

Nachhaltige Weihnachten: Klimaschutz im Einkaufswagen durch regionale Lebensmittel

Zu Weihnachten rücken nicht nur die Menschen, sondern auch unsere Lebensmittel in den Fokus. Agrarlandesrätin Simone Schmiedtbauer und Landwirtschaftskammer Steiermark-Vizepräsidentin Maria Pein betonen die Bedeutung eines bewussten Einkaufs. Regionale und saisonale Lebensmittel schonen das Klima, unterstützen die Landwirtschaft und verhindern unnötige Verschwendung. Der Wert der Lebensmittel für die Gesundheit wird ebenso betont, während Saubermacher-Gründer Hans Roth auf die Reduzierung von Fehlwürfen hinweist.



*Klimaschutz beginnt im Einkaufswagen: Verwenden statt verschwenden,
lokal statt global*

Regionale, saisonale und frische Lebensmittel haben beim Klimaschutz eindeutig Heimvorteil und tun auch der Gesundheit gut. Ein hoher Wert, der ins Bewusstsein zu rücken ist. (©Pixarbay/Alexas_Fotos)

Zu Weihnachten rücken nicht nur die Menschen, sondern auch unsere Lebensmittel in den Fokus. Agrarlandesrätin Simone Schmiedtbauer und Landwirtschaftskammer Steiermark-Vizepräsidentin Maria Pein betonen die Bedeutung eines bewussten Einkaufs. Regionale und saisonale Lebensmittel schonen das Klima, unterstützen die Landwirtschaft und verhindern unnötige Verschwendung. Der Wert der Lebensmittel für die Gesundheit wird ebenso betont, während Saubermacher-Gründer Hans Roth auf die Reduzierung von Fehlwürfen hinweist.

Bewusster Einkauf als Beitrag zum Klimaschutz

"Zu Weihnachten geht es um Achtsamkeit gegenüber den Mitmenschen. Genauso achtsam müssen wir mit unseren wertvollen Lebensmitteln umgehen. **Mit einem regionalen und saisonalen Weihnachtsessen** schont man das Klima und die Umwelt und unterstützt unsere heimische Landwirtschaft, wo von unseren Familienbetrieben unter höchsten Standards gearbeitet wird. Gleichzeitig sollten wir gerade zu Weihnachten besonders darauf achten, dass keine Lebensmittel im Müll landen", sagt Agrarlandesrätin Simone Schmiedtbauer. Ein bewusster Einkauf direkt bei unseren Bäuerinnen und Bauern ist die beste Prävention gegen Lebensmittelverschwendung, denn in den Bauernladen und auf Bauernmärkten bekommt man genau die passende Menge, statt auf festgelegte Verpackungsgrößen angewiesen zu sein.

Lebensmittelverschwendung als Klimarisiko

Einkaufsverhalten ist starker Hebel für Klimaschutz. "Unser Einkaufsverhalten trägt enorm zur persönlichen Klimabilanz bei. Es ist ein sehr starker Hebel für den Klimaschutz und die persönliche Gesundheit", sagt Landwirtschaftskammer Steiermark-Vizepräsidentin Maria Pein. Leider werden noch immer viel zu viele Lebensmittel, die in den Einkaufswagen

gelegt werden, nicht verbraucht und letztendlich über die Mülltonne entsorgt. Durch Lebensmittelverschwendung und -verluste wie etwa durch falsche Lagerung, fehlende Kühlung oder Verderb entstehen laut IPCC-Bericht (Sonderbericht der UNO zum Klimawandel) rund zehn Prozent der vom Menschen gemachten Treibhausgas-Emissionen. In der Steiermark fallen jährlich 170.000 Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle (Ö: rund 1 Millionen Tonnen) an. Jeder Haushalt entsorgt noch genießbare Lebensmittel im Wert von rund 800 Euro.

