

Kislábnym tippek: lehet más az ünnep!



Lehet más az ünnep: zöld, közösségépítő és pénztárcakímélő!

Fa helyett termőág

A régi idők régi emberei fenntarthatóan ünnepelték a karácsonyt, nem kellett zöld tippeket olvasni hozzá ☺ Az akkori ünnep egyik különösen öko tulajdonsága az volt, hogy nem vágta ki milliónyi fát sem a természet megújítása, sem Jézuska tiszteletére, viszont ők is díszítettek – faágakat!

A karácsonyfa elterjedése előtt a magyar nyelvterületen általános volt a termékenység, életet jelentő termőág állítása. A termő-ág ősi, mágikus jelképe az évről-évre megújuló természetnek, mely fokozatosan bibliai elemekkel ötvöződött az európai keresztény hagyományban. A termőágakat rozmaring-, nyárfa-, bürök-, kökény ágakból készítették. Gerendára vagy a szobasarokba függesztették, koronájával lefelé. Aranyozott dióval, piros almával, pattogatott kukoricával, mézesbábbal, szalmafigurákkal díszítették.

Ha kisétalunk az erdőbe, parkba vagy a gyümölcsösbe, bőven találunk a célnak megfelelő ágakat, különösen nagyobb szél után. **Teremtsünk régi-új hagyományt, díszítsünk az idén termőágot!**

Aki továbbra is fára, de alternatív megoldásra vágyik, nézzen körül ITT (Karácsonyfa favágás és áram nélkül).

Forrás: <http://www.hotdog.hu>



<https://www.sarahraven.com/>

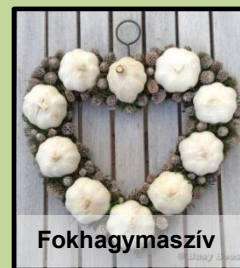
Ehető dekorációk ajándékba ☺



Koszorú almából, citromból, gránátalmából



Madáreleség-dísz kinti fenyőfára



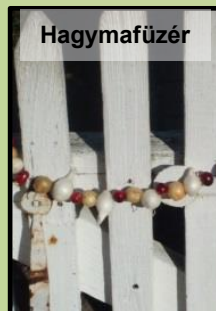
Fokhagymaszív



Csokifá magvakkal



Friss bio csilipaprika, zsálya, bors, rozmaring és fokhagyma



Hagymafüzér



Dió, mandula, mogyoró

Ajándékok

Ajándékozzunk időt – vásárlás sorbanállás helyett legyünk együtt a családdal minél többet!

Ajándékozzuk a karácsony szellemét – családi hagyományok, együtt éneklés/zenélés, meseolvasás, szánkózás, karácsonyi kívánságok a csillagos ég alatt stb.

Ajándékozzuk a saját kreativitásunkat – süssünk, főzzünk, varrjunk, barkácsoljunk, fotózzunk, rajzoljunk.

Adjuk magunkat – adományozunk, önkénteskedjünk, segítsünk másokon!

Karácsonyi adományozás

“Az ünnepek alatt minden különösebb utánajárás nélkül megtalálhatjuk azokat a helyeket, ahol akár pénzbeli, akár tárgyi segítséget nyújthatunk - szándékunknak megfelelő célra és formában.”

Karácsonyi adományozási lehetőségek:

MikulásGyár, Igazgyöngy

Alapítvány, MosolyManók, Jobbadni.hu, Caritas

Megunt tárgyak továbbadása: <http://humusz.hu>



Klímabarát ünnepi receptek

A Kislábnym verseny egyik feladatákként ünnepi menü összeállítására bíztattuk a résztvevő háztartásokat, s a beérkezett megoldásokból hamar kiderült, ahány család, annyi féle ünnepi menü. Azonban van néhány bevásárlási és főzési szempont, amelyeket klímabarát ínyencként a különleges ételek előállításakor is érdemes szem előtt tartani: legjobb, ha magunknak termelünk, ám ha ez nem lehetséges, helyi termelőtől vásároljunk szezonális terményt. Amikor csak lehetséges, vegyünk bio termékeket, s válasszunk olyan árut, ami nincs túlcsomagolva!



