

Darauf sollte beim Einkauf geachtet werden:

<p>Verpackung - Mitgebrachte Verpackungen nutzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Einkaufskorb / Tragetasche... ✓ Stoffsäckchen statt Plastiktüte für Obst / Gemüse ✓ Verzicht auf eingeschweißtes Obst / Gemüse ✓ Stoffbeutel / Mehrweg-Kaffeebecher beim Bäcker ✓ Dosen für Käse / Wurst ✓ Einkauf beim Penzberger Markt ✓ Eis aus der Eisdiele ✓ Erdbeerhäuschen 	<p>Alternativen zur Plastikverpackung – meist Glas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Getränke (Wasser, Orangensaft, Sirup) ✓ Quark, Joghurt, Milch, Sahne ✓ Ketchup, passierte Tomaten ✓ Pasta ✓ Essig / Öl ✓ Seifen statt Duschgel / Shampoo ✓ Onlineshops (z.B. www.naturlieferant.de, www.zerowasteladen.de) <p>Verpackungen für Zuhause und unterwegs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Einmachgläser, Stoffbeutel zum Einfrieren benutzen ✓ Brotzeit in Metalldosen, Glasflaschen ✓ Dauerbackmatte aus Silikon statt mit Plastik beschichtetes Backpapier ✓ statt Eiswürfel aus Plastikbeuteln Trauben, Beeren... einfrieren
<p>Verpackung sparen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Großpackungen ✓ Pulver statt Geschirrspültaps ✓ - saisonal kaufen, z.B. keinen frühen Spargel kaufen, der unter Plastikplanen wächst. 	<p>Neuanschaffungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wirf nichts weg, was noch gut ist. ✓ Brauchst du das wirklich? ✓ Gibt es das auch ohne Plastik? ✓ Gibt es das auch gebraucht? (Ebay!)
<p>Diese Produkte gibt es auch "plastikfrei":</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Küchengeräte (Schneidebrettchen, Spülbürsten, Schwämme, Lappen, Schüsseln, Dosen) ✓ Spielsachen ✓ Kleidung (keine „Fastfashion“, möglichst hoher Baumwollanteil) ✓ Bettdecken aus Baumwolle und Tierhaar / Daunen statt Polyester ✓ Schulsachen (Buntstifte statt Filzstifte, Schere aus Metall, Umschläge / Ordner aus Papier, Lineal aus Holz, Mäppchen aus Leder... z.B. www.memo.de) ✓ Gartengeräte, Gießkannen, Übertöpfe ✓ Wäschekörbe + -klammern ✓ Zahnbürste, Kamm 	<p>Microplastik sparen:</p> <p>Kosmetikartikel mit diesen Inhaltsstoffen meiden: Acrylates Copolymer (AC), Acrylates Crosspolymer (ACS), Polyamide (PA), Nylon Polyacrylate (PAK), Polyethylen (PE), Polyethylene glycol (PEG), Polyethylenterephthalat (PET), Polymethylmethacrylat (PMMA), Polypropylen (PP), Polypropylene glycol (PPG), Polystyren (PS), Polyurethan (PUR) Polyquaternium (PQ), Teflon (EFP), (PFEP)</p> <p>Liste mit Kosmetikartikeln: www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf</p> <p>synthetische Kleidung mit geringen Temperaturen waschen</p> <p>Ist das wirklich nötig?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Müllbeutel für Plastikmüll ✓ Strohhalme ✓ Geschenkpapier ✓ Weichspüler ✓ Werbegeschenke

Hier gibt es unverpackte Ware zu kaufen:

Biomichl in Weilheim: Pütrichstraße 9, D-82362 Weilheim

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8-20 Uhr, Samstag: 8-18 Uhr

Ois Ohne: Laden mit Café in der Hindenburgstr. 11,
Bad Tölz

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9:00 – 19:00 Uhr, Sa 9:00 – 15:00 Uhr

Ökokiste Hofgut Letten

Unverpackt Läden in München:

Naturlieferant, die Plastikfrei Zone, Schloßstrasse 7, 81675 München,

Öffnungszeiten: Mo - Fr 11:00 - 19:00 Uhr, Sa 11:00 - 18:00 Uhr

Ohne-Laden: Schellingstraße 42, 80799 München

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:30 - 19:00 Uhr, Sa 9:30 - 18:00 Uhr



Selbst herstellen - kochen, backen, rühren, mischen, basteln, nähen - ... AUSPROBIEREN!!!

siehe Literatur („Plastiksparebuch“, ISBN 978-3-946658-33-7) und Internet

Unsere kleinen Hausrezepte:

Allzweckreiniger: 1 Tl geraspelte Kernseife mit 250ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. So lange rühren, bis sich die Seife gelöst hat. Nun 1 Tl Natron und ein Spritzer Zitronensaft hinzufügen, einrühren und abkühlen lassen. Sobald das Gemisch abgekühlt ist, evtl. 5-10 Tropfen ätherisches Öl zugeben und in eine Flasche füllen. (Original Unverpackt)

Mückencreme: 100g natives Bio-Kokos-Öl ins feuerfeste Weckglas mit Deckel geben und bei niedriger Hitze im Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und je 5 Tropfen ätherische Öle (Citronella = Zironengras-Öl, Zitrone, Eukalyptus, Pfefferminze, Lavendel hinzufügen. Alles gut vermischen und das Glas ohne Deckel so lange stehen lassen, bis der Inhalt fest ist. Erst dann verschließen. Haltbarkeit: 6 -8 Monate (aus: „mein schönes Land“ Juli / August 2019, S.101)