BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN
KREISVERBAND BIELEFELD

Bielefeld *waste less*

MÜLL VERMEIDEN!

Diese Broschüre wächst.

Unser **BIELEFELD *waste less*** startet im März 2019 mit einigen Basics und wird durch **Eure** Mitarbeit immer umfangreicher, kreativer und interessanter.

Wie das geht?

Schick uns was!
Ergänzungen, weitere Aspekte des Lebens ohne Plastik oder mehr Rezepte. Du machst klasse Fotos und möchtest mit ihnen unsere Broschüre aufpeppen? Immer mal her damit: info@gruene-bielefeld.de

Sei Teil unseres „Broschürenteams"!
Du hast Lust, mit uns zusammen der Broschüre beim Wachsen zu helfen und unser Redaktionsteam zu verstärken? Dann melde Dich bei uns: info@gruene-bielefeld.de

Lust auf weitere Aktionen im Bereich Umweltschutz und Nachhaltigkeit?
Dann schau vorbei in unserer GRÜNEN AG Umwelt. Wir treffen uns an jedem ersten Mittwoch des Monats um 11:00 Uhr im Büro des Kreisverbands (Kavalleriestr. 26).

Übrigens: Wir drucken nur so viele Broschüren wie aus unserer Sicht nötig sind - und dann auf 100% Recyclingpapier. Du erhälst sie im GRÜNEN Kreisverbandsbüro (Kavalleriestr. 26) oder bei der GRÜNEN Ratsfraktion (Altes Rathaus, Nierderwall 25).

Unsere Broschüre wächst und wird quasi ständig aktualisiert.
Den aktuellen Stand findest Du unter ***www.gruene-bielefeld.de***

Impressum

Herausgeber BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN
Kreisverband Bielefeld • Kavalleriestr. 26 • 33602 Bielefeld • Tel: 0521 / 17 97 67
Ratsfraktion • Niederwall 25 • 33602 Bielefeld • Tel: 0521 / 51 27 13

Redaktion: AG Umwelt
Fotos: Claudia Kozlowski, Claudia Heidsiek, pixabay.de

Stand: Oktober 2019

Plastikfrei Leben – Kleine Tipps für den plastikfreien Alltag

Dass die Riesen-Plastikberge, die die Menschheit produziert, eine **der** Ökosünden sind, ist mittlerweile gut dargelegt. Die Konsequenzen für Flora und Fauna sind dramatisch. Die gesundheitlichen Folgen durch die Aufnahme von Mikroplastik in den Organismus, die uns Menschen drohen, bislang noch nicht absehbar.

Aber: Plastik zu reduzieren ist im hektischen Alltag gar nicht so einfach. Und: Nicht selten ist ein müllarmer Einkauf deutlich teurer. Denn bislang haben viele Supermärkte nur ein eingeschränktes Angebot. Mit dieser Broschüre, die wir mit eurer Hilfe nach und nach ergänzen wollen, sollen alltagsnahe und günstige Tipps zusammengestellt werden.

Vorweg: Es bringt gar nichts, wenn du jetzt alle Schüsseln, Teller und Küchenhelfer aus Plastik in den Müll schmeißt. Nutze das, was da ist, weiter. Dann gelangt es nicht in die Umwelt. Wichtig ist, dass du bei Neuanschaffungen auf die Materialien achtgibst und ansonsten auf kreative Ideen zurückgreifst. Nicht nur zuliebe der Umwelt. Einige Kunststoffe enthalten gesundheitlich bedenkliche Substanzen.

Weitere Inforationen hier: ***https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/gefahren-fuer-die-gesundheit-durch-plastik-7010***

Beim Einkauf:

⇨ **Großpackungen**: Im Verhältnis zum Inhalt fällt weniger Verpackungsmüll an.

⇨ Kaufe Gebäck in der Bäckerei: Mit mitgebrachtem Gefäß oder Beutel fällt kein Müll an. Aus alten Küchentüchern lässt sich ein schicker Brotbeutel nähen.

⇨ Kaufe Getränke und Essen in Glasflaschen - diese können wiederverwendet werden! Oder trinke gleich Kraneberger. In Bielefeld hat Leitungswasser eine sehr hohe Qualität – Sprudelfans hilft ein SodaStream.