Gesundheitliche Vorteile regionaler und saisonaler Lebensmittel

Jeder kann mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten. "Jeder von uns kann beim Lebensmittel-Einkauf ohne Verzicht dazu beitragen, klimaschädliches CO₂ einzusparen. Das Billigste und hochverarbeitete Lebensmittel aus aller Welt in Übermengen einzukaufen, um dies dann in der Mülltonne zu entsorgen, das ist der falsche Weg", sagt Pein.

"Sorgen wir durch einen bewussten Einkauf für Weiß-Grüne Weihnachten und damit für mehr Nachhaltigkeit und mehr Genuss!", ergänzt Schmiedtbauer. Die Agrarpolitikerinnen plädieren gemeinsam dafür regional und saisonal einzukaufen und nur so viel in den Einkaufswagen zu legen, wie tatsächlich auch verbraucht werden kann - direkt beim Bauern, in den Hofläden oder auf Bauernmärkten. **Nur ein Beispiel eines köstlichen Weihnachtsmenüs** "Gebeizter Rindsbraten mit Schupfnudeln, Wintersalat und Bratapfel mit Topfensoufflé" verdeutlicht den wichtigen Klimaschutz-Beitrag jedes einzelnen von uns: 50.964 Transportkilometer oder mehr als eine Erdumrundung (1,3-mal) haben internationale Lebensmittelzutaten hinter sich, bevor sie auf die Teller kommen. Bei Verwendung regionaler Zutaten beträgt der Transportweg lediglich 427 Kilometer.

Saubermachergründer Hans Roth über Fehlwürfe und Abfallvermeidung

Trendumkehr: Lebensmittel sind kostbar und wertvoll. Falle Mindesthaltbarkeitsdatum. "Beim Lebensmittel-Einkauf ist eine Trendumkehr dringend notwendig und es muss uns der Wert und die Kostbarkeit unserer Lebensmittel viel besser bewusst werden", sagt Pein. Hinter jedem Lebensmittel stehen Bäuerinnen und Bauern, die diese mit viel Einsatz herstellen, die Kulturpflanzen pflegen, die Tiere sorgsam betreuen und die Böden nachhaltig bewirtschaften.

Erfreulich ist, dass sich mehr als 20 Prozent der festlichen Gastgeber zur Weihnachtszeit mehr Gedanken über die Bewirtung machen und sehr gerne lokale und regionale Besonderheiten bevorzugen (Brandstätter Markt- & Markenforschung). Um der Bevölkerung den Einkauf von regionalen, saisonalen Lebensmitteln leichter zu machen, fordert Vizepräsidentin Maria Pein gemeinsam mit Landesrätin Simone Schmiedtbauer die Herkunftskennzeichnung von verarbeiteten Lebensmitteln. Mehr Eigenverantwortung ist auch beim Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) angebracht, weil viele Lebensmittel auch danach noch eine gewisse Zeit genießbar sind - Schauen, Riechen und Schmecken sind hier die besseren Ratgeber. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt nur an bis wann das ungeöffnete Produkt seine typische Eigenschaft behält.

Saisonales und frisches Essen hält Menschen länger gesund.

Ernährungsforscherin Sandra Holasek, Meduni Graz: Regionales, saisonales und frisches Essen hält Menschen länger gesund. "Regionale, saisonale und frische Lebensmittel haben eine hohe Wertigkeit an Inhaltsstoffen, die ideal für die in der jeweiligen Region lebenden Menschen sind. Und genau das ist für die Gesundheit von großer Bedeutung", sagt Sandra Holasek, Ernährungsforscherin an der Meduni Graz. Das beweisen vor

allem Erkenntnisse aus Studien mit 100-Jährigen, wobei die Lebensmittel- und Ernährungskompetenz dieser Hochbetagten einen besonders wichtigen gesundheitlichen Effekt hat - sie können mit den in ihrer Umgebung wachsenden frischen Lebensmitteln umgehen, diese begreifen und zubereiten, was jedoch leider immer mehr in Vergessenheit gerät.

