

# Festtagsessen jetzt planen

## Tipp-Format: Handlungsimpuls

Von der Menüplanung bis zur Einkaufsliste kann Weihnachten schon mal eine Herausforderung sein. In diesem Jahr folgt noch ein Sonntag auf Weihnachten, so dass für vier Tage vorgesorgt sein will. Schnell ist man geneigt, mehr Vorräte einzukaufen, um auf der sicheren Seite zu sein. Die Folge ist, dass nach Weihnachten oft große Mengen an Lebensmitteln weggeworfen werden.

Eine Studie von Unilever aus dem Jahr 2014 zeigt: Allein in Großbritannien landen über die Feiertage Nahrungsmittel im Wert von vier Millionen Weihnachtsmenüs im Müll!

**Dabei bedeuten weniger Lebensmittelabfälle weniger Energieverbrauch, weniger Treibhausgase, weniger Flächennutzung, weniger Tierhaltung. Mit Augenmaß zu planen ist ein einfacher und wichtiger Beitrag zum Klimaschutz.**



Der Hauptgrund für Lebensmittelverschwendung ist, dass **zu viele Lebensmittel** gekauft werden. Hier helfen gute Planung und eine Einkaufsliste. Richten Sie sich nach den Mengenangaben in den Rezepten und überlegen Sie, wie viel an leicht verderblichen Lebensmitteln (Milchprodukten, Fleisch usw.) Sie über die Feiertage tatsächlich brauchen. Um noch etwas Vorrat für Unvorhergesehenes zu haben, empfehlen sich länger haltbare Lebensmittel, die dann aber auch bald nach Weihnachten verbraucht werden sollten.

Trotz guter Planung lassen sich **Reste** nicht immer vermeiden. Kein Problem, denn die meisten Speisen können Sie im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten oder übernächsten Tag einfach aufwärmen. Resteessen sind erstaunlich beliebt, weil überraschend leckere Kombinationen dabei herauskommen. Nicht zu unterschätzen auch das gute Gefühl, alles aufgegessen zu haben. Weiterer Pluspunkt: Niemand muss lange in der Küche stehen, es bleibt mehr Zeit für die Lieben.

Wer vor den Festtagen Platz im Tiefkühlschrank schafft, ist noch flexibler und kann Reste einfach einfrieren. So mancher Gast freut sich, wenn er etwas mitnehmen darf und nicht selbst kochen muss. Besonders vorausschauende Gastgeber sammeln jetzt schon die passenden Behältnisse zum Mitgeben.

Wir wünschen Ihnen eine genussreiche und friedliche Weihnachtszeit. Bleiben Sie gesund.

Ihr Energieteam des e&u energiebüros