

Online-Veranstaltung am 18.10.2021:
Plastik im Alltag vermeiden – So geht's konkret“

Inhalt

Küche	1
Lebensmittel	1
Bad/Körperpflege:.....	2
Reinigung/Wäsche:	2
Kompost/Mülltüte aus Zeitungspapier falten.....	4
Flüssiges Waschpulver.....	4
Waschpulver.....	5
Spülmaschinenpulver	5
Haushaltsreiniger.....	6
Deo.....	6
Knuspermüsli.....	6
Kaba/Trinkschokolade	6

In Küche, Bad und Reinigung/Wäsche

Küche:

- Spülmaschinenpulver lose bzw. selbst gemacht (bei Tabs geht Verpackungs-Mikroplastik ins Abwasser)
- Spülseife
- Holz-Spülbürste mit Wechselkopf
- Bienenwachstücher bzw. Teller zum Abdecken von Speisen
- Luffa-Spülschwamm und Baumwoll-Lappen
- Stoffnetze für Gemüse und Broteinkauf
- Komposttüten aus Altpapier selbst falten bzw. Kompost ohne Tüte
- Reinigungsmittel selbst erstellen (3 Zutaten)
- Bambusrolle (waschbar) als Zewa-Ersatz
- Brotzeitbox aus Metall, Trinkflasche aus Glas

Lebensmittel:

- Vanillezucker
- Kaba
- Knuspermüsli
- Suppengewürz
- Unverpackte Backzutaten
- Brot/Semmeln selbst backen
- Keine Lieferdienste wählen, die nicht Pfandgeschirr verwenden

Haustiere:

- Dose statt Tütchen für Futter

- Sammelbox statt einzelne Tütchen für Katzenstreu

Bad/Körperpflege:

- Holz- oder Bambuszahnbürste
- Zahnpfutztabletten bzw. Pulver, Creme im Tiegel
- Bambus-Zahnseide im Glas
- Deocreme bzw. Deoroller in Pappe oder selbstgemacht
- Seife zur Gesichtereinigung
- rückfettende Duschseife mit Seifensäckchen
- Haarshampoo-Seife (Seifenschale z.B. aus Luffaschwamm)
- Haarspülungs-Seife oder Apfelessig-Wasser-Mischung
- Rasierhobel mit Wechselklinge statt Wechselkopf, Rasierseife
- Waschbare Abschmink-Pads
- Abschminköl und Peeling selbst gemacht
- Menstruationstasse, Schwämmchen und waschbare Binden

Bisher nicht getestet: Selbst hergestellte Seifen oder Cremes wg. Keimgefahr

Reinigung/Wäsche:

- Öko-Waschpulver im Karton kaufen
- Flecken mit Gallseife separat behandeln, Kleidung an die Luft hängen
- Waschpulver selbst herstellen (flüssig oder Pulver)
- Waschmittel aus Kastaniensud
- Baumwolltücher z.B. aus alten T-Shirts verwenden statt Mikrofasertücher (Info zu Mikrofasertücher: Möglichst bei niedrigen Temperaturen waschen. Am besten im Kurzprogramm. Maschine gut füllen, weniger Schleudern. Kein Weichspüler verwenden. Essig ist guter Ersatz. Extra Waschbeutel z.B. von „Guppyfriend“ verwenden, der Mikroplastik filtert)
- Haushalts-Reinigungsmittel im Laden abfüllen, neue in recyceltem Plastik kaufen oder selbst herstellen

Z.B. hier kannst Du ohne Plastik einkaufen
(das ist nur eine kleine Auswahl):

- UFG Unverpackt Laden an der S-Bahn Unterföhring (Abfüllstation für Waschpulver/Flüssigseife etc!)
- Ohne Laden in der Schellingstr. 42 bzw. Rosenheimer Str. 85
- Obstkistl in der Freischützstr.
- Wiesheu-Hof mit Hofladen am Schwarzfeld in Johanneskirchen
- Vollcorner Bioladen an der Denningerstr.
- Grüner Korb in der Oberföhringerstr.
- Basic Bioladen an der Richard-Strauss-Str./Böhmerwaldplatz
- Marktkauf in Unterföhring Feringacenter mit eigener Unverpackt-Abteilung
- An der Fleisch- oder Käsetheke im Supermarkt mit eigenem Gefäß

- In jeder Bäckerei mit eigenem Brotbeutel
- Duft und Schönheit im Asamhof (Zutaten für Kosmetik/Waschmittel; Brennesselmuenchen.de)

Wochenmärkte in der Nähe:

- Wochenmarkt Donnerstags am Rosenkavalierplatz / Arbellapark
- Freitags am Pharao am Fritz-Meyer-Weg / Oberföhring
- Freitags Biomarkt Prinz-Eugen-Park in der Jörg-Hube-Str. 93, 10-16.00 Uhr
- Samstags 8-13.00 Uhr auf dem Marktplatz vor dem Bürgerhaus Unterföhring

Drogeriemärkte erweitern ständig das Unverpackt-Angebot, z.B. auch im Bereich Putzmittel

- OnlineSHOPS:
www.Naturlieferant.de (ehemals plastikfreie Zone)
www.avocadostore.de
www.purenature.de
www.everdrop.de
 BLOG www.careelite.de

In vielen Drogeriemärkten (z.B. DM oder Rossmann) und Supermärkten gibt es inzwischen ein plastikfreies Angebot. **Je größer die Nachfrage, desto mehr Produkte gibt es!**

Buchtipps:

- Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie
- Selber machen statt kaufen 1x Küche, 1x Haut und Haar
- Plastiksparebuch (alle im Verlag smarticularnet)
- Einfach Plastikfrei Leben/DIY Einfach Plastikfrei Leben (beide Südwest Verlag)
- Kochen mit gutem Gewissen, Anneliese Bunk, Graefe und Unzer Verlag

Im Internet sind diese Seiten mit Tipps (auch für DIY) sehr zu empfehlen:

www.Utopia.de;
www.Smarticularnet.de;
www.zero-waste-deutschland.de
www.pinterest.de
www.instagram.com #unverpackt #plastikfrei #zerowaste
 Viele gute Do it yourself-Videos auf www.youtube.de

BR-Podcasts: „Grünphase“ oder „Die Umweltdetektive“

Und jetzt kommt was zum Selbstmachen:

Kompost/Mülltüte aus Zeitungspapier falten

Für das Falten verwendest du am besten mehrere Lagen des Zeitungspapieres, sodass später der feuchte Biomüll nicht durchsickern kann und der Mülleimer verschont bleibt.

1. Zwei bis drei Lagen der Zeitung vollständig entfalten.
2. Die kurze Seite soweit nach innen falten, dass ein Quadrat entsteht
3. Das Ganze diagonal falten, es entsteht ein Dreieck.
4. Eine der spitzen Ecken zur Mitte der gegenüberliegenden Kante falten.
5. Wenden und die andere spitze Ecke auf der Rückseite genauso falten.
6. Die Tüte an der verbleibenden 90° Ecke "öffnen" und die vordere Ecke in das zuvor umgefaltete, spitze Dreieck schieben.
7. Wieder wenden und auch die rückseitige Ecke in die Spitze schieben.
8. Nun die Tüte öffnen und den Boden von innen etwas flachdrücken. Fertig ist eine stabile Papiertüte, die sogar von alleine stehen kann.
9. Und fertig ist deine selbstgemachte Mülltüte aus Zeitungspapier, die du auch als Einkaufstüte benutzen kannst! Viel Spaß beim Ausprobieren!

Quelle: <https://www.smarticular.net/muelltueten-und-einkaufstueten-ohne-kleben-aus-zeitungspapier-falten/>

Copyright © smarticular.net

Übrigens: Die Druckerfarbe von Zeitungen (abgesehen von Zeitschriften) ist mittlerweile frei von schädlichen Schwermetallen und kann ohne Bedenken für den Kompost und den BioMüll eingesetzt werden.

Rezepte zum Nachmachen:

Flüssiges Waschpulver

Für drei Liter Waschmittel benötigt man nur ca. 10 Minuten Zeit. Nach 24 Stunden Wartezeit kann das Waschmittel verwendet werden. Es reicht für etwa 15 Waschgänge, je nach Dosierung und Verschmutzungsgrad der Wäsche.

Zutaten:

45 g Bio-Kernseife oder reine Olivenseife bzw. Seifenflocken

6 EL Waschsoda (aus dem Drogeriemarkt)

3 Liter kochendes Wasser

optional Duftöl oder Wäscheduft (ich liebe Melissen- oder Zitronenöl)

Enthärtungspulver (= Antikalkpulver aus dem Drogeriemarkt, zum Schutz der Waschmaschine)

1. Seife fein raspeln. Soda und Wäscheduft zugeben und anschließend mit kochendem Wasser übergießen

2. In den nächsten 24 Stunden immer wieder durchrühren, bis die Seife aufgelöst ist und das Waschmittel eine cremige Konsistenz bekommt

Pro Waschgang ca. 200 ml Waschmittel zusammen mit 2 EL Enthärtungspulver verwenden. Je nach Duftöl liegen die Kosten bei ca. 1 Euro für 3 Liter Waschmittel. Es ist nicht für Wolle und Seide geeignet. Stärkere Flecken mit Gallseife vorbehandeln. Vor dem Waschen das Waschmittel in der Flasche kurz schütteln, dann verbinden sich die Zutaten wieder.

