

Gelbe-Sack Challenge

30.10.2019 - 30.11.2019

Bericht unserer Erfahrungen

zur Plastikvermeidung

Katharina Reimers & Marius Hansen



Motivation

Ein Großteil des Plastikmülls landet in Öfen und in der Umwelt. Nur etwa 15,6 % der anfallenden gebrauchten Kunststoffprodukte wird in Deutschland zu Rezyclat verarbeitet. Mülltrennung ist zwar wichtig und sinnvoll, reicht aber alleine nicht aus, um Plastik zu reduzieren.

In vielen Berichten und in der Natur wird man mit den erheblichen Auswirkungen auf die Umwelt konfrontiert. Vögel verwechseln Plastik mit natürlicher Nahrung und verenden daran. Laut Greenpeace geht ein Viertel des europäischen Plastikverbrauchs allein auf das Konto der Deutschen.

(Quellen: Plastikatlas-Daten und Fakten über eine Welt voller Kunststoff-2019, 3.Auflage, [greenpeace.de/themen/endlager-umwelt/plastikmuell/macht-voll](https://www.greenpeace.de/themen/endlager-umwelt/plastikmuell/macht-voll))

In vielen Punkten können wir auch noch besser werden und noch mehr darauf achten Müll zu vermeiden. Die Challenge sehen wir als Motivation für uns Gewohnheiten im Alltag zu ändern, bewusster auf unser Konsumverhalten zu achten und uns mehr mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wir freuen uns auf die Herausforderung und sind gespannt, welche Alternativen wir finden und ob wir damit auch unsere Gewohnheiten in Zukunft umstellen können. Im Nachfolgenden haben wir unsere Ideen für weniger Plastik im Alltag aufgeführt.



Unsere Ideen für weniger Plastik

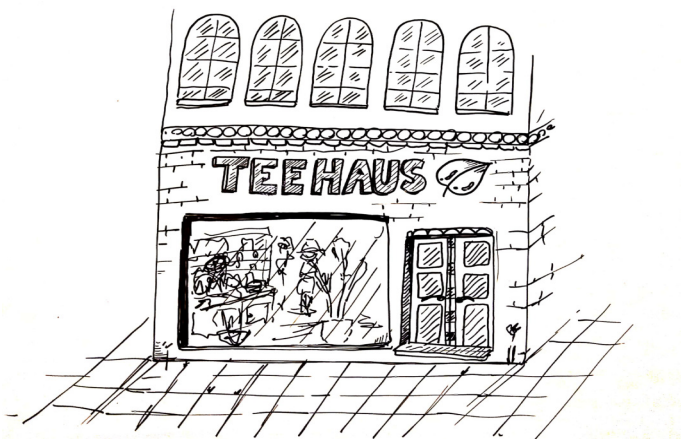
1. Utensilien fürs Einkaufen

Wir verwenden Brotdosen, Frischhalteboxen, Stoffbeutel und alte Lebensmittelverpackungen (z.B. Gläser, Einwegverpackungen) zum Einkaufen. Für die Challenge haben wir unseren Vorrat an Schraubgläsern nochmals vergrößert. (siehe Bilder im Anhang). Aber auch schon im Vorfeld haben wir bereits ein großes Sammelsurium an wiederverwerteten Lebensmittelverpackungen inkl. Gläsern angelegt, so dass wir keine extra Behältnisse für die Einkäufe besorgen mussten.

2. „Unverpackte“ Einkäufe

Im Folgenden haben wir die Läden aufgelistet, in denen wir unverpackt durch selbst mitgebrachte Gefäße einkaufen konnten. In Klammern daneben stehen beispielsweise Produkte, die wir dort erworben haben. Im Anhang haben wir unsere Fotos von den Einkäufen exemplarisch aufgeführt. Bei allen aufgelisteten Läden benötigten wir keine standardisierten Gefäße. Wir sind zweimal nach Oldenburg in die Stadt gefahren und haben dort die Produkte eingekauft, die wir auf dem Wochenmarkt in Hundsmühlen oder in Supermärkten nicht erhalten haben. Insbesondere in Spezialläden wie Teeläden, Süßigkeiten-Läden usw. gibt es oft die Möglichkeit selbst mitgebrachte Gefäße für den Einkauf zu verwenden. Uns ist bewusst, dass Läden, in denen man unverpackt einkaufen kann, nicht verpackungsfrei sind, es wird jedoch jede Menge Abfall gespart.

- Wochenmarkt Hundsmühlen (Brot, Brötchen, Käse, Milch, Joghurt, Eier, Obst und Gemüse)
- Wochenmarkt Oldenburg (Gemüse, Obst, Oliven, Aufstriche)
- Supermärkte in Wardenburg (Gemüse, Obst, Käse, Nüsse, Brot, Brötchen erhält man auch teilweise unverpackt)
- Veggiemaid (Linsen, Reis, Haferflocken, Nüsse, Kekse, Nudeln, Gewürze, Tee, Waschmittel, Seife, etc.)
- Fachgeschäfte Teeläden, Süßigkeitenläden



3. Do-it-your-self

Mit ein bisschen Aufwand und Kreativität lässt sich manchmal auch schon viel Plastik vermeiden oder wiederverwerten.

