





Unser Parents for Future-Adventskalender

Bis zum 24. Dezember findest Du hier Gedanken und Tipps zur Weihnachtszeit! Wir teilen hier gute Erfahrungen mit und von Euch!

Manche Tipps sind in Anlehnung an z.B. <https://utopia.de> oder <https://Smarticular.net> entstanden.

Viel Spaß und eine schöne Adventszeit!
Deine Parents for Future Social Media AG



Anleitung für den Adventskalender zum Ausdrucken

Drucke die Blätter beidseitig so aus, dass auf der Vorderseite jeweils die Zahlen und auf der Rückseite die Inhalte der „Türchen“ zu lesen sind. Schneide nun das Papier an den Schneidlinien zu, so dass jeweils 4 Blätter entstehen, die A6-Größe haben. Den Rand oberhalb der Bilder kannst Du nutzen, um den Kalender an einer Schnur aufzuhängen.

Hänge dazu eine Schnur oder Kordel, die bis zu 3 m lang sein sollte, zum Beispiel an der Wand oder von Wand zu Wand auf. Lege nun alle Blätter in Reihenfolge von 1-24 aufeinander, das Deckblatt zuoberst und klemme den Adventskalender als Stapel an eine beliebige Stelle der Schnur. Lege Dir 24 kleine Büro- oder Wäscheklammern zurecht, mit denen Du jeden Tag ab dem 1. Dezember ein neues Blatt an Deiner Adventskalender-Kette aufhängen kannst.

Wir freuen uns, wenn Du uns ein Foto von Deinem fertigen Adventskalender schickst: flyerservice@parentsforfuture.de



FINNISCHE PFEFFERKUCHEN

- 80 g Rapsöl
- ca. 150 g getrocknete Früchte
- 1 Ei-Ersatz
- 6 EL dunkler Zuckerrübensirup
- 300 g Mehl
- 1 TL Natron oder Backpulver
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 1 TL gemahlene Nelken
- 1 Prise fairer Kardamom

DEZ 1



ALTERNATIVE IDEEN ZUM GESCHENKE EINPACKEN

DEZ 2




EIN GLAS VOLLER GUTER IDEEN, WÜNSCHE & INSPIRATIONEN

DEZ 3



DEZ 4

»Falls Du glaubst, Du bist zu klein, um etwas zu bewirken, versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.« - Dalai Lama






Geschenke einpacken mal anders

Muss es immer Papier sein, um Deine Geschenke einzupacken? Nachhaltiger sind beklebte alte Kartons oder Stoffsäckchen, die Du jedes Jahr wiederverwenden kannst.

Auch eine Papiereinkaufstüte, eine alte Kiste oder eine schlichte Stofftasche bieten sich an und sehen mit einer hübschen Schleife richtig schön aus.



Bewirkst Du eigentlich was?

Manchmal erscheint alles wirkungs- und sinnlos. Aber mach Dir klar, dass das nicht stimmt. Alles und egal, was wir tun, hat einen Einfluss auf die Welt um uns herum. Und auch wenn Du es nicht gleich spürst, sei gewiss: Es hat einen Einfluss.

Heute kannst Du vielleicht einmal bewusst Menschen mehr anlächeln als sonst - schau mal was passiert ... :-)



In der Weihnachtsbäckerei

Backt doch mal vegane finnische Pfefferkuchen. Dafür getrocknete Früchte mit Rapsöl pürieren, Ei-Ersatz hinzufügen und verrühren, restliche Zutaten unterrühren, dann kneten. Den Teig über Nacht kühlstellen.

Am nächsten Tag nochmals kneten (ggf. Mehl hinzufügen), Teig ausrollen und ausstechen.

Auf's Blech legen und bei 200° Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 7-9 Minuten backen.

Kleine Tipps: Ei-Ersatz (entspricht einem Ei): z.B. 1 EL Lupinenmehl in 30 ml kaltem Wasser einrühren, 5 Minuten ziehen lassen oder 2 EL Speisestärke und 2 EL Wasser vermischen

Ceylon-Zimt ist gesünder, weil deutlich weniger Curamin enthalten ist.



Für jede Woche eine schöne Botschaft

Einfach ein Glas mit Resten aus Stoffen und Spitze dekorieren und auf kleine Zettel Deine Lieblingsbotschaften, Gedichte, Sprüche oder gemeinsame Erinnerungen schreiben, die Du einem besonderen Menschen schenken möchtest.







