



# N-CHALLENGES



## Challenge KONSUM

### WARUM DAS THEMA WICHTIG IST

Die Weihnachtszeit ist die Zeit des gemütlichen Beisammenseins, der Kerzen, Plätzchen und heißen Schokolade. Wir planen gemeinsame Abende, die Geschenke für unsere Liebsten und schöne Weihnachtsfeiern zum Ausklang des Jahres.

Dabei steigt leider meist unser Konsum durch den Kauf von Geschenken, neuen Klamotten und besondere Gerichte für die Festtage.



Mit unseren N-Challenges wollen wir versuchen, unsere Geschenke, ihre Verpackungen, unsere Adventszeit, Weihnachtsfeiern und Feiertage nachhaltiger zu gestalten.



### Nachhaltige Weihnachtszeit



Als Inspiration für die N-Challenges haben wir den Konsum-Adventskalender des LJBW genutzt. Die Türchen des Adventskalenders findet ihr aufrufen nächsten Seiten.



**Bitte nehmt an unserer Umfrage zum Newsletter teil**

<https://de.surveymonkey.com/r/BYFMZRG>



**1**

Gestaltet gemeinsam nachhaltige Verpackungen für eure Geschenke!



**WOCHE**-Challenge

Geschenke

**2**

Finde Geschenke aus deinem Bestand!



**TAGES**-Challenge

Geschenke

**3**

Verschenke Selbstgemachtes!



**TAGES**-Challenge

Geschenke

**4**

Recycle oder Upcycle etwas, um es zu verschenken!



**TAGES**-Challenge

Geschenke

**5**

Überlege dir ökologische Geschenke!



**TAGES**-Challenge

Geschenke

**6**

Verschenke Zeit statt Zeug!



**TAGES**-Challenge

Geschenke

**7**

Plant und feiert eine nachhaltige und stressfreie Weihnachtsfeier!



**WOCHE**-Challenge

Freizeit

**8**

Schneide alte Zöpfe ab!



**TAGES**-Challenge

Freizeit

**9**

Schalte einen Gang zurück und erlebe ein Feuer!



**TAGES**-Challenge

Freizeit

**10**

Genieße!



**TAGES**-Challenge

Freizeit

**i** **Chai-Sirup**



**Zutaten**

- 30 g Zucker
- 350 ml Wasser
- 1 TL Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 Vanilleschote

**Zubereitung**

1. Schäle den Ingwer und schneide ihn in kleine Würfelchen.
2. Verrühre den Zucker und das Wasser in einen Topf so lange, bis keine Zuckerkrystalle mehr zu sehen sind und koche das Zuckerwasser auf.
3. Gebe alle Zutaten zur Masse und lasse diese bei schwacher Hitze für ca. 15 Minuten einkochen. Der Sirup ist fertig, wenn er etwas dickflüssiger wie Wasser und leicht bräunlich ist.
4. Den abgekühlten Sirup durch ein Sieb in sterilisierte Flaschen abfüllen.
5. Bei kühler Lagerung hält sich der Sirup ca. 6 Monate.

**11**

Beim Spaziergang die Seele baumeln lassen und so gar nichts konsumieren!



**TAGES**-Challenge


Freizeit



**12**

Freizeit

**Kein Baum – kein Stress!**



**TAGES-Challenge**

**13**

Bekleidung

**Veranstaltet eine Kleider-Tausch-Party!**



**WOCHEN-Challenge**

**14**

Bekleidung

**Trage ein Kleidungsstück, das du schon lange nicht mehr anhattest!**



**TAGES-Challenge**

**15**

Bekleidung

**Sortiere deine Kleidungsstücke aus und gebe sie weiter!**



**TAGES-Challenge**

**16**

Bekleidung

**Flicke ein Kleidungsstück!**



**TAGES-Challenge**

**17**

Bekleidung

**Aus alt mach neu!**



**TAGES-Challenge**

**18**

Bekleidung

**Informiere dich weiter über #FairFashion und erzähle davon!**



**TAGES-Challenge**

**19**

Ernährung

**Macht eine gemeinsame Plätzchenbackaktion!**



**WOCHEN-Challenge**

**i** **Ideen für Plätzchen- oder Lebkuchen-Reste**



- **Topping:** zerbröseln machen sich Plätzchen fein als Topping auf Desserts.
- **Kuchenboden:** 200 g Plätzchen fein zerbröseln und mit 80 g geschmolzener Margarine mischen. In einer Springform verteilen, kräftig andrücken und 45 Minuten kühlen. Danach beliebig belegen.
- **Cake Pops:** zerbröselte Lebkuchen abwägen und mit je einem Zehntel Frischkäse, weicher Margarine und Puderzucker vermengen. Walnussgroße Kugeln formen und 15 Minuten im Tiefkühler anfrieren. Auf Schaschlik-Spieße stecken und nach Belieben verzieren, z.B. mit geschmolzenen Weihnachtsmännern.