Beispiele

- Frisch Kochen

Wir haben während der Challenge nur aus frischen Zutaten gekocht und so sind keine Verpackungen von z.B. Fertiggerichten oder Essen-to-go angefallen.

- Waschmittel Kastanienpulver

Waschmittel, Handseife, Haarseife und Natron konnten wir auch durch selbst mitgebrachte Gefäße in Oldenburg einkaufen. Noch weniger Verpackungen fallen natürlich an, wenn diese Dinge, sofern möglich, selber hergestellt werden. Daher haben wir Waschmittel aus Kastanien hergestellt. (Siehe Gefäß in der Mitte des folgenden Bildes) Hierzu haben wir die Kastanien geschält, klein geschnitten, im Backofen getrocknet und anschließend in einem Mixer pulverisiert. Für eine Wäsche mischen wir das Pulver mit Wasser und fügen das Filtrat der Wäsche zu. Der Rückstand verbleibt im Filter.



- Kräuter vom eigenem Balkon / eigenem Garten

Auf unserem Balkon haben wir viele verschiedene Kräuter. Die Kräuter (z.B. Zitronenthymian, Minze) haben wir von Stecklingen von Freunden aus dem Garten, die sich auf dem Balkon gut vermehrt haben. So können Plastikübertöpfe aus dem Supermarkt vermieden werden. Die Samen der Pflanzen haben wir nach der Ernte drinnen über der Heizung getrocknet.



- Kerzen selber machen

Wenn man Kerzen kaufen möchte, sind diese auch oft in Plastik verpackt. Wir hatten noch viele Kerzenreste und haben aus diesen wieder neue Kerzen hergestellt. Für die Herstellung der Kerze haben wir Klopapierrollen, alte Lebensmittelverpackungen und Marmeladengläser verwendet.



- Vase aus einer alten Milchtüte

Wir haben eine Vase aus einer alten Milchtüte geschenkt bekommen. Auf dem ersten Blick haben wir gar nicht erkannt, dass es sich hierbei um eine recycelte Milchtüte handelte. Diese wollten wir hier auch gerne als Idee mit aufführen!



- Flaschen Upcycling



- Marmeladengläser als Sortierhilfe



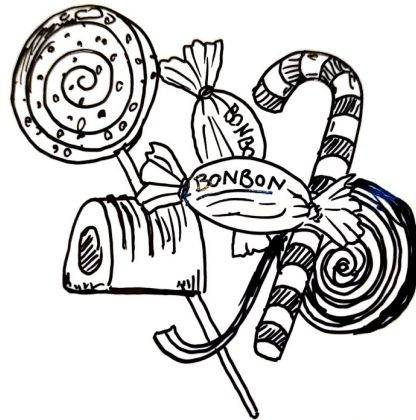
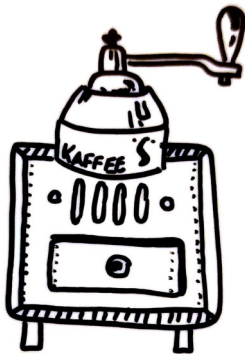
4. Foodsharing

Die Reduzierung von Plastik bedeutet nicht ausschließlich verpackungsfrei einkaufen und Plastik vermeiden. Auf den beiden Bildern sieht man Lebensmittel von einem Supermarkt, die im Müll gelandet wären, hätte Foodsharing diese nicht „gerettet“. Foodsharing ist eine Initiative, die sich gegen Lebensmittelverschwendung engagiert. Foodsharing „rettet“ ungewollte und überproduzierte Lebensmittel in privaten Haushalten sowie von kleinen und großen Betrieben. Die Organisation setzt sich unter anderem für einen Wegwerfstopp und gegen den Verpackungswahnsinn der Supermärkte ein. Über eine Online-Plattform vernetzen und koordinieren sich die Lebensmittelretter*innen (Foodsharer/Foodsaver) in den einzelnen Städten und Regionen wie z.B. auch in Oldenburg oder Wildeshausen. Über die Plattform werden überregionale Themen, Veranstaltungen und Informationen veröffentlicht. Ich (Kathi) bin selber bei Foodsharing als Foodsaver aktiv und hole, ca. jeden 2. Monat bei einem Supermarkt Lebensmittel ab. Die Produkte auf den Bildern samt Verpackung wurden quasi für die Tonne produziert. Energie für die Produktion, Transportwege usw. dieser Produkte wäre somit umsonst.



