

München, den 05.12.2025

Sehr geehrte Damen und Herren

wir bitten um Veröffentlichung folgender Presseinformation:

+++++

Bund Naturschutz gibt Tipps für den Einkauf und stellt kreative Rezepte vor

Weihnachts-Festessen geht auch nachhaltig!

Alle Jahre wieder stellt sich die Frage nach dem Festessen an Weihnachten. Ob traditionelle Weihnachtsgans, Fisch oder Bratwürstl mit Kartoffelsalat – für alle Festtagsklassiker gibt es nachhaltige Versionen. Für Verbraucher*innen, die Wert auf kulinarischen Genuss legen und während der Festtage mit gutem Gewissen schlemmen wollen, hat die Projektstelle *Ökologisch Essen* einige Tipps zusammengestellt.

„Wer ein paar grundsätzliche, einfache Dinge beim Einkauf beachtet, der leistet auch an den Festtagen einen wichtigen Beitrag: Für mehr Nachhaltigkeit auf dem Teller, aber auch für den Erhalt unserer bayerischen, kleinbäuerlich strukturierten Kulturlandschaft sowie für den Natur- und Artenschutz“, so Sabine Krieger, stellvertretende Vorsitzende des BUND Naturschutz, Kreisgruppe München (BN München).

Die Projektleiterinnen Susanne Kiehl und Anna Becker bei der im BN angesiedelten Projektstelle *Ökologisch Essen* haben für die Münchner*innen folgende Tipps für den Weihnachtseinkauf zusammengestellt:

1. Kaufen Sie auch an Weihnachten saisonale Produkte

Susanne Kiehl, selbst Köchin, empfiehlt, auch im Winter auf saisonales Gemüse zurückzugreifen. *„Produkte, die gerade Saison haben, schmecken nicht nur intensiver, sie sind auch gesünder, denn sie enthalten mehr Mineralstoffe und Vitamine als unreif geerntetes und importiertes Gemüse“,* so Susanne Kiehl. Der Winter werde dabei oftmals unterschätzt, denn er hat kulinarisch einiges zu bieten: Rosenkohl oder Grünkohl sind schmackhafte und gesunde Wintergemüse, Feldsalat oder Chicorée köstliche Wintersalate, Nachspeisen aus gelagerten Äpfeln oder Birnen runden jedes Festtagsmenü ab. Ein zusätzliches Plus:

Landesverband Bayern des
Bundes für Umwelt und
Naturschutz Deutschland e.V.

Kreisgruppe München

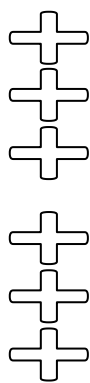
Pettenkoferstr. 10 A
80336 München
Tel.: 089 – 51 56 76-0
Fax: 089 – 51 56 76-77

Besuchen Sie auch unsere
Homepage:
www.bn-muenchen.de
info@bn-muenchen.de

Vorsitzender:
Christian Hierneis

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE62 3702 0500 0008 8621 00

Vereins-Reg. Nr.: 834
Amtsgericht München



Saisonale Gemüse- und Obstsorten sind oftmals preiswerter!

