



Nachhaltigkeit schmeckt! Tipps fürs Keksebacken

Was könnt ihr tun, wenn ihr beim Kekse backen nachhaltig handeln wollt?

Regionale Zutaten verwenden:

- Mehl: regionales Mehl aus Österreich oder der Bodenseegegend verwenden – dabei zumindest bis zu einem Drittel Vollkornmehl.
- Eier: wenn möglich regionale Freiland Eier und in Bioqualität verwenden.
- Butter: wer tierische Produkte einsparen möchte, kann Pflanzenmargarine verwenden.
- Bio-Rübenzucker aus Österreich verwenden, statt Rohrzucker oder andere weit gereiste oder stark verarbeitete Zuckerarten.
Natürlich geht auch regionaler Honig zum Süßen, der ist allerdings im Verhältnis teuer.
Getrocknete Früchte wie Birnen oder Äpfel könne bei manchen Rezepten ebenfalls zum Süßen verwendet werden.
- Nüsse: gibt es bei euch Walnüsse oder Haselnüsse zum Selbsternten oder vom nächsten Bauern zu kaufen? Auch hier wäre diese Wahl regionaler als Mandeln.
- Gewürze: Vanille, Zimt u.a. wächst nur in sehr warmen Regionen. Hier könnt ihr auf Bioqualität achten oder fair gehandelte Produkte bevorzugen.

- Verpackung: soweit wie möglich lose Ware verwenden und zu wenig verpackten Produkten greifen.
- Energiesparend backen: mehrere Bleche gleichzeitig mit Umluft backen spart Energie

Lagerung:

Die Kekse trocken und kühl lagern, damit sie bis Weihnachten halten.

Lebensmittelverschwendung zu vermeiden ist wichtig für eine nachhaltige Ernährung – Kekse also auch rechtzeitig essen, damit sie nicht schlecht werden.

Resteverwertung:

Teigreste für neue Formen oder kleine Kekse verwenden
Reste von Weihnachtskekse können zum Beispiel für ein Keks-Tiramisu, als Topping auf einem Nachtisch oder als Keksboden für einen Cheesecake Kuchen verwendet werden.

