



DIE WELT VERSINKT IM MÜLL.
LASST UNS DER WELT HELFEN.
WIR KÖNNEN DAVON ALLE NUR
PROFITIEREN!

Zero Waste Projekt

KV 5

Was diese Woche schon vor dem 01.02. passierte...

Unser Restmüll wurde am Montag geleert. Er war $\frac{3}{4}$ voll. Zu viel in unseren Augen, dass muss weniger werden. Aber wenn ich mir andere Mülleimer ansehe von Haushalten von denen ich weiß, sie sind auch 4 Personen, sind wir ganz gut im Vergleich. Aber es kann weniger werden.

Auch die Papiertonne wurde geleert. Ihr fehlte nicht viel, bis sie randvoll gewesen wäre. Leider haben wir recht viel Papier und Karton... Tageszeitung bekommen wir keine, die haben wir online abonniert und können sie auf dem Tablet lesen. Das spart Müll. Dann wären aber noch unnötige Werbeblätter.

AUFGABE: Aufkleber an den Briefkasten "Keine Werbung". Auch das sollte einiges einsparen. Wochenblatt, Seewoche und Südfinder landen auch oft ungelesen in der Tonne. Hin und wieder werden sie als Biomüllverpackung genutzt. Dafür reichen aber die Bäckertüten momentan. Vielleicht auch ein Aufkleber? Ein Versuch ist es wert.

Also, die Mülleimer sind leer, ein alter Richtwert ist vorhanden, nun heißt es Müll vermeiden.

Ich war im unverpackt Laden "Heimatliebe" einkaufen. Es ist ungewohnt mit einem "vollen" Korb mit leeren Gläsern, Behältern und Beuteln in einen Laden zu gehen.

Aber es macht Spaß, sich die benötigten Dinge selber abzufüllen.

Vorherst muss man die mitgebrachten Gefäße abwiegen und beschriften. Dafür steht im Laden alles bereit. Man kann auch tolle Glasbehälter in allen Formen und Größen dort kaufen. Aber es eignen sich auch hervorragend ausgewaschene Gläser von eingelegten Lebensmitteln oder Flaschen von Tomatensauce zum Befüllen.

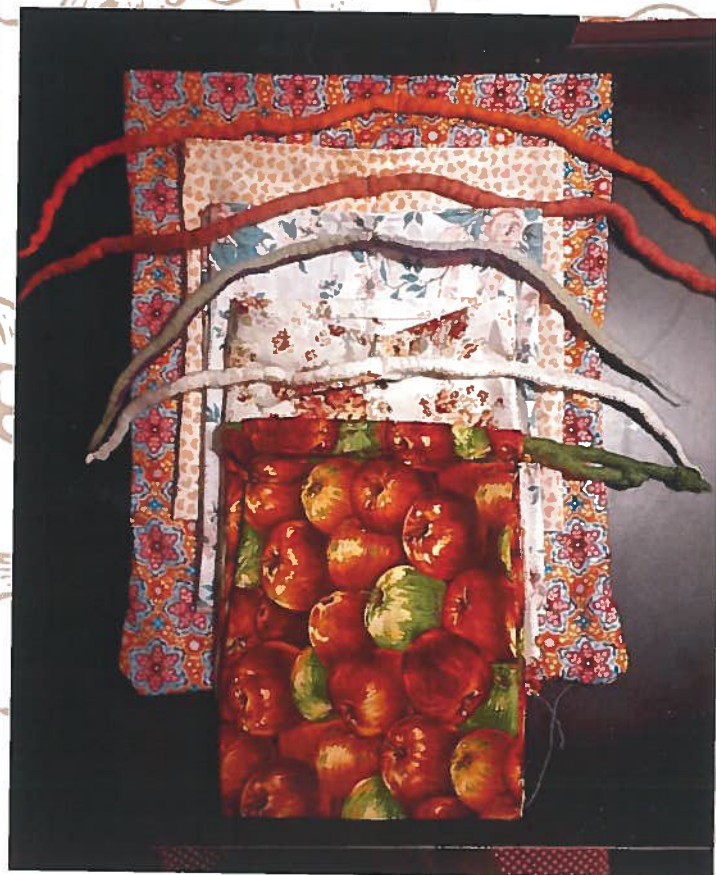
Es gibt so ziemlich alles in der Heimatliebe was man braucht. Essig und Öle, Nudeln, Reis und andere Getreideprodukte, Körner und Müsli, Trockenfrüchte, Obst und Gemüse, Saucen, Dips und Joghurt, Butter und Käse, Putzmittel und Hygieneartikel, Kaffee und Tee. Das allerbeste. Alles aus der Region und Bio.

Ich war nicht zum ersten Mal dort einkaufen, bin aber seit dem ersten Mal ein großer Fan...



Ein kleiner Einblick in das
Regal mit Putzmitteln und
Hygieneartikeln...





KW 6 (05.02. bis 11.02.)

Ich war fleißig am Wochenende... Ich habe kleine Stoffbeutel in verschiedenen Größen genäht. Angespornt von den Säckchen die es zu kaufen gibt, habe ich einen Gutschein von einem Stoffladen hervorgekramt, war kurzer Hand shoppen und habe mich dann an die Nähmaschine gesetzt. Entstanden sind 5 (bis jetzt) kleine Säckchen für Obst, Gemüse und Brot/Brötchen. Der Unverpackt Laden "Heimatliebe" zieht das Gewicht der mitgebrachten Gefäße vom Gesamtgewicht ab. Also kamen an die Säckchen noch kleine Schilder mit dem Gewicht der Säckchen. Zusammengebunden werden die Säcke mit einer selbst gefilzten Schnur...

Stolz habe ich die Säckle in die "Heimatliebe" getragen und mit Freude befüllt. Auch die Inhaberin war sehr entzückt und bat um Fotos, die ich ihr später zugesandt habe.

Die Biotonne wurde heute geleert und auch die gelben Säcke wurden abgeholt.

Dieses Mal haben wir nur einen gelben Sack an die Straße gestellt. Das ist schon ein halber weniger als letzten Monat. Mal sehen wie wir das minimiert bekommen...

Die Biotonne war wie gewohnt 3/4 voll.

Wobei mir die Müllveringerung beim gelben Sack und auch beim Restmüll mehr am Herzen liegt!



Was ist anders, seit dem wir unverpackt, Bio, regional und Müll meidend einkaufen?

Unverpackt einkaufen ist zeitintensiver. Man muss den Einkauf vorbereiten. Man braucht Gläser, Dosen und Säckchen. Einfach in den Laden spazieren geht nicht. Doch die Umstellung ist nicht schwer. Der Einkaufskorb mit leeren Behältern ist in meinem Bus. Somit habe ich die Behälter immer dabei und könnte spontan einkaufen gehen. Auch das einkaufen selber ist zeitintensiver. Man lädt nicht einfach den Einkaufswagen voll. Sondern man befüllt seine Behälter selber.

Mich stört beides nicht. Ich nehme mir gerne die Zeit. Man nimmt die Lebensmittel auch ganz anders wahr, als wenn man sie in Folie gepackt in der Hand hält. Es regt die Sinne an, man riecht, man fühlt und man sieht wie sich die Gefäße füllen...

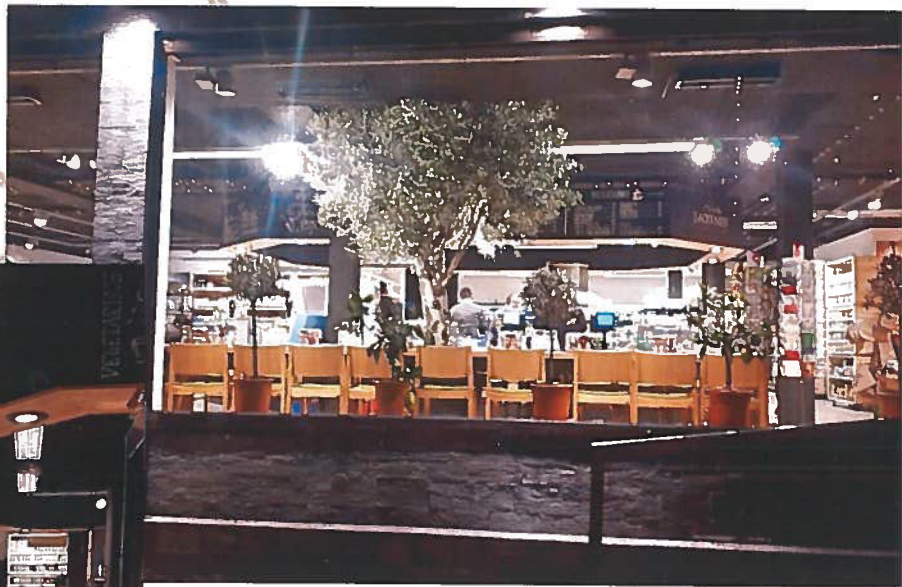
Zudem fühle ich mich in der Heimatliebe sehr wohl. Man wird freundlich bedient und beraten und fühlt sich willkommen. Im Vergleich zum Supermarkt Rewe liegen da Welten dazwischen.

Auch in unserem Bioladen in Immenstaad "Kauf by Naturata" bekommt man das Obst und Gemüse unverpackt. Dazu noch Bioqualität. Auch hier kann man bedenkenlos mit seinen Säckchen einkaufen gehen. Die Papiertüten möchte ich wenn es geht meiden.

Vas Rewe zu meinen Stoffbeuteln sagt weiß ich noch nicht. Das werde ich die Tage ausprobieren. Was mich bei Rewe sehr stört ist das viele Plastik um das Obst und Gemüse. Da werden Plastiktüten verbannt, aber nun werden Ananas geschält und in Plastikdosen gepackt. Auch die Kokosnüsse werden von ihrer Nusschale befreit und in Folie gewickelt. Warum tut man so was??? Obst und Gemüse in Plastik meide ich. Sollte es keinen unverpackten Gurken geben, werden auch keine gekauft.

Dosen versuche ich auch zu meiden. Viele Gemüse gibt es eingekocht in Gläsern. Diese kann ich später wieder verwenden und Trockenprodukte einfüllen.

Leider schaffe ich es nicht auf dem Markt einkaufen zu gehen. Dies ist nur möglich wenn man Mittwochs frei hat...



Unser "Kauf by Naturata" in Immenstaad



Wo fällt es uns bis jetzt schwer Müll einzusparen?

Bei Obst, Gemüse, Trockenprodukten und Waschmitteln sowie Hygiene ist es momentan fast schon einfach, auf Müll zu verzichten.

Schwierig wird es bei Wurst und Käse. Das holen wir zwar frisch an der Theke, aber es gibt immer eine Folie mit Papier um das Einge kaufte. Das wiederum kommt in eine Papiertüte. Mitgebrachte Behälter sind nicht erlaubt. Stand November 2017.

Hüttenkäse, Feta und andere Milchprodukte der Art bekommt man auch nur in Plastik. Außer Verzicht sehe ich da noch keine Alternative.

Auch bei Süßigkeiten ist es schwer Müll zu vermeiden. Schokolade und Gummibärchen schmecken uns einfach zu gut um darauf zu verzichten. Viel eicht sollten wir in der "Heimatliebe" mal eine Verköstigung machen... Produkte sind da

Ebenso schwer auf Müll zu verzichten ist es bei meinen Allergien. Laktosefreie Milch und Milchprodukte gibt es nur im Tetra Pack oder Plastik. Medikamente sind auch immer "gut" verpackt. Hundefutter gibt es auch nur in großen Plastiktüten. Auch hier fallen mir bis jetzt keine Alternativen ein...

KW 7 (12. bis 18.02.)

Der Montag begann sehr positiv und ich war richtig erfreut. Unsere schwarze Tonne ist wenn überhaupt nur zu 1/3 gefüllt. Hier ist eindeutig erkennbar, dass wir Müll eingespart haben!

Ich bin schon gespannt wie es in 2 Wochen aussieht. Ob es so bleibt oder weniger werden wird?



Tipps und Tricks die wir schon befolgen um Müll zu vermeiden...

- ♡ Einkaufen mit Korb und Stoffbeuteln
- ♡ Leitungswasser trinken
- ♡ Obst und Gemüse ohne Plastik einkaufen, selbstgenähte Säckchen verwenden
- ♡ Plastikgeschirr durch Holzkochlöffel, Dosen aus Edelstahl und Glasbehälter ersetzen
- ♡ Einweggläser wieder verwenden
- ♡ Zahnbürstenköpfe wechseln, nicht die ganze Zahnbürste
- ♡ Seifen statt Shampoo und Duschbad in Plastikflaschen
- ♡ Alte und kaputte Dinge upcyclen



Wir waren auch diese Woche fleißig dabei Müll beim einkaufen einzusparen. Allerdings bin ich etwas betrübt. Gesundheitlich geht es mir mit meinen Allergien gar nicht gut. Mein Entschluss, ich werde mich 2 Wochen glutenfrei ernähren. Im unverpackt Laden werde ich nur bedingt fündig. Geprüften Quinoa, Amaranth, Rosinen und Datteln bekomme ich für mein Müsli. Auch glutenfreie Nudeln finde ich hier. Allerdings wäre ein Mehl toll. Das bekomme ich hier nicht. Also fahre ich in unseren Bioladen. Ich freue mich über eine große Auswahl, allerdings betrübt mich die vielen Plastikverpackungen. Da muss ich nun wohl durch. Vielleicht ist das mit meinem Verzicht auf glutenhaltige Produkte ja nur auf Zeit...

Links im Bild sieht man die glutenfreie Produkte. Rechts den Einkauf von der Heimatliebe



...ach ja... Ich habe Gummibärchen in der Heimatliebe gefunden. Bis jetzt gab es keine Beschwerden. Sie scheinen zu schmecken...

KV 8 (19. bis 25.02.)

Diese Woche hat sich nicht viel Neues getan um Müll zu vermeiden. Doch sind mir ein paar Dinge in unserem Haushalt aufgefallen, die normalerweise auf dem Müll gelandet wären...

UPCYCLING!!!

Zum einen ist da dieser Stoffbeutel. Er entstand aus einem alten Tshirt von Hannes. Ruckzuck und ohne zu nähen.

Dann die lila Tasche. Sie ist aus einer alten Luftmatratze entstanden. Eine weitere hat meine Mama bekommen. Der Tragegurt ist ein alter Gurt aus einem Auto.

Auch unser Tannenbaum wurde upgécycelt. Ich habe aus der Spitze einen Quirl gemacht und aus den Ästen sind Perlen und Knöpfe entstanden. Ein Teil der Nadeln durften für ein Vollbad erhalten. Es roch herrlich und tat sehr gut. Natürlich sollte es ein Bio Baum sein. Denn wenn Spritzmittel dabei wären, wäre es nicht ganz so hautfreundlich!



Sonntag, 25.02.

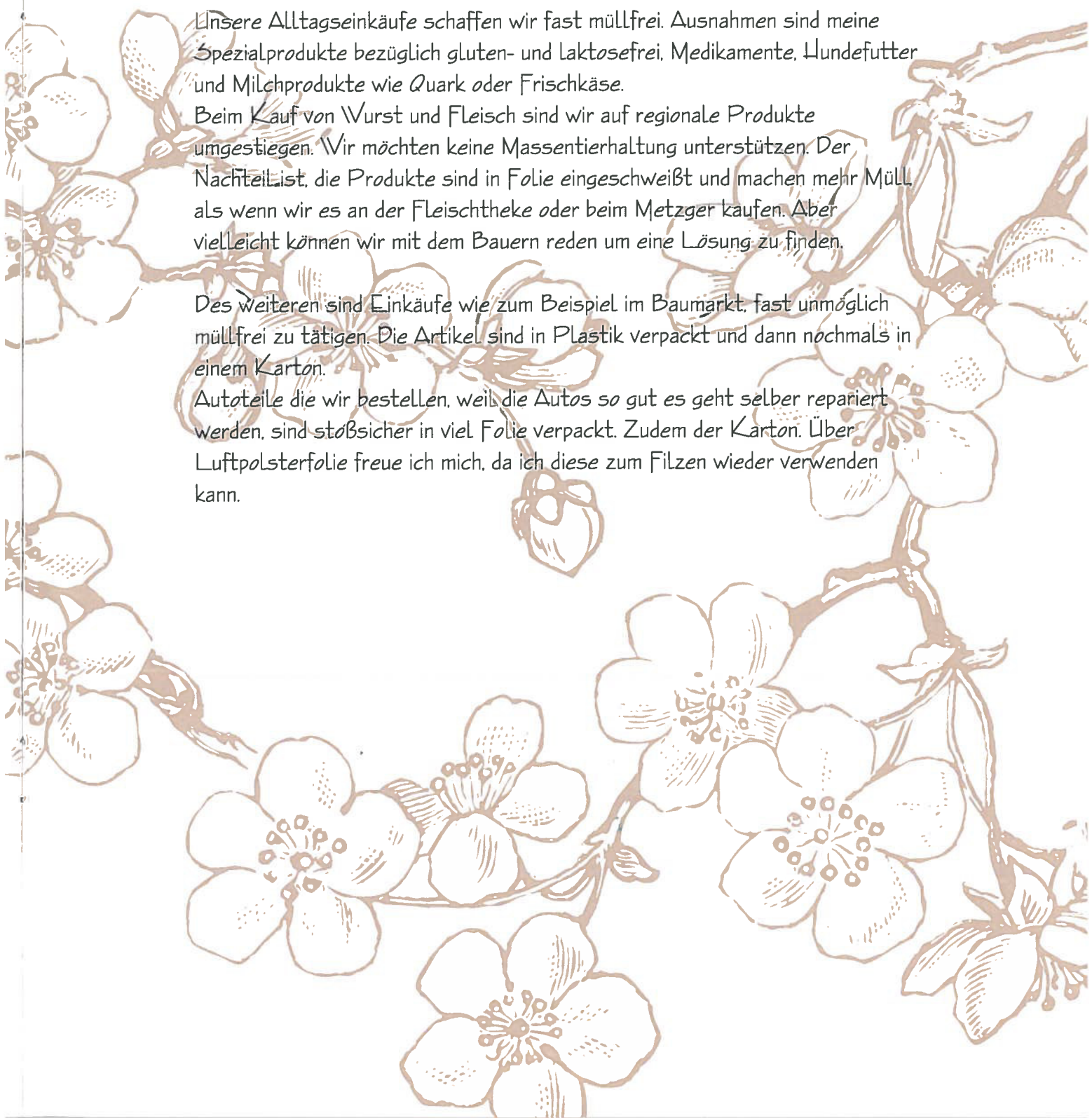
Wir saßen heute beim Abendessen zusammen und haben reflektiert, wie die letzten Wochen mit dem Projekt gelaufen sind.

Unsere Alltagseinkäufe schaffen wir fast müllfrei. Ausnahmen sind meine Spezialprodukte bezüglich gluten- und laktosefrei, Medikamente, Hundefutter und Milchprodukte wie Quark oder Frischkäse.

Beim Kauf von Wurst und Fleisch sind wir auf regionale Produkte umgestiegen. Wir möchten keine Massentierhaltung unterstützen. Der Nachteil ist, die Produkte sind in Folie eingeschweißt und machen mehr Müll, als wenn wir es an der Fleischtheke oder beim Metzger kaufen. Aber vielleicht können wir mit dem Bauern reden um eine Lösung zu finden.

Des Weiteren sind Einkäufe wie zum Beispiel im Baumarkt, fast unmöglich müllfrei zu tätigen. Die Artikel sind in Plastik verpackt und dann nochmals in einem Karton.

Autoteile die wir bestellen, weil die Autos so gut es geht selber repariert werden, sind stoßsicher in viel Folie verpackt. Zudem der Karton. Über Luftpolsterfolie freue ich mich, da ich diese zum Filzen wieder verwenden kann.



KV 9 (26.02. bis 04.03.)

Werbung, Werbung, Werbung... seit Wochen regen wir uns über die Unmengen auf, die wöchentlich in unserem Briefkasten landen. Damit soll nun Schluss sein!

Wir haben 2 "Bitte keine Werbung" Zettelchen ausgedruckt und auf unseren Briefkasten und die Zeitungsröhre geklebt. Jetzt müssen die nur noch Beachtung finden und wir können wieder einiges an Müll einsparen.

Allerdings ist das Problem damit nicht behoben. Denn wenn wir die Werbung nicht wollen, schmeißt sie der Prospektverteiler in die Tonnen. Ich glaube hier kann sich nur was ändern, wenn viele Leute die Prospekte verweigern, so dass es zur Folge hat, den Druck einstellen zu können. Mittlerweile gibt es ja sogar Apps, die einem Angebote suchen... also warum dafür noch Bäume fällen und Müll produzieren?

So sah das jede Woche aus...



Wir können den ersten Erfolg melden. Keine Werbung diese Woche...



KV 10 (05.03. bis 11.03.)

Heute, am Montag, wurden die gelben Säcke geholt. Das wir durch meinen Verzicht auf Gluten nicht auf Müll verzichten, war uns klar. Und doch ist es nur ein gelber Sack geworden. Nur, weil ich mit mehr gerechnet habe... und trotzdem ist es zu viel! Wir wollen, dass es weniger wird.

Ich habe mir den Inhalt des Sackes
noch einmal angesehen.

Was ist drin:

Verpackungen von Hundefutter

■ Leckerchen ■ Laktosefreier

Milch ■ Milchprodukten (Quark, Joghurt, etc.) ■ Chips ■

Gummibärchen ■ Keksen

Schutzverpackungen von Paketen

■ **Medikamenten.**



Was können wir daran noch verbessern?

Hundefutterverpackungen: Große Mengen = weniger Verpackung

Leckerchen für den Hund: Große Mengen = weniger Verpackung

Laktosefreie Milch: Leider keine Verbesserung in Sicht

Verpackungen von Milchprodukten: Gläser bei normalem Joghurt, Joghurt, Quark, etc. Im Bioladen kaufen, hier sind die Plastikverpackungen dünner als bei normalem Joghurt.

Keksverpackungen: Kekse selber backen statt kaufen

Chipstüten: Chips selber machen, unverpackt kaufen, Alternativen finden oder verzichten.

Verpackungen in Paketen: wieder verwenden, im Laden kaufen oder bei der Bestellung um plastikfreien Versand bitten.

Medikamente: Leider durch meine Allergien unverzichtbar.

KW II (12. bis 18.03.)

Montag. Der Restmüll wird geholt. Bevor wir die Mülltüten runter bringen, wiege ich sie. Ich glaube nur so kann ich wirklich einen Überblick bekommen.

Wir haben 2 Mülltüten.

Eine aus der Küche. Diese hat für 2 Wochen gereicht und wog 600 g.

Die andere war im Bad und wog nach 4 Wochen 210 g.

Also insgesamt 810g Müll.

Der Müll aus der Küche bestand überwiegend aus Taschentüchern. Wir waren beide erkältet und haben einige Taschentücher verbraucht. In Zukunft möchten wir für den Alltag auf Stofftaschentücher umsteigen. Bei starken Erkältungen werden wir bei den normalen Taschentüchern bleiben, aus hygienischen Gründen.

Des weiteren befand sich der Inhalt unseres Staubsaugers im Müll. Wir haben einen beutellosen Staubsauger. Das spart nicht nur Geld, sondern auch Müll und Verpackung.

Ich bin gespannt, wie es in 2 Wochen aussieht...



Mittwoch Abend. Der Tag war bei uns beiden lang und anstrengend. Zum kochen fehlt mir die Lust und die nötige Energie. Es gelüftet uns nach einem Döner. Am liebsten daheim essen, dann muss nur noch einer los.

Doch wir fahren beide. Warum? Wenn wir den Döner holen, somit er in mehrere Lagen Alufolie gewickelt. Für den Transport gibt es eine Plastiktüte. Muss das wirklich sein? Nein! Wir nehmen uns die Zeit, raffen uns auf und lassen uns den Döner vor Ort schmecken. Serviert auf einem Teller. Frisch und warm. Lecker. Und ohne Müll.

Satt und zufrieden Müll eingespart zu haben, geht es wieder nach Hause. Beim nächsten Mal könne wir es nur besser machen, in dem wir mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen...

Freitag. Wir waren Essen. Lecker und gut bürgerlich. Die Portionen waren wohl für 2 berechnet und so blieb einiges auf den Tellern.

Weg schmeißen? Zu schade und Verschwendung die nicht sein muss! Also mitnehmen. Dosen haben wir keine dabei. Uns wird angeboten, dass das Essen eingepackt wird. Und nun kommt das, was mich ärgert. Es kommt in 2 Plastikverpackungen. Eine dritte konnten wir vermeiden, da wir das Essen zusammen packen lassen haben. Trotzdem sind es 2 zu viel.

Nun rattert es in mir. Das Plastik ist stabil. Was könnte ich damit noch anfangen?

Eins weiß ich. In Zukunft nehme ich eine Dose mit, wenn wir essen gehen. Auch wenn es wahrscheinlich doof aussieht, aber das ist Müll den man vermeiden kann!!!



KW 12 (19.03. bis 25.03.)

Bisher haben wir immer das Pflanzenöl von Livio in einer Dose gekauft. Warum? Weil es zum Braten sehr gut ist und auch noch erhitzt werden kann ohne schädlich zu sein. Doch diese Dosen sind natürlich nicht gerade umweltfreundlich. Als es dann so langsam ausging machte ich mich auf die Suche nach einem vergleichbarem Öl, das besser verpackt ist. In unserem Naturata in Immenstaad bin ich fündig geworden und freue mich über meine Entdeckung.



Bisher habe ich Deoroller in Glasflaschen gekauft. Viel besser als die Spraydosen früher, aber immer noch verbesserungswürdig.

Von meiner ehemaligen Kollegin der Mann, siedet selber Seifen auf natürlicher Basis ohne chemische Zusätze (noch ist er in der Testphase).

Die Seifen kaufe ich schon länger von ihm und mag sie sehr gerne. Beim letzten Einkauf zeigte er mir seine neue Deoseife. Sie duftet herrlich.

Ich nehme sie in meinem Organzasäckchen mit und probiere sie aus. Und ich bin ganz begeistert. Man muss sie nur nass machen und unter die Achseln seifen. Danach einfach trocknen lassen.

Während der Arbeit brauchte ich immer wieder einen Deoroller, doch diese Seife ist der Wahnsinn. Morgens aufgetragen und abends riecht nichts und man fühlt sich immer noch wohl in seiner Haut.

Solche Produkte braucht man. Kein Müll und absolute Zufriedenheit was den Gebrauch angeht.



Tauschen statt wegwerfen

Ich sortiere immer mal wieder Dinge aus, die ich nicht mehr brauche. Vor dem Projekt hätte ich sie vielleicht gleich weggeworfen. Doch so ich habe einen kleinen Aufruf gestartet und so haben sich für die vielen Zeitschriften, die ich nicht mehr lese, ein neuer Interessent gefunden. Und damit ich auch noch was davon habe, habe ich sie gegen ein Blümchen für meinen Balkon getauscht.

Flohmarkt / Ebay Kleinanzeigen

Auch die Bücher beispielsweise, haben einen neuen Besitzer gefunden. Ich habe sie online verkaufen können. Glückliche neue Besitzer und etwas Kleingeld für mich für den kommenden Urlaub...





KV 13 (26.03. bis 01.04.)

Mandelmilch selber machen

Zum Frühstück versuche ich glutenfrei und milchfrei in den Tag zu starten (aus gesundheitlichen Gründen). Allerdings fallen nicht nur durch die Haferflocken, sondern auch durch die Mandelmilch viel Müll an. Aus diesem Grund habe ich einen Versuch gewagt, mir meine Mandelmilch selber zu machen. Die Zutaten bekomme ich im Glas im Bioladen und unverpackt in der Heimatliebe.

Man nehme:

- ♥ 5 Datteln
- ♥ 2 EL Mandelmus und
- ♥ ca. 600 ml abgekochtes Wasser.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Flüssigkeit pürieren.

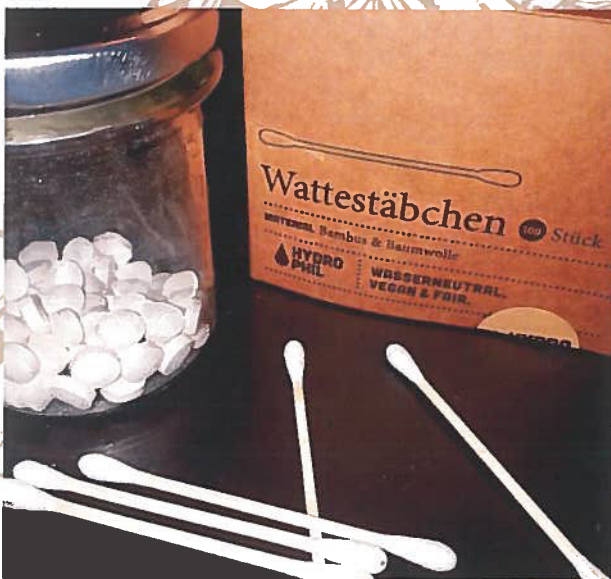
Das Ergebnis kann sich sehen lassen und im Müsli schmeckt die Mandelmilch super! Test bestanden.



Im Unverpackt Laden habe ich heute Zahnputztabletten und Wattestäbchen gekauft.

Zahnputztabletten, weil ich schon lange auf der Suche nach einer Alternative war, um nicht immer diese Tuben im Müll zu haben und auch für unsere Reise im Bus finde ich sie mehr als praktisch. Nach dem Test war ich allerdings nur bedingt begeistert. Kein Schaum, der einem wohl vermittelt, dass die Zähne sauberer werden. Was vermutlich Blödsinn ist. Das Putzergebnis ist aber in Ordnung und im Geschmack finde ich sie super. Hannes ist da der gleichen Meinung. Ob ich sie dauerhaft im Einsatz haben werde weiß ich noch nicht. Ich benötige mal noch eine Inhaltsliste um herauszubekommen ob sie auch wirklich gut sind für Zähne und Zahnfleisch. Der Grund meines zweifelns liegt daran, dass wir mal eine Zahncreme selber gemacht haben. Diese war mit Natron und tat dem Zahnfleisch alles andere als gut.

Die Wattestäbchen habe ich gekauft, weil unsere alle sind. Sie bestehen aus Bambus und Baumwolle und kommen in einer Pappschachtel daher. Sie sind angenehmer als ihre Plastikverwandten und somit bin ich vollsten zufrieden.





KW 14 (02. bis 08.04.)

Mir sind diese Woche meine Strohhalm aus Glas wieder in die Hände gefallen. Diese habe ich in Stuttgart auf der Herbstmesse im letzten Jahr gekauft. Wir benutzen selten Strohhalm, aber ab und an ich weiß nicht warum, habe ich den Wunsch aus einem Strohhalm zu trinken. Die Glasstrohhalm sind durch ihr festes Röhrchen anfangs etwas ungewohnt (auf den Plastikdingern kaut man doch eher rum als das man davon trinkt), aber das Trinkgefühl ist irgendwie... luxuriöser... oder edler.

Außerdem sind sie einfach zu reinigen. Sie können in die Spülmaschine oder man bekommt eine kleine Glasstrohhalmbürste dazu. Plastikfrei natürlich. Zudem sind sie sehr stabil und es braucht glaub einiges um sie kaputt zu bekommen.

Bis jetzt bin ich voll und ganz überzeugt...

Außerhalb meiner 4 Wände versuche ich auf die Plastikstrohhalm zu verzichten, denn eigentlich sind wir des Trinkens mächtig und bekommen das auch ohne Strohhalm ganz gut hin...

Minimalismus

Für mich gehört Müllvermeidung und Minimalismus irgendwie zusammen. Mich stört es in den letzten Wochen extrem, was man alles rumstehen hat, was man gar nicht braucht. Vieles davon ist aus Plastik. Ich will das nicht mehr! Ich möchte mein Leben umstellen. Plastikfreier. Weniger. Nur das Nötigste.

Immer wieder sortiere ich Dinge aus, die wir nicht mehr brauchen. Dinge die noch gut erhalten sind werden natürlich nicht weggeschmissen. Sie werden verschenkt oder auf dem Flohmarkt verkauft.

In unseren Schubladen schlummern allerdings auch Dinge, die längst im Müll sein sollten.

So auch diese Medikamente. Ich fange erst einmal an alle Medis auszusortieren, die abgelaufen sind. Hallo die Waldfee. Ich habe wohl schon länger nichts mehr genommen und auch noch viel länger nicht mehr aussortiert.

Es kommt ein Berg an alten, abgelaufenen Medis zusammen. In der Küche fange ich an zu sortieren, Mülltrennung ist mir auch hier wichtig.

Und so gibt es einen Haufen mit Papier/Pappe, Plastikverpackungen, Gläser, Booster und die Medikamente selber. Die Tabletten kommen in eine Hundetüte, die ich dann im Restmüll entsorge. Die flüssigen Medis träufel ich auf Taschentücher, die sich schon im Müll befinden. In den Abfluss möchte ich sie nicht entsorgen. Das landet alles nur im Trinkwasser. Die Verpackungen werden alle in die entsprechenden Müllbehälter sortiert.

Auch wenn es im ersten Moment mehr Müll ist, ist es ein befreiendes Gefühl. Im nächsten Schritt heißt es dann, dass wir vor dem Neuen auf überlegen, was wir noch haben und ob wir es wirklich benötigen...



KW 15 (09. bis 15.04.)

Stillstand. So richtig komme ich nicht weiter.

Wir kaufen nach wie vor unverpackt ein. Obst und Gemüse kaufen wir in unserem Bioladen. Diese Abläufe haben sich gefestigt und gehören für mich zum Alltag.

Meine Mandelmilch mache ich nach wie vor selber. Das spart 2 bis 3 TetraPacks pro Monat ein. Das ist gut. Das will ich beibehalten.

Aber wir machen in meinen Augen immer noch zu viel Müll. Die Wurst, der Käse, Lactosefreie Milch und Milchprodukte. Da stehen wir in einer Zwickmühle. Uns sind regionale und faire Lebensmittel, Demeterprodukte, bei Wurst und Käse sehr wichtig. Diese kaufen wir beim Bauern direkt vom Hof. Leider sind diese Lebensmittel oft in Folie verpackt und eingeschweißt. Was tun? Fleisch gibt es nur einmal die Woche, also sehr minimalisiert. Wurst isst Hannes sehr gerne. Komplett verzichten kommt nicht in Frage. Mir ist Käse sehr wichtig. Auch der ist leider verpackt.

Ich glaube hier müssen wir einen Kompromiss eingehen. Hier machen wir Müll. Bis jetzt haben wir keinen anderen Weg gefunden an diese Lebensmittel unverpackt zu kommen.

Alles in allem ist es ein langer Weg. Ich finde es wichtig über seine Müllproduktion nachzudenken. Alternativen finden. Von heute auf morgen schafft man es nicht keinen Müll zu machen.

Bewusst machen und versuchen die Dinge im Alltag zu ändern, die zu viel Müll machen. Das sollten wir uns stets vor Augen halten. Nur so können wir was ändern und unserer Welt etwas gutes tun...



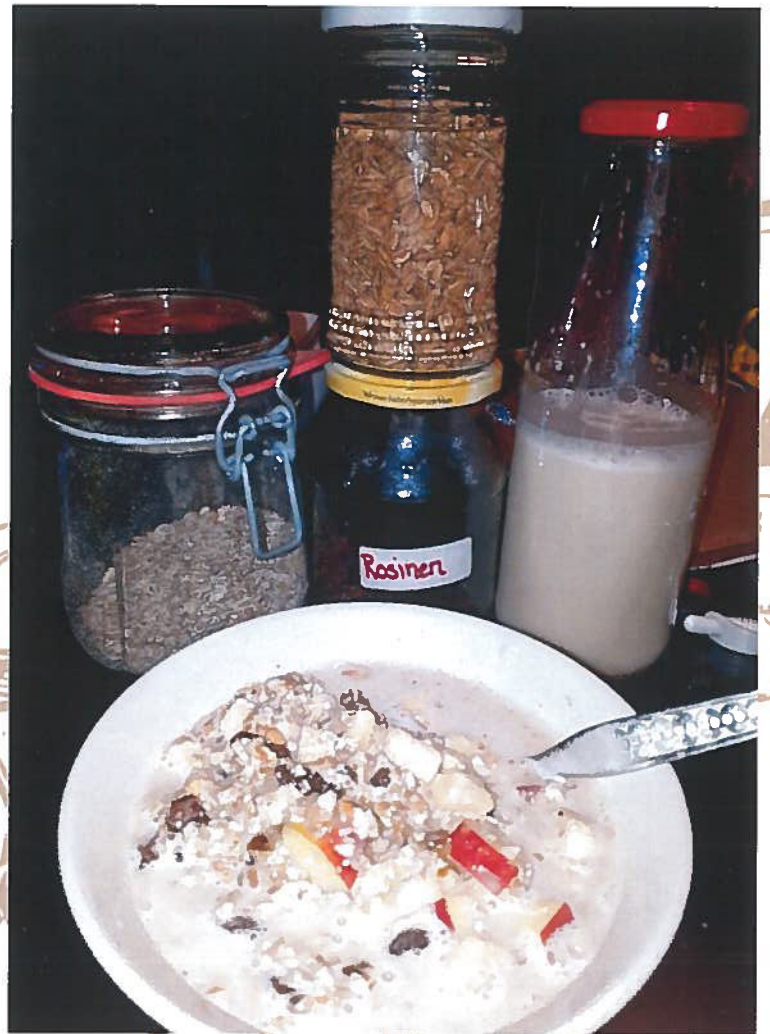
KW 16 (16. bis 22.04.)

Diese Woche habe ich im Unverpackt Laden Buchweizenflocken gefunden. Diese sind glutenfrei und genau das Richtige für mein glutenfreies Müsli zum Frühstück. Voller Freude, und stolz eine Alternative zu den verpackten glutenfreien Haferflocken gefunden zu haben, trage ich diese im mitgebrachten Glas nach Hause und freue mich auf den nächsten Morgen diese ausprobieren zu können.

Am Tag darauf richte ich mein Müsli, schneide eine Banane, gebe Rosinen dazu und gieße meine selbstgemachte Mandelmilch auf... Voller Freude nehme ich den ersten Löffel...

Die Freude hält nicht lange an. Die Konsistenz ist eher ein grieseliger Brei. Mit jedem Löffel ziehe ich eine Grimasse. Unfreiwillig. Ob ich mich daran gewöhnen kann?

Ich gebe noch nicht auf. Nächste Woche möchte ich es nochmal probieren. Vielleicht ist es dann gar nicht mehr so ungewohnt und pampig. Vielleicht gewöhne ich mich daran. Morgen gibt es aber auf jeden Fall erst mal leckere Brötchen vom Bäcker...



KW 17 (23.04. bis 29.04.)

Wir stecken in den Urlaubsvorbereitungen. Am Samstag geht es los nach Corsica. Frank eich. Ich mache mir Gedanken, wie wir auch da unseren Müll möglichst gering halten können. Da wir weniger auf Campingplätzen unterwegs sein werden, ist es noch wichtiger wenig Müll zu produzieren.

Wir werden so gut es geht Nudeln und Reis unverpackt mitnehmen, ebenso Butter und das Hundefutter. Unsere Seifen und Zahnpfutztabletten kommen in die Waschtasche. Spülmittel und Waschmittel füllen wir uns daheim in kleinere Flaschen ab. Beides bekommen wir in der Heimatliebe. Gemüse und Obst nehmen wir auch schon etwas von hier mit, aber das bekommen wir ja auch auf der Insel unverpackt. Strom liefern unsere Solarpaneele auf dem Dach. Schwierig wird es mit Getränken. In Frankreich gibt es kein Pfandsystem. Wasser haben wir 80 Liter dabei und werden es an Quellen, die aus den Bergen sprudeln wieder auffüllen. Doch Saft oder mal nen Bier gibt es nur in Einweggläsern oder Tetra Pack. Ärgerlich. Sprudel erhält man nur in Plastikflaschen. Schade, dass Frankreich da noch nicht weiter ist und so viel Müll produziert. Wir werden versuchen das Beste draus zu machen...

An mein Müsli konnte ich mich übrigens noch gewöhnen. Mit etwas Dinkelcrunch aus der Heimatliebe wird das Ganze etwas knuspriger und Leckerer...



...und noch was aus der Heimatliebe...

Ich habe die Kräuter entdeckt. Auch hier das gleiche Prinzip. Gefäß mitbringen und abfüllen.



Das ist unser Gelber Sack in diesem Monat, Ende der Woche. Man kann deutlich sehen, dass es weniger geworden ist. Zu Beginn und vor dem Projekt waren es 1 1/2 Säcke, dann ein ganzer und nun nur noch 3/4. Das motiviert mich...

Da wir nun in den Urlaub fahren müssen wir alle Müllbehälter leeren. Auch der Restmüllbeutel kann sich sehen lassen. Das ist alles aus einer Woche...



Fazit und Schlussgedanken

Wie schon mal erwähnt, kann man nicht von heute auf morgen sein Müllverhalten ändern. Man muss umdenken und umdenken wollen. Es braucht anfangs etwas mehr Zeit beim Einkaufen, aber da findet man schnell eine Routine. Bioläden und Unverpacktläden erleichtern einem das Einkaufen. Selbermachen statt Fertigprodukte zu kaufen ist auch ganz wichtig um Müll zu sparen. Reparieren statt wegwerfen. Müll gründlich trennen.

Hier mal noch einige Dinge, die wir umsetzen konnten:

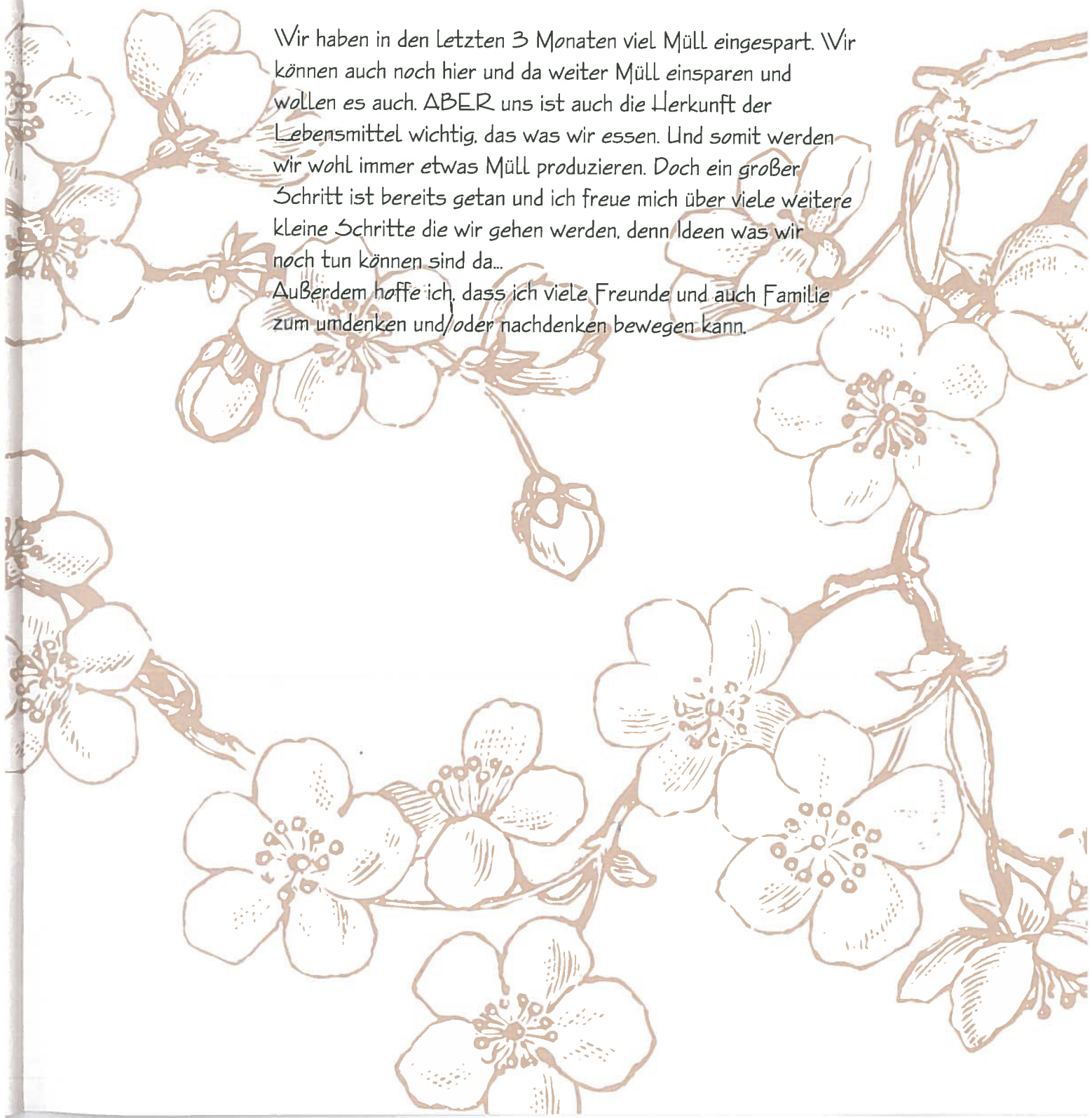
mit Einkaufstaschen/Korb einkaufen gehen, kleine Stoffbeutel nähen um loses Obst und Gemüse einzukaufen, leere Waschmittel-/Putzmittelflaschen mitnehmen und im Unverpacktladen auffüllen, regionale und Bioprodukte bevorzugen, Müsli, etc. im Unverpacktladen kaufen. Alte Dinge reparieren oder upcyclen, ausleihen statt kaufen, Bestellungen im www darum bitten plastikfrei zu verpacken, Bücher im www suchen und beim Buchladen bestellen, Dinge nicht einfach wegwerfen, sondern verschenken oder weiterverkaufen, tauschen statt kaufen, Selbermachen statt fertig kaufen (Lebensmittel, Putzmittel, Hygiene).

Ich finde wir sind auf einem guten Weg. Natürlich könnte es besser sein, das erfordert aber noch mehr umdenken. Der anfallende Müll bei Joghurt, Quark, laktosefreier Milch, Wurst und Käse kann für uns eigentlich nur minimiert werden, wenn wir uns vegan ernähren würden. Aber das kommt für uns beide nicht in Frage.

Ja, wir könnten an die Wursttheke gehen, aber da würden wir nur Fleisch bekommen, die uns nicht auf den Tisch kommt, wenn Fleischverzehr, dann nur von Tieren die artgerecht gehalten worden sind.

Auch bei Käse achten wir auf regionale und faire Produkte.

Hier merke ich nun wieder, das Müll vermeiden nicht einfach nur Müll vermeiden ist. Es verändert das ganze Leben, die Einstellung zu Lebensmitteln. Man fängt an nachzudenken. Hier und da grenzt man sich von anderen ab, weil man vielleicht nicht mit zu McDonald's geht oder nur ein Butterbrot isst, anstatt mit den anderen einen Wurstsalat aus LIDL Produkten zu essen. Spätestens hier wird man schräg angeschaut. Wichtig, sich selbst treu zu bleiben.



Wir haben in den letzten 3 Monaten viel Müll eingespart. Wir können auch noch hier und da weiter Müll einsparen und wollen es auch. ABER uns ist auch die Herkunft der Lebensmittel wichtig, das was wir essen. Und somit werden wir wohl immer etwas Müll produzieren. Doch ein großer Schritt ist bereits getan und ich freue mich über viele weitere kleine Schritte die wir gehen werden, denn Ideen was wir noch tun können sind da...

Außerdem hoffe ich, dass ich viele Freunde und auch Familie zum umdenken und/oder nachdenken bewegen kann.

SEITEN DIE UNS INSPIRIEREN:

- ☆ SMARTICULAR.DE
- ☆ FACEBOOK - PLASTIKFREI LEBEN, TIPPS & TRICKS
- ☆ FACEBOOK- ECOYOU - PLASTIKFREI LEBEN
- ☆ FACEBOOK- UTOPIA

QUELLENANGABEN:

• TITELBILD: [HTTP://WWW.ONEGREENPLANET.ORG/ENVIRONMENT/PLASTIC-
THE-FUTURE-OF-OCEANS/](http://www.onegreenplanet.org/environment/plastic-the-future-of-oceans/)

• SÜSSIGKEITEN:

[HTTPS://WWW.GOOGLE.DE/SEARCH?Q=DEUTSCHE+S%C3%BC%C3%9FIGKEITEN&CLIENT=MS-OPERA-MOBILE&CHANNEL=NEW&ESPV=1&PRMD=ISN
&SOURCE=LNMS&TBM=ISCH&SA=X&VED=0AHUKEWIX92
Ey9NAAHVNCCAKHXyHC1
4Q_AUIES6B&biw=1280&bih=800#imgrc=7Gj6ESixXR1AUM:](https://www.google.de/search?q=deutsche+s%C3%BC%C3%9figkeiten&client=ms-opera-mobile&channel=new&espv=1&prmd=isn&source=lnms&tbm=isch&sa=x&ved=0AHUKEWIX92Ey9NAAHVNCCAKHXyHC14Q_AUIES6B&biw=1280&bih=800#imgrc=7Gj6ESixXR1AUM:)