

## Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“ (Land schafft Leben)

#SHORTS vom 16.12.2025: Lebensmittelverschwendung. Jeder Bissen zählt

[Link zur Folge](#)

### Einleitung:

*Wir werfen tonnenweise Essen weg – während andere nicht genug haben. In Österreich fallen jährlich rund eine Million Tonnen vermeidbarer Lebensmittelabfälle an – über 50 Prozent davon in Privathaushalten. Rund 420.000 Menschen leiden in Österreich währenddessen an schwerer Ernährungsarmut. In dieser Shortsfolge mit Alexandra Gruber, Geschäftsführerin von Die Tafel Österreich, zeigen wir auf, warum Lebensmittelverschwendung uns alle betrifft und wie du schon mit kleinen Schritten viel bewirken kannst. Von smarterer Küchenplanung bis Resteküche: praktische Tipps, die sofort funktionieren. Jetzt Reinhören – und etwas bewegen!*

### Das Interview führt: Hannes Royer

**Royer:** Mein Name ist Hannes Royer und ich freue mich, dass du wieder mit dabei bist. Diesmal bei einer Shorts-Folge. So kurz vor Weihnachten, aber zu einem brandaktuellen Thema, wie ich glaube. Und dazu habe ich mir heute die Geschäftsführerin der Tafel Österreich, Alexandra Gruber, eingeladen. Wir reden heute über das Thema Lebensmittelverschwendung – und das könnte ja gar nicht besser passen als jetzt zu den bevorstehenden Feiertagen. Alexandra, du warst schon mal bei uns zu Gast, im Februar 2021. Folge Nummer 42 – das ist schon eine Zeit lang her ... Schön, dass du wiedergekommen bist und vor allem zu diesem Thema.

**Gruber:** Ja, freue mich auch sehr. Danke für die liebe Einladung.

**Royer:** Alexandra, wir stehen ja alle kurz davor, dass wir unsere Weihnachtseinkäufe erledigen, dass wir alles, was wir benötigen für den Weihnachtsabend, für die bevorstehenden Feiertage, daheim haben. Und wie wir und vor allem ihr wisst – ihr seid die Experten und Profis mit der Tafel –, wird da sehr viel gekauft, würde ich mal sagen.

**Gruber:** Ja, zu viel. Gerade rund um die Weihnachtsfeier ist das ein brandaktuelles Thema und deswegen freut es mich besonders, dass wir gerade heute zusammenkommen. Uns als Tafel Österreich gibt es ja seit 26 Jahren und wir sehen entlang der Wertschöpfungskette, dass wir nach wie vor einen ganz großen Bedarf haben, bei der Lebensmittelverschwendung wirklich eine Trendumkehr zu schaffen. Lebensmittelüberschüsse oder -verluste fallen ja schon in der Landwirtschaft an, aber dann geht es weiter: über Produktion, Handel, Gemeinschaftsverpflegung (also Caterings, Restaurants, ...) bis hin zum Haushalt. Gerade im Haushalt fallen über 50 Prozent aller Lebensmittelabfälle an. Und gerade bei Familienfeiern, Familienfesten ist es natürlich ein ganz großes Thema, wo wir alle, jeder und jede versuchen müssen, besser zu werden und dass weniger Lebensmittel im Müll landen. Es gibt unterschiedliche Gründe, warum das wichtig ist. Das ist natürlich einerseits ökologisch, im Sinne von Klima- und Umweltschutz, wichtig. Das ist ökonomisch ein Thema, denn jeder und jede von uns wirft Lebensmittel im Wert von mehreren hundert Euro im Jahr in den Müll. Aber es ist auch sozial bedenklich, weil es gibt eben genug Menschen in Österreich, die sich keine gesunde, ausgewogene Ernährung leisten können.