⇨ Kaufe **Saisonware aus der Region**. In Hofläden oder auf Wochenmärkten lässt sich Obst und Gemüse prima verpackungsfrei kaufen. Das Angebot nimmt auch in Supermärkten zu, auch für Bio-Produkte, die gerade beim Discounter häufig plastikverschweißt sind.

⇨ Bringe deine eigenen Gefäße mit, wenn du an der Wurst-, Fleisch oder Käsetheke einkaufst. Auch wenn einige Verkäufer*innen mit Hygienevorschriften argumentieren - grundsätzlich ist zulässig, Behälter von Kund*innen zu befüllen.

Unterwegs:

⇨ Lege dir einen **„ToGo"-Beutel** bereit! Mit einem Thermobecher, einer Trinkflasche, Dose und Besteck kannst du dich auch unterwegs plastikfrei versorgen.
⇨ Versuche, Essen und Getränke mitzunehmen, wenn du unterwegs bist. Ein Thermobecher ist immer ein guter Begleiter. Viele Cafés füllen diese mittlerweile nach - meist mit Preisnachlass! In Bielefeld gibt es dafür den **Bielefeld to go!-Becher**. Dein Essen kannst in Gläser mit Schraubverschlüssen (z.B. große Joghurtgläser) mitnehmen.

Beim Waschen und Putzen:

Ein Wisch und alles weg? – In der Hoffnung, möglichst wenig Lebenszeit fürs Putzen und Waschen aufwenden zu müssen, sammeln sich in unseren Schränken unzählige Reinigungsmittel, die versprechen das (Putz-)Leben leichter zu machen. Natürlich in Plastikverpackung und mit viel Chemie, die ins Grundwasser gelangt.

Grundsätzlich gilt aber: Man braucht nicht für jede Gelegenheit einen eigenen Reiniger. Und es gibt ganz einfache Hausmittel. Ich brauche also nicht zwingend ein ganzes Putzmittelbataillon selbst herstellen. Das Charmante: Die folgenden Substanzen gibt es in Pappe & Papier oder Glas verpackt!

Essigessenz (in Glasflasche erhältlich) oder **Zitronensäure** (im Papierkarton zum Anrühren) genügen für Flächen, WCs und Co. Und entfernen Kalk aus Wasserkocher, Waschmaschine und Co.

Kaffeepröt eignet sich als Scheuermittel für Töpfe und Fugen - und ganz nebenbei auch als Pflanzendünger - und mit ein wenig Öl gemischt als Gesichtspeeling!

Soda eignet sich ebenfalls zum Putzen, aber auch als günstiges Waschmittel.

Natron kann eigentlich alles: Es ist einsetzbar beim Kochen und Backen, anwendbar in der Nasendusche, aber auch beim Putzen und Waschen ein Saubermittel.

Das größte Problem beim Waschen ist übrigens Mikroplastik, das sich beim Waschvorgang aus unserer Kleidung löst, z.B. bei Fleece-Jacken. Um dies zu verhindern, gibt es mittlerweile spezielle **Waschbeutel**, z.B. „Guppyfriend". **Putz- und Spüllappen** gibt es wieder häufiger (gehäkelt) aus Baumwolle. Diese können gar nicht erst Mikroplastik abgeben.

Kosmetik- und Hygieneartikel:

Bei Kosmetikprodukten ist es teilweise etwas schwieriger. Mit leichten Umstellungen kann aber auch hier Plastik vermieden werden.

⇨ **Deo-Sprays** in Glasflaschen gibt es wieder in jedem Supermarkt.

⇨ **Zahnbürsten** aus Bambus oder Zuckerrohr erhaltet ihr auch schon in Drogerien, z.B. bei dm. Feste Zahnpasta ohne Verpackung erhaltet ihr in Unverpackt-Läden oder dem Internet.

⇨ Anstatt **Duschgel und Haarshampoo** könnt ihr Seifen verwenden - mittlerweile gibt es zahlreiche, auch für verschiedene Haartypen (auch in der Drogerie).
Sorgt dafür, dass die Seife nach der Nutzung immer gut abtrocknen kann, dann hält sie ewig. Auch Roggenmehl funktioniert! Verdünnter Apfelessig ersetzt den Conditioner.

