

zero waste

Müllvermeidungstipps
und -strategien



gruen-machts.de

Inhaltsverzeichnis

5 „Rs“ of Zero Waste (5 „ver´s“ der Müllvermeidung)	4
Wichtige Tipps beim Einkaufen	8
Für unterwegs/to go	9
In der Küche	10
Im Badezimmer	13
Sauber gespart	15
Im Kinderzimmer	17
Im Büro	18
Bei Neuanschaffungen	19
Nachhaltig schenken	20
Feste feiern	21
Rezepteseiten	22
Repaircafés	28
Internettipps	28
Impressum (V.i.S.d.P.)	31



Vorwort

Der beste Müll ist der, welcher erst gar nicht entsteht!

Mit dieser Broschüre wollen wir alltags-taugliche Tipps und Ideen weitergeben, um unseren Ressourcenverbrauch weiter zu reduzieren.

Kleine Dinge ohne Stress und ohne Per-fektionsanspruch umsetzen: das kann Spaß machen.

Wenn jeder ein bisschen was tut, ist schon viel gewonnen. Nur wenige können tatsächlich Zero-Waste leben. Aber jeder kann ein paar von den hier aufgeschrie-benen Tipps umsetzen.

Viel Spaß beim Ausprobieren
wünscht der Kreisverband Starnberg
von B90/Die Grünen

5 „Rs“ of Zero Waste (5 „ver's“ der Müllvermeidung)

Refuse – reduce – reuse – recycle – rot
Verweigern – verringern – wiederver-
wenden – verwerten – verrotten

Sag Nein! Was brauche ich wirklich?
Was habe ich bereits? Richtig recyceln!
Kompostieren.

Refuse: Sag Nein!

Zu Plastiktüten, zu Werbung am Briefkasten, zu Werbegeschenken (Pröbchen bestehen vor allem aus Verpackung), zu Strohhalmen, Plastikbechern, Pappbechern.

Reduce: was brauche ich wirklich?

4 Duschgele, 10 unbenutzte Gewürze, 12 Kleidungsstücke, die nicht passen, unbequeme Schuhe? – Aufs Wesentliche kon-

zentrieren und aussortieren befreit von Ballast und hilft uns unnötige Anschaffungen in Zukunft zu vermeiden. Wer hilft beim Aussortieren? Da gibt es tolle Tipps, schau doch mal online oder in der Bücherei!

Reuse: was habe ich bereits?

Wir haben alles, was wir brauchen – meistens sogar zu viel. Raus aus der Mangelmentalität! Schraubgläser haben zig Anwendungsmöglichkeiten, alte Handtücher, Stoffreste, Pappschachteln finden alle ihre Anwendung in neuen Bereichen. Anregungen gibt es mannigfaltig im Internet bei Pinterest und Co. Altes also nicht wegwerfen, auch nicht um der schönen Glas-/Metall-/Holz-Optik gerecht zu werden. Alte Tupperdosen sind leicht und prima für den Einkauf beim Metzger, zum Einfrieren, als Brotzeitdose und mehr.

Recycle: richtig recyceln!

Awista heißt das hiesige Abfallwirtschaftszentrum, die gerne über das richtige Recycling informieren. Aber bevor etwas dorthin wandert, kann das Repair-Café helfen oder es freuen sich Freunde und Bekannte oder der Secondhand-Laden und Flohmarkt. Verschenken und verkaufen geht auch online über kostenlose Portale wie eBay Kleinanzeigen, Kleiderkreisel und Momox.

Rot: kompostieren!

Der eigene Kompost ist eine Riesenerleichterung für den Restmüllbeutel, am besten im eigenen Garten, auf dem Balkon oder sogar in der Küche. Es gibt Wurmboxen und Fermentations-Kompostboxen, die keinen unangenehmen Geruch entwickeln und sogar Düngeflüssigkeit für deine Pflanzen produzieren. Kleingärtner nehmen nach Absprache

auch gerne Kompost an. So bleiben die guten Nährstoffe in der Gegend und Dein Abfall wird zum perfekten Nährboden für lokal angebautes Gemüse.



