

BÜNDNIS 90  
DIE GRÜNEN



Bielefeld *Waste less*  
MÜLL VERMEIDEN

---

# Diese Broschüre wächst.

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

## Mach mit!

⇒ Du hast Ergänzungen? Weitere Rezeptideen, die unbedingt in diese Broschüre sollten, mehr Unverpackt-Einkaufsmöglichkeiten, mehr Lesetipps? Immer mal her damit. Wir freuen uns auf Deine Vorschläge.

⇒ Du hast Lust, im Bereich Umweltschutz und Nachhaltigkeit aktiv zu werden? Dann komm gerne bei unserer **GRÜNEN AG Umwelt** vorbei. Wir treffen uns regelmäßig, um über aktuelle Themen zu diskutieren und Initiativen zu entwickeln, ... und freuen uns immer über neue Gesichter.

⇒ Dein Weg zu uns: **info@gruene-bielefeld.de** und **0521 / 17 97 67**

**Übrigens:** Diese Broschüre kannst Du auch im Print bei uns erhalten. Wir drucken jedoch nur so viele Exemplare wie aus unserer Sicht nötig sind - und dann auf 100% Recyclingpapier. Du erhältst sie im GRÜNEN Kreisverbandsbüro (Kavalleriestr. 26) oder bei der GRÜNEN Ratsfraktion (Altes Rathaus, Niederwall 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, Lisa Waimann, Claudia Heidsiek

Fotos: Claudia Heidsiek

---

# Inhaltsverzeichnis

## Plastikfrei Leben – Kleine Tipps für den plastikfreien Alltag

Einkaufen .....	4
Unterwegs .....	5
Waschen und Putzen .....	5
Kosmetik und Hygieneartikel .....	5
Das kann man noch gebrauchen / Upcycling .....	6
„Gutes“ Plastik - Eine kritische Betrachtung .....	6

## Rezepte Essen & Trinken

Frischkäse .....	8
Linsenpaste .....	8
Tomatensauce .....	9
Suppenbasis .....	9
Kartoffelchips .....	10
Cracker .....	10
Brennessel-Gomasio .....	11
Löwenzahnwurzel-Kaffee .....	11
Geriebene Orangen- oder Zitronenschale .....	12
Knödel für Meise und Co .....	12
Hafermilch .....	13
Karamellbonbons .....	13
Tonic-Water .....	14

## Rezepte Non Food

Honiglippenbalsam .....	15
Badesalz .....	15
Gesichts-Peeling .....	16
Orangenreiniger .....	16
Bodylotion .....	17
Zahnpasta .....	17

## Bezugsquellen

## Lesestoff

# Plastikfrei Leben – Kleine Tipps für den plastikfreien Alltag

Dass die Riesen-Plastikberge, die die Menschheit produziert, eine **der** Ökosünden schlechthin sind, ist mittlerweile bekannt. 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, ruhig 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>

## Einkaufen:

- ⇒ **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 und Glasbehältern - am besten Mehrweg. Oder trinke gleich Kraneberger. In Bielefeld hat Leitungswasser eine sehr gute Qualität. Sprudelfans hilft ein Wassersprudler.
- ⇒ 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 es 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.
- ⇒ Ein Thermobecher ist immer ein guter Begleiter und viele Cafés befüllen sie mittlerweile. In Bielefeld gibt es übrigens den **Bielefeld to go!-Becher**. Dein Essen kannst Du in Gläsern mit Schraubverschlüssen (z.B. Joghurtgläser) mitnehmen.

## 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 unnötiger Chemie, die ins Grundwasser gelangen.

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 herzustellen. Das Charmante: Die folgenden Substanzen gibt es in Pappe, Papier oder Glas verpackt!

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

**Kaffeeprot/Kaffeersatz** eignet sich als Scheuermittel für Töpfe und Fugen - und ganz nebenbei auch als Pflanzendünger.

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

**Natron** kann eigentlich alles: Es ist einsetzbar beim Kochen und Backen, 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. aus Fleece-Jacken aber auch Putzlappen. Um dies zu verhindern, gibt es mittlerweile spezielle Waschbeutel, z.B. „Guppyfriend“. Putz- und Spüllappen gibt es glücklicherweise wieder häufiger aus Baumwolle.