5. Verzicht

Wir beide trinken sehr gerne Kaffee, aber wir haben keinen Laden entdeckt, in dem man Kaffeepulver unverpackt kaufen kann. Bohnen konnte man in einigen Läden auch unverpackt kaufen. Leider haben wir aber keine Mühle für die Vermahlung. Daher haben wir den Kaffee, den wir noch hatten, aufgebraucht und zwei Wochen auf Kaffee verzichtet, indem wir stattdessen Tee getrunken haben. Dies gefällt uns so gut, dass wir dies in Zukunft (zumindest unter der Woche) weitermachen möchten. Auf Süßigkeiten haben wir nur teilweise verzichtet, da der Vorrat aber schnell alle war und wir nicht aufgrund des Aufwands so oft nach Oldenburg gefahren sind, haben wir nicht so viel Süßes wie normalerweise konsumiert.



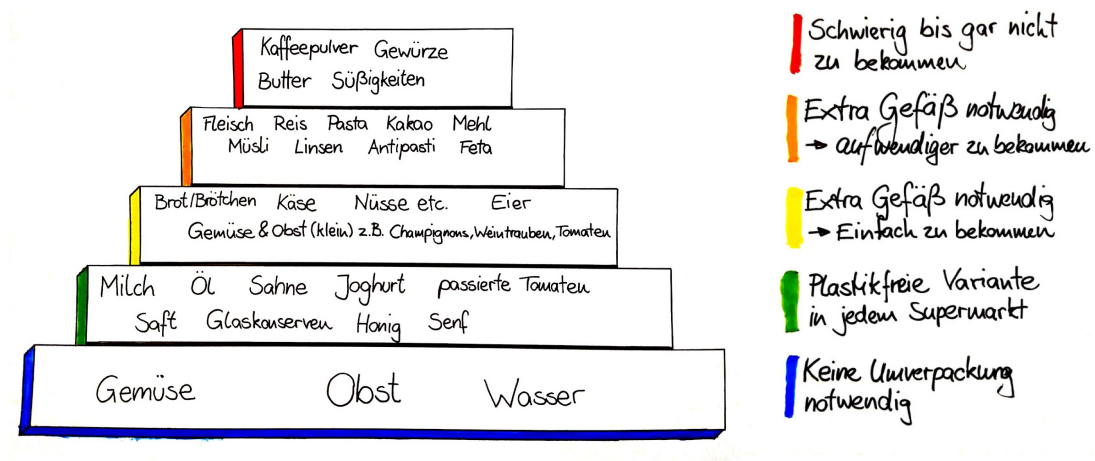
Fazit

Zusammenfassend haben wir uns an das plastikfreie Einkaufen schon gewöhnt und können uns gut vorstellen dies auch so fortzuführen. Wie viel Plastik in der Lieferkette von Lebensmitteln oder Kosmetika anfällt, können wir nicht abschätzen.

Unverpacktes Einkaufen erfordert eine gewisse Organisation im Vorfeld des Einkaufes, aber Produkte, die man nur in Spezialläden erhält (wie z.B. Tee, Reis, Nudeln, Süßigkeiten, Waschmittel usw.) können auch gut auf Vorrat also in größeren Mengen gekauft werden, so dass man insgesamt nicht so oft einkaufen muss. Obst und Gemüse, Brot und Brötchen erhält man mittlerweile auch in jedem Supermarkt unverpackt.

Nicht für jedes Gericht / jeden Wunsch-Artikel gibt es eine plastikfreie Lösung und daher ist es wichtig seine Gewohnheiten dementsprechend anzupassen und ggf. auch mal zu verzichten.

Im Vergleich zu vorher haben wir uns auch gesünder ernährt, da wir nicht so viele Süßigkeiten gegessen, weniger Kaffee getrunken und immer aus frischen Zutaten gekocht haben. Mal sehen, ob dies auch in der Vorweihnachtszeit klappt. Insgesamt haben wir ca. 300 Euro für Lebensmittel und Reinigungsmittel in diesem Monat ausgegeben. Im Folgenden haben wir als Fazit eine Pyramide erstellt, die zusammenfasst, welche Erfahrungen wir bei den einzelnen Lebensmitteln im Rahmen der Einkäufe gemacht haben. Unten sind die Lebensmittel aufgeführt, die wir relativ einfach plastikfrei erhalten haben, je weiter oben diese aufgeführt sind desto schwieriger war es, diese unverpackt zu erhalten.



Anhang

Bilder zu Nummer 1



Entfernung der Etiketten von den Gläsern



Vorrat an Schraubgläsern



Unsere Ausrüstung beim Einkaufen



Aus Einweg wird Mehrweg



Unsere Frischhalteboxen und Brotdosen



Fluktuation unserer Schraubgläser- Vorrat 4 Wochen später

Bilder zu Nummer 2



„Unverpackter“ Einkauf



Brot vom Hundsmühler
Wochenmarkt



Spontaner Einkauf in einem Supermarkt ohne
Beutel- Wiederverwertung einer Umverpackung, die
sonst im Müll gelandet wäre



Tee aus einem Teeladen



Obst und Gemüse unverpackt – teilweise auch im
konventionellen Supermarkt



Ups, Beutel wieder vergessen-
aber keinen zusätzlichen Müll produziert



Käse von der Theke



„Unverpackter“ Einkauf