

Voneinander Lernen

Second Hand / Second Life – Up-Cycling

Informationsaustausch rund um Flohmärkte, Second-Hand-Kaufhäuser, Verschenk-Portale, Nutzung von alten Gardinen für das Nähen von Gemüse und Semmel-Beuteln, Verwendung ausrangierter Baumwolltischdecken zur Herstellung von Bienenwachstüchern, Zweitnutzung von TetraPaks, Basteln von Geschenktüten aus alten Postern und Kalenderblättern, etc. gab es über die ganze Saison hinweg. Auch Tipps und Rezepte für Reste-Essen wurden mündlich gerne weitergegeben.

Diese wurden im Voneinander Lernen Newsletter zusammengefasst und an alle Gärtner*innen verschickt, mit dem Hinweis wo und wann die Möglichkeit zu einem unverbindlichen Up-Cycling besteht.



Drei Gärtnerinnen nutzten das Angebot im Rahmen von Tauschkomplott – Tauschmarkt für Selbgemachtes und “Up-Cycle your Style” an einem Nähplatz und unter Anleitung einer erfahrenen Näherin, Obstsäckchen zu nähen, oder kleine textile Up-Cyclings durchzuführen.



Zum Voneinander Lernen Stammtisch am 2. Dezember, der unter dem Motto Up-Cycling stand, brachten einige Teilnehmer Beispiele mit und stellten sie den anderen vor und diskutierten anschließend über Schonung der Ressourcen und sowie die anderen im Laufe der Saison bearbeiteten SDGs.

Insgesamt beteiligten sich 13 Personen an diesem Themenbereich.

SDGs in diesem Team:



- SDG 10: Wenn Shabby-Look und Second-Hand als cooler Vintage Look im Trend liegen, verschwimmen die Unterschiede zwischen arm und reich. Es ist nicht mehr (nur) das verfügbare Budget entscheidend, sondern vielmehr Spürsinn, Kreativität, Improvisationsvermögen.
- SDG 11: Flohmärkte und Second-Hand-Kaufhäuser, sowie Repair-Cafes und Einrichtungen wie das Haus für Eigenarbeit oder die Werkbox, wo Werkzeuge und Experten-Know-How und Unterstützung zur Verfügung stehen, unterstützen eine lange Nutzungsdauer von Dingen, dienen jedoch gleichzeitig als Orte der Begegnung und der Freizeitgestaltung mit Gleichgesinnten.
- SDG 12: Plattformen wie e-bay Kleinanzeigen oder nebenan.de auf denen Privatpersonen nicht mehr benötigte Dinge zum Verschenken oder zum Verkauf anbieten werden zu neuen sehr lokalen Marktplätzen. Dies steigert auch die Resilienz der Quartiere.
- SDG 13: Die lange Nutzung der Dinge und deren lokale Weitergabe vermeidet einerseits viele, teils lange Transportstrecken, andererseits die Menge des zu verbrennenden Mülls und somit CO₂, Stickoxide und Feinstaub

Zero Waste II - Verpackungsmüll vermeiden - Tipps und Rezepte



- SDG 03: die aus den Grundzutaten Natron, Soda, Zitronensäure, Essig, Schmierseife und ätherischen Ölen hergestellten Reinigungs- und Pflegemittel enthalten weder synthetische Zusätze noch Konservierungsmittel.
- SDG 04: bei vielen Rezepturen handelt es sich um alte Hausmittel, die über hunderten von Jahren genutzt und von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Die Herstellung unter Anleitung im Workshop entspricht dieser traditionellen Weitergabe von Kenntnissen und Fähigkeiten. Learning by doing.
- SDG 12: Durch die Eigenproduktion der Reinigungs- und Pflegemittel mit wenigen Grundzutaten aus der Vorratskammer und das Abfüllen in wiederverwendbare Behälter wird nicht und Plastikmüll vermieden ...
- SDG 13: ... sondern auch viele Transportkilometer und somit CO₂, Feinstaub und Sickingoxyde eingespart.
- SDG 14: Durch weitgehende Vermeidung von Tensiden und Mikroplastik, wie sie in vielen Reinigungs- und Körperpflegemitteln zu finden sind, werden Lebewesen in und an Flüssen und Meeren geschont.

