

Einfache Tipps zur Plastikvermeidung

- ▶ Bringe eigene Behältnisse zum Einkaufen mit
- ▶ Nimm den Einkaufskorb oder den Jutebeutel
- ▶ Stoffbeutel beim Bäcker
- ▶ Die Box aus Edelmetall, Glas oder notfalls Plastik für die Frischetheken bei Metzger oder an der Käsetheke (das geht auch bei den Vollsortimentern wie z.B. Edeka)
- ▶ Brotzeiten gehören in die eigene Frischebox und nicht in die Alufolie

Einfache Tipps zur Plastikvermeidung

- ▶ Kaufe möglichst viele Artikel unverpackt und fülle sie in die eigenen Behältnisse.
- ▶ Kaufe nur Getränke in Mehrweg(glas)flaschen statt Einwegflaschen und Dosen. (Alternative Wassersprudler)
- ▶ Obst und Gemüse lose kaufen oder in Gemüsenetzen statt Plastiktüte, am besten auf Wochenmärkten oder beim Biobauern.
- ▶ Verwende Haarseifen oder festes Shampoo statt Produkten in Tuben oder Kunststoffbehältern. (z.B. bei Lush)
- ▶ Bienenwachstücher statt Frischhaltefolie

Einfache Tipps zur Plastikvermeidung

- ▶ Kaufe Joghurt, Milch und Sahne nur in Mehrwegglasflaschen.
- ▶ Quark gibt es auch im Glas (z.B bei Alnatura).
- ▶ Sauerrahm oder Schmand kann ganz einfach selbst gemacht werden.
- ▶ Verwende selbstgemachtes Waschmittel.
- ▶ Verwende selbstgemachte Kosmetikprodukte.

Rezepte zum Selbermachen

- ▶ **Sauerrahm**
- ▶ Zutaten:
- ▶ 200g Sahne aus dem Glas oder ein Vielfaches
- ▶ 1 EL Quark aus dem Glas (geht auch mit Joghurt)
- ▶ Sahne in ein Schraubglas füllen, Quark dazugeben, zuschrauben, schütteln, 2 Tage ins warme Zimmer stellen, in den Kühlschrank

Rezepte zum Selbermachen

- ▶ **Frischkäse aus Joghurt**
- ▶ Zutaten:
- ▶ 500g Joghurt aus dem Glas
- ▶ Tuch in ein Sieb legen und auf eine Schüssel stellen. Joghurt in das Tuch kippen und über Nacht abtropfen lassen (Kühlschrank)
- ▶ Joghurt ist am nächsten Tag streichfähig und kann weiterverwendet werden.
- ▶ Übrige Molke kann als Bestandteil für Badreiniger verwendet werden

Rezepte zum Selbermachen

- ▶ **Vanillezucker**
- ▶ Zutaten:
- ▶ Zucker, Vanilleschote (ganz oder ausgeschabt)
- ▶ Zucker mit Vanilleschote in ein Glas geben und einige Tage warten.
- ▶ Zucker nimmt das Vanillearoma an.

Rezepte zum Selbermachen

- ▶ **Deo**
- ▶ Zutaten:
- ▶ 20g Sheabutter, 20g feines Natron, 5g Jojobaöl, 5-10 Tropfen ätherisches Öl (als Duft), Vitamin E-Öl (für Haltbarkeit)
- ▶ Sheabutter in Glas in Wasserbad schmelzen, Jojobaöl und weitere Öle hinzugeben.
- ▶ Aus Wasserbad entnehmen und Natron unterrühren.
- ▶ Warm abfüllen und nach abkühlen verschließen

Rezepte zum Selbermachen

- ▶ **Abschminke**
- ▶ Zutaten:
- ▶ 50 ml Öl (beliebig, z.B. 15 ml Kokosöl und 35 ml Rizinusöl), 50 ml Rosenwasser, Prise Xanthan (als Bindemittel)
- ▶ Kokosöl in Glas in Wasserbad schmelzen, Rizinusöl dazugeben.
- ▶ In Gefäß abfüllen, Rosenwasser und Xanthan hinzugeben.
- ▶ Abkühlen lassen und verschließen

Grundsubstanzen für Reinigungsmittel

- ▶ Kernseife
- ▶ Zitronensäure
- ▶ Natron
- ▶ Waschsoda
- ▶ Essigessenz



Rezepte zum Selbermachen

- ▶ **Waschmittel:**
- ▶ Zutaten sind 4 l Wasser, 150g Waschsoda und 50g Kernseife (gerieben oder Flocken)
- ▶ Kernseife im heißen Wasser lösen und Waschsoda einrühren
- ▶ Ab und zu umrühren, die Flüssigkeit wird innerhalb von 2 Tagen dickflüssiger (alternativ im Mixer zubereiten), abfüllen in passenden Behälter, fertig (Kosten ca. 2€)

Rezepte zum Selbermachen

- ▶ **Badreiniger:**
- ▶ 250 ml Molke, 50ml Citro-Essenz, 250 ml Wasser
- ▶ Alles in Sprühflasche geben und schütteln.