**Royer:** Du sagst es richtig: Es ist ökologisch schon mal ein Wahnsinn, dass wir Lebensmittel produzieren, die wir dann nicht essen. Weltweit sagt man ja, ein Drittel der Lebensmittel, die produziert werden, werden einfach für nichts produziert. Das ist Lebensmittelmüll. Du hast auch ganz was Wichtiges gesagt: Wir schmeißen vor allem in den Haushalten sehr viel weg. Ich glaube, rund 58 Prozent. Das sind dann ungefähr pro Haushalt 800 Euro im Jahr. Das ist brutal, oder? Wir überlegen dauernd, über Qualitäten zu reden, aber über diese 800 Euro machen wir uns nicht zu viele Gedanken.

**Gruber:** Ja, da könnte sich jeder und jede von uns von heute auf morgen Geld sparen. Und deswegen glaube ich, sitzen wir heute auch zusammen, dass wir eben ein paar Tipps und Tricks in die Breite bringen. Wir sind sehr dankbar für eure Unterstützung, wie wir einfach das Thema auch im Haushalt am besten lösen können.

**Royer:** Die Tipps brauchen wir jetzt notwendiger denn je, aber bevor wir dazu kommen: **Alexandra, du hast da noch etwas angesprochen, die Ernährungsarmut. Man hört immer, es gibt zu viele Menschen in Österreich, die können sich unsere Lebensmittel nicht mehr leisten. Jetzt frage ich dich einfach einmal provokant: ist das tatsächlich so?**

**Gruber:** Wir sehen schon in den sozialen Einrichtungen, die wir mit Lebensmitteln versorgen, dass die Menschen sehr dankbar sind über Gratis-Lebensmittel. Aber die Menschen, die wir versorgen, sind primär armutsbetroffene Menschen, die oft kein eigenes Dach mehr überm Kopf haben. Das sind Menschen, die in Obdachlosen-Einrichtungen wohnen, in Asylheimen, in Mutter-Kind-Häusern, Frauenhäusern. Die haben meistens ein Zimmer in einer solchen Einrichtung und die drehen jeden Cent um. Da wäre aber jedes Lebensmittel zu teuer. Das heißt, da ist es wichtig – so wie wir es tun –, kostenfrei Lebensmittel zur Verfügung zu stellen und im besten Fall mit der professionellen Sozialarbeit in sozialen Einrichtungen den Menschen aus der eigentlichen Not zu helfen. Das sollte das Ziel sein.

**Royer:** Dass wir eine Vorstellung kriegen von dieser Ernährungsarmut – wie viele Menschen in Österreich sind circa betroffen?

**Gruber:** Es gab im Jahr 2024 eine Studie der Gesundheit Österreich GmbH, die gezeigt hat, dass rund 420.000 Menschen in Österreich an schwerer Ernährungsarmut leiden. Schwere Ernährungsarmut heißt, da ist der Kühlschrank leer, die lassen Mahlzeiten aus, entweder für sich oder sparen bei sich und geben es halt ihren Kindern. Das ist weit weg von „ich spare bei der Qualität von Lebensmitteln“. Da geht es um die Quantität, da werden Mahlzeiten ausgelassen und Kühlschrank ist, wie gesagt, leer. Unter leichter Ernährungsarmut leiden ungefähr eine Million Menschen in Österreich. Die sparen aber natürlich auch bei der Qualität. Da gibt es Menschen, die sich sehr einseitig ernähren gegen Monatsende, zum Beispiel mit Toastbrot etc. Da versuchen wir gerade bei diesen Menschen einen Ausgleich zu schaffen. Wir gehen eben auch sehr stark in die Landwirtschaft, um gesunde, frische Lebensmittel zur Verfügung stellen zu können. Gerade diese Menschen leiden, das sehen wir auch in einer Studie vom Sozialministerium, besonders oft an chronischen Erkrankungen.

**Royer:** Das heißt, schwere Ernährungsarmut, kann man sagen, betrifft 4 bis 5 Prozent. Insgesamt, wenn ich jetzt die anderen dazurechne, bin ich aber dann schon bei fast 15 Prozent, oder?

