



REDUCE – ODER WENIGER IS(S)T MEHR!

ZUM NACHDENKEN ANREGEN

Bei dem Aspekt „Reduce“, also Reduzierung, wollen wir uns am Beispiel unserer Ernährung anschauen, was wir tun können, um einen nachhaltigeren Umgang mit Plastik umzusetzen.

Doch zunächst die Frage:

Wie hängen Ernährung und Plastik zusammen?

Schnell wird klar: Vor allem die Verpackung von Lebensmittel basiert auf Plastik. Auch die Plastiktüte, mit der die Einkäufe nach Hause transportiert werden, zählen dazu.

Fakt: 66.000 Tonnen Plastik fallen jährlich in Deutschland an – alleine durch die Verpackung von Obst und Gemüse!

Überlegt zunächst gemeinsam in der Gruppe: Wo begegnet euch überall Plastik im Zusammenhang mit Ernährung?



Vorverpackung bei Obst und Gemüse.

Foto: NABU/K.Istel

Doch nicht nur Obst und Gemüse sind in viel (unnötigem) Plastik eingepackt. Auch viele andere Lebensmittel wie Joghurt, Milch, Nudeln, Getränke... haben ein Plastikkleid.



Die Lösung: Reduzieren statt nur ersetzen!

Auch andere Materialien wie Pappe, Papier und Glas benötigen für die Herstellung viele Ressourcen und schaden der Umwelt. Daher am besten komplett auf Verpackung verzichten, wenn möglich!

Eine interaktive Webseite mit einem Öko-Ranking verschiedener Verpackungen bietet der NABU.

Einweg-Geschirr wie der Kaffee-To-Go-Becher oder die Einweg-Plastikbox für den Salat sind weitere Plastik-Schleudern. Es gibt jedoch gut Alternativen wie Mehrweg-Kaffeebecher u.ä.

Auch bei großen Veranstaltungen muss nicht auf Einweggeschirr zurückgegriffen werden. Geschirr und Besteck kann ausgeliehen werden, einige Kommunen bieten sogar Geschirrmobile inklusive Spülmaschine.



Quellen:

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/nachhaltigkeit/20787.html>

Dieses Projekt wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



#1 Challenge



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

TRINKT LEITUNGSWASSER!

Klingt banal, hat aber mit einem riesen Effekt:

Probiere für den kommenden Monat, nur Wasser aus der Leitung zu trinken. In Deutschland ist die Klimabelastung durch Wasser aus Flaschen im Durchschnitt 600 Mal höher als bei Leitungswasser!



Wasser ist dir zu langweilig? → Dann peppe dein Getränk mit einer Scheibe Zitrone oder Kräutern auf oder mache dir selbst einen Eistee.

Tolle Hintergrundinfos und ein feucht-fröhliches „Besserwasser-Quiz“ gibt es bei [a tip:tap](https://www.tip:tap.de).

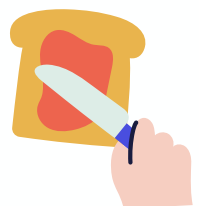
KEIN PLASTIK AUFS BROT!

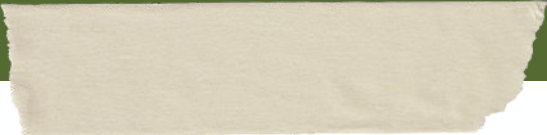
Egal ob Käse, Wurst oder Aufstriche

– die leckeren Brotbegleiter für das Vesper unterwegs oder daheim sind meistens in Plastik verpackt.

→ Zwei Ideen, diesen Plastikmüll zu vermeiden:

1. Geht mit eigenen Gefäßen an eine Frischetheke und kauft Wurst oder Käse.
2. Macht eigene Aufstriche! Rezepte findest du auf [DEATER](https://www.deater.de).





#1

Challenge



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

LEITUNGSWASSER 2.0

Du möchtest noch einen Schritt weiter gehen?

Dann überzeuge auch andere vom Leitungswasser-Genuss! Eure Einrichtung kann Refill-Station werden und damit anderen ermöglichen ihre Wasserflaschen aufzufüllen.

Mehr Infos bei [Refill Deutschland](#).

MACHT EIN "UNVERPACKT PICKNICK"!

Gar nicht so einfach:

Geht zusammen mit eurer Gruppe auf den Wochenmarkt, in einen Unverpackt-Laden oder Supermarkt und versucht ein Picknick komplett ohne Verpackung zusammenstellen. Denkt daran, genügend Beutel und Gefäße mitzunehmen!



MACHT PFLANZENMILCH SELBST!

Probiert es aus!

Rezepte dafür gibt es ganz viele im Internet.

Schaue beispielsweise mal bei [Wasteland Rebel](#) nach.



ALU- UND FRISCHHALTEFOLIE ADÉ!

Macht eure eigenen Bienenwachstücher.

Damit lässt sich in der Küche noch mehr Plastik vermeiden.

Tolle Anleitungen gibt es Im Internet, beispielsweise bei [Smarticuar](#) oder [GEO](#).