

## Pressemitteilung

### Fünf Tipps für nachhaltige Weihnachtsbäckerei

Vanillekipferl, Zimtsterne, Lebkuchen: In der Weihnachtszeit herrscht Hochsaison für Plätzchen – und selber gemacht schmecken sie immer noch am besten. Handgemacht ist jedoch nicht gleich nachhaltig. „Der Nachhaltige Warenkorb“ des Rates für Nachhaltige Entwicklung zeigt, was eine umweltfreundliche und faire Weihnachtsbäckerei ausmacht.

#### Backzutaten aus dem Vorratsregal aufbrauchen

Vor dem Einkauf lohnt sich ein Blick in den Vorratsschrank. Was kann noch verwertet werden? Viele Backzutaten sind lange haltbar. Mehl und Getreideflocken halten sich trocken und dunkel gelagert mindestens ein Jahr, Zucker ist unverderblich und Schokolade hält bis zu 15 Monate. Auch weißer Reif auf Schokolade ist unbedenklich und nur ein Zeichen für zu warme Lagerung. Eine kleine Kostprobe zeigt, ob sie noch gut schmeckt.

#### Schokolade – am besten fair gehandelt

Lebkuchen mit knackigem Schokoüberzug, so schmeckt Weihnachten. Beim Kauf von Kuvertüre und Schokolade darauf achten, dass der verarbeitete Kakao aus fairem Handel stammt. Beim fairen Handel werden durch langfristige, gerechtere Handelsbeziehungen die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Produzentinnen und Produzenten in den Anbauländern verbessert. Ein glaubwürdiges Kennzeichen für Schokolade aus fairem Handel ist nach den [Kriterien des Rates für Nachhaltige Entwicklung](#) das Fairtrade-Siegel. Jede Kakaobohne zählt: Der Marktanteil des Fairtrade-zertifizierten Kakaos liegt in Deutschland bislang nur bei rund sechs Prozent.

#### Plätzchen fair würzen

Weihnachtsbäckerei ist auch der Duft und Geschmack von Zimt, Vanille und Co. Die wenigsten der Gewürze werden in Deutschland oder Mitteleuropa angebaut. Der Zimtbaum gedeiht nur in tropischen Ländern, auch die Vanillepflanze und der Gewürznelkenbaum brauchen ein warmes Klima. Wer Zimtstangen, Vanilleschoten, Nelken und andere Gewürze aus fairem Handel kauft, unterstützt die Produzentinnen und Produzenten in den Anbauländern.

#### Eier, Butter und Milch in Bio-Qualität

Makronen aus Eischnee sind ein Klassiker in der Weihnachtsbackstube. Beim Eierkauf gibt der Stempel auf dem Ei Auskunft über die Haltung der Legehennen. Verbraucher sollten am besten zu Eiern mit dem Aufdruck „0“ greifen, da diese aus einem Bio-Betrieb stammen. Wer auch bei anderen tierischen Backzutaten wie Milch oder Butter auf Bio-Qualität achtet, unterstützt damit ökologische Landwirtschaft und meist auch eine artgerechtere Tierhaltung. Bio-Produkte erkennen Verbraucherinnen und Verbraucher zuverlässig am EU-Bio-Siegel, einem stilisierten Blatt auf grünem Grund.

### **Umweltschonend in den Ofen**

Auch beim Backen der Plätzchen lässt sich Energie sparen und die Umwelt schonen. Wenn möglich Umluft nutzen statt Ober- und Unterhitze, denn durch den Ventilator kann die Temperatur 20 bis 30 Grad niedriger sein. Das spart 25 bis 40 Prozent Stromkosten und zudem können mehrere Bleche gleichzeitig gebacken werden. Auch wenn es gut duftet, nicht häufiger als nötig die Backofentür öffnen, bei jedem Öffnen entweicht knapp ein Viertel der Energie. Kurz vor Ende die Restwärme nutzen und den Backofen einige Minuten vorher ausschalten.

### **Der Nachhaltige Warenkorb**

Nachhaltig konsumieren ist heute schon möglich: Wie es geht, zeigt der Nachhaltige Warenkorb des Rates für Nachhaltige Entwicklung. Der Einkaufsführer weist auf nachhaltige Konsumalternativen hin und gibt mit Faustregeln Orientierung für konkrete Konsumententscheidungen aus 16 Themenbereichen, darunter Lebensmittel, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik. Zudem bietet er Bewertungen von Siegeln und Produktkennzeichnungen. Der Nachhaltige Warenkorb wird jährlich unter wissenschaftlicher Begleitung aktualisiert. Er ist als Broschüre erhältlich und im Internet. [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

#### **Medienkontakte:**

Projektbüro „Nachhaltiger Warenkorb“  
c/o MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH  
Gunnar Hansen  
Köpenicker Straße 48/49, 10179 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 2888453-12  
E-Mail: [kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de](mailto:kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de)  
Facebook: [facebook.de/nachhaltigerwarenkorb](https://facebook.de/nachhaltigerwarenkorb)  
Twitter: [twitter.com/nachhaltigjetzt](https://twitter.com/nachhaltigjetzt)

Rat für Nachhaltige Entwicklung  
c/o GIZ GmbH  
Yvonne Zwick  
Potsdamer Platz 10, 10785 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 338424-124  
E-Mail: [yvonne.zwick@nachhaltigkeitsrat.de](mailto:yvonne.zwick@nachhaltigkeitsrat.de)