Eine kleine Auszeit

Manchmal kann es in der Vorweihnachtszeit ziemlich stressig zugehen. Umso wichtiger: mal einen Gang zurückschalten - und wenn es nur für einen Abend ist. Beispielsweise so:

Denke jetzt schon mal darüber nach, worauf Du als leichtes Abendessen Lust hast. Eine heiße Gemüsesuppe macht Dich zum Beispiel schön ruhig und entspannt und Du kannst sie gut vorbereiten. Bereite Dein Essen bewusst vor und genieße es langsam.

Heute Abend gibt es kein Fernsehen, kein Handy und keine andere Ablenkung. Dieser Abend ist nur für Dich. Ein Fußbad wirkt zum Beispiel wunderbar entspannend: Gib hierfür ein wenig Salz oder ein ätherisches Öl, das Du magst, in das warme Wasser und massiere die Füße nach dem Fußbad mit einer guten Creme.

Du hast ein tolles Buch? Wunderbar, dann ist heute Dein Leseabend. Du hast lange keine Fotoalben angeschaut? Perfekt. Wandere durch Deine Wohnung und halte bewusst nach Dingen Ausschau, die Dein Herz erfreuen.

Gehe in dem Bewußtsein ins Bett, das morgen alles ein klein wenig heller sein wird und Du nach einem guten Schlaf mit viel Energie den morgigen Tag mit Freude beginnen wirst.



Weißt Du, was Deine Bank mit Deinem Geld macht?

Leider ist es so, dass derzeit fast alle Kreditinstitute weltweit über direkte oder indirekte Geschäftsbeziehungen Kohleförderung, Rüstungsgeschäfte, Nahrungsmittelspekulation und korrupte Regierungen unterstützen. Aber es gibt auch einzelne Banken, die ihre Geldgeschäfte fair, ethisch und ökologisch abwickeln.

Beispiele findest Du unter <https://utopia.de/ratgeber/alternative-gruene-bank/>

Mit Divestment, also der Beendigung fragwürdiger Geldanlagen und dem Wechsel hin zu einer nachhaltig arbeitenden Bank können wir auch die Kreditwirtschaft schrittweise zum Umdenken bewegen.

Noch ein Tipp: Die Politiker*innen von Kommunen, in denen der Klimaschutz vorangebracht werden soll, denken oftmals nicht daran, auch Divestment zu betreiben. Vielleicht magst Du sie gemeinsam mit anderen Menschen daran erinnern?



Was brauchen wir, um ein glückliches Leben zu genießen?

Meist gar nicht viel. Es sind oft Aktionen und Begegnungen, die zu unserem Glück beitragen und nicht der Luxus, der uns in der Weihnachtszeit aus den Schaufenstern entgegen blitzt.

Brauchen wir wirklich das neueste Handy, noch ein Spielzeug, wirklich den letzten Schrei? Nein, alles was wir brauchen, haben viele von uns bereits im Überfluss. Andere bezahlen oft unseren Luxus - mit ihrer Arbeitskraft, mit den Ressourcen oder mit der Natur ihres Landes. Das geht nicht und macht niemanden glücklich.

Denke heute darüber nach, was Dich wirklich glücklich macht.



Indoor-Spiel mit Kindern

Auch bei Schmuddelwetter kann drinnen sein Spaß machen! Bastelt doch mal gemeinsam und spielt dann gleich los!

ANLEITUNG: Aus der Pappe drei gleich große Kreise und einen Zylinder ausschneiden. Zylinder schwarz bemalen und einen Kreis – später das Gesicht – weiß.

Nach dem Trocknen der weißen Farbe eine rote Nase, zwei schwarze Augen und einen schwarzen Mund (einzelne Punkte = Kohlestücke) malen.

Bei zwei weiteren Kreisen - Körper des Schneemanns und Zielscheibe für das spätere Wurfspiel - in der Mitte möglichst große Kreise ausschneiden und den stabilen Außenrand weiß anmalen.

Nach dem Trocknen aller Einzelteile diese miteinander verkleben und den fertigen Schneemann aufhängen.

Aus Zeitungspapier einige Bälle knüllen. Diese werden in die beiden Löcher des Schneemanns geworfen. Wer bei zehn Wurf die meisten Treffer hat, gewinnt!