Inhalt

Reinigen und Waschen 3

Ersatz für Schwamm-Tücher – gestricktes Spültuch	3
Statt Spülschwamm – der „Wibbel“ zum Wischen und Rubbeln.....	4
WC-Reiniger Tabs	4
Flüssigwaschmittel für Buntwäsche	5
Alternativen zu Weichspüler	5
Flüssigwaschmittel für Feines und Wolle.....	5
Flüssigwaschmittel aus Rosskastanien	6
Waschen mit Efeublättern	7
Kosmetik.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Augenmakeup-Entferner.....	8
Restmüll vermeiden - Abschminkpads häkeln	8
Lieblings Deo für Zerstäuber	9
Zauber-BodyLotion.....	9
Kochen, Backen und Essen.....	10
Hafermilch.....	10
Backtrennmittel selber machen	10
Weitere Tipps zum Thema Zero Waste und Plastikfrei	11

Reinigen und Waschen

Ersatz für Schwamm-Tücher – gestricktes Spültuch

Spüllappen

Schöner spülen und dabei die Umwelt schonen

Aus 100 % Baumwolle,
vollständig kompostierbar

- 1 Knäuel Baumwolle
- 1 Paar Stricknadeln Nr. 3,5
- 48 Maschen anschlagen und im Grundmuster „kraus rechts“ ca. 86 Reihen hochstricken bis ein Quadrat entsteht
- Dann alle Maschen locker abketten und anschließend die beiden Fäden vernähen

Fertig ist das Spültuch, das sich wunderbar waschen und dadurch lange verwenden lässt

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Statt Spülschwamm – der „Wibbel“ zum Wischen und Rubbeln

Wibbel

Zum Wischen und Rubbeln
100 % Naturprodukt

Kompostierbarer Spülschwamm
Handgestrickt
Lässt sich sogar auskochen

Das Besondere am Wibbel ist, dass zwei aus unterschiedlichen Materialien gestrickte Quadrate zusammengehäkelt werden.

Zutaten:

- Baumwollgarn
- Paketschnur aus Hanf oder Sisal (möglichst in der gleichen Stärke wie das Baumwollgarn)
- 1 Paar Stricknadeln
- 1 Häkelnadel

So geht's:

- 1 Quadrat ca. 10 x 10 cm kraus rechts mit doppeltem Baumwollfaden stricken. Abketten. Fäden vernähen.
- 1 Quadrat gleicher Größe aus je 1 Faden Baumwollgarn und 1 Faden Paketschnur stricken. Abketten. Fäden vernähen.
- Quadrate aufeinander legen und mit dem Baumwollgarn mit festen Maschen zusammenhäkeln.
- Am Ende mit Luftmaschen eine kleine Schlaufe häkeln, so dass man den Schwammersatz zum Trocknen aufhängen kann.

Alternativ kann auf der einen Seite auch mit doppeltem Faden Paketschnur oder einem dickeren Sisalgarn gearbeitet werden. So rubbelt der Wibbel noch gründlicher. Das Stricken ist aber recht schmerzhaft für die Finger L.

Anfangs stinkt die Paketschnur etwas, wenn sie nass wird. Das gibt sich aber.

Tipp: Dieser Spülschwammersatz ist auch ein tolles Geschenk, das mit einer selbstgestalteten Banderole noch schöner aussieht.

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

WC-Reiniger Tabs (2Stück):

Natron und Säure reagieren bei Kontakt mit Wasser zu einer wild schäumenden Masse mit hoher Reinigungswirkung:

Zutaten:

- 3EL Natron
- 1EL Zitronensäure-Pulver (oder Vitamin C-Pulver)
- 1/2TL Wasser
- evtl. ätherisches Öl (zB. Rosmarin, Pfefferminz, Zitrone)
- Eiswürfelförmchen

Zubereitung:

In einer Schüssel Natron und Zitronensäure miteinander vermischen. das Wasser hinzufügen und die leicht schäumende Stelle schnell verrühren, so dass eine bröselige Masse entsteht. Jetzt 6Tropfen ätherisches Öl hinzufügen. Die bröselige Masse in die Eiswürfelförmchen drücken und einige Stunden erhärten lassen.