Wichtige Tipps beim Einkaufen

- Tasche mitnehmen
- Netze für lose Ware, plastikfrei und unverpackt wählen
- Glas oder wiederverwendbare Dosen für den Metzger/Bäcker/ Eingemachtes
- Im Pfandglas (Saft, Milch, Joghurt, Sahne) oder direkt beim Bauern/Hofladen
- Ein Stoffbeutel für den Broteinkauf
- Keine Kaffeekapseln verwenden oder für vorhandene Geräte wiederverwendbare Tabs aus Edelstahl anschaffen
- Regional, saisonal und ökologisch einkaufen
- Einkaufen mit dem Rad oder zu Fuß
- Fleischkonsum reduzieren

Für unterwegs/to go

- Eis in der Waffel
- Kaffeebecher mitbringen oder einfach die Zeit nehmen und im Geschäft trinken
- Wasserflasche für Leitungswasser (evtl. Filter)
- Plastikstrohhalmalternativen: Kein Strohalm, Bambus-Strohalm, Glas-Strohalm
- Edelstahl-Strohalm, Makkaroni, Papierstrohhalm
- Brotzeitdose und Besteck für unterwegs
- Streichhölzer oder wiederbefüllbares Feuerzeug verwenden

In der Küche

- Eigener Anbau von Kräutern, Gemüse und Obst – alles knackfrisch und ohne Verpackung; vieles kann auch auf einem Balkon und im kleinen Garten angebaut werden
- In Stoff oder Glas einfrieren statt Gefrierbeutel zu verwenden (Gläser zu ca. 75% befüllen)
- Statt Folie geht meist auch ein Teller auf der Schüssel, Bienenwachstücher, ein Tuch über dem Teig zum gehen lassen
- Holz oder Edelstahl-Kochbesteck verwenden, Utensilien aus Glas, Keramik, Holz, Metall
- Die unbeschichtete Backform der Großmutter verwenden, statt immer wieder neue zu kaufen
- Schraubgläser zur Aufbewahrung von lose gekauften Lebensmitteln verwenden



- Selber machen auch auf Vorrat (Marmelade, Dips, Saucen, Suppen) und in übrig gebliebene Einweggläser füllen
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum verstehen und ignorieren lernen; „mindestens haltbar bis ...“ ist eine rechtliche Absicherung der Unternehmen. Das Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis ...“) bezieht sich tatsächlich auf die Haltbarkeit des Lebensmittels (Fleisch, Fisch etc.), das leicht verderblich ist und dessen Verzehr nach dem abgedruckten Datum gesundheitsschädlich

sein kann. Also ist „abgelaufen“ nicht gleich „abgelaufen“. Wir können unseren Sinnen vertrauen und nicht gleich wegwerfen.

- Reste verwerten und aufbereiten, untermischen und nicht wegwerfen. Vorkochen, um Lebensmittel Müll zu vermeiden, altes Brot zu Semmelbröseln verarbeiten ...
- Joghurt selber zubereiten
- Leitungswasser statt Flaschenkauf, selber sprudeln



Im Badezimmer

- Seife statt Shampoo oder nachfüllen an einer Nachfüllstation, wie es sie z. B. in manchen Bioläden oder verpackungsfreien Läden gibt
- Festes Shampoo/ feste Seife (ohne haarverändernde Synthetik, aus nachhaltigen Rohstoffen, günstiger/hält länger, weniger Plastikmüll: Alleine in Deutschland jährlich über 830 Millionen Shampooflaschen und über 120 Millionen Flüssigseifentüten weniger.
- Mikroplastik in Produkten vermeiden (Bund Einkaufsratgeber)
- Zahnbürste aus Holz oder Bambus (in Drogerie oder Bioladen)
- Falls Ohrstäbchen unverzichtbar scheinen, solche mit Pappstiel kaufen!
- Rasierhobel mit günstigen Klingen ohne Plastik benutzen

- Deodorant in der Pappverpackung, im Glas/Sprühflasche oder wiederverwendbarem Metalldöschen
- Stofftaschentücher oder zumindest Papp-Papiertaschentuchspender
- Für die Monatshygiene Menstruationstasse und waschbare Binden aus Stoff benutzen.
- Waschbare Abschminkpads aus alten Handtüchern, Stoffresten
- Badezusatz selber machen
- Seifen statt Duschgel und Shampoo verwenden, so spart man auch hier die Plastikverpackung.
- Körperöl lässt auch ganz leicht selber machen mit hochwertigen Speiseölen und dem Zusatz von ätherischen Ölen.