DEZ
9

Ein Geschenk voller Energie

WIR SIND DIE ENERGIEWENDE!

Mitgliedschaft für die ganze Familie in der Bürgerenergiegenossenschaft






FLÜSSIGER UNIVERSALREINIGER

3 TL Natronpulver
3 TL Kernseife (vegan)
700 ml Wasser
Ätherisches Öl (optional)

DEZ
10





Weihnachtsdeko aus Salzteig

Zutaten: 2 Tassen Mehl, 1 Tasse Salz,
1 Tasse Wasser, 1 EL Öl

Hilfsmittel: Lebensmittelfarbe, Nudelholz,
Ausstechförmchen, Zahnstocher,
Bänder zum Aufhängen

Achtung: NICHT zum Verzehr geeignet!

DEZ
11





DEZ
12




»Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.« - Molière





Ganz schön sauber

Nach dem Kochen und Backen schnell die Küche wieder sauber? Ganz einfach mit diesem Reiniger!

Und so geht's: Kernseife reiben und mit dem Wasser in einem Topf langsam erhitzen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis sich die Seife gelöst hat. Nach dem Abkühlen das Natron und ggf. das ätherische Öl zugeben und alles in eine Sprühflasche füllen.

Ätherisches Öl riecht nicht nur gut, sondern kann auch zusätzlich antibakteriell wirken (z.B. Teebaum- oder Eukalyptus-Öl). Aber auch einige Tropfen Lavendel- oder Zitronenöl duften angenehm.

Auch eine gute Idee zum Verschenken!



Verantwortung füreinander

Alles was Du tust und nicht tust, hat einen Einfluß auf Deine Umwelt, Kinder, Eltern und Freunde.

Wir treffen ständig Entscheidungen und jede Entscheidung kann auch für eine gute und nachhaltige Zukunft sein! Sei achtsam mit Deinen Entscheidungen - egal ob es sich z.B. um Ernährung, Müll, Kleidung oder Mobilität handelt und wem Du bei der nächsten Wahl Deine Stimme gibst!

Eine Entscheidung kann aber auch sein, zu Parents for Future zu kommen und sich mit anderen Menschen für eine lebenswerte Zukunft kommender Generationen einzusetzen.

Komm doch heute mal auf unserer Webseite vorbei:
<https://parentsforfuture.de>



Ein Geschenk voller Energie

Mehr als 700 Energiegenossenschaften bringen in Deutschland die Energiewende voran - und freuen sich über neue Mitglieder. Von der Mitgliedschaft (oft schon ab 100 Euro) bis zur aktiven Mitarbeit hast Du hier verschiedene Möglichkeiten, einen Beitrag zum Ausbau der erneuerbaren Energien in Bürger*innenhand zu leisten.

Bist Du neugierig geworden?

Unter: <https://www.energiegenossenschaften-gruenden.de/energiegenossenschaften-und-projektentwickler-suchen.html> findest Du bestimmt auch eine Energiegenossenschaft in Deiner Nähe.



Ein Dekospaß für Groß und Klein

Mehl und Salz in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Wasser und Öl hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nach Lust und Laune mit Lebensmittelfarbe einfärben und verschiedene Figuren ausstechen oder formen.

Um die Salzteig-Figuren haltbar zu machen, müssen diese nun trocknen. Am nachhaltigsten funktioniert das an der Luft: Dafür lässt man die Teilchen einfach für mindestens zwei Tage an einem warmen Ort trocknen - dicke Formen benötigen einige Tage länger.

Kleiner Tipp: Sollte der Teig zu weich sein, gib ein wenig Mehl hinzu. Ist der Teig zu bröselig, gib ein wenig Öl oder Wasser hinzu. Damit das Verhältnis wirklich passt, verwende zum Messen dieselbe Tasse.

Achtung: Nicht zum Verzehr geeignet. Kinder sollten diese Deko nur im Beisein einer erwachsenen Person basteln.



DEZ

13

GUTER VORSATZ
FÜR'S NEUE JAHR

STROMANBIETER WECHSELN

So reduzierst Du Deine Treibhausgas-

Emissionen ganz einfach:

www.wirklich-gruen.de



DEZ

14

HOMEMADE ZAHNPASTA

5 TL Kreidepulver / ultrafeine Heilerde
1 TL Birkenzucker
2½ TL starker Tee aus Kräutern,
z.B. Rosmarin, Salbei
1 TL Tinktur Lavendelöl / Pfefferminzöl
½ TL Natron



WOHNT BEI DIR AUCH EIN SOCKENMONSTER?

