Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Adventskalender - Konsumstille: weniger ist mehr

Mon, 12/18/2017 - 11:11

Nicht nur, aber besonders in der Vorweihnachtszeit soll „der Rubel rollen“. Das führt zu Hektik in der vermeintlich „stillsten Zeit des Jahres“ und dazu, dass unter dem Weihnachtsbaum häufig Geschenke landen, die eigentlich niemand braucht – unter dem Strich eine Verschwendung von Geld und Ressourcen. Die Verbraucherzentrale Südtirol zeigt mit ihrem Adventskalender Alternativen zum Konsumwahn auf. Auf unserer Facebook-Seite (www.facebook.com/vzs.ctcu) öffnen wir jeden Tag im Advent ein Türchen mit einem Alternativ-Vorschlag.

1. Dezember:
Spenden statt Schenken

Als Geschenk für Menschen, die schon alles haben, bietet sich eine Geschenkspende an. Organisationen wie Oxfam, Ärzte ohne Grenzen, die SOS Kinderdörfer, die Welthungerhilfe, die Caritas u.ä., die sich für Menschen in Not und Armut einsetzen, bieten auf ihren Internetseiten eine große Auswahl solcher Geschenke an. Je nach Geldbetrag kann symbolisch eine Ziege, der Bau eines Brunnens, ein Paket mit Schulbüchern, eine Patenschaft oder ein Mikrokredit verschenkt werden. Mit der Spende wird die Arbeit der Organisation oder ein konkretes Projekt unterstützt. Als Dankeschön erhält man eine Spendenurkunde oder Weihnachtskarte, welche man der beschenkten Person überreichen kann.

2. Dezember:
Zeit statt Zeug

Das kostbarste Geschenk überhaupt ist Zeit – denn davon haben die meisten Menschen im Alltag zu wenig. Die Menschen, die wir gern haben, freuen sich über eine Einladung zum gemeinsamen Kochen und Essen, zu einem Spaziergang, zum Besuch einer Veranstaltung oder zum Basteln. Kinder freuen

sich über eine Vorlesestunde. Unterstützung bei der Kinderbetreuung, bei der Gartenarbeit oder bei einer Reparatur kann man stundenweise verschenken. Am besten schlägt man auf dem „Gutschein“ gleich einen konkreten Termin vor.

3. Dezember:
Was ich dir schon immer sagen wollte …

Weihnachten ist eine gute Gelegenheit, um den Menschen um uns herum mündlich oder schriftlich etwas mitzuteilen, das wir ihnen im Alltag nie oder viel zu selten sagen: dass wir sie lieben und schätzen, oder auch, dass sie etwas ganz Besonderes sind. Für dieses Geschenk braucht man nicht mehr als eine schöne Karte zu besorgen oder zu basteln und sein Herz sprechen zu lassen.

4. Dezember:
Ein Foto – für dich

Schöne Momente werden gerne auf Fotos festgehalten. Ein besonderes Foto in einem selbst gebastelten Rahmen ist ein ganz individuelles Geschenk. Dafür kann ein schon vorhandener Bilderrahmen mit Kieselsteinen, Muscheln, Nussschalen, Mosaiksteinchen, Stoff oder Borten verziert werden. Aus Klopapierrollen, Karton, Zierleisten oder Birkenrinde lässt sich ein Rahmen selbst basteln. Auch ein alter Hosenbügel eignet sich anstelle eines herkömmlichen Rahmens. Im Internet sind zahlreiche Anleitungen und Anregungen verfügbar.

---

5. Dezember: Gebrauchtes (weiter) schenken
Mit selten genutzten und daher aussortierten Gegenständen kann man Personen im Freundeskreis beschenken, die die Dinge besser gebrauchen können als man selbst. Gebrauchte, aber neuwertige Spielsachen, Möbel-, Schmuck- und Kleidungsstücke, Bücher, Sport- und Haushaltsgegenstände können anderen eine Freude machen – vorausgesetzt, die Gegenstände sind gut erhalten, ohne Kratzer, Flecken, Eselsohren oder sonstige Mängel und keine Ladenhüter! Gebrauchtes kaufen kann man unter anderem im Zweiterhandmarkt „V-Market“ der Verbraucherzentrale in Bozen in der Crispistrasse (www.vmarket.it). Das schont den Geldbeutel und die Ressourcen.