⇨Alte Waschlappen oder Handtücher können zerschnitten als **Abschminktücher** verwendet werden.

⇨ Viele Hersteller bieten **Menstruationstassen** an, die eine bequeme, müllfreie Alternative zu Tampon und Co sind. Die gibt es nun schon in Bielefelder Drogermärkten.

⇨ „**Happypo**“ für Geschäfte ohne Klopapier ;)

Das kann man noch gebrauchen / Upcycling:

⇨ Alte Plakate, Zeitungen, Magazine eignen sich wunderbar für Verpackungen, Tüten, Briefumschläge. Zum Zusammenschnüren Wollreste verwenden. Große Geschenke kannst du auch in Kopfkissen- oder Bettbezügen überreichen, die du einfach wieder mitnimmst.

⇨ Leere, ausgespülte Schraubgläser lassen sich prima wieder verwenden.
Für Gewürze, als Stiftehalter, als Windlicht... oder für den nächsten Einkauf im Unverpackt-Laden!

Los geht`s - Die Rezepte

Fertige Aufstriche für Brot und Brötchen kommen meist in Plastikverpackung daher. Warum also nicht selber machen? Gut gekühlt sind die Aufstriche mindestens eine Woche haltbar.

Frischkäse

1 l Milch
100 g Joghurt
½ Zitrone
Gewürze
(Salz, Pfeffer, Kräuter, Chilli, …)

Joghurt und Zitronensaft mischen. Eine kleine Tasse mit Milch zur Seite stellen. Restliche Milch zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen. Das Joghurt-Zitronengemisch unter die heiße Milch rühren. Sofort trennen sich Frischkäse und Molke. Küchensieb mit einem Tuch auslegen und die Mischung hindurchgießen. Feuchtigkeit aus dem Frischkäse drücken. Diesen mit der restlichen Milch und einer Prise Salz pürieren. Gewürze unterziehen und für eine Nacht im Kühlschrank lassen.

Linsenpaste

125 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
30 g getrocknete Tomaten
50 g Oliven ohne Stein
1 EL Kapern
25 g weiche Butter, Öl o. Margarine
1 TL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
(optional Knoblauch)

Linsen in einem Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen. Bei geringer Hitze garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Abkühlen lassen.

Tomaten, Oliven, Kapern und Linsen mit dem Pürierstab zerkleinern. Wer es etwas stückiger mag, kann das Ganze mit dem Messer auch grob hacken. Wer möchte, drückt noch ein bis zwei Zehen Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in die Paste. Die weiche Butter/Margarine unterrühren. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Schmeckt sehr gut auf knusprig-frischem Brot.

Tomatensauce

2 kg Tomaten
etwas Zucker
Salz und Gewürze

Tomaten in kleine Stücke schneiden. Kochen, bis die Tomaten zerfallen und eindicken. Zucker, und je nach Geschmack, Salz und Gewürze hinzufügen und das Ganze noch einmal aufkochen. In ausgekochte Schraubgläser füllen, Deckel drauf und für 5 Minuten verkehrherum aufstellen. Dann wieder „wenden“ und abkühlen lassen. So konserviert hält die Sauce ungefähr ein Jahr.

Die Sauce ist ideal als Grundlage von Saucen oder als Pizzabestrich. Außerdem ist sie eine gute Gelegenheit, überzählige Tomaten aus dem Sommer auch noch im Winter genießen zu können.

Karamellbonbons

150 g Zucker
2 EL Wasser
30 - 60 g Sahne

Zucker und Wasser in einem Topf zusammenfügen und so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis ein goldgelber Karamell entsteht, nicht zu dunkel werden lassen. Den Topf vom Herd nehmen und vorsichtig etwas Sahne hinzugießen. Dabei gilt: Je mehr Sahne, desto weicher wird das Karamell.

Die Karamellmasse auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller geben. Für 1 – 2 Stunden kaltstellen. Wenn das Karamell ausgehärtet ist, dieses in mundgerechte Quadrate oder Rechtecke schneiden.