DEZ

15



FRUCHTSCHNITTEN

300 g gemischte Trockenfrüchte
2 EL Honig (optional)
½ TL Ceylon-Zimt
2 Orangen unbehandelt
50 g Mandeln
Große rechteckige Oblaten
115 x 220 mm
2 TL weiche Haferflocken

DEZ

16





Strahlende und gesunde Zähne

So geht's: Du brauchst ein Gefäß zum Anrühren und einen kleinen Tiegel zum Einfüllen. Beide Gefäße mit einem Tuch mit hochprozentigem Alkohol desinfizieren. Alle Zutaten in einem so gereinigten Glas vermischen. Kurz stehen lassen und nochmals verrühren.

Wenn die Paste zu flüssig erscheint, füge noch etwas Heilerde hinzu, erscheint es zu fest, gib noch etwas Teekonzentrat hinzu.

Fülle die Paste in einen Tiegel und lege einen kleinen Löffel hinzu, damit Du die Paste hygienisch entnehmen kannst. Das Rezept ergibt ca. 35-40 ml.

Toll auch als besonderes Geschenk in einem hübschen Mini-Gläschen! Alle Zutaten erhältst Du im Drogeriemarkt oder in der Apotheke.



Gesund und Lecker

Die Trockenfrüchte einweichen, Mandeln abziehen und fein hacken. Honig, Zimt, weiche Haferflocken, Orangensaft und Schale von einer Bio-Orange beifügen und zu einer streichfähigen Masse pürieren oder durch den Wolf drehen. Ist die Masse zu fest, können ein wenig Orangensaft, ist sie zu weich, noch ein paar Haferflocken zugegeben werden.

Die Masse auf die eine Hälfte der Oblaten streichen und mit der anderen Oblate abdecken. Die Schnitten auf ein Brett legen, mit einem weiteren Brett beschweren und über Nacht ziehen lassen. Dann in Stangen schneiden und genießen. Bitte bei diesem Rezept unbedingt darauf achten, dass es eine gute Bio-Qualität ist und die Früchte ungeschwefelt sind. Der Honig ist optional.

Diese Schnitten sind ein gesunder Snack und eine alternative Süßigkeit für Kinder. Aufgrund des hohen Magnesiumgehalts der Trockenfrüchte sind sie auch ideal beim Sport.



Jetzt wechseln und im neuen Jahr mit gutem Gewissen den Lichtschalter betätigen!

700 kg - so hoch sind die durchschnittlichen CO₂-Emissionen pro Person und Jahr in Deutschland allein durch den Stromverbrauch.

Mit dem Wechsel zu einem Stromanbieter, der ausschließlich echten Ökostrom verkauft, kannst Du Deine Emissionen hier auf Null bringen. Das geht ganz einfach - schau Dir die Tipps unter <https://wirklich-gruen.de> an!

Und nebenbei förderst Du damit die Energiewende! (Quelle: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/living-pt#panel-calc)



Schon wieder eine verwaiste Socke...

Kommt Dir dieser Gedanke auch immer mal nach dem Waschen? Aber egal ob das Sockenmonster die Partnersocke verschwinden lassen hat, eine Socke verschlissen ist oder - typisch bei Kindersocken - nicht mehr passt: Eine Weiterverwertung ist ganz einfach.

Unter <https://www.smarticular.net/clever-tricks-fuer-verwaiste-und-ungenutzte-socken/> findest Du verschiedene Ideen, z.B. Handpuppen, Handyhüllen, Bälle oder Flaschenwärmer...

Du wirst sehen: Verwaiste Socken sind toll!



**WEIHNACHTSWINDLICHT
MIT SERVIETTENTECHNIK**

DEZ 17

PARENTS 4 FUTURE GERMANY



DEZ 18

**UNTERSTÜTZE
uns mit Deiner
SPENDE**

Für Aktionen, die den
Klimaschutz voranbringen:
Verein Parents For Future Deutschland
www.p4f-verein.de/spenden

PARENTS 4 FUTURE GERMANY



LINSEN-BROTAUFSTRICH

- 200 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL frischer Ingwer, fein geschnitten
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 Prisen gem. Kreuzkümmel
- 1 Prise Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

DEZ 19

PARENTS 4 FUTURE GERMANY



»Kerzenschein und Christlaterne
leuchten hell die Weihnacht' ein.
Glocken läuten nah und ferne,
Friede soll auf Erden sein.«

Unbekannter Verfasser

DEZ 20

PARENTS 4 FUTURE GERMANY





Wir hätten da mal noch einen Wunsch...