## Kosmetik und Hygieneartikel:

Bei Kosmetikprodukten ist es teilweise etwas schwieriger. Mit leichten Umstellungen können wir aber auch hier auf Plastik verzichten.

⇒ **Deodorant** in Glasflaschen gibt es wieder in jedem Supermarkt. Leere Pumpzerstäuber können nach dem Reinigen prima für andere Dinge benutzt werden.

⇒ **Zahnbürsten** aus Bambus oder Zuckerrohr haben mittlerweile einen festen Platz in den Drogeriemärkten. 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 Haar- und Hauttypen. 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.

⇒ **Menstruationstassen** sind eine nachhaltige, auf Dauer kostengünstige und vor allem ungiftige Alternative zu Tampon und Co. Mittlerweile sind sie ein fester Bestandteil in den Regalen der Drogeriemärkte. Waschbare Menstruationsslips und -binden sind eine weitere Alternative zu Einwegprodukten und mittlerweile auch in ansprechenden Schnitten erhältlich.

⇒ „**Happyo**“ 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.

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

**Tip:** In Bielefeld gibt es einen tollen Upcyclingladen: die **Wandel-Ecke**. In der Neustädter Str. 7 in der Altstadt zeigen eine Handvoll kreative Menschen, was alles zu schade zum Wegwerfen ist und was für zauberhafte Dinge man daraus machen kann.

## **„Gutes“ Plastik - Eine kritische Betrachtung**

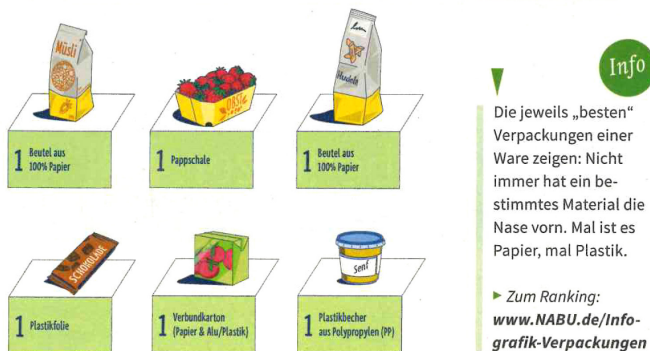
Keine Frage: Plastik wird aus der endlichen Ressource Erdöl hergestellt und landet viel zu oft (gerade als Mikroplastik) in der Natur. Das kann so nicht weitergehen. Jedoch ist machmal in der Abwägung, wenn auf Verpackung nicht verzichtet werden kann, Plastik in der Bilanz nicht die schlechteste Alternative. Andere Materialien wie Glas und Metalle belasten die Umwelt bezüglich Herstellung, Transport und



Entsorgung bzw. Recycling in wesentlich höherem Maße. Selbst Papier schneidet gegenüber Kunststoff nicht per se besser ab, wenn man durch die gesamtökologische Brille schaut: Für Papierverpackungen wird oftmals ein Vielfaches an Material benötigt und die Papierherstellung ist nicht so umweltfreundlich wie es das „Öko-Image“ von Papier vermuten lässt. Auch sind in der Regel viele Chemikalien sowie Alu- oder Kunststoffbeschichtungen nötig, damit Papierverpackungen Lebensmittel auch ausreichend schützen. Es ist letztlich nicht möglich zu sagen, dass ein bestimmtes Material das Beste für alle Verpackungen ist. Nüsse und Schokolade, die schnell ranzig werden, stellen andere Ansprüche an eine Verpackung als beispielsweise Nudeln. Auch flüssige oder fettige Lebensmittel brauchen andere Verpackungen als etwa Haferflocken. Lebensmittelverpackungen werden fast ausschließlich aus „frischem“ Papier oder „frischem“ Kunststoff hergestellt, da Recyclingmaterial bei Lebensmittelkontakt quasi nicht eingesetzt werden darf.

Hierzu eine differenzierte Betrachtung des nabu, die wir Euch ans Herz legen möchten: [https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/konsumressourcenmuell/211025-nabu-factsheet\\_verpackungsvergleiche.pdf](https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/konsumressourcenmuell/211025-nabu-factsheet_verpackungsvergleiche.pdf)

„Wir müssen den Verpackungsmüll insgesamt reduzieren.“



**Quelle Grafik:**  
nabu „Naturschutz heute“  
- Ausgabe: Frühjahr 2023

**Fazit:** Alle Verpackungen sollten so gestaltet werden, dass sie gut zu recyceln sind. Aber noch wichtiger als das Recycling ist die Abfallvermeidung, denn das Recycling ist energieaufwändig und es ist bisher kaum möglich, ressourcenschonend Recyclingmaterial herzustellen, das für Lebensmittel zugelassen ist.