**Gruber:** Ja, so 11, 12 Prozent.

**Royer:** Also 11-12 Prozent, das ist der Bevölkerungsanteil, dem man wirklich unter die Arme greifen muss. Jetzt frage ich mich natürlich und ich diskutiere das auch sehr viel im Umfeld unserer Community: Was sind das für Menschen? Weil ich sage einmal, die wenigsten kennen wen. Gerade am Land ist es ja so, dass das alles ein bisschen „im Geheimen“ passiert. Man

**kriegt es oft gar nicht mit. Es gibt soziale Einrichtungen, die Berichte legen oder die Gemeinde sagt, wir müssen unterstützen. Aber so richtig kriegt man das am Land nicht mit; in der Stadt ist es offensichtlicher. Wer sind diese Menschen, kann man das definieren?**

**Gruber:** Also primär sind es oft Menschen, die unter Arbeitslosigkeit leiden, also Langzeitarbeitslose, Menschen mit Fluchthintergrund oder alleinerziehende Mütter. Es gibt natürlich auch die Altersarmut. Das ist schon ein Thema, das wahrscheinlich auch am Land, aber natürlich in der Stadt vorkommt. Das wären so die Hauptgruppen, die auch immer wieder in den Berichten angeführt sind und die zum Teil Unterstützung in Anspruch nehmen, was ganz wichtig ist – dass man sich helfen lässt und auch nicht zu lange wartet. Da gibt es oft eine Scham, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei gibt es in ganz Österreich so tolle soziale Einrichtungen, die jederzeit für Menschen offenstehen. Und da ist es wichtig, die Hemmschwelle so niedrig wie möglich zu halten. Dabei hilft oft das Lebensmittel – weil dann komme ich in eine Einrichtung und nehme einfacher Hilfe in Anspruch, wenn ich weiß, da kommt eine Lieferung von der Tafel Österreich und dann setzt sich vielleicht der Sozialarbeiter dazu und schaut, wo eigentlich der Schuh drückt und kann damit auch besser wirksam werden.

**Royer: Alexandra, ihr steht mit der Tafel direkt an der Front, ihr habt es tagtäglich mit diesen Menschen zu tun. Kommt man da auch ab und zu über Schicksale ins Gespräch? Erleben du deine ehrenamtlichen Helfer, dass man auch unverschuldet in so eine Situation kommt?**

**Gruber:** Ja, absolut. Wir hören natürlich viel und besuchen auch immer wieder die sozialen Einrichtungen. Da hören wir in den letzten Jahren, dass sich schon auch die Klient:innen-Gruppen zum Teil nochmals geändert haben. Ich denke da zum Beispiel an eine Obdachlosen-Einrichtung, die Mittagsmenüs ausrichtet. Die hat uns auch vor einiger Zeit gesagt – und das war bisher nicht üblich –, dass auch zum Beispiel Mütter mit ihren Kindern in die Einrichtung kommen, um einen Gratis-Mittagstisch in Anspruch zu nehmen. Das hat man eigentlich in der Vergangenheit nicht gesehen. Also es gibt schon mehr Menschen, die auf diese kostenfreien Lebensmittel oder auch Fertiggerichte oder Ausspeisungen angewiesen sind. Das ist einfach wichtig, weil dort kann den Menschen im besten Fall wirklich aus der Not geholfen werden.

**Royer: Den Podcast wird wahrscheinlich genau diese Zielgruppe nicht hören, aber für alle anderen: Was können wir jetzt tun? Wo siehst du, wo sieht Die Tafel Österreich Punkte, wo wir aktiv werden können?**

