

Ein kleiner Leitfaden.

KÜCHE

Milch

Frische Milch kann man in **Glasflaschen** kaufen. Die ist zwar etwas teurer und weniger lang haltbar, schmeckt aber viel besser – schon allein wegen der ökologischen Bilanz. Glas-Mehrwegflaschen schneiden aus Umweltschutzsicht deswegen so gut ab, weil sie bis zu 50-mal wiederbefüllt werden. So kann die Produktion von vielen Einwegflaschen oder Plastik-Verpackungen vermieden werden.



Pflanzenmilch

Mit einem Mixer ist eine **leckere Pflanzenmilch ganz schnell und einfach selbst gemacht:**

Süßigkeiten, Snacks und Kekse

In vielen Bäckereien und Bio-märkten darf man seine eigene **Brot- oder Blechdose** mitbringen und sich so sein Gebäck verpacken lassen.

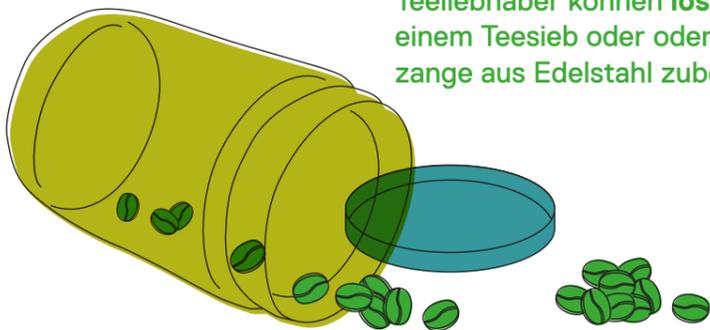
Rezept für Hafermilch

5 EL Haferflocken auf 1l kaltes Wasser. Evtl. Gewürze [Zimt, Kakao, Kardamom...] oder Süßungsmittel [Honig, Datteln, Ahornsirup...] dazu.

1. Wasser, Getreide, Gewürze ca. 1 Min. auf der Smoothie-Stufe mixen.
2. Durch einen Stoffbeutel abseihen und restliche Flüssigkeit auswringen.
3. In eine Glasflasche abfüllen, beschriften mit Datum und Zutaten.

Kaffee und Tee

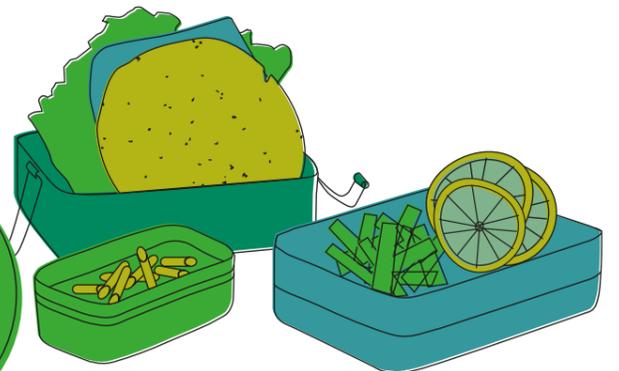
Kaffeepulver oder -bohnen gibt es **unverpackt** in manchen Bioläden oder aber in verpackungsfreien Läden*. Für Filter-Kaffeemaschinen gibt es **wiederverwendbare Filter** aus Baumwolle, Hanf oder Stahl. Bei einer Kapselmaschine können befüllbare Kaffeekapseln benutzt werden.



Teeliebhaber können **losen Tee** mit einem Teesieb oder einer Teezange aus Edelstahl zubereiten.

Tip

Mehrere Vorratsdosen in der Büroküche griffbereit haben.



Mittagessen To-Go

Quiche, Döner, Thai-Curry, und Co. kann man sich ganz einfach in **Brotzeitboxen** einpacken lassen. Oder ein bisschen **mehr kochen und das Mittagessen von zuhause mitnehmen**. Spart Geld und schmeckt viel besser! Um Reste aufzubewahren, gibt es außerdem statt Alu- oder Frischhaltefolie **wiederverwendbare Bienenwachstücher**.

* z. B. OHNE-Laden oder Plastikfreie Zone in München

BAD

Seife

Ein festes Stück Seife hat **viele, viele Vorteile**: Sie ist unverpackt, kostengünstiger, ergiebiger und **umweltfreundlicher als Flüssigseife**, da sie ohne chemische Zusatzstoffe hergestellt wird.



Bedenken wegen der Hygiene?

Experten haben festgestellt, dass Bakterien und Keime auf der alkalischen Oberfläche einer Seife keine Chance zum Überleben haben, während dies auf Pumpspendern hingegen schon der Fall ist. **Worauf geachtet werden sollte:** Regelmäßiges Reinigen der Seifenschale, denn darauf können sich Bakterien und Keime sehr wohlfühlen.

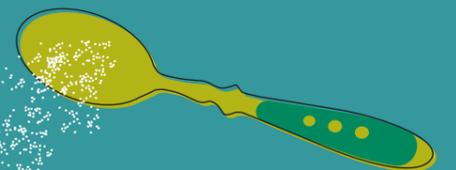
REINIGUNG

Geschirrspülmittel

Geschirrspülmittel gibt es entweder in der **plastikfreien Großpackung** oder du kannst es **ganz einfach selbst herstellen**.

Für etwa 1 kg Spülmaschinen-Pulver benötigst du:

300 g Zitronensäure in Pulverform
300 g Soda, 300 g Natron
125 g Spülmaschinensalz [optional – zur Steigerung der Wirksamkeit der Waschsubstanzen]



Verwende für die ersten Versuche max. 1-2 gehäufte Teelöffel des Pulvers. Dazu das Pulver in das Spülmittelfach der Maschine geben. Die benötigte Menge ist von der Menge des Geschirrs, vom Verschmutzungsgrad und von der Wasserhärte abhängig. Nach ein bis zwei Versuchen wirst du wissen, welches die optimale Menge ist. Mit zu viel Pulver [speziell: zu viel Soda] entstehen milchige Beläge auf Gläsern und Geschirr. Darum ist hier weniger mehr.