

Fünf Tipps, um zu Weihnachten weniger Lebensmittel zu verschwenden

Rund eine Million Tonnen Lebensmittel landen jedes Jahr im Müll. Gegen Jahresende erreicht die Lebensmittelverschwendung ihren Höhepunkt. Land schafft Leben gibt Tipps, wie man den Lebensmittelmüll während der Feiertage deutlich reduzieren kann.

1. Bewusst und gezielt einkaufen

Gerade zu Weihnachten bietet es sich an, den Einkauf gut zu planen. Denn meist sind die Anzahl der Gäste sowie das Menü bereits im Vorfeld festgelegt. Und auch wenn Rabattaktionen wie „2 + 1 gratis“ verlockend sein können, sollte man sich immer fragen, welche Lebensmittel wirklich benötigt werden – und welche höchstwahrscheinlich doch übrigbleiben und schlussendlich in der Tonne landen.

2. Rechtzeitig zu- oder absagen

Um als Gastgeberin oder Gastgeber gut planen zu können, braucht es jedoch auch die Mithilfe der Gäste. Rechtzeitig zu- oder abzusagen, gehört für die meisten nicht nur zum guten Ton, sondern erleichtert die Einkaufsplanung und hilft, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

3. Essen wertschätzen und Geld sparen

Durchschnittlich 800 Euro pro Jahr und Haushalt landen in Form von Lebensmitteln im Müll. Das belastet nicht nur die Geldbörse, sondern auch das Klima. Bis zu zehn Prozent der weltweiten Treibhausgase entstehen durch die Produktion von Lebensmitteln, die nicht gegessen werden. Sich bewusst zu machen, was alles hinter einem Lebensmittel steckt, kann helfen, weniger Lebensmittelmüll zu produzieren. Ganz nach dem Motto „wertschätzen statt wegwerfen“ ist das vielleicht auch ein guter Vorsatz für das neue Jahr.

4. Reste verwerten oder einfrieren

Bleibt doch einmal etwas vom Weihnachtsessen übrig, muss dieses nicht im Müll landen. Anstatt die Reste zu entsorgen, gibt es zahlreiche Optionen, sie zu anderen Gerichten zu verwerten – der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Ansonsten ist Einfrieren eine einfache Möglichkeit für ein schnelles, köstliches Essen nach den Feiertagen.

5. Lebensmittel richtig lagern

Oftmals verderben Lebensmittel rascher, weil sie nicht richtig gelagert wurden. Um Lebensmittelmüll zu vermeiden, ist es von Vorteil, sich über die korrekten Lagerbedingungen der einzelnen Lebensmittel zu informieren. Nicht missverstehen sollte man außerdem das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). In vielen Fällen sind Lebensmittel deutlich länger haltbar, als das MHD angibt. Sich auf die eigenen Sinne zu verlassen, zahlt sich hier oft aus.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Presseaussendung

Wien, 18. Dezember 2024



Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

presse@landschaftleben.at

Bildmaterial:

- Infografik 1: Brot und Gebäck sowie Obst und Gemüse sind die Lebensmittelgruppen, die am häufigsten weggeworfen werden. © Land schafft Leben
- Infografik 2: „Mindestens haltbar bis“ bedeutet nicht „ungenießbar ab“. Die Haltbarkeit kann mit den eigenen Sinnen überprüft werden. © Land schafft Leben
- Infografik 3: Mit der jährlichen Gesamtmenge unserer Lebensmittelabfälle könnten wir mehr als 60.000 LKWs füllen. © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Mehr zum Thema Lebensmittelverschwendung gibt es [hier im Report](#).

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war dieses Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern Hannes Royer und die Unternehmerin Maria Fanninger 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein *Land schafft Leben* zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.