Tipp: Die Bonbons halten sich am besten im Kühlschrank.

Alternative: Zusammen mit der Sahne einige Tropen Minzöl (100% naturrein) in die Bonbonmasse geben.

Gerade salziges Knabbergebäck wird zumeist in Plastik verpackt angeboten. Hier zwei leckere, einfach selbst herzustellende Alternativen.

Kartoffelchips

4 Kartoffeln
1 TL Öl
Gewürze – z.B. Salz, Pfeffer, Chilli, Paprika, Rosmarin

Kartoffeln schälen und mit dem Küchenhobel in möglichst dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben kurz mit Wasser spülen, um die Stärke abzuwaschen. Scheiben trockentupfen und mit Öl und Gewürzen in einer Schale mischen. Kartoffelscheiben auf einen Schaschlikspieß stecken. Sie sollen sich dabei nicht berühren. Spieße auf einen Schüsselrand legen.

Im Backofen knusprig backen. Idealerweise nutzt man die Resthitze des Ofens, die nach dem Pizza- oder Keksebacken noch vorhanden ist. Die Zeit ist dabei abhängig von der Dicke der Scheiben.

Cracker

100 g Butter oder Margarine
280 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
130 g Joghurt
1 TL Salz
1 Eigelb
3 EL Milch

Mehl und Salz mischen. Mit Butter und Joghurt zu einem glatten Teig kneten. Diesen für mindestens eine Stunde kalt stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2-3 mm dünn ausrollen. Den Teig in Rechtecke oder Rauten schneiden. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Eigelb mit der Milch verquirlen und die Cracker damit bestreichen.

Cracker im Backofen bei 200°C für 15-20 Minuten backen.

Variante: Cracker vor dem Backen mit Meersalz, Kräutern oder Käseraspeln bestreuen.

Hafermilch

700 ml kaltes Wasser
70g Haferflocken
2 TL Zucker, Honig oder Agavensirup
1 Prise Salz

Alle Zutaten in einem Standmixer für 2 Minuten gründlich pürieren - mit dem Pürierstab wird es nicht fein genug. Anschließend die Hafermasse durch ein feines Sieb oder Tuch gießen. Den übriggebliebenden Hafer-Trester kann man z.B. im morgendlichen Müsli verwenden. Dann die Milch in eine saubere Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren, um sie in wenigen Tagen aufgebraucht zu haben. Da keine Stabilisatoren enthalten sind, setzt sich nach kurzer Zeit das Wasser oben ab. Einfach schütteln und gut!

Tonic-Water

Das Rezept ergibt 600 ml Sirup.

1 l Wasser
10 g Chinarinde (Apotheke)
1 EL Zitronensäure (Pulver)
5 Stängel Zitronengras
1 Limette
200 g Zucker

Wasser in einem Topf erhitzen. Chinarinde und Zitronensäure hinzugeben. Zitronengras längs halbieren, unteren Teil leicht anquetschen und in den Topf geben. Schale der Limette abraspeln und zusammen mit dem Zucker in den Topf geben.

Das Ganze etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Den Sirup abseihen und noch heiß in saubere Flaschen abfüllen.

Je nach persönlichem Geschmack den Tonic-Sirup mit Mineralwasser auffüllen. Fertig ist das Tonic-Water.

Übrigens: Der typische Geschmack des Tonic-Waters stammt vor allem vom Chinin der Chinarinde. Bis heute gibt es keinen Ersatzstoff, der denselben Geschmack hervorruft. Chinin sollte nur in Maßen konsumiert werden und ist nichts für Kinder.

Non Food

Nicht nur bei unseren Nahrungsmitteln können wir Plastik und Verpackung einsparen. Auch in anderen Bereichen unseres Lebens gibt es einiges zu tun und auszuprobieren.

Honiglippenbalsam

10 g Bienenwachs
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
5 Tropfen naturreines, ätherisches Öl (z.B. Pfefferminze, Orange)

Bienenwachs und Olivenöl in einer hitzebeständigen Schüssel mischen. Die Schüssel in ein Wasserbad stellen und langsam erwärmen, bis das Bienenwachs geschmolzen ist. Nun den Honig einrühren.