Auf den kommenden Seiten findet Ihr eine Sammlung unserer persönlichen Lieblingsrezepte, die Verpackung sparen und bei der Herstellung eine Menge Spaß machen. Viel Spaß beim Ausprobieren und gebt uns gerne ein Feedback!

## Rezepte Essen & Trinken

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.

**Tipp:** 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.

## Suppenbasis

Suppenbasis benutzt man wie Brühpulver oder -würfel als Würzmittel für Suppen, Eintöpfe und Soßen.

**700 g gemischtes Gemüse**  
**(am liebsten in Bioqualität) - z.B.:**  
⇒ **Knollen- und Stangensellerie**  
⇒ **Karotten**  
⇒ **Petersilienwurzel**  
⇒ **Pastinaken**  
⇒ **Porree**  
⇒ **Zwiebeln oder Lauchzwiebeln**  
**100 g Salz**

Das Gemüse klein schneiden und mit dem Salz im Mixer zerkleinern, so dass eine grobkörnige, pastenartige Masse entsteht. In Schraubgläser füllen, fertig!

Bei Gebrauch 1-2 Teelöffel in etwas Öl andünsten und dann die weiteren Zutaten hinzugeben. Nachwürzen kann man damit natürlich auch jederzeit. Durch das Salz ist es im Kühlschrank bis 1 Jahr haltbar!



**Gerade salziges Knabbergeback 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 Keksbacken 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 bis 20 Minuten backen.

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



## Brennessel-Gomasio

Gomasio ist eine Gewürzmischung aus der japanischen bzw. koreanischen Küche, die aus gerösteten Sesamkörnern und Meersalz besteht. Wir haben eine westfälische Variante für Euch:

- 6 EL grüne Brennesselsamen**
- 1 EL Sesamsamen**
- 1 TL feines Meersalz**

Brennesselsamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie anfangen zu duften. Abkühlen lassen. Sesam ebenfalls ohne Fett anrösten, bis die Samen anfangen zu „springen“. Abkühlen lassen. Brennessel und Sesam mit Salz mischen und in ein Schraubglas füllen.

**Wichtig:** Bei der Brennessel gibt es weibliche und männliche Pflanzen. Wir brauchen die Samen der weiblichen Pflanzen. Diese sind schwerer als die Blütenstände der Männchen und hängen an der Pflanze hinab, wohingegen die Blüten der Männchen eher waagrecht abstehen.

## Löwenzahnwurzel-Kaffee

### **10-20 Löwenzahnwurzeln**

Löwenzahnwurzeln gründlich waschen und abbürsten. In möglichst feine, gleichmäßige Scheiben schneiden oder hobeln. Wurzelscheibchen in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze (ohne Zugabe von Fett!) rösten, bis sie goldbraun sind.

Wurzelscheibchen abkühlen lassen und in einem luftdichten Gefäß (z.B. Schraubglas) aufbewahren. Vor Gebrauch mit Mörser oder Kaffeemühle frisch mahlen und wie „normalen“ Kaffee mit kochendem Wasser aufgießen. Pro Tasse rechnet man 2 Teelöffel Wurzelpulver.

**Tipp:** Löwenzahnwurzeln sitzen tief und fest im Boden. Beim Ausgraben sind eine kleine Rosengabel oder gleich die große Grabeforker wirklich sehr nützliche Hilfsmittel. Die Blätter des Löwenzahns kannst Du übrigens für einen gesunden Salat nutzen.

## Geriebene Orangen- oder Zitronenschale

*Orangen oder Zitronen  
Zucker*

In vielen Backrezepten kommen Orangen- oder Zitronenschale als Zutat vor. Im Laden werden diese oft in kleinen Einzelportionchen mit einer Menge Verpackung angeboten. Besser: selber machen.