3-4 mal pro Jahr die Waschmaschine mit Zitronensäure reinigen.

Aus dem Buch „Besser leben ohne Plastik“ von Anneliese Bunk und Nadine Schubert, Oekom Verlag

Waschpulver

100 g Spülmaschinensalz (Pulver)

100 g Kernseife (pulverisiert bzw. geraspelt)

150 g Soda

150 g Natron

10-20 Tropfen ätherischen Öl für den Duft (optional, z.B. Zitrone oder Lavendel)

Falls Du dieses Waschpulver vor allem für weiße Wäsche verwendest, füge noch 100-150 g Zitronensäure (Pulver) dazu. Für bunte und dunkle Wäsche lieber Essig als Weichspüler hinzufügen oder die Menge an Natron erhöhen, denn Zitronensäure hat einen leicht bleichenden Effekt.

Herstellung:

Kernseife fein reiben oder gleich Seifenflocken kaufen.

Alle Zutaten gründlich mischen (ich nutze den Küchenmixer). Beim Mixen darauf achten, keinen Staub einzuatmen.

In einem Glas luftdicht aufbewahren und sehr gut beschriften!

Aus dem Buch „5 Hausmittel ersetzen eine Drogerie“, Smarticular Verlag

Spülmaschinenpulver

Für ca. 1 kg Spülmaschinenpulver. Man benötigt je Waschgang ca. 1-2 gehäufte Teelöffel:

Zutaten (Drogeriemarkt):

300 g Zitronensäurepulver

300 Soda

300 g Natron

125 g Spülmaschinensalz (falls Ihr da keinen eigenen „Salztank“ in der Spülmaschine habt)

Alle Zutaten trocken (!) gut vermischen und in luftdichtem Gefäß aufbewahren (gut beschriften!!)

Bei normaler Verschmutzung ist dieses Pulver wunderbar. Bei Teeflecken und ähnlich hartnäckigen Flecken empfehle ich biologisch abbaubares Pulver aus dem Drogeriemarkt – oder ich spüle kurz mit der Hand nach.

Aus dem Buch „Selber machen statt kaufen“, smarticular Verlag

Haushaltsreiniger

2 Tassen Essig
1 Tasse Wasser
20 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Zitrone oder Orange)
in leere Sprühflasche füllen – fertig

Deo

3 TL Kokosöl
2 TL Speisestärke
2 TL Natron
10-15 Tropfen ätherisches Öl, z. B. Zitrone, Lavendel, Bergamotte
in kleinen Tiegel abfüllen, einige Stunden im Kühlschrank kühlen – fertig

Knuspermüsli

500 g Haferflocken
80 Gramm Butter oder Margarine
80 g Zucker
80 g Apfelmus/Zuckerrübensirup
75 g Mandelmus
2 TL Vanillezucker
80 ml Wasser
1/2 TL Zimt (optional)
50 g Nüsse, Rosinen (optional)

Ofen auf 180 C Umluft vorheizen. Butter, Zucker, Sirup und Wasser in kleiner Metallschüssel im Ofen schmelzen. Mandelmus und Vanillezucker zugeben und verrühren. Flüssige und feste Zutaten vermengen und auf einem Backblech verteilen. 15-20 Minuten backen und dabei immer wieder wenden. In luftdichtem Gefäß aufbewahren und genießen.

Kaba/Trinkschokolade

Die Menge reicht für zehn Tassen Kakao, je nach Geschmack.

40 Gramm Kakaopulver
30 Gramm Puderzucker oder die entsprechende Menge einer Zuckeralternative
Ein Schraubglas oder ein anderes luftdicht verschließbares Gefäß

Um das Instant-Kakaopulver herzustellen, musst du lediglich alle Zutaten in das Gefäß füllen und im Mixer oder durch kräftiges Schütteln vermischen. Trocken gelagert hält sich das Kakaopulver praktisch unbegrenzt.

Quelle: <https://www.smarticular.net/instant-kakao-pulver-selbst-herstellen/>
Copyright © smarticular.net

Und jetzt viel Spaß beim Ausprobieren und Nachmachen!

Und immer daran denken: Umweltbewusstes Handeln darf auch Spaß machen und niemand ist perfekt :)

18.10.2021, Annette Goossens

Ausschuss für Ökologie und globale Verantwortung, St. Thomas München

Weitere Fragen und Anregungen gerne an plastikvermeiden@st-thomas-lorenz.de