



## **Einkaufen fürs Weihnachtsessen: Lieber genussvoll als maßlos. Die OÖ Landesbäuerin Johanna Haider gibt Tipps.**

Späht man vor den Weihnachtsfesttagen in die Einkaufswägen der feierhungrigen Menschen, dann möchte man oft meinen, dass da gleich fürs nächste Jahr auch schon eingekauft wurde.

Die Lebensmittel türmen sich und natürlich soll – wenn schon die ganze Verwandtschaft kommt – nicht das Alltägliche auf den Tisch. Obst und Gemüse von allen Kontinenten füllen neben haufenweise Fisch und Fleisch, Gebäck und Brot, Süßem, Käse in allen Variationen aus der ganzen Welt und dem noch schnell eingekauften Christbaumbehang (es könnte ja doch zuwenig zuhause sein!) die Einkaufswägen randvoll. So viele Schlemmereien können das Weihnachtsgeld ganz schön schmälern, also wandert lieber mal die billigere Alternative in den Einkaufswagen. Es haben ja eh die ganzen Geschenke schon soviel gekostet! Und dann sind da auf einmal nach den Feiertagen immer noch so viele Lebensmittel übrig, die Verwandtschaft ist aber längst wieder zuhause. Dann wird der Rest halt weggeschmissen, man hat ja zum Glück eh das billige Produkt genommen.

Es soll jetzt niemandem die Weihnachtsfreude damit verdorben werden und – natürlich – zu Weihnachten darf und soll genossen werden. „Aber das geht auch oder ganz besonders mit regionalem Einkauf und mit ein paar Überlegungen vor dem Fest“, sagt Landesbäuerin Johanna Haider und gibt ein paar – eigentlich ganz banal lautende – Tipps. „Am besten setzt man sich einige Tage vor dem Fest einmal gemütlich bei Tee und Keksen hin und überlegt wieviele Menschen man denn zu Weihnachten bekochen wird und was auf den Tisch soll. Hat man dann seine Wunschliste zusammengeschrieben, lassen sich viele Dinge davon sicher bei Direktvermarktern oder Bauernläden besorgen. Viele kennen ja selber Bäuerinnen und Bauern, die diese Produkte anbieten. So weiß man garantiert, wo es herkommt und hat einen besonderen Bezug zum gekauften Lebensmittel“, sagt Haider. Sie selbst setzt dabei auf traditionelle Speisen, die sich gut vorbereiten lassen. „So kann ich die Zeit mit meiner Familie oder dem Feiertagsbesuch auch genießen.“ Beim Einkauf im Lebensmittelgeschäft solle man sich nicht von Rabattaktionen wie „2 + 1 gratis“ verleiten lassen. „Zumeist landet das Gratisstück dann im Müll, weil insgesamt dann einfach viel zu viel da ist. Es steckt soviel Mühe und Arbeit in jedem Lebensmittel. Zu sehen, dass das dann im Müll landet, tut mir richtig weh“, sagt Haider, die selbst Getreide anbaut und Brot für den Verkauf bäckt.

Dass Handlungsbedarf hinsichtlich, Umgang und Wertigkeit von Lebensmitteln besteht, beweist alleine die Tatsache, dass jeder Haushalt jährlich essbare Lebensmittel im Wert von 800 Euro wegwirft. Am häufigsten entsorgt werden Brot, Süß- und Backwaren, gefolgt von Obst und Gemüse. Milchprodukte und Eier rangieren auf Platz drei, danach folgen Fleisch, Wurstwaren und Fisch auf Platz vier. Neben dem finanziellen Wert, der hier tagtäglich entsorgt wird, leidet auch das Klima darunter. Die Produktion von Lebensmitteln als auch die Verrottung verursachen CO<sub>2</sub>, welches vermieden werden könnte.

„Und bitte achtet auch beim Einkauf im Supermarkt auf die Herkunft. Es mag sein, dass regionale Lebensmittel manchmal etwas teurer sind. Aber vom regionalen Einkauf haben nicht nur die Bäuerinnen und Bauern etwas, sondern auch die Umwelt. Das argentinische Steak



schmeckt mit Sicherheit nicht besser als das vom Bauern ums Eck. Und mit ein bisschen Kreativität braucht auch nicht unbedingt die Papaya oder die Litschi die Nachspeise aufpeppen, sondern vielleicht der sternförmig ausgestochene Apfel“, ermuntert die Landesbäuerin zum kreativen, genussvollen und heimischem Kochen.

Zugegeben – ein bisschen aufwändig ist die ganze Planerei und die Suche nach regionalen Alternativen fürs Weihnachtsmahl schon. „Aber seien wir uns ehrlich. Wenn wir das alles bewusst machen, schmeckt uns das Essen doch einfach besser, oder nicht? Außerdem kann das Planen ja auch Freude machen, wenn man es zum Beispiel mit der Familie bespricht und eine kleine Challenge draus macht, wieviel man vom Weihnachtsessen regional kaufen kann“, bringt Johanna Haider die Leidenschaft fürs Kochen ins Spiel. „Und“, schmunzelt sie abschließend: „Probieren Sie es einmal aus: Man kann die Verwandtschaft ganz schön beeindruckern, wenn man vor dem Essen ganz stolz erklärt, woher die vielfältigen Zutaten stammen und wie kreativ sich die ganze Familie beim Kochen eingebracht hat.“

Rückfragenhinweis:

DI Georgia Naderer

+43 (0)732 773866-819

[georgia.naderer@ooe.bauernbund.at](mailto:georgia.naderer@ooe.bauernbund.at)