Die Schale der Zitrusfrüchte mit Sparschäler oder (besser noch) Zestenreißer abschälen, mit dem Messer feinhacken, in eine Schale füllen und auf der Heizung trocknen. Dann zusammen mit Zucker in Schraubgläser füllen. Dabei kommt pro Zitrone oder Orange ein gestrichener Teelöffel Zucker ins Glas.

**Übrigens:** Auf ähnliche Weise lässt sich auch Vanillezucker herstellen. Inneres einer Vanilleschote samt kleingehacktem Äußeren mit 2 EL Zucker mischen. Fertig!



## Knödel für Meise und Co

Jetzt haben wir schon so viel für uns zusammengerührt, Zeit etwas für unsere Piepmätze zu tun:

*1 kg naturbelassenes Kokosfett  
1 kg Vogelfutter mit großem Anteil  
Sonnenblumenkernen  
3 EL Speiseöl*

Fett und Öl in einer Pfanne bei geringer Hitze langsam schmelzen. Körnermischung einrühren. Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung unter regelmäßigem Umrühren abkühlen lassen.

Kurz vor dem endgültigen Aushärten werden die Knödel hergestellt. Dabei die Hände mit warmem Wasser anfeuchten, damit der Teig nicht an den Fingern klebt. Mit einem großen Löffel Fettfutter abstechen und Knödel rollen. Wer mag kann die fertigen Knödel auch noch einmal in feinen Sämereien wie Mohn oder Hirse rollen. Knödel richtig fest werden lassen, damit sie stabil sind.

Alternativ kann der noch formbare Futterteig auch in Tassen gefüllt werden. Noch ein Stöckchen als Anflughilfe reinstecken. Fertig! Ist übrigens auch ein schönes Weihnachtsgeschenk.

**Übrigens:** Früher nahm man als Fett Rindertalg vom Schlachter. Das funktioniert nach wie vor, allerdings ist der Geruch bei der Herstellung nicht jedermans Sache. Außerdem sind vegetarische Meisenknödel eine super Sache.





## Hafermilch

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

Alle Zutaten in einem Standmixer zwei Minuten gründlich pürieren - mit dem Pürierstab wird es nicht fein genug. Anschließend die Hafermasse durch ein feines Sieb oder Tuch gießen. Dann die Milch in eine saubere Flasche füllen und mit Süße und der Prise Salz würzen.

Im Kühlschrank aufbewahrt, hält die Hafermilch einige Tage. Da keine Stabilisatoren enthalten sind, setzt sich nach kurzer Zeit das Wasser oben ab. Einfach schütteln und gut!

**Tipp:** Den übriggebliebenen Hafer-Trester kann man zum Beispiel gut im morgendlichen Müsli verwenden.



## 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 hinzugeben. 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 naturreines Minzöl in die Bonbonmasse geben.

## 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.



## Rezepte Non Food

Nicht nur bei Nahrungsmitteln können wir (Plastik-)Verpackung einsparen. Auch in anderen Bereichen gibt es einiges zu tun und auszuprobieren:



### Honiglippenbalsam

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

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 hübsch, 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.

## Gesichts-Peeling

**1 El Olivenöl oder Wasser**  
**2 EL „Rubbelkörper“ :**  
**Salz / feine Haferflocken /**  
**Kaffepröt (Kaffeersatz)**

Die Auswahl der Rubbelkörper erfolgt danach, wie fein oder grob das Peeling sein soll. Zutaten vermengen und auf Hals und Dekolltee mit kreisenden Bewegungen verteilen. Fünf Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen. Das Peeling ist leider nicht haltbar. Also nicht auf Vorrat zubereiten, sondern sofort aufbrauchen.



## Orangenreiniger

**Schale von 1 Orange**  
**weißer Haushaltsessig**  
**2 Wochen Zeit**

Orange mit Sparschäler (oder besser noch) Zestenreißer schälen. Schale mit dem Messer kleinwiegen, in ein Schraubglas füllen und mit Essig aufgießen. So viel Essig verwenden, dass die Schale gerade bedeckt ist. Zwei Wochen durchziehen lassen. Eventuell Essig nachfüllen, da sich die Schalen vollsaugen. Das Ganze durch ein feines Tuch oder einen Kaffeefilter abseihen. Orangenreiniger in eine Sprühflasche geben und mit Wasser auffüllen.