Sie können mehrere WC-Reiniger herstellen und sie ausgehärtet in einem verschlossenen Glas aufbewahren.

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Flüssigwaschmittel für Buntwäsche

Dieses Waschmittel ist eine einfache Alternative zu herkömmlichen Waschmitteln. Du kannst hier statt der Kernseife alte Seifenreste aufbrauchen und das Waschmittel mit deinem persönlichen Duft ausstatten.

Zutaten:

- 15gr geriebene oder fein geschnittene Kernseife
- 2 EL Waschsoda
- 1L Wasser
- 1 große Aufbewahrungsflasche
- evtl. ätherisches Öl (zB: Lavendel, Blutorange, Vanille...)

Zubereitung: in einem großen Topf Waschsoda und Kernseife vermischen. Das Wasser hinzufügen und auf kleiner Flamme so lange rühren, bis sich alles aufgelöst hat. 10min kochen lassen, damit sich die Zutaten miteinander gut verbinden. Nach dem Abkühlen 10 Tropfen des ätherischen Öls hinzufügen, umrühren und mit einem Trichter in die Aufbewahrungsflasche umfüllen.

Falls sich das Waschmittel nach längerem Lagern absetzt, einfach vor Benutzung schütteln.

Pro Waschgang brauchst du ca 80ml Waschmittel. Außerdem kannst du durch Sauerstoffbleiche, Wäscheblau oder 1EL Essig als Weichspüler deine Wäsche noch weiter aufpeppen.

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Alternativen zu Weichspüler

Wenn du auf fragwürdige Inhaltsstoffe, nicht aber auf die Wirkung verzichten möchtest, kannst du mit einfachen Hausmitteln Weichspüler selber machen. Besonders einfach und effektiv lässt sich Weichspüler durch Tafelessig ersetzen. Gib dafür 30 bis 60 Milliliter ins Weichspülerfach der Waschmaschine und wasche wie gewohnt. Den Gummiteilen in der Maschine schadet Essig nicht, denn Gummi ist resistent gegen Essigsäure.

Benefit: Durch diese Alternative wird nicht nur die Plastikverpackung des industriellen Weichspülers gespart sondern auch kationische Tenside und Duftstoffe vermieden, deren Einsatz mit diversen Nachteilen für Umwelt und Gesundheit verbunden ist

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Flüssigwaschmittel für Feines und Wolle

Waschmittel herstellen ist einfach, günstig und ökologisch. Nur für Wolle und feine Wäsche bedarf es einer speziellen Lösung. Finde heraus wie es geht!

Zutaten für selbst gemachtes Fein- und Wollwaschmittel Für 350 ml Waschmittel

- 250 ml Wasser
- 50 g Kernseife, idealerweise ohne Palmöl (alternativ Bio-Kernseife von Sonett)
- 100 ml Spiritus (Bio-Ethanol aus dem Baumarkt oder einfach hochprozentigen Alkohol)
- einen Topf
- einen Schneebesen
- ein scharfes Messer
- ein Schraubglas o.ä. zur Aufbewahrung des Waschmittels

Herstellung des Fein- und Wollwaschmittels

1. Schneide die Kernseife in kleine Stücke oder reibe sie mit einer Raspel.
2. Gib das Wasser zusammen mit der Seife in den Topf.
3. Verrühre Seife und Wasser mit dem Schneebesen und bringe das Ganze zum Kochen.

4. Nachdem das Wasser-Seifen-Gemisch einmal aufgeköcht ist, nimm es vom Herd und lasse es etwas abkühlen.
5. Gib den Brennspritus hinzu und verrühre alles noch einmal gründlich.
6. Abfüllen und loswaschen! Für frischen Zitronenduft gib etwa 10 Tropfen reines ätherisches Zitronenöl dazu. Natürlich kannst du auch einen anderen Duft deiner Wahl verwenden.

