

# NACHHALTIG SCHENKEN

Gerade bei Geschenken ist oft weniger mehr! Wie wäre es, wenn Sie dieses Jahr Zeit statt Zeug verschenken – einen gemütlichen Abend, eine Wanderung mit Picknick oder einen gemeinsamen Ausflug? Oder werden Sie kreativ und verschenken Selbstgemachtes: Basteln mit den Kindern für die Großeltern oder ausgefallene Kreationen aus der eigenen Küche für Freunde und Verwandte! In diesem Flyer finden Sie einige Ideen.



## BUNDLADEN

Soll es doch ein gekauftes Geschenk sein? Dann achten Sie auf biologisch und fair hergestellte Produkte, z.B. aus dem BUNDladen.  
[www.bundladen.de](http://www.bundladen.de)

# KREATIVTIPPS

Alle Tipps stammen von Bund Naturschutz-Seiten verschiedener Kreis- und Landesverbände. Tippen Sie einfach den Kurzlink ins Browserfenster ein.

## KERZEN-RECYCLING

[www.ogy.de/kerzenrecycling](http://www.ogy.de/kerzenrecycling)

## WACHSTÜCHER

[www.ogy.de/wachstuecher](http://www.ogy.de/wachstuecher)

## NATURKOSMETIK

[www.ogy.de/deo](http://www.ogy.de/deo)

[www.ogy.de/badekugeln](http://www.ogy.de/badekugeln)



## NISTHILFE FÜR WILDBIENEN

[www.ogy.de/nisthilfen](http://www.ogy.de/nisthilfen)

## BRIEFUMSCHLÄGE HERSTELLEN

[www.ogy.de/briefumschlaege](http://www.ogy.de/briefumschlaege)

## KONTAKT

**Ortsgruppe Böhmfeld-Hitzhofen-Hofstetten**

Kontakt unter: [www.eichstaett.bund-naturschutz.de/ortsgruppen](http://www.eichstaett.bund-naturschutz.de/ortsgruppen)

Werden Sie aktiv und kommen Sie zu uns in die Bund Naturschutz Gruppe!

# IDEEN FÜR EIN NACHHALTIGES WEIHNACHTSFEST



Bund Naturschutz Ortsgruppe  
Böhmfeld-Hitzhofen-Hofstetten

# KREATIV VERPACKEN

Kunstvoll verpackte Geschenke lassen nicht nur Kinderaugen leuchten. Leider hinterlassen allein die Verpackungen einen riesigen Müllberg. Dabei gibt es tolle Alternativen:

## UMWELTFREUNDLICHES MATERIAL

Bevorzugen Sie Recycling-Papier statt umweltbelastendes alubeschichtetes Schmuckpapier. Wer es bunt und originell mag, kann das Papier bemalen oder bedrucken.

## AUS ALT MACH NEU

Seiten aus alten Magazinen oder Kalendern können in individuelle Briefumschläge oder kleine Verpackungen verwandelt werden. Noch einfacher: Verwerten Sie Geschenkpapier, Schleifen und Bänder oder auch Schuhkartons und andere Haushaltverpackungen wieder.

## VERPACKUNG ALS TEIL DES GESCHENKS

Bei "Furoshiki", einer Tradition aus Japan, werden Geschenke mit Tüchern umhüllt. Besonders passend lassen sich Küchenutensilien in schönen Geschirrtüchern verpacken. Oder nähen Sie Geschenk-Taschen, die immer wieder weiterverschenkt werden können.

## DER WEIHNACHTLICHE LOOK

Bänder aus Bast oder Paketschnur - mit Geschenkanhängern aus Bienenwachs, Tannenzweigen oder Lebkuchen - machen den natürlichen Look perfekt. Auch rotbackige kleine Äpfel oder eine mit Nelken besteckte Mandarine sind schöne Zugaben.

# BACKEN UND KOCHEN

Zur Weihnachtszeit bereitet das gemeinsame Kochen und Backen große Freude. Was können Sie dabei beachten?

## BIOZUTATEN VERWENDEN

Regionale Biolebensmittel sind besonders lecker und besser für die Umwelt. Im Ökolandbau sind Gentechnik, chemisch-synthetische Pestizide und Mineraldünger verboten.

## NATÜRLICHE BACKZUTATEN

Gut zum Backen geeignet ist Roggen, Weizen und Dinkel, aber auch Gerste und Hafer. Beim Vollkornmehl wird das gesamte Getreidekorn einschließlich Keimling und Hülle vermahlen, dadurch enthält es viele Vitamine und Ballaststoffe. Zum Süßen eignen sich Biohonig, Dicksäfte, Rohrzucker, Ahornsirup und ungeschwefelte Trockenfrüchte.



## FLEISCHLOS GLÜCKLICH

Warum nicht mal an einem der Festtage seine Lieben mit einem vegetarischen Menü verwöhnen und dem Magen und dem ökologischen Fußabdruck etwas Gutes tun?

# NATÜRLICH DEKORIEREN

Ob am Weihnachtsbaum oder rund ums Haus – zur Adventszeit soll es für viele Menschen weihnachtlich und gemütlich aussehen.

## NATÜRLICHE MATERIALIEN

Kleine Äpfel von der heimischen Streuobstwiese oder selbstgebackene Lebkuchen eignen sich hervorragend als Christbaumschmuck. Kugeln aus mundgeblasenem Glas oder Pappe sehen schön aus und wandern, wenn sie Schaden nehmen, einfach in den Glas- oder Papiercontainer.



## WEIHNACHTSDEKO SELBER BASTELN

Selbst gebastelte Figuren aus Stroh, Tannenzapfen, Nussschalen, Holz oder Bienenwachs schonen die Umwelt und verbreiten eine heimelige Atmosphäre. Verzichtet werden sollte auf Schnee-, Gold- oder Silbersprays. Sie können schädliche Substanzen enthalten. Ebenso glänzende Metallfäden, die das Schwermetall Kupfer enthalten.

## LANGE NUTZEN

Suchen Sie sich eine Dekoration aus, an der Sie lange Freude haben und die Sie oft wiederverwenden wollen- oder wie wäre es mal mit einer Weihnachtsdeko-Tauschparty?