

# Kislábnym tippek: lehet más az ünnep!



## Lehet más az ünnep: zöld, közösségépítő és pénztárcakímélő!

### Fa helyett termőág

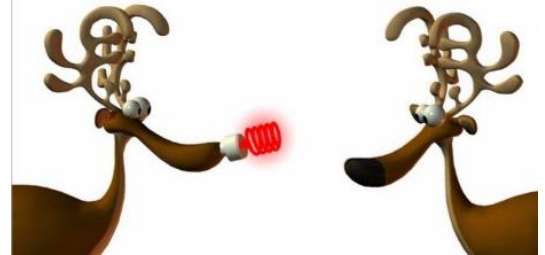
A régi idők régi emberei fenntarthatóan ünnepelték a karácsonyt, nem kellett zöld tippeket olvasniuk hozzá ☺ Az akkori ünnep egyik különösen öko tulajdonsága az volt, hogy nem vágtak ki milliányi fát sem a természet megújódása, sem Jézuska tiszteletére, viszont ők is díszítettek – faágakat! A karácsonyfa elterjedése előtt a magyar nyelvterületen általános volt a termékenységet, 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 rozsmaring-, 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, díszítsunk az idén termőágot!**

Aki továbbra is fára, de alternatív megoldásra vágyik, nézzen körül a Termékek rovatban! ☺

**Forrás:** <http://www.hotdog.hu/hagyomanyok/unnepek/a-teli-unnepek-hagyomanyai-3>

Próbálok csökkenteni a karbon-patanyomom..



Kép forrása: [www.zazzle.co.uk](http://www.zazzle.co.uk)

### Ehető dekorációk ajándékba ☺



**Koszorú almából, citromból, gránátalmából**



**Madáreleség-dísz kinti fenyőfára**



**Fokhagymaszív**



**Friss bio csillipaprika, zsálya, bors, rozsmaring és fokhagyma**



**Hagymafüzér**

**Dió, mandula, mogyoró**



**Csokifá magvakkal**

### Ajándékok

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

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

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

**Adjuk magunkat** – adományozunk, önkénteskedünk, 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** érhetők el az [adhat.hu](http://adhat.hu) oldalon.

**Megunt tárgyak továbbadása:** <http://humusz.hu/adni-es-kapni-jo>

A legnagyobb, már hagyományossá vált hazai **adománygyűjtő akciókról** itt olvashatunk:

[http://www.fogyasztok.hu/cikk/20081218/karacsony\\_adomanyozas\\_lehe\\_tosegek\\_segelyszervezetek/](http://www.fogyasztok.hu/cikk/20081218/karacsony_adomanyozas_lehe_tosegek_segelyszervezetek/)

A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 56. száma.

# Kislábnym tippek: ünnepi receptek



## Klímabarát ünnepi receptek

Korábban, a Kislábnym verseny egyik feladatául ünnepi menü összeállítására bízattuk a résztvevő háztartásokat, s a beérkezett megoldásokból hamar kiderült, ahány család, annyi féle ünnepi menü. Azonban van néhány bevásárlási és főzési szempont, amelyeket klímabarát inyencként 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 húsleves, 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)



### Gesztenyes-aszaltszilvás szejtán



- 40 dkg natúr szejtán (saját készítés sikkéből)
- 15 dkg aszalt szilva (aszalás házilag)
- 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 zsiradékra 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 sűríttem az egészet. (Leírás: Kling Viktória)

### Sült zöldségköret

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

### Mákos beigli

- 50 dkg teljes kiörlésű 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 keveréket, és összegyúrom. Négy részre osztom a tésztát, letakarom és félreteszem pihenni.

Miután a tészta megkelt, átgúrom, és lisztezett deszkán kb. 1/2 cm-es vastagságú téglalap alakra nyújtom. A töltelékét kétfelé osztom, és a téglalapokon elsímítom úgy, hogy 2 cm szegélyt szabadon maradjon. A téglalap rövidebb oldalait 2 cm szélesen visszahajtom, és a hosszabbik oldala mentén feltekerem. Az így elkészült bejgliket 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)

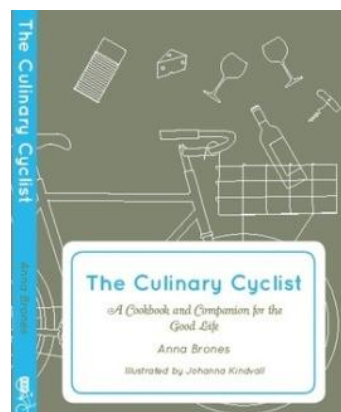
### Ötletek további klímabarát receptekhez:

- Nagycsalád-kis lábnym projektbemutató kiadvány – klímabarát karácsonyi szünet: étrend, ajándékok és program
- Kislábnym projektbemutató kiadvány – klímabarát ünnepi menü
- Kislábnym versenyen legjobban teljesítő háztartásainak beküldött feladatai - klímabarát ünnepi menü
- Felelős Gasztrohős – fenntartható fogások

### Angol nyelvű hasznos honlapok, kiadványok a témában:

- Climate Friendly Food Lovers
- Foodie Underground

A Kickstarter for Lovers of Cooking and Bikes



## 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](mailto:info@greendependent.org)  
Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)  
[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezetek tagja:**



[klimabarát.hu](http://klimabarát.hu)

Klimabarát Települések Szövetsége

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

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