Quelle: <https://www.smarticular.net/tolles-fein-und-wollwaschmittel-oekologisch-preiswert-selbst-gemacht/>

Flüssigwaschmittel aus Rosskastanien

Die heimische Alternative zu Waschnüssen. Rosskastanien sind reich an Saponine

Zutaten:

- 8-10 Kastanien
- 1 Twist-Off Glas (500 ml)
- 250 ml lauwarmes Wasser

- Hacke die Kastanien mit einem Messer klein. Positioniere die Kastanien dabei so, dass die helle Einkerbung unten liegt, diese Stelle ist nämlich besonders hart.
- Lege die kleinen Kastanienstücke (am besten ohne Schale) in das Twist-Off Glas
- Fülle das Glas mit lauwarmen Wasser bis zur Hälfte. Verschließen und leicht schütteln.
- Lass das Glas über Nacht stehen. Durch das Einweichen lösen sich die in der Kastanie enthaltenen Saponine. Es entsteht eine milchige Flüssigkeit, die beim Schütteln stark schäumt.
- Die Flüssigkeit durch ein Sieb direkt in die Waschmittelkammer gießen und den gewünschten Waschgang starten.

Tipp: Die Kastanien im Herbst zerkleinern und gut trocknen lassen. Das Flüssigwaschmittel jeweils frisch herstellen, da es spätestens nach 2 Tagen anfängt unangenehm zu riechen.

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Waschen mit Efeublättern

Jeder von uns verbraucht fast acht Kilogramm Waschmittel pro Jahr. Waschmittel selber zu machen – das ist mit dem ganzjährig verfügbaren Efeu möglich. Er eignet sich dank waschaktiver Substanzen (Saponine) als natürliches Waschmittel. Efeublätter enthalten genau wie Kastanien Saponine. Diese waschaktiven Substanzen eignen sich, um Wäsche zu reinigen. Efeu enthält zwar weniger Saponine als Kastanien, ist aber im Gegensatz zur Herbstfrucht Kastanie ganzjährig in der Natur zu finden. Schau dich einfach um: Efeu rankt an Hauswänden, in Parks oder Friedhöfen – ihn zu finden ist nicht schwer und damit zu waschen noch viel weniger. Wir stellen zwei Methoden vor, wie du Efeu fürs Wäschewaschen nutzen kannst.

Methode 1 Wie beim Waschmittel aus Kastanien, kannst du den Efeu über Nacht in ein Wasserbad legen und somit die Saponine etwas besser aus dem Efeu lösen. Gib dafür ungefähr zehn Blätter unzerkleinert in ein Glas, übergieße sie mit Wasser und lasse das Ganze über Nacht einwirken. Probier aus, ob sich die Stoffe mit heißem Wasser besser lösen als mit kaltem. Am nächsten Tag gießt du den Sud ab und nutzt ihn als Flüssigwaschmittel für deine Wäsche. Gib die Flüssigkeit dafür wie gewohnt in das Waschmittelfach deiner Waschmaschine.

TIPP: Bereite das Efeu-Waschmittel am besten immer frisch zu, da es sich nicht so lange hält und einen unangenehmen Geruch entwickeln kann. Bleiben wir beim Duft: Wer gerne Wäsche mit blumigen Duft hat, der kann wenige Tropfen ätherischen Öls wie Lavendel oder Orange in das Weichspülerfach geben.

Methode 2 Samle die dunklen, also älteren Blätter der Pflanze, da diese sich erfahrungsgemäß besser zum Waschen eignen als die jungen hellen Efeublätter. Wenn du sie an einer vielbefahrenen Straße gepflückt hast: Reinige sie vorher vom Straßen- und Abgasdreck. Trenne nun ungefähr zehn Efeublätter vom Strauch ab und lege sie in ein Wäschenetz oder eine alte Socke (zuknoten nicht vergessen) und gib das Ganze mit zur Wäsche in die Waschtrommel.

