

BEWUSST NACHHALTIG BEIM EINKAUFEN UND IN DER KÜCHE!



Foto: Küchenfreundin

Bio, saisonal und regional einkaufen hat sich schon als klimafreundlich herumgesprochen. Aber wie können wir darüber hinaus beim Einkaufen, Kochen und Geschirr abwaschen, nachhaltiger und ressourcenschonender handeln?

Hier die besten 10 Tipps:

1. SUPPORT YOUR LOCALS: Kleine Produzenten und Händler haben meistens die bessere Ware. Und um saisonal und regional einzukaufen, sind Sie am Markt oder direkt beim Produzenten auf jeden Fall an der richtigen Adresse. Außerdem leisten Sie einen wirtschaftlichen Beitrag zu deren Überleben.

2. EINKAUFEN MIT PLAN: Und damit Sie nicht unnötig viel einkaufen, hilft der gute alte Einkaufszettel, den Einkaufskorb nicht zu überfüllen.

3. WENIGER SACKERL: Nehmen Sie sich immer eine Tragetasche mit, am besten eine, die man ganz klein zusammenfalten und einstecken kann, damit Sie diese immer griffbereit haben.

4. WENIGER MÜLL: Schauen Sie darauf, wie Lebensmittel verpackt sind, umso weniger Plastik und Papier, umso besser. Für Frischware, Obst und Gemüse können Sie auch Ihre eigenen Behälter verwenden.

5. MÜLL SORTIEREN: Wenn Sie in der Nähe einen Biomüll-Container oder einen Komposthaufen im Garten haben, einfach Gemüse und Obstschalen in den Bio-Müll werfen. Altöl in einer alten Flasche sammeln und wenn sie voll ist, zur Altstoff-Entsorgung bringen. Das ist definitiv besser für die Umwelt, als es einfach in den Müll zu werfen oder noch schlimmer den Ausguss runterzuspülen. Das im Papiermüll kein Plastik landen soll und Flaschen im Restmüll nichts verloren haben, ist eh klar.

6. WENIGER PLASTIK, MEHR CHIC: Materialien wie Porzellan, Holz und Glas haben mehr Stil und sind nachhaltiger durch ihren langlebigeren Einsatz.

7. ENERGIE SPAREN: Vermeiden Sie es, die Herdplatten den ganzen Kochvorgang über voll aufzudrehen. Geben Sie immer einen Deckel auf den Topf, auch das spart Energie. Energie sparen können Sie auch, wenn die Topfgröße der Herdplatte und die Kochmenge dem Topf entsprechen. Verwenden Sie das Eco-Programm beim Geschirrspüler und schalten Sie ihn nur dann ein, wenn er voll mit Geschirr beladen ist.

8. ALU- UND PLASTIKFOLIEN SPAREN: In der Küche gibt es immer wieder was zum Abdecken. Und das muss nicht immer eine Folie sein, man kann auch eine umgedrehte Schüssel oder einen Teller über die frisch gekochten Gerichte geben oder mit z. B. Bienenwachspapier frische Lebensmittel abdecken.

9. KEINE CHEMIE: Umweltschonende Geschirrspülmittel und -Tabs sind wunderbare Alternativen. Sie spülen mindestens so gut, wie die klassischen Mittel.

10. NATÜRLICHE PUTZMITTEL: Zum Entkalken des Wasserkochers verwenden Sie einfach nur Haushaltsessig mit Wasser verdünnt. Lassen Sie es einige Zeit stehen, denn der Kalk löst sich wie von Zauberhand. Zum Putzen des Backrohrs ist Speisesoda mit Wasser verdünnt sehr wirkungsvoll. Lassen Sie diese Mischung gut einwirken und wischen Sie dann den Ofen einfach aus. Beides schont die Umwelt, kostet wenig und wirkt. Oder Sie verwenden Zitronensäure (-pulver) mit Wasser verdünnt. Je höher die Säurekonzentration ist, desto höher ist das Risiko, dass Materialien angegriffen werden.

Viele dieser Tipps sind ganz einfach im Alltag zu integrieren!



Im Alltag bewusst darauf zu achten und so unseren persönlichen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, schärft unser Bewusstsein für ein verträgliches Miteinander von Mensch und Natur!

Autorin: Isi Bornemann
Foodbloggerin
Unternehmensberaterin für Marketing & Marke