6. Dezember: Schönes und Nützliches aus den geschützten Werkstätten
Mit dem Kauf von schönen Dingen kann man die Integration von sozial schwachen und benachteiligten Menschen (z.B. Menschen mit Beeinträchtigungen oder psychischen Erkrankungen) unterstützen. Die Sozialgenossenschaft CLAB in Bozen beispielsweise (www.clab.bz.it) verkauft in ihrem Laden unter anderem Schmuck und dekorative Gegenstände aus Papier, Stoff- und Ledertaschen sowie Heimtextilien. Weitere schöne und nützliche Gegenstände stellen die geschützten Werkstätten der gwb – Genossenschaft.Werkstätten.Begleitung, des Betriebs Sozialdienste Bozen und der Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern her.

7. Dezember: KokosbusserIn selber machen
Wird für ein Rezept nur das Eigelb benötigt, so kann man aus dem Eiweiß einfach und schnell KokosbusserIn zubereiten (Rezept für ca. 40 Stück):
Drei Eiklar (am besten von Südtiroler Bio- oder Freilandeiern) zu festem Schnee schlagen, dabei eine Prise Salz und nach und nach 200 g Staubzucker hinzufügen und weiter schlagen, bis die Masse dick und cremig ist. 200 g Kokosraspeln und einen Teelöffel Zitronensaft vorsichtig unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in kleinen Häufchen darauf setzen. Die KokosbusserIn werden bei rund 180 Grad ca. 15 Minuten lang gebacken. Sie sollten nicht zu gelb werden, sondern möglichst weiß bleiben.

8. Dezember: Köstlichkeiten aus eigener Produktion
Köstlichkeiten, die mit Zeit und Liebe selbst hergestellt werden, sind in einer schnelllebigen Zeit wie der unseren etwas ganz Besonderes und erfreuen auch Menschen, die sonst schon alles haben. Wer sucht, kann im Internet zahlreiche Anregungen und Rezepte für Marmeladen, Naschereien (z.B. Rumkugeln), Liköre, Kekse, Zelten und Stollen, Kräutersalz, Gewürzmischungen, Pesto, ja sogar für Pralinen finden. Besonders hübsch sind die Geschenke, wenn die verwendeten Gläser oder Behältnisse schön dekoriert werden.

---

9. Dezember: Weihnachtsgeschenke ohne hohe Nachfolgekosten
Mit einem tollen Elektrogerät oder moderner Unterhaltungselektronik kann man auch zu Weihnachten punkten. Nur sollte bei der Wahl der Geräte nicht nur auf deren Optik und technische Ausstattung, sondern auch auf die Energieeffizienz, also den Stromverbrauch geachtet werden. Das auf den Geräten oder der Verpackung aufgedruckte EU-Energielabel gibt bereits einen ersten Hinweis auf den Energieverbrauch. Geräte der Klasse A+++ haben aktuell den geringsten Energieverbrauch, Geräte mit der Kennzeichnung G den höchsten. In Zukunft wird es nur mehr die Klassen A bis G geben.

10. Dezember: Geschenke schön und umweltfreundlich verpacken
Oft beginnt gleich nach der Bescherung das große Wegwerfen, und Geschenkspapier, Schleifen und Kärtchen landen im Müll. Ressourcenschonender und kreativer ist es, aus alten Zeitungen und Zeitschriften Geschenkspapier selbst zu gestalten, beispielsweise in Form von Collagen. Auch alte Kalenderblätter oder Landkarten eignen sich zum Einpacken. Sehr kleine Geschenke lassen sich gut in Klopapierrollen verstecken, diese können nach Belieben bemalt oder beklebt werden. Anstelle von Papier kann man ein Geschirrtuch, ein Tischset oder Stoffreste verwenden – diese können nach dem Auspacken weiter verwendet werden. Gebrauchte Blechdosen, die nicht mehr benötigt werden, oder mit Papierresten beklebte Schuhkartons sind ebenfalls eine hübsche, wieder verwendbare Verpackung.