Sauber gespart

- Waschbare Küchentücher aus Stoff
- Spülbürste mit Wechselkopf aus Holz und oder kompostierbarem Spülschwamm oder selbstgestrickt aus Jute oder Kokosfaser für stärker verschmutzte Utensilien (Baumarkt)
- Toilettenbürste aus Holz
- Zitronensaft und Essig gegen Kalk und Gerüche, als Weichspüler, für die Herstellung von Spülmittel und Allesreiniger

- Waschmittel aus Efeu oder Kastanien machen
- Eine EM-Waschkugel beim Wäschewaschen benutzen und so Waschmittel einsparen
- Umverpackungen als Müllbeutel verwenden
- Komposttüten aus Zeitung falten oder am besten gleich selbst zu Hause kompostieren
- Auch der gelbe Sack selbst ist Müll – deshalb auch ihn sparsam einsetzen

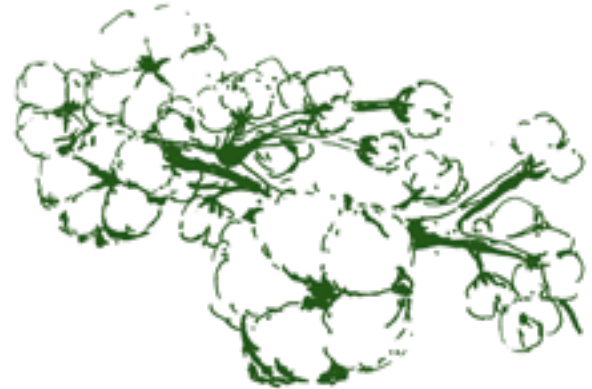
Im Kinderzimmer

- Spielzeug und Anziehsachen gebraucht kaufen
- Holz und Naturfasern bevorzugen
- Stoffwindeln und waschbare Feuchttücher verwenden



Im Büro

- Textmarker aus Holz verwenden
- Weniger drucken und einen Hinweis dazu unter jede E-Mail setzen
- Öfter Bleistift statt Kugelschreiber verwenden
- Beim Einkauf von Papier und Co. auf den blauen Engel und FSC-Zertifikat achten, Recyclingpapier
- Luftpolsterumschläge und Paketkisten wiederverwenden
- Gebrauchte Umschläge als Schmierpapier/ Notizzettel verwenden
- Geschreddertes Papier für Pappmaché verwenden



Bei Neuanschaffungen

- Lampen mit austauschbaren Leuchtmitteln
- Akkus statt Batterien oder gleich strombetriebene Geräte bevorzugen
- Hochwertige Kleidung aus Naturfasern kaufen und/oder gebraucht kaufen und weitergeben (Tauschmarkt, Secondhand-Läden ...), Fleecestoffe vermeiden.

Nachhaltig schenken

- Notenblätter, Landkarten, Kalenderblätter, Zeitungspapier, Stoff, Schals zum Einpacken verwenden
- Tüten und Briefumschläge aus gebrauchtem Papier machen
- Erlebnisse oder Mitgliedschaften verschenken (Kino, Eislaufen, Theater, Konzert, Ausflug, Abendessen, Wein-Schulung, veganer Kochkurs, online-Kurse, ...)
- Selbstgemachtes verschenken (Teemischungen, Keks- oder Kuchen-Backmischung, Sirup, Marmelade, getrocknete Kräuter aus dem Garten, selbstgemachte Körpercreme oder Körperöl)
- Kleine Geschenke im Weltladen einkaufen

Feste feiern

- Keine Luftballons oder wiederverwendbare aus Naturkautschuk verwenden
- Papierdekorationen (wieder-) verwenden
- Stoffgirlande aus Stoffresten
- Wiederverwendbares Geschirr benutzen
- Stoffservietten verwenden
- Einladungskarten basteln oder online verschicken



Rezepteseiten

Wichtige Zutaten aus Großmutter's Schatzkiste:

- Zitronen, Orangen,
- Natron, Kokosöl, Essig (dafür Äpfel),
- Kernseife, Zitronensäure, Alkohol,
- ätherische Öle, Kräuterauszüge, Salz,

Allzweck-Zitrus-Reiniger

Schalen von Zitrusfrüchten in ein großes 1-Liter-Glas füllen, mit weißem Essig (keine Essigessenz) auffüllen, bis die Schalen bedeckt sind. Immer wieder Essig nachgießen. Der Reiniger ist fertig, wenn sich die Flüssigkeit braun verfärbt. Nicht auf Naturstein oder Silikonfugen verwenden.

Klarspüler für die Spülmaschine

200 ml Bio-Ethanol, 80g pulverförmige Zitronensäure, 200ml Wasser in einer Glasflasche mischen. Fertig.