**Gruber:** Es beginnt meistens schon beim Einkaufen. Jeder und jede von uns kauft natürlich, wenn wir mit hungrigem Magen einkaufen gehen, mehr als wenn man satt ist. Das ist ein Phänomen. Man kauft zu viel ein. Man sieht es gerade um die Weihnachtsfeiertage. Und dann, gegen Ende der Weihnachtsfeiertage bleibt dann viel übrig. Wir haben eine Fülle von Rezeptideen auch auf unserer Homepage, was man zum Beispiel aus Lebensmitteln machen kann, die eigentlich meistens zu viel sind. Aus Studien wissen wir, das ist auf der einen Seite Brot und Gebäck. Auch daraus kann ich mir noch köstliche Gerichte machen. Da haben wir eine eigene Broschüre zu dem Thema gemacht. Oder was kann ich mir aus gewissen Obst- und Gemüsesorten noch als Restrezept herstellen und zumindest haltbar machen. Oder wenn ich jetzt nicht einkochen möchte, gibt es gerade im städtischen Raum auch das Konzept der Fairteiler. Das sind die Kühlschränke im öffentlichen Raum, wo ich meine Überschüsse hinbringen kann und jemand anderer nimmt es sich raus. Da gibt es gute Konzepte. Also dieser Kreislauf ist ganz wichtig. Dann ein zweiter Kreislauf, der auch immer wieder vorkommt: Wir gehen ja alle auch recht viel, gerade auch bei Weihnachtsfeiern jetzt, in Restaurants oder verwenden Catering-Bufferets. Da ist in der Gemeinschaftsverpflegung oft auch der Wirt arm oder der Caterer, weil der richtet das Buffet für X Personen aus. Es kommen aus Krankheitsgründen etc. nur Y Personen und dann bleibt viel übrig. Dafür haben wir die TafelBox entwickelt: Am Ende einer Veranstaltung, eines Buffets oder auch im Restaurant kann man sich einfach selbst eine Box mitnehmen oder der Wirt/der Caterer bietet sie an – und dann nimmt sich jeder diese köstlichen Speisen vom Buffet nach Hause mit. Und kann es am nächsten Tag verzehren, freut sich drüber, hat nochmal eine gute

Erinnerung an den Abend und der Wirt oder Caterer muss viel weniger wegschmeißen. Gerade bei verarbeiteten Speisen geht es ja oft um Fleisch, um hochverarbeitete Speisen, wo noch einmal mehr Ressourcen reingeflossen sind. Gerade da sollte man schauen, dass wir in die Kreislaufwirtschaft kommen. Mir ist nicht erklärlich, warum so eine TafelBox oder irgendein anderes Mitnahmegefäß nicht bei jeder Veranstaltung zum guten Ton gehört. Da ist halt auch jeder und jede gefragt, etwas anders zu machen. Bei einer Veranstaltung zumindest rechtzeitig absagen, wenn ich schon weiß, ich komme nicht, damit man einfach die Personenanzahl besser trifft. Also ich erlebe immer wieder, die Buffets sind für eine viel größere Anzahl von Personen ausgerichtet und aus welchen Gründen auch immer kommen halt viele Personen dann nicht. Aber da ist der Schaden schon angerichtet. Und wenn es dann nichts zum Mitnehmen gibt, tun wir uns auch als Tafel Österreich schwer, spontan einzuspringen.

**Royer: Ja, also was das Buffet betrifft, muss ich das wirklich unterstreichen. Ich erlebe das selbst bei unseren Veranstaltungen, aber natürlich auch bei vielen Veranstaltungen, wo ich hingeh. Du machst eh schon Save-the-dates und dann schickst du eine Anmeldung aus, dann müssen sich die Leute fix anmelden, dann hast du die Zusagen, du richtest alles her, bestellst das Buffet ... Das ist seit Corona eine wirkliche Unart geworden: fixe Zusage, alles ist da, du hast das Buffet gerichtet und dann, traue ich mich zu behaupten, kommen 15 bis 20 Prozent derer, die fix zugesagt haben, einfach nicht. Keine E-Mail, nichts, die erscheinen einfach nicht. Das ist wirtschaftlich auch ein Wahnsinn. Es kostet alles einen Haufen Geld, wir setzen ja bei Veranstaltungen auch auf beste Qualität. Und da denk ich mir schon teilweise, ich weiß nicht, was mit den Leuten los ist. Das zieht sich auch durch alle Schichten. Das ist der Top-Manager genauso wie eine Assistentin. Ich glaube, das geht echt vielen so und da sollten wir uns alle bei der Nase nehmen, wenn wir selber wohin gehen – und lieber gleich absagen, wenn ich schon zweifle. Jeder bemüht sich, gutes Essen auf den Tisch zu stellen. Cool, dass du das jetzt gebracht hast.**