11. Dezember: wärmen Magen und Herz: Bratäpfel mit Vanillesoße

Äpfel, die nicht mehr ganz knackig und schon etwas runzelig sind, eignen sich noch perfekt für die Zubereitung von Bratäpfeln. Dafür wäscht man die ganzen Äpfel und sticht das Kerngehäuse – am besten mit einem Apfelausstecher – heraus. Die Äpfel werden in eine gefettete Auflaufform gesetzt. Besonders gut schmecken sie gefüllt, beispielsweise mit einer Mischung aus gehackten Mandeln, Sultaninen, Marmelade (oder etwas Honig) und Zimt, die man in die Öffnung der Äpfel drückt. Die gefüllten Äpfel werden im Backrohr bei 200 Grad ca. 30 Minuten lang gebraten, bis sie schön weich sind. Auch übrig gebliebene Weihnachtskekse können – zerkleinert – unter die Füllung gemischt werden.

Für die Vanillesoße 200 g Wasser, 125 g Sahne, 30 g Weizenmehl (fein) und eine Prise Salz in einem Topf verrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und eine Minute aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Dann noch ein Eigelb, 70 g Honig oder Zucker und eine Messerspitze Vanillepulver einrühren.

12. Dezember: Christbaum - bitte ohne Lametta

Lametta am Weihnachtsbaum erinnert an Eiszapfen. Heute besteht Lametta meist aus metallisiertem Kunststoff, in der Regel aus PVC. Bis vor einigen Jahren war das so genannte Stanniol-Lametta oft bleihaltig, und ganz ausgestorben ist es noch immer nicht. Zum Problem wird dies, wenn die welken Christbäume mitsamt dem Lametta entsorgt werden und entweder in der Verbrennung oder in der Kompostierung landen. Das giftige Blei gelangt so in die Luft oder den Boden und auch in die Nahrungskette. Auch Lametta aus Kunststoff belastet die Umwelt, da es nicht biologisch abbaubar ist, und sollte keinesfalls mitsamt dem Baum entsorgt werden. Umwelt- und ressourcenschonender ist Christbaumschmuck aus Naturmaterialien oder Schmuck, der im nächsten Jahr wieder verwendet wird. Getrocknete Orangenscheiben zum Beispiel sind dekorativ und duften gut. Sie lassen sich ganz einfach selbst herstellen.

---

13. Dezember: Schoko- oder Rumkugeln selber machen

Für rund 40 Kugeln 200 g Haselnüsse auf ein Backblech geben und im Backrohr bei 200 Grad maximal 12 Minuten lang rösten. Die Schale der Nüsse sollte sich leicht lösen. Die Haselnüsse auskühlen lassen und fein mahlen. 80 g (Akazien-)Honig, zwei Esslöffel Kakao, zwei Esslöffel Butter (nicht zu kalt) und eine Messerspitze Vanillepulver hinzufügen und die Masse kneten. Falls die Masse zu fest ist, kann man ein paar Tropfen Wasser oder Sahne darunter mengen. Die Masse kurz rasten lassen. Kugeln formen, nach Geschmack in Kakao, Kokosflocken oder geriebenen Haselnüssen wälzen und in kleine Papierschälchen setzen. Für Rumkugeln werden der Masse zwei bis vier Esslöffel Rum hinzugefügt. In einer Vorratsdose sind die Schoko- oder Rumkugeln gekühlt einige Wochen haltbar.

