



# Pressemitteilung

Bonn/Berlin, 29.08.2017/Seite 1 von 2

## Nachhaltig essen zur Weihnachtszeit

**Die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gibt Tipps, wie man während der Festtage Lebensmittel vor dem Abfall rettet und Ressourcen schont.**

An Feiertagen ist das Risiko besonders groß, dass zu viel gekauft wird und Essen im Müll landet: Man lädt zum festlichen Schmaus ein, ist bei Verwandten und Freunden zu Gast und bekommt süße und herzhafte Geschenke. Wenn Lebensmittel dann im Müll landen, wird nicht nur bares Geld vergeudet, es werden auch wertvolle Ressourcen verschwendet. Die Herstellung eines Stückes Rinderbraten für fünf Personen (1,75 kg) verbraucht zum Beispiel rund 27.000 Liter Wasser – und so viel Energie, dass man damit fast 2,5 Jahre lang Musik hören könnte. Wasser und Energie für Einkauf und Zubereitung sind noch gar nicht eingerechnet.

### **Nachhaltig essen, Ressourcen schonen**

Wenn wir nur kaufen, was wir wirklich brauchen und aufessen, schonen wir Ressourcen und leisten einen Beitrag zum Umweltschutz. Und die damit verbundene gute Planung schafft mehr Ruhe zwischen den Jahren: Zeit für Besinnlichkeit, statt Hektik beim Einkaufen.

### **Planvoll einkaufen**

Wann wird zu Hause gegessen, wann mit Gästen, wann bei Verwandten – und was soll es geben? Den Plan macht man am besten mehr als eine Woche vor den Festtagen. Dann lässt sich Fleisch oder Fisch im Geschäft noch vorbestellen und man läuft nicht Gefahr, das Gewünschte nicht zu bekommen. Nach Auswahl der Rezepte und einem Blick in Vorratskammer und Kühlschrank wird der Einkaufszettel erstellt. So ist garantiert, dass man nichts vergisst, nicht von Sonderangeboten verführt wird oder zu viel in den Einkaufswagen packt.

### **Reste richtig aufbewahren, Energie sparen**

Trotz guter Planung lassen sich Reste oft nicht ganz vermeiden. Egal ob Gans, Wild, Karpfen, Rotkohl oder Kartoffelklöße – für Gekochtes gilt: abkühlen lassen, luftdicht verschließen und in das oberste Kühlschrankfach stellen. Ist der Behälter hingegen noch warm, erhöht sich die Temperatur im Kühlschrank: Das Gerät verbraucht mehr

Energie, Bakterien können sich schneller vermehren und die Lebensmittel verderben. Tiefkühlen sollte man Selbstgekochtes immer bei -18 Grad Celsius.

### **Überschüssiges spenden**

Weihnachten ist die Zeit des Gebens. Wer überschüssige Lebensmittel zu Hause hat, kann sie sozialen Einrichtungen wie den Tafeln spenden: Was an Essbarem angenommen wird, erfahren Privatpersonen und Firmen bei ihrer örtlichen Tafel, zu finden via [www.tafel.de](http://www.tafel.de). Auch die Organisation Foodsharing reicht übrig gebliebene Lebensmittel weiter – an all diejenigen, die sie noch essen möchten. Das Teilen geht ganz einfach auf der Plattform [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de).

-----

### **Initiative *Zu gut für die Tonne!***

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Pro Person und Jahr sind das rund 82 Kilogramm Lebensmittelabfall. Rund zwei Drittel davon wären vermeidbar. Wie sich Lebensmittelabfälle reduzieren lassen, zeigt die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Akteure aus Industrie, Handel, Gastronomie und Landwirtschaft sowie Verbraucherverbände, Kirchen und NGOs unterstützen die Initiative. Unter [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) finden sich Tipps zu Lebensmittellagerung und -haltbarkeit, Fakten zur Lebensmittelverschwendung sowie Rezepte für beste Reste.

### **Pressekontakt**

*Zu gut für die Tonne!*

Eine Initiative des BMEL

Sarah Hermges

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der  
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: [kontakt@zugutfuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de)

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial unter:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/presse/>