**Gruber:** Ich habe mich da auch eine Zeit nicht ausgenommen. Aber man muss immer die Implikation, was löst denn das dann in weiterer Folge in der Kette aus, bedenken. Ich glaube, wenigstens ein, zwei Tage vorher abzusagen und dem Caterer die Chance zu geben, das noch zu korrigieren, ist super. Und was halt dann trotzdem übrigbleibt, einfach zum Mitnehmen anzubieten. Es ist wichtig, bei der Lebensmittelverschwendung ins konkrete Tun zu kommen. Wie kann jede:r ganz einfach Lebensmittelretter:in werden? Und da ist dieser Akt: Ich nehme die TafelBox und fülle mir etwas selbstständig ein – ich werde beobachtet, ja, aber ich gebe ein gutes Signal damit ab – und ich nehme das mit in den Haushalt. Im Haushalt wird die TafelBox weiter diskutiert und so kommt man ins Tun. Die Wichtigkeit an der Sache ist, nicht nur das Bewusstsein zu schaffen, sondern auch, wie komme ich denn zur Verhaltensänderung. Da braucht man ganz dringend eine Trendumkehr der Zahlen. Laut EU sollen wir bis 2030 die Lebensmittelverschwendung um 30 Prozent auch im Haushalt reduzieren. Da müssen wir heute anfangen und gerade mit solchen kleinen Tipps und Tricks. Wenn alle mitmachen, kommt was in Bewegung und dann schaffen wir diese Trendumkehr. Und die ist wirklich dringend notwendig, weil Lebensmittelverschwendung ist sowas von überflüssig. Das könnten wir uns wirklich sparen.

**Royer: In der Hirnforschung gibt es eine Studie dazu, wie lange es braucht vom Bewusstsein bis zur Verhaltensänderung: Im Schnitt braucht es vom Zeitpunkt, wo mir etwas bewusst wird, bis ich mich tatsächlich verändere, sieben Jahre. Ich weiß nicht, wer sich von euch, geschätzte Zuhörerinnen und Zuhörer, den Podcast mit Hirnforscher Bernd Hufnagel angehört hat. Der sagt ganz klar, unsere Gehirne haben sich über hunderttausende von Jahren entwickelt. Wir haben immer im Mangel gelebt. Und deswegen sind wir auch diese Schnäppchenjäger. Deswegen wollen wir immer alles billiger. Und deswegen werden wir jetzt für die Feiertage viel zu viel einkaufen. Weil wir ja immer noch in der Meinung sind, wer weiß, ob es am 27. Dezember noch was gibt. Oder am 2. Jänner die Geschäfte tatsächlich wieder öffnen. Aber genau das ist unser Problem. Wir Menschen glauben immer, wir entwickeln uns so schnell. Aber er sagt zum Beispiel, der letzte große Sprung ist zwischen 13.000 und 15.000 Jahren her.**

Und seitdem ist nichts mehr passiert. Diese Verhaltensänderung, die wir alle wollen, dauert ewig und ist wie ein zäher Kaugummi. Als ich Land schafft Leben gegründet habe ich gedacht – und wahrscheinlich auch ihr, als ihr die Tafel gegründet habt –, das ist mal für einen gewissen Zeitraum, dann ist das Bewusstsein da und dann ist das erledigt. Jetzt habe ich leider erkennen müssen, das ist ein zäher, zäher Prozess über Generationen hinweg und da muss man voll dranbleiben. Es gibt so viele Beispiele, oder? Wie Frauenrechte. Da kann ich jetzt tausend Sachen aufzählen, wo wir langsam, langsam in der Entwicklung sind. Dann fällt man wieder zurück. Wie beim Berggehen. Es ist zäh. Aber ich glaube, es ist gut, wenn man dranbleibt. Aber jetzt kommen wir noch zu den Tipps zu Weihnachten. Jetzt steht jede Familie davor – was wäre jetzt zu beachten? Was gibt man dem Hausmann, der Hausfrau mit für die Weihnachts-Einkäufe?