14. Dezember: Danke, ich habe genug

Die Erde stellt genug Ressourcen für ein gutes Leben bereit, aber unser verschwenderischer Lebensstil in den Industrieländern verbraucht zu viele Ressourcen und beutet Mensch und Natur aus. Die Kampagne „Ich habe genug“ hilft zu erkennen, dass wir nicht immer mehr haben müssen, sondern

auch mit weniger genug haben: http://ichhabegenug.at. Gegenstände länger zu nutzen, beispielsweise durch Reparatur oder eine Umgestaltung, schont die Ressourcen. Und viele der wichtigen Dinge im Leben lassen sich ohnehin nicht kaufen.

15. Dezember: Sag mir, was du dir wünschst

Wer vermeiden möchte, zu Weihnachten überflüssigen Kram zu bekommen, den man gar nicht benötigt, für den man sich aber trotzdem dankbar zeigen sollte, sollte dies artikulieren. Am besten erklärt man Freunden, Freundinnen und Verwandten ganz konkret, was man möchte: ob es nun kein Geschenk, ein ganz bestimmtes Geschenk oder – anstelle eines Geschenks – eine Geldspende für eine wohltätige Organisation oder ein Projekt ist. Sehr wahrscheinlich sind auch die Schenkenden dankbar für den Hinweis – denn so finden sie mit Sicherheit das am besten passende Geschenk.

16. Dezember: Eine Stofftasche selbst bemalen

Eine wieder verwendbare Einkaufstasche kann viele Plastiktaschen ersetzen. Eine durchschnittliche Plastiktasche wird nämlich nur 25 Minuten lang benutzt, bevor sie im Abfall landet. Mit Textilfarben oder -stiften kann man aus einer weißen oder einfärbigen Stofftasche ein ganz persönliches Geschenk machen. Für ein geometrisches Muster verwendet man am besten eine Schablone aus festem Karton: die Stellen, die auf der Stofftasche farbig sein sollen, werden ausgeschnitten. Die fertige Schablone wird auf die Stofftasche gelegt, die ausgeschnittenen Stellen werden mit Textilfarben sorgfältig ausgemalt. Das Durchschlagen der Farbe verhindert man, indem man vor dem Ausmalen eine alte Zeitung in die Tasche legt. Nach dem Malen wird die Schablone vorsichtig abgenommen und die Farbe trocknen gelassen. Um die Farbe zu fixieren, wird die Tasche gemäß den Angaben auf der Farbpackung gebügelt. Ein breites Gummiband hilft, die Tasche handlich zusammen zu falten oder zu rollen. Dieses wird am besten in der Mitte der Taschenöffnung innen angenäht.

---

17. Dezember: Upcycling-Geschenke

Upcycling macht aus einem alten oder unnützen Gegenstand oder Material etwas Neues, Kreatives – dadurch werden die Ressourcen geschont und Abfall vermieden. Bekanntestes Beispiel dafür sind die coolen Taschen aus alten LKW-Planen. Im Internet können Interessierte zahlreiche Anleitungen und Anregungen, von einfach bis schwierig, für Upcycling-Geschenke finden. Aus leeren Schraubgläsern, beispielsweise von Honig, werden mit wenigen Handgriffen schöne Vorratsgläser, Kerzenlichter oder auch Blumenvasen, aus alten Fahrradschläuchen werden Gürtel oder Taschen. Aus einem alten Duschvorhang oder kaputten Regenschirm lassen sich Einkaufstaschen, aus alter oder beschädigter Kleidung neue Kleidungsstücke nähen.

18. Dezember: Faire Geschenke aus den Ländern des Südens

Die Südtiroler Weltläden bieten viele schöne und nützliche Dinge an, die sich als Weihnachtsgeschenke eignen: Kleidung und Accessoires, Taschen, Schmuck, Körbe, Kosmetik, Geschirr, Lebensmittelspezialitäten aus den Ländern des Südens und vieles mehr. Handwerkliche Produkte werden ohne ausbeuterische Arbeit und unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt.

