



---

# NAJO 2025-ADVENTSTIPP: DAS FESTMAHL

## IN 3 SCHRITTEN EINEN ANFANG FÜR NACHHALTIGE WEIHNACHTEN MACHEN

---

### LECKEREIEN OHNE BEIGESCHMACK

- 1** Zu keiner Zeit des Jahres werden wohl so viele Plätzchen gebacken wie in den Tagen vor Weihnachten! Achten Sie auch in dem manchmal etwas hektischen Adventstrubel auf ökologische und gesunde Zutaten, die unter fairen Bedingungen für Menschen und Tiere hergestellt wurden – und das möglichst in näherer Umgebung. Durch das Ersetzen der Butter in Margarine werden zum Beispiel Ihre Vanillekipferl gleich viel klimafreundlicher. So enthalten sie nur noch 97g CO<sub>2</sub>äq - statt 380g!

### DAS WEIHNACHTLICHE GÄNSEMAHL

- 2** In vielen Haushalten kommt an Weihnachten eine Gans auf den Tisch. Wer den Festtagsschmaus mit gutem Gewissen genießen will, sollte bewusst einkaufen. Eine tiefgekühlte Gans aus Polen oder Ungarn hat oft ein qualvolles Leben hinter sich. Durch brutale Zwangsernährung wurde sie in wenigen Wochen auf Weihnachtsbraten-Gewicht gestopft, damit der Preis am Ende stimmt. Manche Gänse werden sogar bei lebendigem Leib gerupft, damit die nachwachsenden Daunen sich auch noch verkaufen lassen. Wer zum Fest der Liebe eine glücklichere Gans möchte, sollte sich eine Biogans besorgen. Am besten eine aus der Region. Diese Gänse sind mit biologisch angebautem Getreide groß geworden, hatten genügend Auslauf und sind nicht mit Medikamenten vollgepumpt.

### EIN GRÜNES FESTMAHL

- 3** Um unnötige Speiseüberreste nach dem Weihnachtsschmaus zu verhindern, planen Sie den Weihnachtseinkauf und das Festessen vorausschauend und ressourcensparend.

Mit dem Verzicht auf Fleisch schonen wir das Klima, müssen aber nicht auf exzellenten Geschmack verzichten. Auch für Vegetarier und Veganer gibt es inzwischen vielseitige Rezepte, die das Festessen auch fleischlos zum Gaumenschmaus machen. Wie wäre es zum Beispiel mit Nussbraten aus verschiedenen Nüssen, Maronen, Semmelbrösel, Pilzen und Gewürzen? Oder Linsenbraten, Pilzragout, Mangoldroulade? Einem veganen Weihnachtsmenü sind keine Grenzen gesetzt! Mit dem Verzicht auf Ihr Stück Weihnachtsgans können Sie schon 420g CO<sub>2</sub>äq einsparen!