Seit kurzen haben wir die Möglichkeit, über unseren gemeinnützigen Verein auch Spenden anzunehmen und sie sinnvoll für Aktionen einzusetzen.

Denn auch ehrenamtliche Aktionen brauchen Geld. Daher heute bitte mal spenden! Auch ganz kleine Beträge können viel helfen!

Vielen Dank!

Hier findet Ihr alle Informationen, wie ihr schnell etwas spenden könnt:

<https://www.p4f-verein.de/spenden>



Unser Weihnachtswunsch

Frieden, überall auf der Welt, das wünschen wir uns und allen, die diesen wunderschönen blauen Planeten mit uns bewohnen.



Gläser-Recycling: Aus alt mach neu!

Du brauchst Servietten, Gläser, Serviettenlack oder Holzleim und einen Pinsel.

Zuerst muss die bedruckte Oberfläche der Serviette vom Rest getrennt werden. Wichtig ist, dass wirklich nur die hauchdünne oberste Lage verwendet wird. Ansonsten sind die Motive nicht transparent genug und das Kerzenlicht kann nicht richtig durch die Motive durchdringen.

Jetzt den Servietten-Stoff zuschneiden, Serviettenlack/Holzleim auftragen und entweder die Serviette als Ganzes oder einzelne Stücke der Serviette auf den Gläsern platzieren. Abschließend mit dem Pinsel mit Serviettenlack/Holzleim drüber streichen und trocknen lassen.

Viel Spaß beim Basteln!



Zum selbst Genießen oder Verschenken

200 g rote Linsen in 300 ml Gemüsebrühe etwa 20 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Gekochte Linsen mit einer Zwiebel (fein geschnitten), zwei EL Tomatenmark, einem TL frisch geriebenen Ingwer, einem EL Zitronensaft, zwei EL Olivenöl vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken und das Ganze fein pürieren.

Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen. Schleife drum und fertig. Hält sich ein paar Tage im Kühlschrank!



DEZ
21



BLÄTTERTEIGSTANGEN

1 Packung veganer Blätterteig
2 Zwiebeln, fein gehackt
Olivenöl
Salz und Pfeffer




DEZ
22

»Wir wünschen Euch in diesem Jahr ein Weihnachtsfest, wie's früher war.
Kein Hetzen zur Bescherung hin,
kein Schenken ohne Herz und Sinn.
Wir wünschen Euch ein kleines Stück,
von warmer Menschlichkeit zurück.
Wie es mal war, schon lang ist's her -
damals war wenig so viel mehr.«




DEZ
23



HOMEMADE BODYSCRUB

2 EL Kaffeesatz, 1 EL Honig,
1 EL Olivenöl verrühren
... und ab in die Dusche




DEZ
24



»Dankbarkeit zu empfinden und sie nicht zu zeigen, ist wie ein Geschenk einzupacken und es niemandem zu geben.« - William Arthur Ward






Erinnerungen

An welche besonderen Bräuche aus Eurer Kindheit erinnert Ihr Euch, die Ihr mit Wärme und Menschlichkeit verbindet?

Nehmt Euch Zeit und erzählt einander, an was Ihr Euch erinnert und was damals besonders war.



Herzhafte vegane Blätterteigstangen

Lust auf einen schnellen, leckeren Snack zwischendurch, den die ganze Familie mag?

Das geht ganz einfach:

Die gehackten Zwiebeln mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und zu einem "Zwiebelmatsch" verarbeiten. Das Ganze auf dem Blätterteig verteilen, in Streifen schneiden und jeden Streifen in sich eindrehen.

Die Streifen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 10 Minuten backen.

Guten Appetit!



Danke

Danke an alle, die mit uns auf dem Weg sind! Wir wünschen Euch einen gesegneten Heiligabend und schöne entspannte Festtage!



Verwöhnzeit

Alle Zutaten vermischen, mit in die Dusche nehmen, den ganzen Körper peelen und mit seidenzarter Haut der Dusche entsteigen - gut vorbereitet für die Feiertage!

