

Nachhaltiges Weihnachten

Tipps für die Vorweihnachtszeit

Auch in der Vorweihnachtszeit ist ein bewusster Umgang mit unseren Ressourcen wichtig. Nachhaltigkeit bedeutet nicht Verzicht, sondern Achtsamkeit. Gerade beim Essen, beim Einkauf und bei der Auswahl von Obst und Gemüse gibt es viele Möglichkeiten, umweltfreundlicher zu handeln. In einer Zeit, die traditionell von Überschuss geprägt ist, kann nachhaltiges Denken ein wertvoller Gegenpol sein.

PLANUNG IST DAS A & O

Ein nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln beginnt mit einer sorgfältigen Planung. Wer Mahlzeiten für die Weihnachtszeit bewusst vorbereitet, vermeidet unnötige Einkäufe und damit auch Lebensmittelverschwendungen. Besonders hilfreich ist es, Einkaufslisten zu erstellen und sich an saisonalen Produkten zu orientieren. In der Vorweihnachtszeit bieten regionale Märkte eine große Auswahl winterlicher Obst- und Gemüsesorten. Diese haben kürzere Transportwege und sind dadurch ressourcenschonender.



LEBENSMITTEL VERWERTEN BEIM KEKSEBACKEN

Auch beim Kochen selbst kann Nachhaltigkeit umgesetzt werden. Natürliche, unverarbeitete Zutaten verursachen nicht nur weniger Verpackungsmüll, sondern schmecken meist auch intensiver. Auch beim Keksebacken kann man übrig gebliebene Lebensmittel perfekt verwerten. Reste wie übrige Nüsse, Schokolade oder Trockenfrüchte können beim Keksebacken wunderbar aufgebraucht werden. So entstehen köstliche Naschereien, ohne neue Lebensmittel einkaufen zu müssen.

SAISONALES OBST UND GEMÜSE NUTZEN

Obst und Gemüse spielen in der Vorweihnachtszeit eine zentrale Rolle. Wintergemüse wie Kohl, Karotten oder Pastinaken bieten viele Möglichkeiten für köstliche Gerichte. Saisonales Obst wie Äpfel, Birnen oder Nüsse eignet sich hervorragend für weihnachtliche Desserts und Snacks. Man muss keine Dessert vorbereiten, bei denen Produkte, die gerade nicht bei uns wachsen, benötigt werden. Durch den bewussten Einsatz saisonaler Produkte lässt sich der ökologische Fußabdruck deutlich reduzieren. Gleichzeitig kann man neue Rezepte entdecken, die perfekt in die Weihnachtszeit passen.



ERFAHRE MEHR

Noch mehr Infos zu Nachhaltigkeit
in der Weihnachtszeit!



Bio-Zwiebel

aus ÖSTERREICH



Zero Waste
Tipp der Woche

Zero Waste Gemüsebrühe:

Zwiebel-, Karotten-, oder Knoblauchschenen mit Wasser aufkochen und fertig ist die Suppenbrühe.

Regrowing Hack:

Der Wurzelansatz einer Zwiebel wächst problemlos wieder: Untere 2–3 cm der Zwiebel einsetzen und halbschattig wachsen lassen.





Im afreshed Rezeptbuch



Die Rezepte der Woche zu der Retterbox



Festliche Zwiebelpasta

Zwiebel karamellisieren

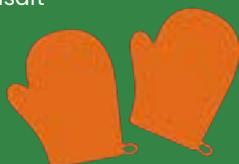
Alle Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl + Butter in einer großen Pfanne erhitzen. 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen, bis sie goldbraun sind. Zucker zugeben und 1–2 Minuten karamellisieren lassen.

Sauce kochen

Knoblauch fein hacken und kurz mitbraten. Mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen und wenn die Flüssigkeit fast weg ist Sahne, Senf, Balsamico, Pfeffer und Salz hinzugeben. 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Pasta zubereiten

Pasta kochen und ca. 150 ml Nudelwasser aufheben. In der Zwischenzeit die übrige Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in Mehl wälzen. In etwas Öl braten. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Pasta in die Sauce geben und mit Nudelwasser cremig rühren. Zwiebelringe, Nüsse, Thymian und Parmesan als Topping hinzufügen und genießen.



Zutatenliste

300 g Pasta
4 Stk. helle & 2 Stk. rote Zwiebeln
2–3 Stk. Knoblauchzehen
1 EL oder Ahornsirup
2 EL Butter & 2 EL Olivenöl
150 ml Weißwein oder Apfelsaft
150 ml Sahne
1 TL Dijon-Senf
1 TL Balsamico
1 TL Salz, Pfeffer
Topping:
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Mehl
40 g gehackte Haselnüsse oder Walnüsse
Thymian & Parmesan als Topping



Liebe Community...

→ FÜR MEHR VIELFALT IM INHALT, WEITERE IT-OPTIMIERUNG & FAIRNESS

afreshed steht für Fairness – gegenüber Landwirt:innen, der Natur, allen Beteiligten in der Lieferkette und vor allem euch, unserer Community. Damit wir auch im neuen Jahr Vielfalt in euren Boxen sichern und unseren Werten treu bleiben können, passen wir den Preis der Retterboxen ab 01.01.2026 um 1 € an. Dies sichert neue Vielfalt in der kommenden Saison.

DANKE, dass du Teil eines fairen Lebensmittelhandels bist!



Weihnachtsgemüse
簡單 40 Min.



100% Bio



bequem geliefert



Fair zu Landwirt:innen



Nachhaltiges Mehrwegsystem