

## Weihnachtsduft liegt in der Luft!

Weihnachten steht vor der Tür - bitte nehmen Sie: Kerzenlicht, besinnliche Musik und den Duft von frisch gebackenen Keksen.

Wer auch beim Zubereiten der Leckereien und Dekoration auf Nachhaltigkeit setzen will, sollte die Zutaten sorgfältig auswählen.

Hier ist ein Rezept für nachhaltige Vanillekipferl:

**\* 280g Mehl (glatt) - nur gute Körner bringen gutes Mehl:** Verwenden Sie Bio-Mehl. In Österreich gibt es mehrere 100%ige Biomühlen in denen ausschließlich biologisches Getreide verarbeitet wird. Es wird kein chemisch behandeltes und kein gentechnisch verändertes Saatgut sowie keine chemisch-synthetischen Dünge-, Lager- und Pflanzenschutzmittel verwendet.



Selbstgebackene, nachhaltige Vanillekipferl

**\* 200g Butter (zimmerwarm) - Butter ist so gut, wie die Milch, von der sie stammt:** Kaufen Sie eine Bio-Butter. Bio-Butter weist einen deutlich höheren Anteil an gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren auf als konventionelle Produkte - die Ursache dafür ist das Grünfutter. Die Kühe von denen die Milch kommt werden nicht mit gentechnisch-veränderten Futtermitteln, sondern mit naturbelassenem Futter vom eigenen Hof gefüttert oder sie fressen Almkräuter.

**\* 100g Walnüsse (gerieben) - Gesunde „Ge“Nüsse:** Verwenden Sie Walnüsse aus der Region (auf das Etikett achten). Walnüsse haben mit 7.490mg/100g den höchsten Gehalt an Linolensäure, einer für das Herz gesunden Omega-3-Fettsäure.

**\* 80g Staubzucker - zuckersüß:** Schauen Sie beim Kauf von Süßungsmitteln genau. Gekauft werden sollte Bio-Zucker. Er wird aus österreichischen Zuckerrüben gewonnen, in einem schonenden Verfahren zu Dicksaft verarbeitet, getrocknet und nicht raffiniert. So bleiben die Nichtzuckerstoffe erhalten. Durch die feinpudrige Struktur ist er die optimale Zutat für Kekse und Kuchen.

**\* 1 Pkg. Vanillezucker - nachhaltige Gewürze:** Vanille - der typische Duft der Adventzeit macht die Weihnachtsbäckerei zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis. Vanille wächst jedoch lediglich in tropischen Regionen. Dennoch kann auch hier beim Kauf auf Nachhaltigkeit geachtet werden: Mit der Entscheidung für Produkte aus fairem Handel und aus biologischer Landwirtschaft. Am besten sind Produkte die das „Fairtrade“ Gütesiegel tragen.

**\* Staub- und Vanillezucker zum Bestreuen.**

Für die **Vanillekipferl** alle Zutaten mischen und rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie einschlagen und zwei Stunden rasten lassen.

Das Backrohr auf 170°C Heißluft vorheizen.

Den Teig mit einer Teigkarte in einige gleich große Teile abtrennen und daraus Rollen zu ca. 1,5 cm Durchmesser machen. Diese Stränge wiederum in kleine Stücke teilen und daraus Kipferln formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 15 Minuten backen. Vanillezucker und Staubzucker vermischen und auf die noch heißen Vanillekipferln streuen.

*Was Weihnachten ist,  
haben wir fast vergessen.  
Weihnachten ist mehr als  
ein festliches Essen.  
Weihnachten ist mehr als  
Lärmen und Kaufen,  
durch neonbeleuchtete Straßen laufen.*

*Weihnachten ist: Zeit für die Kinder  
haben,  
und auch für Fremde mal kleine Gaben.  
Weihnachten ist mehr als  
Geschenke schenken.*

*Weihnachten ist: Mit dem Herzen  
denken.  
Und alte Lieder beim Kerzenschein -  
so soll Weihnachten sein!*

**Das Team des Abfallwirtschaftsverbandes Graz-Umgebung wünscht Ihnen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie ein gutes Jahr 2017!**

### Wussten Sie, dass...

... jeder Österreicher gut 5kg Butter im Jahr isst, Tendenz sogar leicht steigend?

... man etwa 25l frische Bio-Milch bzw. 2,5l Rahm benötigt um ein Kilo Bio-Butter herzustellen?

... Walnüsse Zink, einen wichtigen Baustein für ein stabiles Immunsystem enthalten?

... Biobauern, Verarbeitungsbetriebe und Händler jährlich auf die Einhaltung der Vorschriften für den Biolandbau kontrolliert werden?

Weitere Informationen  
finden Sie

auf unserer Homepage unter:

**[www.awv-graz-umgebung.at](http://www.awv-graz-umgebung.at)**

Gerne beantworten wir Ihre Fragen  
auch telefonisch!

Sie erreichen uns unter der Nummer:

**0316 680040**

Die Abfallberaterinnen  
und Abfallberater  
des Abfallwirtschaftsverbandes  
Graz-Umgebung

Mag. Christiana Meßner, AWV GU