

~ Survivalguide im Müllschungel ~

Basics: Essensplanung, Einkaufsplanung mit benötigten Abfüllbehältern, Stofftasche immer dabei haben. Selbermachen geht vor Kaufen ;) Recycle, Upcycle, Selfmade.

1) DIY:

Beim Einkaufen:

Obst-Gemüse/Wiegeetaschen: Tüll/Vorhangstoff/Netze (gestrickt oder gehäkelt)

Links:

<http://foolfashion.blogspot.de/2014/01/chic-im-supermarkt.html>

http://www.grimmskram.net/2013/04/im-netz_11.html

Beim Putzen und Reinigen:

Flüssigwaschmittel /Haushaltsreiniger selbermachen

In der Küche: Küchenrolle aus Stoff vorbereiten, Spülschwämme/-tücher selbermachen (T-Shirts/Handtücher)

<http://verenas-kreatives-allerlei.blogspot.co.at/2010/06/duschpouf.html>

http://www.dianas-hobbycorner.de/Anleitungen/Spiral_Scrubbie_Deutsch.pdf

Abschminken: Stofftaschentücher/T-Shirtstoff

Selfmade-Kosmetik: es gibt unzählige Anleitungen im Netz (Zahnpasta, Deo etc etc)
Alternative Haarwaschmittel (Roggenmehl, Kräuter, Heilerde, Lavaerde etc)

Selbst Anpflanzen: geht in jeder Wohnung, Kräuter, Gemüse, Obst

2) WIEDERVERWENDEN/RECYCELN

Kosmetik: Aus Seifenreste Flüssigseife machen

Beim Einkauf: Papiertüten, Tupper o.ä., Gläser mitnehmen

Plastikbehälter: für Setzlinge und Utensilien

Müll in der Stadt: mit nach Hause nehmen und dort trennen, in Restaurants/Cafés auf Müll achten

Zeitungspapier: zu Faltschachteln verbasteln

Nachfüllpackungen

Eigene Trinkflasche zulegen (Tipp: aladin/SIGG)

gut aussehendes, nützliches Altglas verschenken (Verschenke-Gruppe facebook etc)

Upcyclen (Bsp. Regenschirm, Jeans)

3) KOCHEN

- Nudeln selbermachen (auch ohne Nudelmaschine)
 - Resteverwertung: z.B. Kartoffelschalenchips, Polentapizza, Nussbrot
 - Saft und Sirup selbermachen
 - Einkochen/Konservieren/Einmachen: Marmelade, Chutney, Relish, Pesto...
 - Süßis selbermachen
 - Aufstriche selbermachen (Erdnussbutter, Kichererbse etc etc)
 - Reis-/Nuss-/Hafermilch/Sojamilch selbermachen
- <https://verkoicht.wordpress.com/2011/02/24/bauchweh-ade-reismilch-selbst-gemacht/>

4) EINKAUFSORTE

Getränkemarkt (da mehr Glasflaschen als im Supermarkt)

Markt

Mühle

Türkischer/Griechischer/Feinkostladen

Apotheke (für Rohstoffe, Tees etc.)

Biokiste liefern lassen

Hofladen

5) UNVERPACKT

- Dusch- und Körperseifen (Mehrzweckseifen) Bsp: Aleppo, DaWanda etc.
- loser Kaffee (in Cafés etc)
- Brot und Backwaren in eigene Stofftasche
- loser Tee
- beim Einkauf fragen, ob es unverpackt mitgegeben wird bzw. In eigenes Gefäß gefüllt werden kann

6) SONSTIGES

- Nachhaltige Zahnbürsten
- Öl in Glasflaschen
- Achtung bei Kassenzetteln (giftig)
- Vorsicht vor recycelten Pappverpackungen, in direktem Kontakt mit Lebensmitteln (siehe Philipps Link)
- "Bitte keine Werbung" Schild
- Flaschen und Gläser sammeln für eigenes Zubereitetes und Vorratshaltung
- foodsharing
- Glas geht vor Dosen und Plastik