

## Zero Waste I

### Einkaufen: Lebensmittelverschwendung und Verpackungsmüll vermeiden

SDGs in diesem Team:



SDG 01: Eine Reduktion der Lebensmittelverschwendung ist ein wirkungsvolles Mittel um Hunger zu vermeiden. Wenn alles was produziert wird auch auf den Teller kommt, werden mehr Leute satt,

SDG 04: es wurden drei Arten von Lebensmittel Verschwendung identifiziert:

- das was auf dem Feld bleibt oder als „missfit“ nicht in den Handel kommt
- das was nach Erreichen des MHD aus den Regalen genommen wird (Stempelkarte)
- das was zu Hause ungenutzt in den Müll wandert (Zero-Waste-Challenge-Journal)

Die Teilnehmer sollten das eigene Verhalten kritisch hinterfragen und spielerisch Möglichkeiten entdecken und einüben, wie Lebensmittel Verschwendung und Verpackungsmüll vermieden werden kann.

SDG 11: Direktvermarktung regional erzeugter Produkte auf Wochenmärkten fördert, ebenso wie Modelle der solidarischen Landwirtschaft, die Beziehung zwischen Produzent und Konsumenten. Das Angebot von unverpacktem Obst und Gemüse ermöglicht einen bedarfsgerechten Einkauf

SDG 12: Mit dem Eigenanbau von Bio-Gemüse wächst die Erkenntnis dass Karotten und Gurken nicht alle gleich lang und gekrümmt sind, was den Geschmack jedoch nicht beeinträchtigt. Spätestens bei der Verarbeitung oder Konservierung ist kein Unterschied mehr zu erkennen.

SDG 13: Werden alle Lebensmittel in deren Produktion und Transport bereits viel Energie investiert Wurde, auch gegessen, reduziert das den Energiebedarf sowie die umweltschädlichen Auswirkungen von Produktion und Transport.

SDG 15: Durch gemeinschaftlich Sammelaktionen auf Streuobstwiesen und Nachernten auf vom Erzeuger bereits abgeernteten Felder und anschließende Verarbeitung, kann der Ertrag es Bodens mit höherem Wirkungsgrad genutzt werden.

## Inhalt

Die Zero-Waste Challenge .....	3
Die Herausforderung .....	3
für den Wettbewerb gestaltete Stempelkarte .....	3
Aufgabenkatalog .....	3
Vordruck Zero Waste Challenge .....	4
Auswertung und Austausch .....	4
Tipps zum Thema Zero Waste und Plastikfrei .....	5
Zero-Waste Glücksrad mit Fragekarten .....	6

## Die Zero-Waste Challenge

### Die Herausforderung

Es werden viel zu viele Lebensmittel untergepflügt und weggeschmissen: auf dem Feld, in den Geschäften, in den Haushalten.

Was können wir im Alltag tun, um die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren? Wie können wir möglichst viele in der Gruppe dazu animieren ihr eigenes Verhalten kritisch zu betrachten, sich mit anderen auszutauschen, neue Möglichkeiten zur Reduktion von Lebensmittelverschwendung zu entdecken und diese dann auch zu nutzen und einzuüben?

Das war die Herausforderung vor der das Zero-Waste I Team stand. Das Team hat einen Wettbewerb entwickelt, für Gruppen, die sich mit dem Themenbereich Lebensmittelverschwendung und Verpackungsmüll auseinandersetzen wollen/sollen. Der Wettbewerb ermöglicht es den Gruppenmitgliedern auf spielerische Weise zu erkunden wo und wie sie im Alltagsleben zur Vermeidung von Lebensmittel-Verschwendung beitragen und Umverpackungen reduzieren können.

Die Gruppenmitglieder erhalten einen Aufgabenkatalog und eine Stempelkarte. Für jede erledigte Aufgabe gibt es einen Stempel auf die,

für den Wettbewerb gestaltete Stempelkarte.



Jeder Stempel ist gleichsam ein Los für die Verlosung der ausgesetzten Preise. Im Falle des des Wettbewerbs im Rahmen des Projektes Voneinander Lernen waren es 3 Zero-Waste-Starter-Sets die am Ende der Wettbewerbslaufzeit verlost wurden. .