TIPP: Die meisten handelsüblichen Waschmittel enthalten bereits Entkalker, dies fällt beim Waschmittel aus der Natur weg. Gib daher bei besonders kalkhaltigem Wasser alle paar Efeu-Wäschen einen Esslöffel 5-prozentigen Essig ins Weichspülerfach – der Geruch verfliegt nach dem Waschen. Wer die Efeu-Waschkraft verstärken will, der kann noch einen Esslöffel Waschsoda in das Pulverfach der Waschmaschine geben.

Quelle: utopia.de/ratgeber/efeu-waschmittel-selber-machen-saponine/

Augenmakeup-Entferner

Da das Rezept kein Bindemittel verwendet, muss vor jedem Gebrauch wieder geschüttelt werden, damit sich die beiden Zutaten vermischen.

Zutaten:

- einen Teil Rosenwasser (verlängert die Haltbarkeit, kann aber auch durch abgekochtes Wasser ersetzt werden)
- einen Teil Öl, z.B. Aprikosenkernöl, Jojobaöl oder Arganöl

Herstellung: Beides zusammen in ein kleines sauberes! Gefäß geben und kräftig schütteln.

Tipp: Aprikosenkernöl ist auch toll für eine pflegende Handmassage bei rauen und rissigen Händen!

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Restmüll vermeiden - Abschminkpads häkeln

Wird Bio-Baumwolle nicht in Uganda oder Kirgistan angebaut, wo es ausreichend regnet, ist für die Erzeugung sehr viel Wasser erforderlich. Der Verbrauch für ein Kilogramm konventioneller Baumwolle liegt bei bis zu 10.000 Liter Wasser. www.umweltbundesamt.de/themen/verstecktes-wasser. Somit ist Baumwolle eigentlich zu schade, um sie als einmal benutztes Watte-Pad in die Restmülltonne zu werfen. Eine gute Alternative sind aus alten Handtüchern genähte Pads oder aus Bio-Baumwolle gehäkelte:

Quadratischer Abschmink-Pad

- Baumwolle
- 1 Häkelnadel Nr. 3,5 – 4

15 Luftmaschen anschlagen und dann 6 Reihen Stäbchen häkeln

Anschließend den Faden abschneiden, durchziehen und die beiden Fadenenden vernähen

Runder Abschmink-Pad

- Baumwolle
- 1 Häkelnadel Nr. 3,5 – 4

Herstellung:

- LM-Kette mit 4 Luftmaschen häkeln und diese dann mit einer Kettmasche schließen
- Runde: 2 Luftmaschen für die Höhe, dann 11 Stäbchen in den Ring häkeln und die Runde mit einer Kettmasche schließen
- Runde: 2 Luftmaschen für die Höhe, dann in jedes Stäbchen der Vorrunde 2 Stäbchen häkeln und die Runde mit einer Kettmasche schließen
- Runde: 2 LM für die Höhe, dann abwechselnd 1 oder 2 Stäbchen in die Maschen der Vorrunde häkeln; die Runde mit einer Kettmasche schließen
- Anschließend den Faden abschneiden, durchziehen und beide Fadenenden vernähen

Tipp: Von den Abschminkpads/Kosmetikpads am besten gleich 10 Stück oder mehr häkeln und nach Gebrauch in einem Wäschesäckchen sammeln. Das kommt dann einfach mit in die Waschmaschine.

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Lieblings Deo für Zerstäuber (100ml)

Dieses Flüssig-Deo zur täglichen Anwendung, neutralisiert Gerüche und verleiht mit ein paar Duftstoffen einen angenehmen Frischekick:

Zutaten:

100ml angekochtes Wasser (lauwarm)

1Tl Natron

evtl. ätherisches Öl (z.B: Rose, Lavendel, Grapefruit, oder sogar dein Lieblingsparfum)

1 leerer Sprühflakon

Zubereitung:

Natron in lauwarmen Wasser einrühren, bis es sich aufgelöst hat. Zum Schluss 3-5 Tropfen ätherisches Öl (oder dein Lieblingsparfum) dazugeben.