Sütőtök krémleves

Megpucolom a sütőtököt és felszelem apró kockákra. Egy fazék vízbe felteszem főni, s fűszerezem, mint a húsvest, majd puhára főzöm az lábos tartalmát. Amikor megfőtt, kiveszek egy adag kockára vágott tököt, és turmixolom a fazékba maradtakat. Ezután teszek bele főzőtejszínt, s felforralom az egészet. Végül visszateszem a kivett kockákat. Pirított tökmaggal vagy pirított kenyérkockával tálalom (Leírás: Mocsár család)

Gesztenyés-aszaltszilvás szejtán

- 40 dkg natúr szejtán (saját készítés sikérből)
- 15 dkg aszalt szilva (aszalás házilig)
- 1 nagy gerezd fokhagyma
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 3 ek vaj
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek tönkölyliszt
- 15 dkg egész sült gesztenye
- 1 ek bio vegeta (só nélkül)
- 2 dl tejszín
- 2 ek étkezési keményítő
- 2 maréknyi friss, vagy 1 kk szárított kakukkfű



A vaj felét megolvasztom egy serpenyőben az olajjal, majd a kockákra vágott szejtánt megpirítom rajta. Kiszedem, és a maradék zsiradékban dinsztelem az apróra vágott hagymát. Ráteszem a szejtánt, a szilvát, a gesztenyét és a „vegetát”, majd ráöntök 3 dl vizet. Kb. 5 perc alatt puhára párolom az egészet, majd ráöntöm a keményítővel elkevert tejszínt, és rászórom a kakukkfűvet. Ha még szükséges, megsózom, és 1 perc alatt sűrítém az egészet. (Leírás: Kling Viktória)

Sült zöldségköret

A répát, zellert, céklát, csicsókát és lilahagymát cikkekre vágom, tepsibe teszem és balsamecet, olívaolajat öntök rá. Petrezselyemet, sót és 3-4 rozmaringágacskát is adok hozzá, majd megsütöm. (Leírás: Horváth-Kocsis család)

Mákos beigli

- 50 dkg teljes kiőrlésű tönkölybúzáliszt
- 25 dkg vaj
- 2 dkg élesztő
- 1 tojás
- 1 pohár natúr joghurt
- 3 ek méz
- 1 tojás a tészta kenéséhez

A töltelékhez:

- 30 dkg darált mák
- 1 dl házi tej



A tésztahoz a tojást és az élesztőt elkeverem a szobahőmérsékletű joghurtban. A vajat elmorzsolom a lisztben, hozzáadom a mézet az élesztős keverékhez, és összegyúrom. Négy részre osztom a tésztát, letakarom és félreteszem pihenni. Miután a tészta megkelt, átgyúrom, és lisztezett deszkán kb. 1/2 cm-es vastagságú téglalap alakra nyújtom. A töltelékét kétfelé osztom, és a téglalapokon elsimítom úgy, hogy 2 cm szegélyt szabadon maradjon. A téglalap rövidebb oldalait 2 cm szélesen visszahajtom, és a hosszabbik oldala mentén feltekerem. Az így elkészült beigliket sütőpapírral bélelt tepsibe fektetem, tetejüket megkenem tojássárgával, és fél órát pihentetem. Ezután megkenem a tojásfehérjével, ismét fél órát pihentetem, villával megszurkálom a tetejét, majd 180 fokra előmelegített sütőben kb. 40 perc alatt szép aranybarnára sütöm.

(Leírás: Héri-Maginyecz család)

Kislábnymos ötletek további klímabarát receptekhez:

- [Kedvcsináló szezonális receptek a Kislábnym hírlevél íróitól](#)
- Nagycsalád-kis lányom projektbemutató kiadvány – [klímabarát karácsonyi szünet: étrend, ajándékok és program](#)
- Kislábnym projektbemutató kiadvány – [klímabarát ünnepi menü](#)
- A Kislábnym versenyen (2012) legjobban teljesítő háztartások beküldött feladatai - [klímabarát ünnepi menük](#)
- Receptek az EnergiaKözösségek verseny 2011-12-es évadára beérkezett feladatokból [ITT](#), [ITT](#) és [ITT](#)
- [Meleg téli ebéd – egyszerűen és gyorsan](#)

Kiadványok:

- [A tudatos szakács könyve](#)
- Felelős Gasztrohós – [fenntartható fogások](#)
- [Idei, hazai, zöld](#)

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Gáll Veronika, és Vadovics Kristóf

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség:

GreenDependent Egyesület
2100 Gödöllő, Éva u. 4.
Telefon: 06-28/412-855
E-mail: info@greendependent.org
Honlap: www.kislabnyom.hu
www.greendependent.org



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezetek tagja:



klimabarathu.hu

Klímabarát Települések Szövetsége

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

[resourcecapcoalition](http://resourcecapcoalition.org)