**Gruber:** Ja, also mit Einkaufsliste einkaufen gehen – das bewährt sich immer. Und eben nicht mit hungrigem Magen. Das ist beim Einkaufen ganz wichtig. Im Kühlschrank gibt es unterschiedliche Kältezonen und es gehören die empfindlichen Sachen eher weiter nach unten im Kühlschrank, weil die warme Luft steigt auf, das heißt, es wird wärmer weiter oben. Auch hier kann ich dafür sorgen, dass Lebensmittel länger haltbar sind, wenn ich sie richtig lagere. Ein Tipp von einem Hygiene-Experten, der uns einmal gesagt hat, im Durchschnitt sind die Kühlschränke bei uns viel zu warm eingestellt. Es sollten 2 bis maximal 8 Grad sein und wenn das zu warm eingestellt ist, dann verderben die Lebensmittel einfach früher. Dann ein ganz wichtiges Thema: die Sinne einsetzen. Daran musste ich vorher denken, wie du das geschildert hast mit dem Herrn Hufnagel. Wir sehen oft in Workshops, da werden die Leute sprichwörtlich mit der Nase drauf gestoßen, dass eben ein Mindesthaltbarkeitsdatum nicht heißt „tödlich ab“, sondern dass man das Joghurt ja kosten oder mal dran riechen kann, könnte es noch gut sein oder nicht. Wir machen oft so Geschmackstests bei unserem Sensorik Labor für Kinder und Jugendliche. Und da schmeckt zum Beispiel das abgelaufene Joghurt besser als das, wo das Mindesthaltbarkeitsdatum noch gar nicht erreicht ist. Das ist dann bei einer Blindverkostung ein Aha-Erlebnis. Aber ich kenne viele Haushalte, wo das ein Burning Topic ist: Schmeiße ich das Lebensmittel jetzt weg, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht ist? Aber das Packerl weiß ja gar nicht, dass es heute ablaufen soll. Also eben die eigenen Sinne einzusetzen ist so wichtig. Das versuchen wir bei den Jugendlichen zu schulen und merken, dass oft die Erwachsenen auch davon profitieren. Wenn wir das Sensorik Labor in Firmen anbieten, zum Beispiel. Also Mindesthaltbarkeitsdatum: ganz großes Thema. Und dann bin ich schon am Ende der Kette. Bei den Möglichkeiten, wenn mir was überbleibt. Ich höre immer wieder, dass auch in manchen großen Wohnanlagen schon Gemeinschaftskühlschränke aufgestellt werden, entweder von Foodsharing oder von der Hausgemeinschaft, damit man überschüssige Lebensmittel privat zu privat teilt. Oder man holt sich Inspiration von Rezeptideen, was kann ich mir aus Überschüssen machen, haltbar machen und dann zu einem späteren Zeitpunkt genießen.

**Royer:** Eine Semmel, die nicht gegessen wird, kann noch ein Scheiterhaufen werden. Oder ein Eintopf, da kann ich alles reingeben und es ist vielleicht nicht einmal ein schweres Essen. Ich glaube auch, es ist oft die Rezeptidee – da wäre schon sehr viel möglich. Und ich muss noch zwei Dinge, die ich in meinem Freundeskreis beobachte, hinzufügen: Ich erlebe viele, die Weihnachtseinkäufe unter Voll-Stress erledigen. Christbaum noch besorgen, Geschenk für ein Kind ist noch nicht besorgt, für die Frau braucht er noch was. Also Stress, Stress, Stress – und dann wird einfach viel eingekauft. Und meine ganz persönliche Erfahrung im Umfeld, gerade am Land: zu 99 % kaufen die Frauen unterm Jahr ein. Also ganz selten, dass meine Freunde einkaufen gehen. Und *ausgerechnet* vor Weihnachten sagt dann die Frau zum Mann, ich hab' eh noch so viel zu tun, jetzt gehst du einkaufen. Und die Männer haben dann null Ahnung, wie viel da eingekauft werden soll. Und dann ist einfach das Drei- bis Vierfache im Wagerl drin. Hauptsache sie schimpft nicht und Hauptsache wir haben genug. Also man muss das, glaube ich, oft auch ganz praktisch sehen. Ich muss sogar zugeben, ich war früher genauso. Wenn meine Frau mich zum Einkaufen geschickt hat ... Ich war auch nicht so der Affine. Sie hat mich

**angeschaut und gefragt: Bist du verrückt, wer soll das essen? Und ich habe gedacht, dass wir halt ja genug haben ...**

**Gruber (lacht):** Aber da bin ich wieder bei der Einkaufsliste, oder? Gut vorgeben, wie viel Menge und was braucht man ...

