



Bonn/Berlin, 14.12.2021/ Seite 1 von 3

Nachhaltig und restefrei – Vegetarische Weihnachten

Zu kaum einer anderen Zeit im Jahr kochen und essen wir so ausgiebig wie an Weihnachten. Und häufig verderben zu viel gekaufte Lebensmittel im Kühlschrank oder Speisereste bleiben übrig. Warum also nicht mit alten Gewohnheiten brechen? Weniger und gezielt einkaufen und vielleicht sogar Weihnachten vegetarisch gestalten. Welche Vorteile das für die Umwelt und den Umgang mit Resten bietet und wie sich Lebensmittelverschwendung an den Feiertagen mit der richtigen Vorbereitung einfach vorbeugen lässt, zeigt *Zu gut für die Tonne!*

Das [Internationale Jahr für Obst und Gemüse 2021](#) neigt sich dem Ende zu. Anlässlich des anstehenden Weihnachtsfestes richtet *Zu gut für die Tonne!* deshalb den Fokus noch einmal verstärkt auf einzelne Obst- und Gemüsesorten. Vegetarische oder vegane Rezepte eignen sich ideal, um das Weihnachtsmenü mit viel gesundem saisonalem Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst nachhaltig und restefrei zu gestalten.

Klimafreundlich und länger haltbar: Gemüse und Hülsenfrüchte

Das bewusste Weglassen von Fleisch und Fisch wirkt sich positiv auf den ökologischen Fußabdruck aus, da die Produktion von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten deutlich weniger CO₂-Ausstoß verursacht. Zusätzlich empfiehlt es sich, bei der Menüplanung möglichst auf saisonales Obst und Gemüse sowie auf regionale Hülsenfrüchte zurückzugreifen, um lange Transportwege zu vermeiden. Im Dezember haben beispielsweise Chicorée, Feldsalat, Grün- und Rosenkohl, Möhren, Spinat, Äpfel und Birnen in Deutschland Saison oder sind als Lagerware aus deutschem Anbau erhältlich. Die Verwendung proteinreicher [Hülsenfrüchte](#) wie Linsen ist in getrockneter Form das ganze Jahr über möglich. Aus heimischem Anbau eignen sich zum Beispiel Lupinen.

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind bei der [richtigen Lagerung](#) meist länger haltbar als frische tierische Lebensmittel. Fleisch und Fisch gelten als leicht verderblich und sind sowohl roh als auch zubereitet je nach Sorte nur wenige Tage haltbar. Die meisten Gemüsesorten eignen sich auch für eine längerfristige Lagerung: So kann man sie [einkochen, einlegen oder fermentieren](#) und das Gemüse bleibt für bis zu 15 Monate genießbar.

Inspiration fürs vegetarische Weihnachtsmenü

Als Vorspeise für das vegetarische Festmahl bietet sich ein leckerer [Apfel-Möhren-Salat](#) an. Beide Komponenten sind im Dezember aus der Region erhältlich und harmonieren sehr gut miteinander.

Für den Hauptgang empfehlen wir einen ballaststoff- und proteinreichen Linsenbraten. Für vier Portionen 100 Gramm braune Linsen nach Packungsanweisung weichkochen, abgießen und abtropfen lassen. Während der Kochzeit einen Esslöffel Leinsamen mahlen, 100 Gramm Pilze, eine mittlere Karotte und eine Zwiebel grob vorschneiden. Alle genannten Zutaten gemeinsam mit einer

gehackten Knoblauchzehe, 100 Gramm Walnüssen, 40 Gramm Haferflocken, einem Esslöffel Petersilie und Sojasauce sowie einem halben Esslöffel Tomatenmark, Thymian und Rosmarin im Mixer zerkleinern und zu einer Masse verrühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer mit Backpapier vorbereiteten Kastenform glattstreichen. Den Braten bei 180 Grad Celsius im Ofen backen und nach 30 Minuten mit einer vorbereiteten Glasur bestreichen. Hierzu einfach einen Esslöffel gehackte Preiselbeeren mit einem Esslöffel Tomatenketchup vermischen. Den Braten anschließend für weitere 20 Minuten fertigbacken. Als Beilage runden Kartoffeln und Rotkohl das Weihnachtsgericht ab.