Flüssiges Bio-Waschmittel

Für 2 Liter Waschmittel: 4 Esslöffel Waschsoda, 30g Kernseife, 2 Liter Wasser, Aroma

Die Kernseife raspeln. Dann Wasser, Soda, Seifenflocken aufkochen. Eine Stunde stehen lassen, noch einmal aufkochen. Noch mal einige Stunden stehen lassen und noch mal erhitzen. Abkühlen lassen. Aromaöl hinzugeben. In Flaschen abfüllen. Fertig.

Waschmittel aus Efeu oder Kastanien

Rezept mit Efeublättern: 5–10 Blätter, am besten in zwei Socken verpackt in die Waschmaschine geben und einen knappen Esslöffel Waschsoda und etwas Wasserenthärter. Wer es duftig mag, kann auch noch ein paar Tropfen Aromaöl hinzugeben.

Oder eine haltbare Efeulösung herstellen. 60g Efeublätter zerkleinern, mit 1 Teelöffel Wasch-Soda und 600ml kochendem Wasser übergießen, und mindestens 5 Minuten köcheln lassen. Wenn sich viel Schaum bildet, ist es fertig. Durch ein Sieb in eine Flasche gießen. Die Lösung eignet sich auch zum Geschirrspülen, ist aber relativ flüssig.

Rezept mit Kastanien: 5–8 trockene saubere Kastanien auf einem Brett vierteln.

Mit ca. 300 ml Wasser in ein Glas geben. Ca. 8 Stunden stehen lassen. Oder die gehackten Kastanien in etwas Wasser 15 Minuten aufkochen. Den Sud durch ein Sieb in das Waschmittelfach, dazu ein Esslöffel Wasch-Soda und ggf. etwas Wasserenthärter. Geeignet für bunte Wäsche. Für weiße Wäsche die Schalen entfernen. Wolle und Seide ohne Soda waschen. Das Waschmittel ist nur kurz haltbar. Daher nur kleine Mengen herstellen.

Wenn du einen Vorrat anlegen willst, kannst du im Herbst Kastanienpulver herstellen. Das Kastanienpulver eignet sich auch für die Herstellung von Kosmetik, Seifen, Cremes. Auf smarticular.net findest du viele Anwendungsmöglichkeiten.

Aromabad

Eine Handvoll Meersalz wird mit ein paar Tropfen ätherische Öle (z.B. Lavendel, Rosmarin, Wacholder) beträufelt und dem Badewasser zugegeben. Fein ist auch ein kleiner Becher Sahne oder ein paar Löffel Honig, in den das ätherische Öl gegeben wird. Salz, Sahne und Honig dienen als Emulgator.

Hustensaft

Eine Zwiebel klein schneiden, in ein Schraubglas geben und mit drei Esslöffel Honig mindestens drei Stunden ziehen lassen. Riecht streng, aber schmeckt gut. Der Zwiebelhonig ist im Kühlschrank bis zu fünf Tage haltbar.

Joghurt

Dazu benötigt man nur ein paar Löffel Joghurtkultur, Milch und einen Joghurtbereiter. Die Milch anwärmen, aber nicht kochen, auf 42–45 °C abkühlen, die Joghurtkultur (einfach einen halben weißen Bio-Joghurt mit lebender Joghurtkultur nehmen) hinzugeben, in Gläser abfüllen und ca. 6–8 Stunden in den Joghurtbereiter geben oder im Backofen bei dieser Temperatur ruhen lassen.

Repaircafés

Gibt es schon in Starnberg, Gilching, Gauting, Weßling, Herrsching

In manchen Naturkostläden gibt es bereits Unverpackt-Stationen und in gut sortierten Drogerien feste Shampoo-Seifen.

Internettipps

www.repaircafe.org

www.smarticular.net

www.eineweltnetzwerkbayern.de

www.bund.net

www.duh.de

www.slowfood.de

www.awista-starnberg.de

www.bund-naturschutz.de





Raum für kleine Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Impressum (V.i.S.d.P.)

Kerstin Täubner-Benicke
Am Mühleich 2
82319 Starnberg
0151 12673730
Mail: kerstin.taubner@gmail.com
Facebook @gruenekvstarnberg

www.gruen-machts.de
www.gruene-starnberg.de

Zeichnungen: Erika Schalper
Texte: Flora Weichmann
Layout: designmeetsmotion.com,
Tina Meffert





**WEIL
WIR
HIER
LEBEN**

LEBEN

LASSEN