**Royer: Ja, aber mir persönlich war die Einkaufsliste völlig wurscht. Wenn sie gesagt hat 600 Dekagramm von dem, dann habe ich sicher das Dreifache genommen, damit's ja genug ist. Und dann die Erkenntnis, dass das Leben nachher wieder weitergeht.**

**Gruber:** Genau. Lebensmittel sind ja heutzutage wirklich 24/7 verfügbar. Also wir können ja jedes Lebensmittel auch bei einer Tankstelle oder so nachkaufen, wenn was ausgeht zu den Feiertagen. Es ist ja auch nicht so wie früher, dass dann alles zu ist. Ich glaube, es gibt gute Möglichkeiten, dass man alles auch über die Feiertage noch besorgen kann.

**Royer: Noch eine ganz persönliche Meinung dazu. Alexandra, wir leben ja schon in einer paradoxen Welt. Auf der einen Seite Ernährungsarmut – die wissen nicht, wie sie über die Runden kommen. Auf der anderen Seite immer mehr Übergewicht, immer mehr fettleibige Menschen, was zunehmend für unser Gesundheitssystem ein Problem wird. Es ist schon witzig, wie wir unterwegs sind als Bevölkerung. Es wundert mich auch, dass da von der Regierung her keiner aufsteht. Die einen essen viel zu viel vom Falschen, die anderen haben gar nichts. Das normale Mittelmaß geht uns leider wahrscheinlich auch durch den Wohlstand ein bisschen verloren. Ich denke zum Beispiel an meine Eltern, die im Zweiten Weltkrieg aufgewachsen sind. Mein Vater hat bis zu seinem 18. Lebensjahr nicht einmal schlafen gegangen mit dem Gefühl, er hat genug gehabt. Obwohl er auf dem Bauernhof aufgewachsen ist, aber es sind neun Kinder gewesen. Immer hungrig. Da ist man mit Lebensmitteln einfach ganz anders umgegangen. Das war für meine Eltern so brutal viel wert. Wir hatten einmal in der Woche Fleisch. Das war etwas außergewöhnlich Wertvolles. Du hast ja das Fleisch verkauft, bevor du es selber gegessen hast – ein Kälbchen oder ein Schaf –, weil du hast das Geld auch gebraucht. Oder ich weiß noch, wenn Besuch gekommen ist. Für den hat es dann eine Semmel gegeben. Ich hätte da nicht einmal hingreifen dürfen. Eine Semmel, das war quasi Luxus pur. Also da hat sich viel verändert hat und das ist dem Wohlstand geschuldet. In ärmeren Ländern ist das ein ganz anderes Thema. Wenn es wirklich ums Überleben, um beinharten Hunger geht, dann gibt es keinen Lebensmittel Müll mehr.**

**Gruber:** Ich glaube, das verbindet uns auch sehr stark als Organisationen – diese Wertschätzung für die Lebensmittel auch in die Breite zu bringen. Das ist auch Teil unserer gemeinsamen Kampagne, die wir jetzt mit dem Ökosozialen Forum Österreich & Europa haben, „Isst das jemand?“. Da gibt es viele Broschüren und Informationsmaterialien, wie wir gemeinsam hier eine Trendumkehr schaffen. Aber auch vor allem die heimischen Lebensmittel und den Wert dieser Lebensmittel wieder versuchen, in der allgemeinen Bevölkerung zu heben. Denn damit beginnt es: Wenn ich weiß, wo was herkommt, wie was gewachsen ist, wie viele Ressourcen da auch vom Bauern bis zum Produzenten hineingeflossen sind – dann tue ich mir vielleicht auch schwerer zu sagen, das landet jetzt dann gleich im Müll. Noch dazu, wenn ich im Hinterkopf habe, es gibt eben doch so viele Menschen, die sich dieses Lebensmittel nicht leisten können. Da überlege ich es mir vielleicht dann doppelt, ob ich etwas wegschmeiße oder nicht. Wir haben ja zum Beispiel auch eine Ausstellung mit der BOKU gemeinsam an Schulen zum Thema Lebensmittelverschwendung. Und die heißt nicht umsonst „GewissensBISS“.