Alles vorsichtig in den Flakon füllen.

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Zauber-BodyLotion (100ml mit nur 2 Zutaten!)

Bei der Herstellung von Kosmetik kommt es auf eine besonders saubere Arbeitsweise an: Koche also alle Utensilien vor Gebrauch ab, um mögliche Keime zu zerstören. Aloe VeraGel ist antiseptisch, kühlend, reizlindernd und feuchtigkeitsspendend.

Zutaten:

- 50ml Aloe Vera Gel
- 50ml Öl (zB: Mandel-, Kokos-, Oliven-, Aprikosenkernöl...)
- leerer Pumpspender
- Küchenmixer

Zubereitung:

In einem hohen Gefäß das Öl mit dem AloeVeraGel vermischen. 10 min auf höchster Stufe mit dem Küchenmixer verwirren. Es entsteht eine sahnigcremige Masse. Jetzt das ätherische Duftöl oder dein Lieblingsparfum daruntermischen und die Lotion vorsichtig mit einem kleinen Trichter in den Pumpspender füllen.

Haltbarkeit max. 3 Monate

Falls sich Wasser- und Fettanteil später wieder trennen sollten, den Pumpspender kurz vor Gebrauch schütteln, um die wieder Zutaten miteinander zu verbinden.

So kannst du weiter aufpeppen

Hier kannst du nach Belieben mit der Zusammensetzung der Öle experimentieren. Weitere gute Öle für die Kosmetik sind. Mandelöl, Jojobaöl, Arganöl ... Außerdem kannst du einen Emulgator (zB. Lysolecitin) einsetzen, um das spätere Auftrennen der Stoffe zu verhindern oder dein eigenes Lieblingsparfum statt der ätherischen Öle in die Lotion mischen.

Quelle: Voneinander Lernen Workshop Zero Waste II

Kochen, Backen und Essen

Hafermilch

Milchalternativen sind leider immer in TetraPak (Verbundmaterial!) verpackt. Luisa Berningers ultimativer Tipp um Verpackungsmüll zu sparen ist **Hafermilch** ganz einfach **selbst herzustellen**.

Für die Herstellung benötigt man 150 g ganze Haferkörner, 1 Liter Wasser, ein Leinentuch und einen Mixer/Pürierstab o.Ä.

- Hafer über Nacht einweichen –
- Wasser weggleeren und mit frischem auffüllen –
- Hafer im Wasser pürieren –
- durch ein Leinentuch drücken.
- Je nach Laune einige Datteln oder Haselnüsse, etc. dazu pürieren.

Zusätzlicher Benefit: den Satz, der im Tuch verbleibt, rühre ich mir als Frischkornmüsli in den Joghurt. Also doppelt lecker und doppelt Zero waste.

Die Anleitung habe ich im „**Plastiksparbuch**“ von **smarticular** entdeckt. Die mehr als 300 nachhaltigen Alternativen und Ideen, mit denen wir der Plastikflut entkommen, gibt es nicht nur gedruckt (€ 16,95), sondern auch für kindle und tolino (je € 1,99).

<https://www.smarticular.net/buecher/psb/?c=wb>

Wer erstmal langsamer anfangen möchte Plastik zu sparen, der findet 66 einfache Tipps unter <https://www.smarticular.net/plastik-vermeiden-reduzieren-alternativen-im-alltag-haushalt/>

Backtrennmittel selber machen

Das spart Spraydosen und/oder (beschichtetes) Backpapier

Die vegane Alternative zu „Backform mit flüssiger Butter ausstreichen und anschließend bemehlen“

So geht's Es lohnt sich, das Backtrennmittel auf Vorrat zu machen, denn es ist im Kühlschrank mehrere Monate lang haltbar. Für einen Vorrat, der ausreicht, um etwa sechs Muffin-Bleche á sechs Muffins vorzubehandeln, brauchst du:

- 20 g Pflanzenöl (geschmacksneutral, zum Beispiel Sonnenblumenöl)
- 20 g Kokosöl oder das preiswertere Kokosfett
- 20 g Mehl, z.B. Weizen- oder Dinkelmehl

Das Trennmittel ist schnell gemacht:

- Kokosfett bzw. Kokosöl kurz erhitzen, falls es nicht sowieso schon flüssig ist.
- Öl und Mehl mit einem Schneebesen klümpchenfrei unterrühren.
- Fertig ist dein neuer Backhelfer!
- Jetzt kannst du die Masse mit einem Backpinsel dünn in der Backform verteilen und danach den Teig einfüllen.
- Nach dem Abkühlen die Form am besten sanft stürzen; das Backwerk gleitet dann einfach heraus.

Quelle: <https://www.smarticular.net/backtrennmittel-selber-machen-backtrennspray-alternative/>

Weitere Tipps zum Thema Zero Waste und Plastikfrei

- Am Bauernmarkt einkaufen und vor allem eigene Baumwolltaschen mitbringen
www.muenchner-bauernmaerkte.de
- Einkaufen im Verpackungsfreien Supermarkt „OHNE“ (Rosenheimer Str. 85, 81667 München und Schellingstraße 42, 80799 München)
- Beim Einkaufen auf die Plakette „Einmal OHNE bitte“ achten. Geschäfte, die diesen Aufkleber an der Tür haben, befüllen mitgebrachte Gefäße. Auf der Seite dieses Projektes von Rehab Republik gibt es auch eine Karte mit teilnehmenden Geschäften www.einmalohnebitte.de/de/
- Veggie Bag/Gemüsebeutel benutzen (erhältlich z.B. im Alnatura)
- Guppyfriend: Beutel zum Zurückhalten von Mikroplastik in der Wäsche
www.guppyfriend.com
- Barcode App: Prüfen der Umweltfreundlichkeit von Kosmetikprodukten beim Einkaufen
(www.play.google.com/store/apps/details?id=ch.ethz.im.codecheck&hl=de)
- 100% natürliche [Sonnencreme](#) (beim Baden geht immer viel ins Wasser)
- 100% biologisch abbaubares [Waschmittel](#)
- keine Plastikflaschen verwenden – Glas und Edelstahl sind eh gesünder: www.soulbottles.de und www.kleankanteen.de (hier gibt's viele weitere plastikfreie Alltagsgegenstände)
- Mülltrennung Glas und Plastik zu den Wertstoffinseln bringen: Adressen <https://www.awm-muenchen.de/abfallentsorgung/abgabestellen-services/wertstoffinseln.html?text=0> In München werden täglich mehr als 40 Tonnen Plastik und Kunststoff aus den Wertstoffinseln und den gelben Säcken aus dem Umland-Gemeinden sortiert. 60% davon werden re-cycled und die restlichen 40% in Zementwerken für die Produktion verfeuert. Nicht re-cyclebar sind die Folien, der Plastiktrays in der abgepackte Wurst und Käse angeboten werden. Diese Verschlussfolien bestehen aus bis zu 10 Schichten, u.a. einem UV Filter, um das „vergrauen“ der Ware zu verhindern.
- Leitungswasser trinken! Ist gesünder als gekauftes, meist in Plastikflaschen abgepacktes Wasser und man braucht nicht zu schleppen. Vor allem das Münchner Wasser ist von hoher [Qualität](#)
- [Mundraub](#)-App: Herrenlose Obstbäume und Sträucher zum freien Ernten in der Gegend. www.mundraub.org
- Etepetete-Box: Krummes Gemüse direkt vom Feld zum Verbraucher gegen Lebensmittelverschwendung <https://etepetete-bio.de/boxen/?np=Retterboxen>
- Regionale Biolebensmittel im Direktvertrieb z.B. www.kartoffelkombinat.de
www.tagwerk.de www.unserland.info www.isarland.de www.erntebox.de
www.amperhof.de (Regional Kiste)

Dieses Dokument entstand im Rahmen des Projektes
„Voneinander Lernen – die SDGs praktisch erleben“

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