**20**

Ernährung

**Plane ein klimafreundliches Weihnachtssessen!**



**TAGES-Challenge**

**21**

Ernährung

**Last-Minute-Geschenkideen – mache deine Geschenke selbst!**



**TAGES-Challenge**

**22**

Ernährung

**Erledige den Weihnachtseinkauf klimafreundlich!**



**TAGES-Challenge**

**i**

## Dattel-Senf



### Zutaten

- 100 g Senfkörner
- 80 ml Apfelessig
- 1 EL Salz
- 1 EL Honig/Zucker
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Datteln, getrocknet
- 100 ml Wasser

### Zubereitung

1. Die Senfkörner in einem Mörser oder Mixer mahlen bis Senfmehl entsteht. Je feiner das Senfmehl, desto schärfer wird der Senf.
2. Alle Zutaten pürieren.
3. Die Masse im Kühlschrank mindestens 4 Stunden ruhen lassen. Dabei ab und an umrühren.
4. Fertiger Senf in sterilisierte Gläser abfüllen. Die Menge reicht für 2 Gläser à 190 ml.
5. Bei kühler Lagerung hält sich der Senf ca. 6 Monaten.

**23**

Ernährung

Plane, wie das Weihnachtsmenü komplett aufgegessen werden kann!

TAGES-  
Challenge**i**

## Bratapfelmarmelade

[www.deater.info/bratapfelmarmelade](http://www.deater.info/bratapfelmarmelade)

### Zutaten

- 1 kg Äpfel
- 100 g Marzipan
- Zitronensaft
- 150 g Gelierzucker 3:1
- Zimt
- Kardamomsamen
- 100 g Haselnüsse

### Zubereitung

1. Die gewaschenen Äpfel vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten garen.
2. Die Haselnüsse mit in den Ofen schieben und rösten. Dabei immer wieder wenden, damit sie nicht verbrennen. Die Nüsse nach ca. 10 Minuten rausnehmen, in ein Küchentuch einwickeln und die Schale wegrubbeln. Dann nochmal 5 Minuten mitrösten.
3. Die gerösteten Nüsse klein hacken bzw. im Mixer zerkleinern.
4. Die Äpfel mit allen Zutaten in einen Topf geben und pürieren. Die Masse aufkochen, vier Minuten kochen lassen und in heiß ausgespülte Gläser füllen.

**24**

Ernährung

Genieße das Weihnachtsmenü!

TAGES-  
Challenge



# N-CHALLENGES



## Challenge KONSUM

### DAS WAREN DIE KONSUM-CHALLENGES DER GRUPPEN:



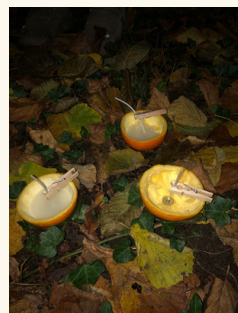
Grötzingen:  
Plätzchen backen,  
Deko basteln,  
gemütliche Spiele



Berghausen:  
Fackelwanderung,  
(k)ein Weihnachtsbaum vor  
dem Naturfreundehaus



Kleinsteinbach:  
Zeit im Freien, Lebensmittel  
reflektieren, welche Dinge  
sind wirklich wichtig und  
welche vielleicht nicht?



Durlach: Deko basteln aus natürlichem Material und Materialresten, Plätzchen backen



Karlsruhe:  
Plätzchen backen



Forchheim:  
nachhaltige Nikolausfeier



Karlsruhe:  
Waldbadenworkshop im  
Herbst



Enzberg:  
Gestecke  
selbermachen



Birkenfeld:  
Ernährungspyramide  
basteln



Königsbach:  
Mandarinenkerzen

# KINDERSEITEN