**Royer: Ich muss sagen, ich habe tiefen Respekt und bewundere euch sehr. Es ist wirklich so wichtig, dass es euch gibt und was ihr macht. Ich weiß, du hast wirklich ein sehr cooles, gutes Team. Ich weiß aber auch, wie schwer das ist, gerade in Zeiten wie diesen. Mit Weihnachten stehen ja genau für diese Schicht, die in der Ernährungsarmut lebt, wahrscheinlich beinharte Tage an. Auch emotional, gerade wenn Kinder da sind. Man will ja dem Kind auch vielleicht ein**

**paar schönere Tage bescheren. Es ist sehr bewundernswert, was ihr da für die Gesellschaft leistet.**

**Gruber:** Wir sehen auch, dass zum Beispiel Christbäume in den sozialen Einrichtungen gut ankommen. Wir haben einen Christbaumspender. Und da geht es jetzt nicht um das Thema Sattwerden, sondern auch um ein emotionales Erlebnis, um eine soziale Teilhabe, die für die Menschen, die am Rand der Gesellschaft stehen, eh oft schwierig ist. Wenn dann ein geschmückter Baum dort steht, vermittelt das auch ein ganz anderes Gefühl. Dann ist man vielleicht in einer Obdachloseneinrichtung, aber man hat trotzdem das Gefühl von Weihnachten, das Gefühl von Zusammenhalt. Ich glaube, das müssen wir auch weiter hochhalten und stärken. Das ist für uns neben dem „Ich bin nicht mehr hungrig“ genauso wichtig: dass man eben auch ein gewisses Teilhabererlebnis hat. Das beginnt bei kleinen, vielleicht besonderen Lebensmitteln, die wir liefern und die auch ein Luxus sind für den ein oder anderen. Aber auch bei solchen Symbolen, die für uns alle einen Wert haben und wo man alle Menschen in unserer Gesellschaft teilhaben lassen kann.

**Royer: Wenn man jetzt den Podcast hört und man möchte der Tafel was spenden – geht das irgendwie?**

**Gruber:** Ja, jederzeit natürlich. Wir freuen uns über jeden Spenden-Euro. Ein Euro ermöglicht wiederum fünf Mahlzeiten für Menschen in Not. Damit kann man auch mit kleinen Beträgen jederzeit was Gutes tun oder auch mit ehrenamtlicher Mitarbeit. Es gibt ganz viele Möglichkeiten, sich bei uns zu engagieren und da freuen wir uns über jede Mithilfe.

**Royer: Ja, gerade das ehrenamtliche Mitarbeiten, das ist schon schön. Ihr habt da wirklich viele, viele Hände, die mithelfen. Das leistet die Zivilgesellschaft, das finde ich großartig. Alexandra, ich denke, wir haben die wichtigsten Themen angesprochen. Es waren auf alle Fälle ein paar nützliche Tipps für jeden von uns dabei. Danke dafür. Dir wünsche ich aber auch persönlich ein frohes Fest. Ich hoffe, du kannst im Kreise deiner Familie schön feiern und auch mal ein bisschen zur Ruhe kommen, trotz allem. Und auch deinem Team alles Liebe. Wir werden gemeinsam als Organisationen für die richtige Sache weiterkämpfen. Und danke für diese wirklich sehr gute Zusammenarbeit.**

**Gruber:** Danke dir, Hannes! Auch dir und dem ganzen Team und allen Hörerinnen und Hörern ein frohes Weihnachtsfest.

**Royer:** Ich schließe mich an bei diesen Wünschen, sage danke bei dieser Shorts-Folge. Teilt es weiter, ganz wichtig – denn je mehr sich diese Botschaft verbreitet, umso mehr können wir gemeinsam bewirken. Danke fürs Dabeisein.