Kosmetikprodukte und Lebensmittel, darunter auch saisonale Spezialitäten wie Panettone u.ä., sind größtenteils aus fair gehandelten, teilweise auch bio-zertifizierten Zutaten hergestellt. Fair gehandelte Schokolade ist in köstlichen Varianten erhältlich, von klassischer Milch- oder Zartbitterschokolade bis hin zu Schokolade mit Ingwer, Karamel, Kokos oder Granatapfel. Durch den Fairen Handel werden benachteiligte Produzenten und Produzentinnen in Afrika, Asien und Lateinamerika unterstützt, indem sie einen fairen Preis für ihre Produkte erhalten.

19. Dezember: Umweltfreundlicher Weihnachtsschmuck
Mit der passenden Dekoration gelingt es, Weihnachtsstimmung in die eigenen vier Wände zu zaubern. Idealerweise werden die Dekorationsmaterialien jedes Jahr wieder verwendet, das ist ressourcenschonender, als sich immer neu einzudecken. Personen, die die Abwechslung lieben und nicht immer die gleiche Dekoration verwenden möchten, könnten mal versuchen, mit Freunden und Freundinnen oder in der Nachbarschaft Christbaumkugeln und Co zu tauschen.
Wer seinen Christbaumschmuck selbst bastelt, sollte umweltverträgliche Materialien bevorzugen. Dazu gehören Nüsse bzw. Nussschalen, Fichten- oder Tannenzapfen, Zieräpfel und Bienenwachs. Je nach Geschmack kann man die Wohnung oder den Christbaum mit klassischen Strohsternen, mit Figuren aus Holz, Wachs, Salzteig oder Papier, mit Watte (sieht aus wie Schnee) und auch mit kleinen Äpfeln, Keksen, getrockneten Orangenscheiben oder Sternanis dekorieren.

20. Dezember: Ein Leporello selber machen
Ein kleines Leporello eignet sich perfekt als Mini-Fotoalbum. Dafür benötigt man: starken Karton und dekoratives Papier für den Umschlag, einen großen Bogen schwarzen oder farbigen Karton für die Innenseiten, Klebstoff (am besten Buchbinderleim), eventuell ein elastisches Band, einen Cutter und – falls vorhanden – ein Falzbein. Den farbigen Karton abhängig von der gewünschten Seitenanzahl und Seitengröße so zuschneiden und wie eine Ziehharmonika falten, dass die einzelnen Seiten die gewünschte Größe (z.B. 10 x 14 cm) haben. Den Umschlagkarton etwas größer zuschneiden (z.B. zwei Stück à 12 x 16 cm), das Dekopapier noch größer (z.B. zwei Stück à 14 x 18 cm). Die Rückseite des Dekopapiers mit Leim bestreichen, den Umschlagkarton mittig darauf legen und andrücken. Die Ecken des Papiers schräg abschneiden und die verbleibenden Ränder (mit dem Falzbein) akkurat umlegen und festkleben. Die vorderste Seite des Ziehharmonika-Kartons mit Leim bestreichen, mittig auf die Innenseite des Umschlagkartons legen und andrücken. Die hinterste Seite mit Leim bestreichen, dabei eventuell das elastische Band ankleben, und auf die Innenseite des zweiten Umschlagkartons kleben. Das fertige Leporello mit einem dicken Buch beschweren und über Nacht trocknen lassen.

---

21. Dezember: Beste Reste
An den Weihnachtsfeiertagen möchte man seine Lieben mit reichlich gutem Essen verwöhnen und kauft daher manchmal mehr ein oder tischt mehr auf, als dann tatsächlich gegessen wird. Am Ende landen überschüssige oder verdorbene Lebensmittel oder Speisereste zahlreich im Müll. Eine sorgfältige Planung (Wie viele Personen werden zum Essen erwartet? Welche Speisen bereite ich zu