2. Stärken Sie mit Ihrem Einkauf die Region!

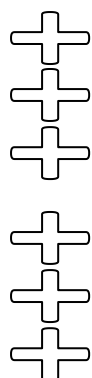
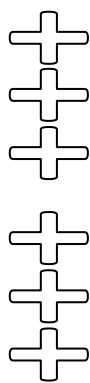
Egal, ob Fleisch, Fisch oder vegetarische Gerichte auf dem Teller landen – wer auf regionale Bio-Lebensmittel zurückgreift, tut durch die Vermeidung langer Transportwege nicht nur viel für den Klimaschutz, sondern stärkt die heimischen Landwirte und regionalen Wertschöpfungsketten. Als Beispiel führt Susanne Kiehl die heimische Teichwirtschaft an: *„Unsere heimischen Fischarten wie Karpfen, Saibling oder Forelle schmecken köstlich. In Bayern gibt es bio-zertifizierte Teichwirtschaft, d.h. die Teiche werden naturnah bewirtschaftet, die gezüchteten Fische werden in bester Qualität geliefert und kurze Transportwege sind garantiert“*, meint Susanne Kiehl, Projektleiterin bei Ökologisch Essen. *„Besonders am Herzen liegt uns der Bio-Karpfen, der in Hinsicht Nachhaltigkeit ganz oben auf der Liste steht“*. Allerdings habe, so Susanne Kiehl, der Karpfen immer noch einen unterschätzten Stellenwert: *„Karpfen ist sehr gesund, er ist gut verdaulich, kalorienarm und enthält besonders viel Protein. Wie bei allen Lebensmitteln ist die Produktion und Erzeugung für die Qualität entscheidend. Das „Mooseln“ ist ein überholtes Klischee. Qualitätskarpfen haben keinen modrigen Geschmack. Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, kann den Karpfen vor der Zubereitung noch ausreichend wässern.“*

3. Achten Sie auf die Bio-Siegel: Für mehr Tierwohl und Artenschutz

Tiere aus biologischer Kreislaufwirtschaft haben wesentlich mehr Platz zur Verfügung als in der konventionellen Tierhaltung. Antibiotika, die in der industriellen Tierhaltung in großem Maßstab eingesetzt werden und inzwischen zu bedrohlichen Antibiotika-Resistenzen führen, sind hier nur unter strengen Auflagen erlaubt. Der Einsatz synthetischer Pestizide ist im ökologischen Landbau verboten ebenso wie das Verwenden mineralischer Dünger. *„Bio-Siegel unterliegen in jeder Handelsstufe strengen Kontrollen und garantieren Bio-Qualität. Mit dem Griff auf biologisch erzeugte Lebensmittel treffen Verbraucher*innen eine wichtige Entscheidung: Für mehr Tierwohl, für mehr Arten- und Naturschutz.“*, meint Sabine Krieger, stellvertretende Vorsitzende des BUND Naturschutz München. Wer sich fürs Festmahl inspirieren lassen möchte, dem empfiehlt Sabine Krieger die Internetseite der Projektstelle Ökologisch Essen: *„Hier finden Sie kreative Rezeptideen – vom vegetarischen Nussbraten über traditionelle Fischrezepte bis hin zum Bayerischen Milchreis.“*

Hier geht es zu den Rezeptideen:

<https://bn-muenchen.de/themen/oekologisch-essen/lebensmittel-rezepte/>



Ansprechpartner für Rückfragen:

BUND Naturschutz in Bayern e. V.

Kreisgruppe München

Pettenkoferstr. 10a

80336 München

info@bn-muenchen.de

Christian Hierneis

Vorsitzender BUND Naturschutz Kreisgruppe München

Tel. 0178 / 537 20 48

Für die Stellungnahme des BN:

Maximilian Mühlbauer

BUND Naturschutz Kreisgruppe München

Tel. 089 51 56 76 65

Hintergrundinformation BUND Naturschutz in München:

Die Kreisgruppe München ist mit über 30.000 Mitgliedern die größte Kreisgruppe des BUND Naturschutz in Bayern e.V. Sie ist in ganz unterschiedlichen Bereichen tätig wie: allgemeine Umweltberatung, Flächenpflege, Arten- und Baumschutz, Wiedervernässung von Mooren, Wespen- und Hornissenberatung, Umweltbildung an Kitas und Schulen, Biodiversitätsberatung sowie Stellungnahmen zu Planverfahren und auch im Bereich ökologischer Ernährung und nachhaltiger Mobilität ist die Kreisgruppe tätig. Geleitet wird die Kreisgruppe München und ihre 20 Ortsgruppen in Stadt- und Landkreis von ehrenamtlichen Vorständen, die Kreisgruppe wird darüber hinaus durch Hauptamtliche unterstützt. Dank parteipolitischer und finanzieller Unabhängigkeit kann sich die Kreisgruppe München eine starke unabhängige Position im öffentlichen und politischen Diskurs erlauben.