Die Schüssel vom Herd nehmen und das ätherische Öl dazugeben. Gut durchmischen. Den fertigen Balsam noch warm in sterilisierte Gläschen oder Metalltiegel füllen.

Der Lippenbalsam ist mindestens drei Monate haltbar (unserer Erfahrung nach allerdings wesentlich länger).

Badesalz

2 Tassen Meersalz
2 EL Natron
1 EL Pflanzenöl (z.B. Olive, Kokos, Jojoba)
15 Tropfen naturreines, ätherisches Öl
(Beispiele siehe Rezept Bodylotion)

Alle Zutaten in ein gut schließendes Gefäß füllen und zum Mischen ordentlich durchschütteln. Danach in hübsche, luftdichte Gäser oder Dosen umfüllen.

Tipp: Wer das Badesalz optisch noch ein wenig aufpeppen möchte, gibt zusätzlich noch getrocknete Blüten, bzw. Blütenblätter hinzu. Besonders gut eignen sich Lavendel, Rose oder Malve.

Bodylotion

35 g Sheabutter
25 g Mandelöl
35 g Kokosöl
10 – 15 Tropfen naturreines, ätherisches Öl

Fette in einer Metallschüssel bei 100°C im Backofen schmelzen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und gründlich umrühren. Erst jetzt die ätherischen Öle zufügen. Die Lotion auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann zum endgültigen Festwerden in den Kühlschrank stellen. Mit einem Handrührgerät das Ganze noch einmal cremig aufrühren.

In Dosen, Tiegel oder Schraubgläser abfüllen. Ungekühlt hält die Lotion vier Wochen, im Kühlschrank bis zu drei Monate.

Wichtig: Keine ätherischen Zitrusöle verwenden, da diese bei Sonnenbestrahlung fototoxische Reaktionen auf der Haut auslösen können.

Auswahl ätherischer Öle:

Kamille = hautberuhigend
Lavendel = harmonisierend
Melisse = entspannend
Myrte = heilend
Patchouli = regenerierend
Rosenholz = harmonisierend
Rosmarin = anregend
Salbei = durchblutungsfördernd
Vetiver = aufbauend
Ylang-Ylang = betörend

Peeling

1 El Olivenöl oder Wasser
2 EL Salz / feine Haferflocken / Kaffeepröt (je nachdem, wie grob das Peeling sein soll)

Vermengen und auf Hals und Dekolltee verteilen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen. Das Peeling ist leider nicht haltbar. Also nicht auf Vorrat zubereiten.

Zahnpasta

4 EL Kokosfett
2 TL Natron (oder etwas weniger) für den Geschmack Pfefferminzöl, Zitronenöl o.ä.
Xylit oder Stevia, wer´s gerne süßer mag

Das Fett erwärmen, damit es sich verflüssigt, alles gut miteinander vermischen, und während es hart wird, immer wieder umrühren. Bei Zimmertemperatur bleibt es cremig und weich.

Orangenreiniger

Schale von 1 Orange
Essig
2 Wochen Zeit

Kleingeschnittene Orangenschale in ein Schraubglas füllen und mit Essig aufgießen. So viel Essig verwenden, dass die Schale gerade bedeckt ist. Zwei Wochen durchziehen lassen und das Ganze dann durch ein feines Tuch abseihen. Orangenreiniger in eine Sprühflasche füllen.

Tipp: Der Reiniger entfernt Fett und Kalk. Er ist hervorragend als Badreiniger für Fliesen und Barkeramik geeignet. Auch als Etikettenlöser leistet er gute Dienste.

Wichtig: Der Orangenreiniger hat stark lösende Eigenschaften. Deswegen ist bei dem Einsatz auf Kunststoffflächen Vorsicht geboten, da die Oberfläche angegriffen werden kann.

Waschmittel

Schale von 1 Orange
Essig
2 Wochen Zeit

Kleingeschnittene Orangenschale in ein Schraubglas füllen und mit Essig aufgießen. So viel Essig verwenden, dass die Schale gerade bedeckt ist. Zwei Wochen durchziehen lassen und das Ganze dann durch ein feines Tuch abseihen. Orangenreiniger in eine Sprühflasche füllen.