Der Reiniger entfernt Fett und Kalk. Er ist hervorragend als Badreiniger für Fliesen und Keramik 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.

**Übrigens:** Anstelle von Haushaltsessig kann auch Essigessenz verwendet werden. Diese im Verhältnis 1:4 mit Wasser verdünnen.

## 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 aufschlagen.

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**



## Zahnpasta

**4 EL Kokosfett**

**2 TL Natron (oder etwas weniger)**

**3 Tropfen Pfefferminz- oder  
Zitronenöl (für den Geschmack)**

**Xylit oder Stevia**

**(wer´s gerne süßer mag)**

Das Fett erwärmen, damit es sich verflüssigt. Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Während der Abkühlphase die Pasta immer wieder umrühren, damit eine cremige, gleichmäßige Konsistenz entsteht. Bei Zimmertemperatur bleibt sie cremig und weich.

## 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](http://www.bielefeld.de)) unter dem Stichwort **Bielefelder Wochenmärkte**. Aber Bielefeld hat noch mehr zu bieten:

### ⇒ **Ulbrich Natur | Mercatorstraße 13-15 | 33602 Bielefeld**

Der Name „Kosmetikbaukasten“, unter dem das Geschäft alteingesessenen Bielefelder\*innen noch bekannt ist, 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 und vieles mehr.

### ⇒ **Friedrich Riemeier KG | Jahnplatz 4 | 33602 Bielefeld**

Definitiv eine Instanz in Bielefeld. Das Lädchen am Jahnplatz gibt es seit mittlerweile 175 Jahren. Bekannt besonders für Saatgut aller Art sowie Tierbedarf finden wir hier in der Kräuter-Ecke eine umfassenden Auswahl an feinen und gesunden Kräuter-, Grün-, Schwarz-, und Früchtetees sowie allerhand Gewürze. Auch Vogelfutter und bestimmte Saaten werden auf Wunsch unverpackt ausgegeben.

### ⇒ **Heeper Lädchen | Hillegosser Str. 31 | 33719 Bielefeld**

Seit Mai 2021 setzt das Heeper Lädchen Nachhaltigkeits-Impulse in Bielefeld. Kurze Wege, transparente Wertschöpfungsketten, plastikfrei und müllreduziert einkaufen. Locker. Modern. Unkompliziert – alles in entspannter Heeper Lädchen Atmosphäre.

### ⇒ **Teekontor Barbara Vavra | Arndtstraße 27 | 33615 Bielefeld**

Die zweite Instanz in unserer Liste. Seit vielen Jahrzehnten verkauft Frau Vavra unzählige Teesorten aus aller Welt. Einmal durch die Eingangstür getreten, fühlt sich der Besuch sofort entschleunigt.

Natürlich gibt es auch viele tolle Angebote im Internet wie beispielsweise [avocadostore.de](http://avocadostore.de), [welttante.com](http://welttante.com) oder [smarticular.net](http://smarticular.net). Zur Vermeidung von Transportverpackung und -kilometern ist der Einkauf vor Ort allerdings immer noch die beste Wahl.

## Lesestoff

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 Auswahl über einige tolle Veröffentlichungen online und print! To be continued...

- ⇒ Healthvita Academy: **Leben ohne Plastik: Einfache und nachhaltige Lösungen zur Plastikreduktion im Alltag – für eine gesunde Natur und weniger Belastung für die Ozeane** - Independently published 2019
- ⇒ Müller, Petra Josefine; **Gesünder leben ohne Plastik: Wie meide ich Plastik im Alltag** - Petra Müller Verlag 2019
- ⇒ Incani, Lara: **Zero Waste: Entdecke das Leben ohne Plastik** - Independently published 2019
- ⇒ Russo, Claudio: **Wie Sie nachhaltig leben und Plastikmüll vermeiden** - Independently published 2019
- ⇒ Smarticular: **Das Natron Handbuch**
- ⇒ Smarticular: **Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie**
- ⇒ Schulz, Christoph: **Plastikfrei für Einsteiger** - mvg Verlag 2019
- ⇒ Stöger, Katrin: **Müll vermeiden mit Zero Waste: Müll reduzieren, Plastik vermeiden und nachhaltig leben für eine bessere Welt** - Independently published 2019

## Auswahl weiterführender Links:

- ⇒ <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/>

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

*Ernest Hemingway*