### Aufgabenkatalog

- In einem Laden in der Umgebung nachfragen, was mit abgelaufenen Lebensmitteln passiert.
- Die App "Too Good To Go" installieren, nutzen und weiterempfehlen.
- Teilnahme am Workshop Zero Waste II .
- Zwei Wochen ein Ziel zum Thema Lebensmittel erreichen z.B.

- keine Lebensmittel wegwerfen,  
- plastikfrei einkaufen  
und die Erfolge auf einem persönlichen Challenge-Zettel dokumentieren.

- Einen ultimativen Tipp an uns weitergeben, wie man Müll im Zusammenhang mit Lebensmitteln vermeiden kann.

### Vordruck Zero Waste Challenge

Mit diesem Vordruck kann jeder Teilnehmer darüber Buch führen, welche und wie viele Lebensmittel im eigenen Haushalt in die Tonne wandern.  
Ihr seid erstaunt, dass es so viel ist?

## Challenge Zero Waste

Tag:	Was landet im 	(geschätzte Menge in Gram) 	Aus welchem Grund?
1	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
2	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
3	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
4	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
5	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
6	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
7	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
8	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
9	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	
10	   	<input type="checkbox"/> weniger als 500 g <input type="checkbox"/> mehr als 500 g	

Legende:  Obst  Gemüse  Fleisch/Fisch  Backwaren  
 Flüssige Lebensmittel (z.B. Milch, aber auch Milchprodukte ...)

### Auswertung und Austausch

Nach den ersten 10 Tagen solltet Ihr Eure Aufzeichnungen anschauen und überlegen:

Woran liegt es, dass Ihr Lebensmittel wegwerfen müsst?

- War in der Verpackung eine zu große Menge für Euren Bedarf?
- Habt Ihr zu viel eingekauft?
- Zu große Mengen gekocht?

Wie könnte die Menge, die in die Tonne wandert künftig reduziert werden?

- Möglichst lose Waren in der Menge kaufen, die ich wirklich benötige
- Für die Woche einen Plan machen und Mahlzeiten so planen, dass ggf. Reste vom Vortag mit verwendet werden können
- Übrige Portionen einfrieren, oder jemanden zum Essen einladen

Nach weiteren 10 Tagen solltet Ihr nochmal auf Eure Aufzeichnungen schauen:

- Hat sich etwas verändert?
- Was?
- Warum?
- Gibt es evtl. neue Gründe, die es in den ersten 10 Tagen noch nicht gab?

Tauscht Euch mit Anderen aus:

- Wie ist es bei Dir gegangen?
- Was machst Du?
- Hast Du einen Tipp für mich?

### Tipps zum Thema Zero Waste und Plastikfrei

Diese Tipps bzw. Aufgaben wurden uns bereits von verschiedenen Seiten zugesendet. Wenn Ihr noch weitere Anregungen habt schickt uns diese gerne zu an [urbane.gaertner@greencity.de](mailto:urbane.gaertner@greencity.de)

- Am Bauernmarkt einkaufen und vor allem eigene Baumwolltaschen mitbringen [www.muenchner-bauernmaerkte.de](http://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/](http://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](http://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](http://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](http://www.soulbottles.de) und [www.kleankanteen.de](http://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](http://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](http://www.kartoffelkombinat.de) [www.tagwerk.de](http://www.tagwerk.de) [www.unserland.info](http://www.unserland.info) [www.isarland.de](http://www.isarland.de) [www.erntebox.de](http://www.erntebox.de) [www.amperhof.de](http://www.amperhof.de) (Regional Kiste)

## Zero-Waste Glücksrad mit Fragekarten

Kennt Ihr das Zero-Waste Glücksrad mit einem wachsenden Set an Fragekarten nicht nur zu Lebensmitteln? Vielleicht wäre das etwas für Euren nächsten Gruppenabend, ein Team-Event oder einen Spieleabend mit Freunden? Interesse? Meldet Euch: [urbane.gaertner@greencity.de](mailto:urbane.gaertner@greencity.de)

Dieser Newsletter entstand im Rahmen des Projektes  
„Voneinander Lernen – die SDGs praktisch erleben“

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz

