



„Keine Reste ist das Beste“ –  
Plastikfrei in der Küche

„Es ist doch nur *eín* Strohhalm!“

... sagen **8 Milliarden** Menschen.

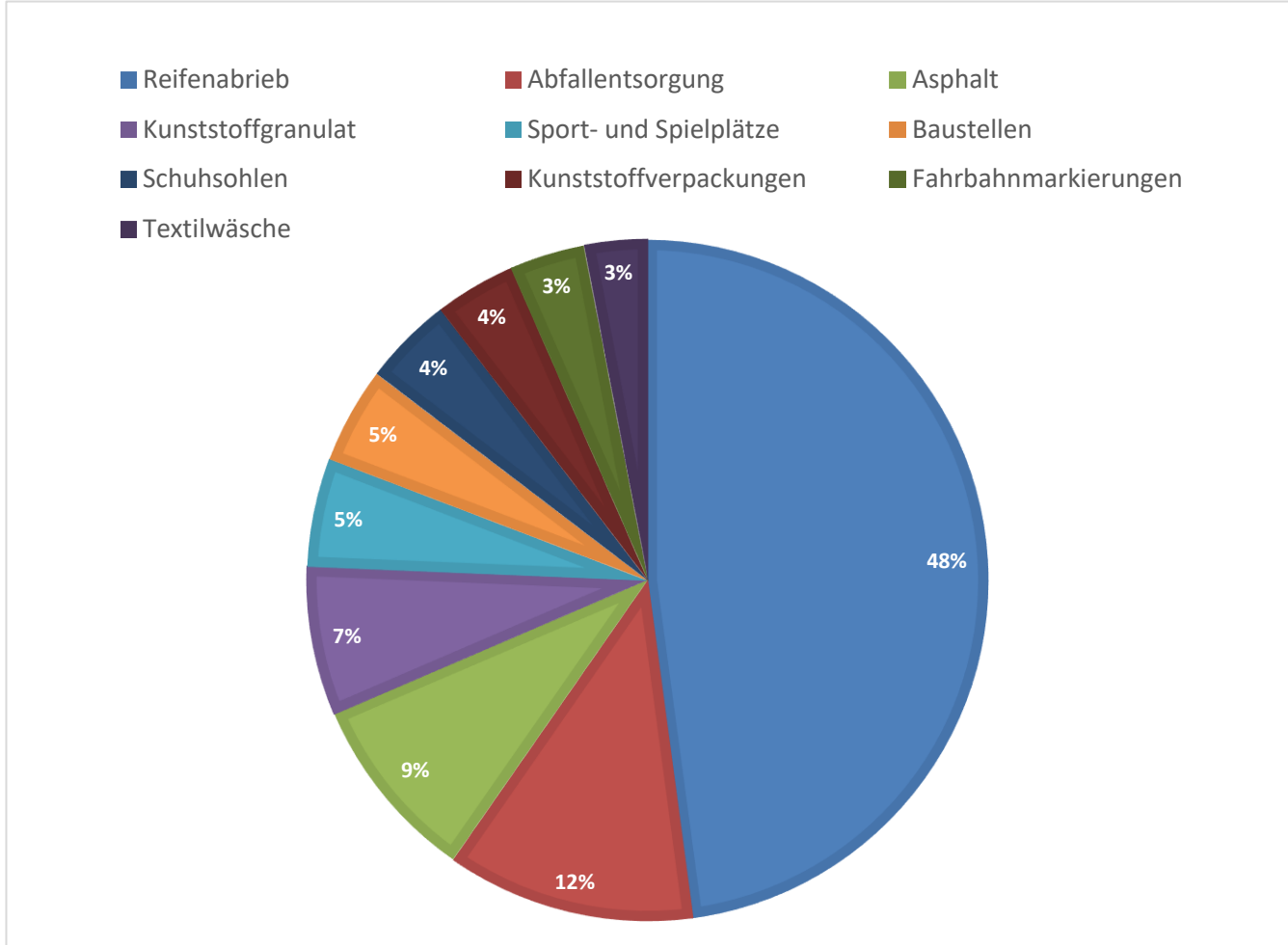
*Unbekannt*

## Plastik – ein *Problemfall*

- hergestellt aus **Erdöl**
- Verbrennung setzt **CO<sub>2</sub>** frei
- hält **ewig**
- ist **überall**
- ...

## (Mikro-)Plastik – überall?

- achtloses Wegwerfen
- Klärwasser im Oberflächenwasser
- zu wenig Recycling
- zu viel Export in Länder ohne Müllsysteme



## Plastik – ein *Problemfall*

- hergestellt aus Erdöl
- Verbrennung setzt CO<sub>2</sub> frei
- hält ewig
- ist überall
- ... ist *gesundheitsschädlich!*

## Was und wo sind Weichmacher?

- Phtalate o. BPA/BPS werden Kunststoff beigemischt, um ihn **weich**, **biegsam** oder **dehnbar** zu machen
- in PVC-Böden, Plastikspielzeug, Klebstoffen, Produktverpackungen ...
- in Deos, Parfum, Kleidung ...



## Wie nehmen wir *Weichmacher* auf?

- über **Nahrung** und **Luft** (in Blut und Urin nachweisbar)
- gehen bei Kontakt mit **Fetten** und **Ölen** in Lebensmittel über
- **bei Kindern**: Kunststoffe, die sie in den Mund nehmen





## Auswirkungen auf die *Gesundheit*

Nachhaltige **Störung** des natürlichen Immun- und **Hormonsystems**:

- gestörte Entwicklung im **Mutterleib**, verminderte **Intelligenz**,  
Verhaltensauffälligkeiten (**ADHS**), Genveränderungen ...
- veränderte **Geschlechtsentwicklung**, frühe **Pubertät**,  
eingeschränkte **Fortpflanzungsfähigkeit**, frühe **Menopause**
- Brustkrebs, Hodenkrebs, Adipositas, Allergien, Asthma, Diabetes ...
- Schäden an Schilddrüse und Leber



## Was heißt *Zero Waste* ?

- Bea Johnson: „Zero Waste Home“
  - ✓ null Müll
  - ✓ null Verschwendung
  - ✓ mehr Achtsamkeit



## Die Zero-Waste-Regeln

### Die fünf „R“

- ✓ Refuse (ablehnen)
- ✓ Reduce (reduzieren)
- ✓ Reuse (wiederverwenden, reparieren)
- ✓ Recycle (recyceln, Wertstoffsammlung)
- ✓ Rot (kompostieren, Biotonne)

## Und das Ergebnis?



seit 2018:

- ✓ ca. 4 Gelbe Säcke im Jahr
- ✓ Restmülltonne  
2 Größen kleiner



 Beispiele  
aus unserem Alltag

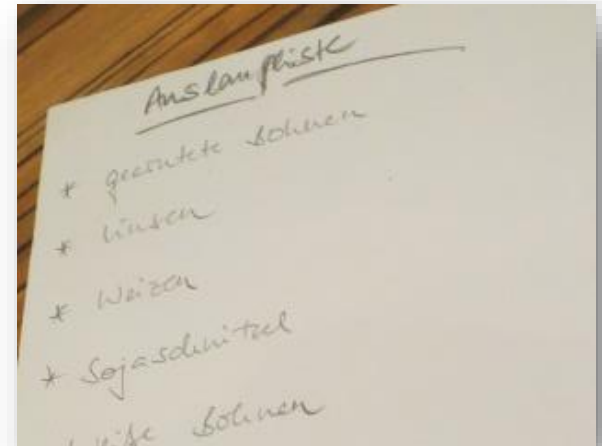
Meine neue *Grundhaltung*:

Erst *aufbrauchen* ...

... dann *achtsam* nachkaufen!

## Aufbrauchen

- frische Lebensmittel, Vorräte, Materialien ...
- **Auslaufliste** erstellen & **Vorher-Nachher-Fotos** machen
- Plastik:
  1. **Wegwerfplastik** vermeiden
  2. bei **Neuanschaffungen** Kunststoffe umgehen
  3. unvermeidbares Plastik **lange** nutzen





# Die Grundausstattung



**Einmal-Artikel**

Mehrweg-Artikel

## Geschirr spülen – Feines

- waschbare Spültücher  
aus alten Geschirrtüchern,  
Bettlaken, T-Shirts ...
- Dänisches Spültuch („Solwang“)  
stricken
- Geschirrtücher aus Baumwolle/Leinen



## Geschirr spülen – Grobes

- **Holzbürste** mit Griff und Ersatzkopf
- Gehäkelter „Schwamm“ aus unbehandelter **Paketschnur**
- **Luffa-Schwamm**



## Geschirr spülen – Spülmittel

- Spülmittel im **Unverpacktladen** abfüllen

- **Kernseife**

- **Hausmittel** wie ...

- ✓ Kastaniensud
- ✓ Nudelwasser
- ✓ Kartoffelwasser

- **Selber mischen:**

1 TL Natron, 1 EL Waschsoda, (evtl. äther. Öl) und 500 ml Wasser



## Geschirrspülmaschine

### - Mischen:

100 g Waschsoda

100 g Natron

100 g Zitronensäure

30 g Spülmaschinensalz

-> davon **1 EL** pro Waschvorgang

### - Spülmaschinensalz aus dem Bioladen

### - Klarspüler: 300 ml Alkohol, 200 ml lauwarmes Wasser, 80 g Zitronensäure



## Die Küche *re*nigen

- statt Zewa: **waschbare Tücher** aus alten Geschirrtüchern, Bettlaken, T-Shirts etc.
  
- Alleskönner **Natron**
  - ✓ Backbleche/Ceranfeld reinigen
  - ✓ Spülbürste desinfizieren
  - ✓ Wasserkocher entkalken
  - ✓ Besteck polieren
  - ✓ ...



## Welche Behälter für Reste?

- Statt Alu-/Frischhaltefolie: **Bienenwachstuch**
- **Edelstahldosen** (oder **BPA-freie Kunststoffdosen**)
- **Schraub- und Einweck-Gläser** (auch zum **Einfrieren**)
- zwischen zwei tiefen **Tellern** **ODER** Teller auf **Schale**



## Einfrrieren

- Brot/Brötchen: Leintuch, Baumwollbeutel oder Bienenwachstuch/-beutel
- Suppen/Eintöpfe/Flüssigkeiten: Schraub- und Einweck-Gläser
- Pesto/Kräuterbutter/Gemüsebrühe: kleines Schraubglas
- Bananen: in Stücken auf einem Teller





## Zubehör

- Kaffeefilter aus Stoff oder Edelstahl ODER „French Press“
- Tee-Ei oder Tee-Sieb
- Trinkhalm aus Edelstahl, Glas, Papier, Nudel oder Apfeltrester
- Mülltüte aus Zeitung
- statt Backpapier: *ein fetten!* 



## Küchenhelfer

- Werkzeug und Schalen aus **Edelstahl, Holz, Glas ...**

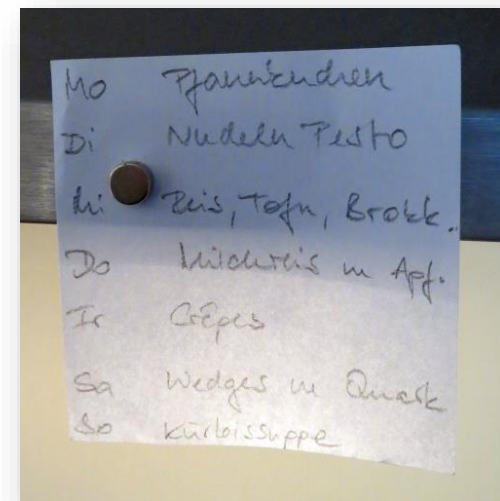


# Der Einkauf

**Tipp:** *regional, bio* und *saisonal* einkaufen!!!

## Lebensmittel mit Plan einkaufen

- Kochplan für die Woche
- Einkaufszettel basierend auf Kochplan



## Wie kaufe ich ein?

- Loses bevorzugen
- Papier/Karton vorziehen
- sinnvolle Großpackungen kaufen
- Konserven im Glas



Bioläden

Bauernhof **Wochenmarkt**

Ethnische Läden **SoLaWi**

*Feinkostläden* **Biokiste** *Weihnachtsmärkte*

**Kirmes** Apotheke *Kleinere Läden*

**Unverpacktläden**

Etepetete

## Milchprodukte

- im **Pfandglas** gibt es:

- ✓ Milch
- ✓ Sahne
- ✓ Joghurt
- ✓ Buttermilch
- ✓ Quark
- ✓ Kefir



- Butter oder **Pflanzenmargarine** gibt es im **Pergamentpapier**



## Obst & Gemüse

- regional & saisonal einkaufen

- lose einkaufen  
(bio mit Laser beschriftet)



- (Bauern-)Markt, Hofladen, Bioladen, Supermarkt ...


## Käse & Aufschnitt

- eigene Dosen mitbringen



- im Supermarkt immer wieder nachhaken
- Frischetheke, Marktstand, Fleischfachgeschäft ...

## Kaffee

- keine Kapseln, besser nachfüllbare Kapseln
- regionale Röster, Fachgeschäft, Eine-Welt-Laden (Fair-Trade-Kaffee)
- Dose mitbringen
- Kaffee ist ein luxuriöses Genussmittel 



## Getränke

- Leitungswasser trinken
- Sprudler wie Wasserm maxx oder SodaStream
- Glasflaschen (Pfand)



## Sonstiges

- Eier lose kaufen, eigene Behälter mitbringen
- Honig beim Imker im Pfandglas, Eine-Welt-Laden
- Süßes vom Markt, Eis auf der Waffel, Schoko-Spezialläden, Unverpacktladen, selber machen



# Tipps zum Selbermachen (1)

- **Vanillezucker**: Schotenschale in Glas mit Zucker
- **Semmelbrösel**: altes Brot/Brötchen fein reiben
- **Müsli** selber mischen, **Granola** selber machen
- **Kartoffel- & Gemüse-Chips**: schneiden, ölen, würzen, in Backofen/Mikrowelle (auch die Blätter!)



## Tipps zum Selbermachen (2)

- **Kräutertee aus dem Garten:**  
Salbei, Pfefferminz, Melisse, Gänseblümchen ...



- **regionale Superfoods:** Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Hagebutte, Sanddorn ...

- **Pflanzenmilch:** Getreide/Nüsse quellen lassen, ggf. salzen und süßen, pürieren, filtern



- **Frischkäse:** stichfesten Joghurt in ein Tuch geben, Molke abtropfen lassen

# Die Lebensmittel zu Hause



## Reste weiter verwenden (1)

- Gemüseabschnitte sammeln & auskochen
- Apfelschalen trocknen: Chips, Tee
- Reste von Früchten zu Essig ansetzen
- aus getrocknetem Kaffeesatz Peeling, Dünger oder Kühlschrankduft machen



## Reste weiter verwenden (2)

- Eierschalen **spülen, trocknen & mahlen**: als Dünger oder Scheuermittel
- **braune Bananen** (in Stücken) einfrieren und zu Eis pürieren („**Nicecream**“, Smoothie)
- Karotten- oder Radieschengrün: Pesto, Smoothie oder Kräuterbutter
- **Frühlingszwiebeln/Lauch**: im Wasserglas wachsen lassen



## Zero Waste in der Küche

- achtsamer Umgang mit **Lebensmitteln**
- **Einmal-Produkte** ersetzen
- **Plastik** vermeiden
- *weniger* ist mehr 



**Wichtig:** *Sprich* darüber !!

„Be the *change*  
you wish to see  
in the world.“

*Mahatma Gandhi*



[www.birgittabolte.de](http://www.birgittabolte.de)



[birgitta.bolte\\_gruenelektorin](https://www.instagram.com/birgitta.bolte_gruenelektorin)



[Birgitta Bolte](https://www.linkedin.com/in/BirgittaBolte)