und welche Zutaten benötige ich dafür in welchen Mengen?) erleichtert den bedarfsgerechten Einkauf. Sehr nützlich ist dabei das Erstellen einer detaillierten Einkaufsliste. Wird das Essen serviert, ist es besser, kleine Portionen anzurichten und auf Wunsch nachzuschöpfen. So vermeidet man Tellerreste, die dann entsorgt werden. Speisereste, die im Topf verbleiben, können dagegen zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal aufgewärmt oder mit einem anderen Gericht kombiniert werden. Im Internet sind viele Rezepte für die kreative Resteverwertung verfügbar.
Beim Essen im Restaurant gibt es vielleicht die Möglichkeit, bei kleinem Hunger auch eine kleinere Portion zu bestellen. Alternativ kann man sich das, was übrig geblieben ist, einpacken lassen und mit nach Hause zu nehmen. Auf Nachfrage ist das in immer mehr Gastronomiebetrieben möglich.

22. Dezember: Gut schenken mit Gutscheinen
Ein Geschenk-Gutschein gibt der beschenkten Person die Möglichkeit, zu einem späteren Zeitpunkt in Ruhe das bevorzugte Geschenk auszuwählen. Beim Erwerb eines Gutscheins sollten ein paar Details beachtet werden: Wer darf den Gutschein in welchem Geschäft (oder Online-Shop) einlösen? Für welche Produkte kann der Gutschein verwendet werden? Wie lange ist der Gutschein gültig? Die Fälligkeit sollte keinesfalls zu kurz sein. All diese Details werden am besten schriftlich und unmissverständlich festgehalten. Denn je genauer die Informationen sind, um so weniger Probleme tauchen später auf. Wird ein Gutschein auf Papier ausgestellt, dann idealerweise in einem Format, das in eine Geldtasche passt. Bei sehr großen Gutscheinkarten besteht die Gefahr, dass diese in einer Schublade aufbewahrt und vergessen werden.

23. Dezember: Alkoholfreies Punschgetränk zubereiten
Ein alkoholfreier Punsch schmeckt Jung und Alt. Dafür füllt man einen Topf zu ca. zwei Dritteln mit Wasser und bringt dieses zum Kochen. Anschließend gibt man eine Früchteteemischung und Gewürze (Zimtrinde, Gewürznelken, Vanillepulver o.ä.) in das heiße Wasser und lässt alles mindestens zehn Minuten lang ziehen. Die Teebeutel bzw. Teebestandteile entfernen. Eine Bio-Orange waschen und die Schale in den Tee reiben. Mehrere Orangen auspressen und den Saft zum Tee mischen. Nach Belieben süßen. Den heißen Punsch in die Tassen schöpfen oder in einer Teekanne servieren. Übrig gebliebener Punsch kann am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt werden.

24. Dezember: Genießen ohne Reue
Die Feiertage bieten kulinarische Höhepunkte. Genuss ohne Reue und ohne Magenverstimmung ist möglich, wenn wir uns Zeit für die Mahlzeiten nehmen, die Geschmacks- und Geruchseindrücke bewusst wahrnehmen, langsam essen, auf die Signale des eigenen Körpers achten, nicht zu viel essen und zwischen den reichhaltigen Mahlzeiten ausgedehnte Pausen und/oder Spaziergänge an der frischen Luft machen. Salate und Gemüsebeilagen sind auch für Festtagsmenüs eine gute Ergänzung. Ständiges Naschen lässt sich vermeiden, wenn Süßigkeiten nicht den ganzen Tag über auf dem Esstisch stehen. Schlussendlich spielt es aber eine weit größere Rolle, was wir zwischen Silvester und Weihnachten essen, als was wir zwischen Weihnachten und Silvester essen – dessen sollten wir uns bewusst sein und uns den weihnachtlichen Genuss nicht verderben lassen.

Rezeptquellen: Vanillesoße, Schoko- bzw. Rumkugeln: aus „Vollwertküche“ von Rita Bernardi, Verlagsanstalt Athesia, Bozen, Juni 2008; Kokosbusserln: Bio-Pur des Anton Gurn

Adventkalender.pdf58.08 KB