Holasek: "Weil uns in Österreich der Wert der Lebensmittel für unsere Gesundheit zu wenig bewusst ist, haben wir in persönlichen Gesundheitsfragen im Vergleich zum EU-Schnitt erheblichen Aufholbedarf." Und weiter: "Ausschlaggebend für gesunde Lebensjahre im Alter ist auch die Achtsamkeit beim Essen. Sich den ganzen Tag durchzusnacken ist schlecht, während ein achtsames, bewusstes Essen für das man sich Zeit nimmt, gesundheitsfördernd ist."

Fehlwürfe macht die Restmülltonne so richtig teuer

Saubermacher-Gründer Hans Roth: Fehlwürfe macht die Restmülltonne so richtig teuer. "Während der Weihnachtsfeiertage entstehen jedes Jahr über 20 Prozent mehr Abfall und es werden Lebensmittel im Wert von 30 Millionen Euro vernichtet. Besonders viele Fehlwürfe gibt es bei der schwarzen Restmülltonne", ist Hans Roth, Aufsichtsratsvorsitzender der Saubermacher AG wegen der dadurch sehr hohen Kosten alarmiert.

Roth nennt dazu weitere Fakten und Zahlen: Bis zu zwei Drittel ist die Restmülltonne mit Lebensmittel befüllt, zur Weihnachtszeit sogar um etwa zehn Prozent mehr. Was sind die Top-5-Lebensmittel in der Restmülltonne? Roth: "An erster Stelle stehen Brot & Gebäck, dann folgen Obst & Gemüse, an dritter Stelle Milchprodukte & Eier, danach Fleisch & Wurstwaren und am fünfthäufigsten sind Fische in der schwarzen Tonne". Der Saubermachergründer ist dennoch zuversichtlich: "Durch aktive Müllvermeidung und Mülltrennung kann jeder etwas zum Klimaschutz beitragen und Geld und Ressourcen sparen."

Caritas-Aktion "Umgekehrter Adventkalender" gegen Lebensmittelverschwendung

Saubermacher unterstützt Aktion "Umgekehrter Adventkalender" der Caritas. Mit der Caritas-Aktion "Umgekehrter Adventkalender" können Lebensmittel gespendet werden. Dazu Nora Tödting-Musenbicher, Direktorin der Caritas Steiermark: "Speziell zu Weihnachten möchten wir mit dem "Umgekehrten Adventkalender" dazu ermuntern, an jene zu denken, denen es nicht so gut geht." Dazu nimmt man eine Schachtel und fügt für jeden Tag im Advent einen haltbaren, verpackten Artikel hinzu.

Am 24. ist daraus ein hilfreiches Paket für einen bedürftigen Menschen geworden. Diese Pakete können auch nach Weihnachten noch in allen steirischen Carla-Shops abgegeben werden und helfen uns dann, Menschen in der jeweiligen Region mit Lebensnotwendigem wie Nahrungsmittel, aber auch Hygieneartikeln zu versorgen. Auf diesem Weg können Lebensmittel noch etwas ganz anderes, nämlich eine eigene Weihnachtsbotschaft übermitteln: Die Botschaft von Solidarität und Zusammenhalt.

Tödting-Musenbichler: Lebensmittelverschwendung ist auch ein ethisches Thema

"Deshalb machen wir uns dafür stark, dass es gar nicht so weit kommen muss, dass in Haushalten Lebensmittel weggeworfen werden. Wenn man bei der Durchsicht der eigenen Vorräte zum Beispiel entdeckt, dass die ungeöffnete Packung Reis, Nudeln oder Mehl nicht mehr lange haltbar ist und in der eigenen Familie nicht mehr aufgebraucht werden kann, so kann man diese sehr gerne spenden - wichtig ist, dass die Lebensmittel verpackt und haltbar sind. Das Marienstüberl in Graz ist dafür

eine Drehscheibe", so die Caritas-Direktorin.

Dort erhalten Menschen, die sich schwer tun, ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, Hilfe in Form von Lebensmitteln. Die Caritas unterstützt dort aktuell jede Woche 200 bis 250 Haushalte mit Lebensmitteln für den eigenen Bedarf.

Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](https://www.fleischundco.at)