



## Nachhaltig Plätzchen backen

Nur noch 6 Tage bis zum Heiligabend – und noch keine Plätzchen gebacken? Dann wird es höchste Zeit! Plätzchen gehören einfach zum Glühwein oder Punsch dazu und hausgemacht sind sie natürlich doppelt so gut. Aber können wir beim Plätzchen backen auch nachhaltig arbeiten? Durchaus! Es gibt ein paar Tipps und Tricks, wie man auch mit gutem (ökologischem) Gewissen den Backofen anwerfen darf:

### 1) Nachhaltige Materialien und Küchenutensilien verwenden

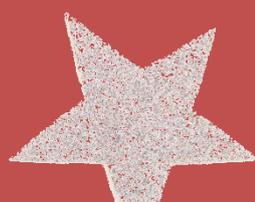
Silikonpinsel haben einen klaren Vorteil: Sie sind einfach zu reinigen und spülmaschinenfest. Aber wussten Sie auch, dass Silikon nicht auf der Basis von Erdöl produziert wird? Das schützt unsere Regenwälder und unsere Gesundheit. Einen Haken hat die Geschichte aber: Silikon ist schwer abbaubar – dafür ist der Pinsel sehr langlebig und oft verwendbar.

Zum Ausstechen empfiehlt es sich, Formen aus Edelstahl statt aus Plastik zu verwenden – sie sind deutlich langlebiger und die Herstellung ist ökologischer als bei Plastik.

Auch beim Nudelholz gibt es Unterschiede: Hier ist natürlich das aus Holz dem aus Plastik vorzuziehen. Dabei sollte aber auch darauf geachtet werden, dass das Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Alternativ kann man auch einfach eine Glasflasche zum Ausrollen verwenden – es funktioniert!

### 2) Müll vermeiden

Was man im Alltag sowieso tun sollte, kann man auch beim Plätzchen backen beachten: So arbeiten, dass möglichst wenig Müll anfällt. Statt Backpapier kann man z.B. das Blech einfetten oder wiederverwendbares Papier verwenden. Kauft man Mehl, Zucker und Nüsse im Unverpackt-Laden, gibt es weniger Verpackungsmüll. Und holt man sich die Eier beim Bauern aus der Nachbarschaft, kann man auch auf die Eierschachteln verzichten oder bereits verwendete nochmal hernehmen.





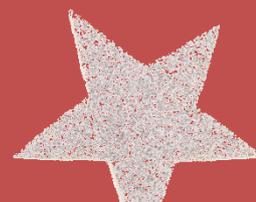
### 3) Auf nachhaltige Zutaten achten



Beim Kauf der Zutaten empfiehlt es sich, auf das Herkunftsland zu schauen. Wird mein Mehl in einer Mühle in der Region gemahlen, die Getreide von den ansässigen Bauern geliefert bekommt, ist das schon einmal eine tolle Sache. Auch das Bio-Siegel oder die Fairtrade-Zertifizierung (z.B. bei Kakao) sind gute Indikatoren für nachhaltig produzierte Lebensmittel. Natürlich ist der Einkauf beim Bauern im Ort immer besser als der Kauf von angelieferten Waren im Supermarkt. Einige Zutaten, wie z.B. Marmelade für die Füllung, farbige Zuckerglasuren oder Orangeat und Zitronat kann man auch gut selbst herstellen.

### 4) Strom sparen beim Backen

Je nach Muskelkraft kann man beim Herstellen der Teige auf ein Rührgerät gut verzichten. Für Spritzgebäck kann man einen Schneebesen oder Kochlöffel verwenden, Knetteige kann man per Hand kneten. Auch beim Backen selbst ist es möglich, Energie zu sparen:

- **Mit Umluft backen:** Spart bis zu 15% Energie gegenüber Backen mit Ober-/Unterhitze und durch die gleichmäßigere Wärmeverteilung können mehrere Bleche gleichzeitig gebacken werden
  - **Restwärme nutzen:** Plätzchen mit wenig Backzeit und geringer Temperatur können auch gut mit Restwärme gebacken werden. Daher einfach den Backofen 10 Min. früher ausschalten und diese Wärme nutzen.
  - **Türe geschlossen halten:** Durch das Öffnen der Ofentüre während des Backens geht bis zu 20% der Energie verloren – Türe also besser zulassen.
  - **Richtige Backformen und Bleche verwenden:** Schwarz lackierte oder emaillierte Backformen und Bleche nehmen Hitze besonders gut auf. Bleche und Gitter, die beim Backen nicht benötigt werden, gehören nicht in den Ofen. Denn auch sie werden erhitzt, was unnötig Energie verbraucht.
  - **Auf Effizienz des Backofens achten:** Derzeit gibt es auf dem Markt Geräte mit der Energieeffizienzklasse A+, vereinzelt sogar schon mit A++. Wer also einen neuen Backofen braucht, kann hier bereits den ersten Schritt zum Energiesparen beschreiten.
- 
- 
- 

## 5) Vegane Rezepte ausprobieren

Pflanzliche Ernährung trägt zum Tierwohl, aber auch zum Umweltschutz bei. Viele tierische Zutaten beim Backen lassen sich durch pflanzliche Alternativen ersetzen. Die Bindung durch Eier kann man z.B. auch gut durch Apfelmus erreichen (80g Apfelmus ersetzen ein Ei), statt Butter kann auch Öl oder Margarine verwendet werden. Natürlich müssen nicht alle Rezepte sofort auf die vegane Variante umgestellt werden – hat man doch meistens die traditionellen Rezepte von Oma im Kopf, deren Plätzchen immer am besten geschmeckt haben. Aber vielleicht möchten Sie mal eine vegane Sorte ausprobieren – ein Rezept dazu finden Sie hier:

<https://www.lecker.de/vegane-plaetzchen-die-schoensten-rezepte-72387.html>

## 6) Plätzchen nachhaltig aufbewahren

Hier sind Vorratsdosen aus Biokunststoff oder Edelstahl die beste Wahl. Sie enthalten keine Weichmacher, sind robust, wiederverwendbar und recycelbar. Beim Anrichten auf einem Teller gerne auf die Deko-Serviette verzichten – die Plätzchen sind auch so ein Augenschmaus!

*Viel Spaß beim Backen und Genießen!*