Als Nachtisch lässt sich für einen leckeren [Crumble](#) sehr gut auch überreifes Obst verwenden, zum Beispiel für die [klassische Variante mit Äpfeln](#). Für die vegane Version einfach die Butter durch pflanzliche Margarine ersetzen.

Resteverwertung leicht gemacht

Ein Weihnachtsessen funktioniert selten ohne Reste. Doch das Aufwärmen der zubereiteten Gerichte ist ganz einfach, sofern die [Grundregeln](#) beachtet werden: Gerichte abkühlen lassen und im Kühlschrank luftdicht verschlossen aufbewahren, hierbei die [Kühlungsempfehlung](#) beachten. Die Reste sollten spätestens zwei bis drei Tage später verzehrt und vorher bei mindestens 70 Grad Celsius für zwei Minuten durcherhitzt werden.

Gemüse und Hülsenfrüchte eignen sich außerdem gut für eine kreative Weiterverwertung. Am Weihnachtsabend soll es ein vegetarisches Raclette sein? Dann lassen sich die Reste am nächsten Tag hervorragend für ein [Raclette-Risotto](#) verwenden. Wer ein Festmahl mit [Grünkohl](#) plant, kann Übriggebliebenes mit wenigen Handgriffen zu leckeren [Grünkohlpuffern](#) weiterverarbeiten.

Beim Weihnachtsbrunch am nächsten Tag darf auch ein guter Brotbelag nicht fehlen. Für einen selbstgemachten [Aufstrich](#) lassen sich nahezu alle Reste verwerten: Dafür einfach bereits gegarte Hülsenfrüchte für etwa zwei bis fünf Minuten köcheln lassen. Gegartes Gemüse mit Zwiebeln in etwas Butter oder Pflanzenfett andünsten und den Hülsenfrüchteschrot unter ständigem Rühren hinzugeben. Fünf bis zehn Minuten köcheln lassen und mit Gewürzen abschmecken.

Menüplanung beugt Resten vor

Um die Reste an Weihnachten von vornherein möglichst gering zu halten, empfiehlt sich eine gute [Planung](#) und Kalkulation des Weihnachtsmenüs. Bei der Vorbereitung lohnt auch der Blick auf das derzeit beliebte „[Meal Prepping](#)“. Die Methode bezeichnet eine genau geplante Essensvorbereitung für bis zu einer Woche. Möglichst lange haltbare Basiszutaten wie zum Beispiel Linsen verwendet man beim „Prepping“ gleich in mehreren Gerichten. Das beschert ausgewogene Mahlzeiten bei vollständig aufgebrauchten Lebensmitteln. Einmal vorgekocht und eingefroren, spart man sich an den Festtagen viel Zeit und wertvolles Essen landet seltener in der Tonne: Aufgetaut wird bestenfalls genau so viel, wie auch gegessen wird.

Weitere Resteideen für die Weihnachtszeit

Viele weitere Reste-Rezepte und Inspirationen finden sich auf der [Zu gut für die Tonne! – Website](#). Darunter beispielsweise weitere weihnachtliche [Rezepte-Tipps von BIOSpitzenkoch Andreas Wehmann](#). Insbesondere in der Zeit des Schenkens freuen sich zudem viele Menschen über [Essensspenden](#).

Hintergrund

Zu gut für die Tonne!

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter www.zugutfuerdietonne.de finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

Pressekontakt

Zu gut für die Tonne!

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: kontakt@zugutfuerdietonne.de

Weitere Presseinformationen unter:

www.zugutfuerdietonne.de

<https://twitter.com/zgfdt>