EINKAUFEN

Auch wenn im klassischen Supermarkt immer noch vieles nur verpackt zu bekommen ist, kann man beispielsweise

- zum Bäcker den eigenen Stoffbeutel mitbringen.
- wiederverwendbare Obst- und Gemüsebeutel anstelle der dünnen Plastiktüten verwenden.
- Großpackungen bevorzugen(z. B. Nudeln, loser Tee, Toilettenpapier).
- 4 auf Mehrwegverpackungen zurückgreifen.
- eigene Behälter (Kunststoffbehälter, Gläser mit Schraubverschluss) an die Frischetheke mitbringen. Einzelne Supermärkte bieten Pfandsysteme an.

IN DEN KAFFEE

Milchalternativen wie Hafer-, Mandel- oder Sojadrinks sind oftmals nur im Tetrapack erhältlich. Viele Milchalternativen können auch einfach selbst hergestellt werden, z. B.

Hafermilch

100 g Haferflocken, 1 l Wasser, 5 entsteinte Datteln und 5 Eiswürfel (sonst wird es schnell zu Haferschleim) etwa eine Minute auf hoher Stufe mixen und mit einem Baumwolltuch oder Nussmilchbeutel abseihen.

Die Hafermilch ist zwei Tage gekühlt haltbar.

MACH MIT!

Pro Kopf produziert in der EU kein Land mehr Verpackungsmüll als Deutschland. Die Vermüllung unserer Natur mit Plastik ist eine der größten globalen Umweltkrisen. Wir wollen raus aus der Wegwerfgesellschaft, deshalb haben wir Alternativen getestet und unsere besten Tipps und Rezepte in diesem Flyer gesammelt.

Mit dieser Grundausstattung kann jeder Haushalt seinen Müllberg reduzieren:

- Kernseife
- Natron
- (Wasch-)Soda
- Zitronensäure
- Essigessenz

Bündnis 90/Die Grünen

KV Dachau, OV Haimhausen Bettina Ahlrep Brunnenfeldstraße 18 85778 Haimhausen gruene-dachau.de

- f @GrueneHaimhausen
- © @GrueneHaimhausen



TÄGLICH EIN BISSCHEN

WENIGER MÜLL

Output

3

Waschmittel

Kastanien

- 1 Pro Maschine 8 kleingehackte Kastanien (Mixer) mit 300 ml heißem Wasser aus der Leitung (kein kochendes Wasser!) übergießen, ca. 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen (Baumwolltuch, Nussmilchbeutel o. ä.) oder die Kastanien mit dem Messer vierteln und über Nacht stehen lassen.
- Bei hartnäckigen Verschmutzungen1 2 EL Soda beifügen.

Vorsicht! Macht in Verbindung mit Aluminiumsalzdeodorant gelbe Flecken!

Soda

- 1 45 g geriebene Kernseife in 11 kochendem Wasser auflösen.
- Nach einer Stunde 6 gehäufte EL Soda und 11 kochendes Wasser hinzufügen.
- Nach einer weiteren Stunde einen weiteren Liter kochendes Wasser hinzufügen.
- 24 Stunden später gut durchrühren und in eine alte Waschmittelflasche abfüllen.

Bei weißer Wäsche 1 EL Natron hinzugeben. Bei Bedarf können einige Tropfen ätherisches Öl beigefügt werden.

Reiniger

Allzweckreiniger

- 1 3 EL Zitronensäure, 3 EL Essigessenz, 1 EL Spülmittel und 400 ml Wasser vermengen.
- 2 Den Allzweckreiniger in eine alte Putzmittelflasche umfüllen.

Geschirrspülpulver

- 1 200 g Soda und 100 g Natron vermengen.
- 2 Salz und Klarspüler in gewohnter Weise in die Maschine geben.

Bei hartnäckigen Verschmutzungen empfehlen wir die Verwendung von Geschirrspülpulver, da die Tabs häufig einzeln verpackt sind und die Dosierung nicht anpassbar ist.

Toilettenreiniger

- 1 EL Soda in die Toilette geben, gut mit der Bürste verteilen und einwirken lassen.
- 2 Bei hartnäckigen Flecken die Menge an Soda erhöhen und zudem Essigessenz hinzufügen.

Pflegeprodukte

Deodorant

- 1,5 TL Speisestärke in 100 ml kochendes Wasser einrühren und aufkochen lassen.
- 2 Den Topf vom Herd nehmen und 2 TL Natron unterrühren.
- 3 Nach Bedarf 5 Tropfen ätherisches Ölhinzufügen.
- Das Deodorant in einen leeren Deoroller umfüllen.

Peelings

Kaffeesatz und Öl (5 EL/2 EL) oder Salz und Öl (2 EL/1 EL) oder Zucker und Öl (5 EL/3 EL) vermengen. Es bieten sich je nach Geschmack beispielsweise Oliven-, Sonnenblumen-, Mandel- oder Kokosöl an. Bei der Verwendung als Körperpeeling macht das enthaltene Öl das Eincremen nach dem Duschen überflüssig. Das Zuckerpeeling eignet sich auch zur Lippenpflege, v. a. im Winter.

Seife, Duschgel, Shampoo & Co.

Flüssigseife, Duschgel und Shampoos verursachen große Mengen an Verpackungsmüll. Das gute alte Stück Seife ist sehr ergiebig und oftmals sogar verpackungsfrei erhältlich. Für die Haare gibt es spezielle Haarseifen. Für die Reinigung des Gesichts sind Olivenölseife oder spezielle Gesichtsseifen zu empfehlen.