

## Pressemitteilung

### Festmahl aus der Dose:

### Entspannte Weihnachten durch gute Vorratshaltung

Weihnachtszeit – schönste Zeit? Nicht immer sind die Tage vor Weihnachten besinnlich und entspannt. Viele Termine und der Stress, alle Geschenke besorgen zu müssen, lassen oft wenig Zeit für die Menüplanung. Keine Lust auf lange Einkaufslisten, Vorbestellungen und kurzfristige Abholung frischer Waren auf den letzten Drücker vor dem Fest?

Welche Lebensmittel Sie auch guten Gewissens auf Vorrat vorab besorgen können und wie Lebensmitteldosen für Entspannung an den Festtagen sorgen können, zeigen die folgenden Tipps:

1. Würstchen: Kartoffelsalat und Würstchen landen bei fast 20 Prozent der Deutschen an Heiligabend auf dem Tisch. Die Würstchen in der Dose können Sie schon einige Tage vor Weihnachten kaufen. Wenn sie dann zum Einsatz kommen, müssen sie nur noch erwärmt werden. Und auch die Zutaten für den Kartoffelsalat lassen sich gut einige Tage im Voraus einkaufen.
2. Rotkohl und Sauerkraut: Spätestens am ersten Weihnachtsfeiertag kommt dann der Braten auf den Tisch. Hier wird oft Rotkohl oder Sauerkraut als Beilage serviert. Auch diese beiden Lebensmittel können Sie problemlos vorab in Dosen kaufen und in den Vorratsschrank stellen.
3. Mischgemüse: Bei Kindern kommt herbes Kohlgemüse meist nicht gut an. Für sie eignen sich mildere Gemüsekonserven, beispielsweise Erbsen und Möhren als Mischgemüse. Leicht verfeinert mit einem Stück Butter, abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer schmeckt es auch den Kleinen an Weihnachten richtig gut.
4. Oliven und Fischkonserven: Kleine Snacks, angerichtet mit Brot und Dip, sorgen bei unangekündigtem Besuch dafür, dass Sie immer eine Kleinigkeit im Haus haben und sich Ihre Gäste wohlfühlen können. Großer Vorteil der kleinen Happen ist, dass sie nicht zu satt machen aber dennoch zum Genießen und Verweilen einladen.
5. Mais, Kidneybohnen, Pilze: Basis für leckere Gerichte, aber auch wichtige Komponenten beim Raclette. Großer Vorteil hierbei: Dosen öffnen, in hübschen Schalen anrichten und einfach zum Raclette auf den Tisch stellen - fertig. Das hält den Aufwand übersichtlich. Dann darf jeder nach Belieben seine Pfännchen füllen.
6. Tomaten: Ein kleiner Vorrat an Tomaten in Weißblechdosen kann Sie bei unangekündigtem Besuch retten. Stückige Tomaten aus der Dose werden schnell und einfach zur Pastasauce oder zum Pizzabelag. Warum nicht die Lieblingsgerichte auch zum Fest essen?!
7. Ananas, Mandarinen, Pfirsiche, Birnen: Obstkonserven sind ideal zum Backen von Obstkuchen und Torten in der Weihnachtszeit. Sie verleihen jedem Gebäck eine angenehme Frische und sorgen mit ihrer Süße für wahre Geschmacksfreuden. Genauso eignen sie sich wunderbar als Nachtisch, beispielsweise mit Eis. Kleingeschnitten als besondere Zugabe verleihen sie auch Sekt oder Bowle eine feine Spritzigkeit.

## **Lange Haltbarkeit und einfache Lagerung – gute Argumente für die Dose**

Ein großer Vorteil der Lebensmittel in Dosen ist, dass sie lange haltbar sind. Sie müssen sich also nicht ranhalten, diese Lebensmittel schnellstmöglich zu verbrauchen, sondern können sich einen Vorrat anlegen und immer dann, wenn Bedarf ist, zugreifen. Das macht Dosen zu verlässlichen Begleitern in der Küche. Aber nicht nur das: Dosen müssen nicht gekühlt werden und können bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Sie haben also kein Platzproblem im ohnehin schon überbelegten Kühl- oder Tiefkühlfach.

## **Und was ist mit der Nachhaltigkeit und den Vitaminen?**

Vielen Verbrauchern fehlt Wissen über den Vitamingehalt von Lebensmitteln in der Dose und über die Nachhaltigkeit der Weißblechverpackungen. Aber auch hier können Konsumenten entspannen: Lebensmitteldosen gehören nach dem Verbrauch der Produkte in den gelben Sack oder in die gelbe Tonne. Weißblech kann aufgrund seiner magnetischen Eigenschaften dann aus dem Abfall einfach aussortiert und wiederverwertet werden. Die Dosen werden als aufbereiteter Stahlschrott anschließend ins Stahlwerk gebracht und dort mit Roheisen aus dem Hochofen wieder zu Rohstahl verarbeitet. Aus einer gebrauchten Dose wird dann vielleicht eine Komponente eines Autos oder ein Fahrradteil.

Hitzeempfindliche Vitamine können zwar zum Teil durch den Haltbarmachungsprozess verloren gehen, dank der schnellen Verarbeitung der Produkte vom Feld in die Dose kommt es jedoch nur zu geringen Verlusten. Außerdem schützt die Dose die empfindlichen Vitamine im Gemüse vor Sauerstoff und Licht. Der Gehalt bestimmter Pflanzenstoffe in Dosen kann sogar höher als in frischem Gemüse sein. Dies zeigt eine vergleichende Untersuchung<sup>1</sup> von frischen Tomaten und ihren Verwandten aus der Dose. Tomaten aus der Dose weisen demnach einen höheren Gehalt von Lycopin auf. Der Pflanzenstoff stärkt nachweislich das Immunsystem und wirkt sich insgesamt positiv auf die Gesundheit aus.

Unser Fazit: Durch das Anlegen eines Vorrats an Lebensmitteldosen bleibt mehr Zeit für die Familie und der Stress beim Einkauf reduziert sich deutlich. Einem entspannten Weihnachtsfest steht damit nichts mehr im Weg.

---

<sup>1</sup> Nährwertuntersuchung „Gemüse aus der Dose im Vergleich zu frischem, verzehrfertigem Gemüse“, SGS Institut Fresenius / Initiative Lebensmitteldose, 2015



WEISSBLECH-KOMMT-WEITER.DE

Nachhaltige Tipps und interessantes Hintergrundwissen zu Lebensmitteldosen aus Weißblech gibt es auf [www.weissblech-kommt-weiter.de](http://www.weissblech-kommt-weiter.de) und dem [Instagram Kanal](#) der Initiative.



**Bildquelle:**  
(Weissblech-kommt-weiter: [iStock.com/ kzenon](https://www.istock.com/kzenon))

**Pressekontakt**

Marco Cabras

[Weissblech-kommt-weiter.de](http://Weissblech-kommt-weiter.de)

Tel.: 0211 863 949 22

E-Mail: [info@weissblech-kommt-weiter.de](mailto:info@weissblech-kommt-weiter.de)