Tipp: Der Reiniger entfernt Fett und Kalk. Er ist hervorragend als Badreiniger für Fliesen und Barkeramik geeignet. Auch als Etikettenlöser leistet er gute Dienste.

Wichtig: Der Orangenreiniger hat stark lösende Eigenschaften. Deswegen ist bei dem Einsatz auf Kunststoffflächen Vorsicht geboten, da die Oberfläche angegriffen werden kann.

Bezugsquellen

Einkaufen ohne Verpackung: Auch wenn es immer besser funktioniert, immer mehr Hersteller*innen und Händler*innen den Wunsch der Verbraucher*innen nach mehr Nachhaltigkeit wahrnehmen, bleibt es immer noch eine Herausforderung, den Abfallanteil des (Wochen-) Einkaufs gering zu halten.

Auf den Wochenmärkten sind Obst, Gemüse und Kräuter verpackungsfrei erhältlich. In Bielefeld haben wir in den Stadtbezirken eine stattliche Anzahl an Märkten. Eine Übersicht findet sich auf der Homepage der Stadt Bielefeld (***www.bielefeld.de***) unter dem Stichwort **Bielefelder Wochenmärkte**.

Aber Bielefeld hat noch mehr zu bieten:

Losgelöst, Weststraße 54, 33615 Bielefeld
www.losgeloest-bielefeld.de

Seit 2018 gibt es den ersten Unverpackt-Bioladen im Bielefelder Westen, direkt am Siegfriedplatz. Hier können mitgebrachte Behältnisse mit Dingen des täglichen Bedarfs gefüllt werden.

Ulbrich Natur, Mercatorstraße 13-15, 33602 Bielefeld

Der Name „Kosmetikbaukasten“ lässt es schon erahnen: Hier gibt es keine Lebensmittel, wohl aber alles was man braucht, um Kosmetik selbst herzustellen. Außerdem Wasch- und Reinigungsmittel zum Selbstabfüllen.

Schrottwichtel

Außerdem gibt es da ja noch das Internet. Diese Shops bieten Plastikfreies an:
avocadostore.de
welttante.com
mertens-wiesbrock.de
gut-wilhelmsdorf.de
smarticular.net

Tipps & Tricks:

Der Frage, wie wir nachhaltig konsumieren und Müll im Alltag vermeiden können, nehmen sich glücklicherweise immer mehr Leute an, sodass wir das Rad gar nicht neu erfinden müssen. Hier findet ihr eine Übersicht über einige tolle Veröffentlichungen online und print! to be continued...

Auswahl an Literaturtipps (alle kürzlich erschienen)

Healthvita Acadamy: „Leben ohne Plastik: Einfache und nachhaltige Lösungen zur Plastikreduktion im Alltag – für eine gesunde Natur und weniger Belastung für die Ozeane“, Kindle edition und Druckversion, Independently published 2019

Müller, Petra Josefine: „Gesünder leben ohne Plastik: Wie meide ich Plastik im Alltag“, Kindle edition, Petra Müller Verlag 2019

Incani, Lara: „Zero Waste: Entdecke das Leben ohne Plastik“, Kindle edition und Druckversion, Independently published 2019

Russo, Claudio: „Wie Sie nachhaltig leben und Plastikmüll vermeiden“, Kindle edition, Hörbuch und Printversion, Independentely published 2019

Smarticular: Das Natron Handbuch.

Smarticular: Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie.

Schulz, Christoph: „Plastikfrei für Einsteiger“, Kindle edition und Druckversion, mvg Verlag 2019

Stöger, Katrin: „Müller vermeiden mit Zero Waste: Müll reduzieren, Plastik vermeiden und nachhaltig leben für eine bessere Welt“, Kindle edition und Druckversion, Independently published 2019

Tipps & Tricks:

Weiterführende Links (Auswahl):

https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/verbraucher-tipps/160930-nabu_tipp_plastik.pdf

https://www.greenpeace-energy.de/blog/handeln/nachhaltigkeit/n-tipp-abfall-muell-vermeiden/

https://www.entega.de/blog/muellvermeidung-tipps/

https://www.duh.de/themen/recycling/abfallvermeidung/

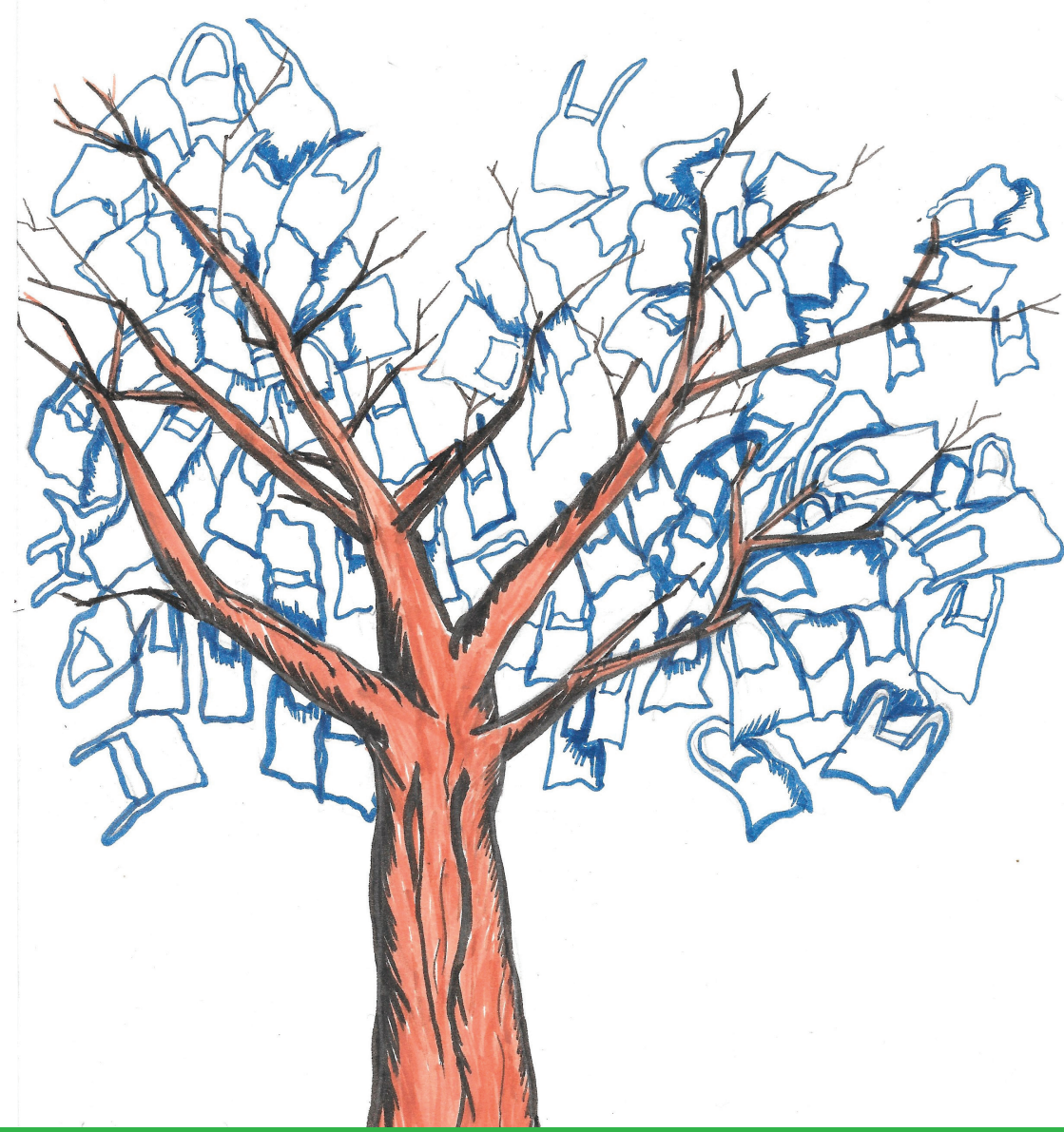
https://utopia.de

https://wastelandrebel.com/de/

https://www.wastelesshero.com/

https://plastikfreileben.de/

...und viele mehr!



„Die Welt ist so schön und wert,
dass man um sie kämpft.“

Ernest Hemingway