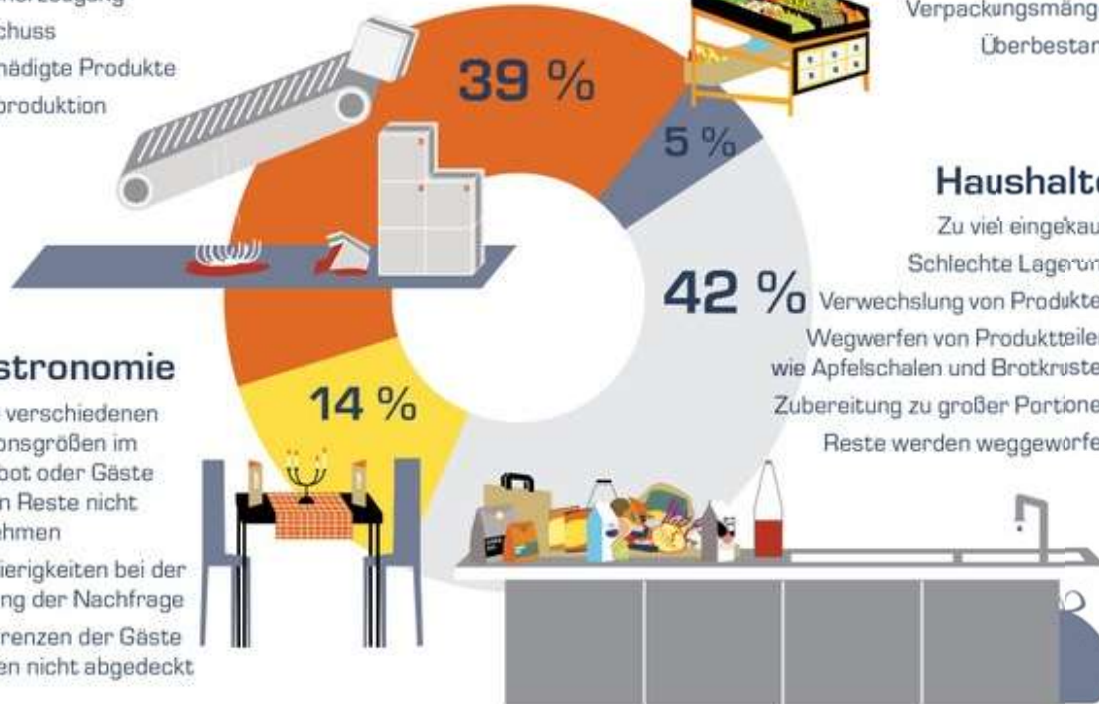
Temperaturveränderungen
Ästhetischer Standard
Verpackungsmängel
Überbestand

Haushalte

Zu viel eingekauft
Schlechte Lagerung
Verwechslung von Produkten
Wegwerfen von Produktteilen, wie Apfelschalen und Brotkrusten
Zubereitung zu großer Portionen
Reste werden weggeworfen

Gastronomie

Keine verschiedenen Portionsgrößen im Angebot oder Gäste dürfen Reste nicht mitnehmen
Schwierigkeiten bei der Planung der Nachfrage
Präferenzen der Gäste werden nicht abgedeckt



Ca. 1/3 der weltweit erzeugten Lebensmittel gehen verloren oder werden weggeschmissen.



Mehr als 1/4 des weltweiten Ackerlands wird genutzt um Nahrung zu produzieren, die nie gegessen wird.



Grafik: Bartz/Stockmar, CC BY 4.0; boell.de/fleischatlas2018



GREEN OFFICE



So landet (fast) nichts im Müll

Einkaufsplanung:

- Blick in den Kühlschrank
- Einkaufsliste erstellen
- Zeitnah einkaufen
- Nicht mit knurrendem Magen einkaufen (vermeidet Hamsterkäufe)

Resteverwertung:

- Kreative Resteverwertung, z.B.
 - braune Bananen problemlos in Kuchen, Quark oder Milch verwerten
 - altbackenes Brot zu Semmelbrösel oder „Armen Rittern“ verarbeiten
- Reste einfrieren

Wissen um Haltbarkeit:

- **MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum):** Es ist gesetzlich vorgeschrieben und garantiert, dass ein Produkt bei angemessener Lagerung mindestens bis zu diesem Zeitpunkt voll genussfähig bleibt. Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des MHD einwandfrei. Vertrauen Sie auf Ihre Sinne (sehen, riechen, schmecken)!
- **Verbrauchsdatum:** Vorsicht bei verderblichen Produkten wie z.B. Fleisch. Hier ist nach dem Ablauf des Datums nicht mehr sicher gestellt, dass das Lebensmittel keine schädlichen, krankmachenden Keime enthält und ist daher nicht mehr zu verwenden!

Optimale Lagerung:

- Kühlschranktemperatur sollte bei 5°C liegen
- Essensreste im Kühlschrank in luftdichten Behältern verstauen
- Brot kann z.B. bis zu 3 Monaten eingefroren werden
- Äpfel und Birnen beschleunigen den Reifeprozess anderer Obst- und Gemüsesorten, daher separat lagern





Und wenn dann doch was übrig bleibt...
Weihnachtliche Reste einfach aufpeppen und
neu kombinieren

Ein paar Ideen:

- Semmelknödel vom Vortag werden durch Anbraten in der Pfanne besonders schmackhaft, Salat dazu, fertig.
- Reste gekochter Kartoffeln und Käse werden dank Schmand zum Gratin.
- Fleisch ist am zweiten Weihnachtsfeiertag so richtig in der würzigen Soße durchgezogen.
- Kaltes Huhn wird zum Reis-Gemüse-Salat oder zu einem köstlichen Curry.
- Saiten- und Bratwürste kommen im scharfen Wurstgulasch unter.
- Gekochtes Gemüse wird dank Tomatensoße, Zwiebeln und Gewürzen zu Ratatouille.
- Vom Backen übrige Haferflocken, Mandelraspeln, Nüsse und Trockenfrüchte kommen in ein frisches Wintermüsli.



GREEN OFFICE



Wir hoffen Ihr konntet einige nützliche Tipps
für die Adventszeit mitnehmen!
Das Team des Green Office wünscht Euch...



Frohe Weihnachten
und einen guten
Rutsch ins Neue Jahr!



GREEN OFFICE