



# FRANK DENTAL UMWELTHEFT

Wie wir Geld sparen und  
gleichzeitig die Umwelt  
retten können



## WARUM IST PLASTIK EIN PROBLEM?

Die Probleme im Zusammenhang mit Plastik lassen sich im Wesentlichen in drei Kategorien einteilen: Umweltauswirkungen, gesundheitliche Auswirkungen und Ressourcenverbrauch. Jedoch könnte allein die Behandlung der Probleme, die Plastik verursacht, ganze Bücher füllen, weshalb wir uns auf die unserer Meinung nach wichtigsten Faktoren beschränken mussten.

## UMWELTAUSWIRKUNGEN

Der größte Vorteil von Plastik ist gleichzeitig sein größter Nachteil: Aufgrund seiner langen Haltbarkeit braucht Plastik sehr lange, um in der Natur abgebaut zu werden, viel länger als die meisten anderen Werkstoffe.

Das wohl offensichtlichste Problem sind deshalb die enormen Mengen an Kunststoffabfällen, die weltweit anfallen und zu einem Großteil in der Umwelt landen. Die Bilder vermüllter Strände, durch Plastikmüll verendeter Tiere oder von Mikroplastik in Meereslebewesen erlangen große mediale Aufmerksamkeit. Sie zeigen jedoch nur die Spitze des Eisbergs, denn Überreste von Plastik lassen sich heutzutage praktisch überall nachweisen.

*Alle folgenden Tipps und Tricks sind zwei Büchern entnommen:*

- *"Wirf mich nicht weg - Das Lebensmittelsparbuch"; smarticular; ISBN: 978 - 3 - 946658 - 43 - 6*
- *"Plastiksparbuch"; smarticular; ISBN: 978 - 3 - 946658 - 33 - 7*

## *Kunststoffart*

Polyethylenterephthalat  
(PET oder PETE, Recyclingcode 1)

Polyethylen High-Density  
(PE-HD oder HDPE,  
Recyclingcode 2)

Polyvinylchlorid (PVC, Recyclingcode 3)

Polyethylen Low-Density  
(PE-LD oder LDPE, Recyclingcode 4)

Polypropylen  
(PP, Recyclingcode 5)

## *Typische Anwendung*

Ein- und Mehrwegflaschen, Schalen  
für Gemüse und Obst, Folien, Fleece-  
kleidung, Einweg windeln

Flaschen, Geschirr, Container, Rohrlei-  
tungen u.a. für Wasser, Kunstholz

Hart-PVC in Fensterrahmen und  
Rohren, Weich-PVC in Spielzeugen,  
Bodenbelägen, Schläuchen, Dichtungen

Taschen, Tuben, Folien

Lebensmittelverpackungen,  
Flaschenverschlüsse, Trinkhalme,  
Mikrowellengeschirr, Plastiktüten,  
Gartenmöbel, Haushaltsgeräte

## *Eigenschaft*

Dieses Material gibt bei längerem Kontakt Acetaldehyd ab; in üblichen Zusammensetzungen ist es beständig gegen Öle, Fette und Alkohol, unbeständig gegen heißes Wasser und Alkalien. Es weist eine geringe Durchlässigkeit für Sauerstoff und Kohlendioxid auf und ist transparent.

Es gilt im Allgemeinen als gesundheitlich unbedenklich; ist kälteschlagfest, isolierend, aber nur bedingt witterungsbeständig.

Weich-PVC gilt als sehr bedenklich aufgrund der großen Menge enthaltener Weichmacher (bis zu 50 %), insbesondere bei Spielzeug. Die Eigenschaften sind variabel abhängig von der Menge verwendeter Zusätze; Hart-PVC ist meist sehr beständig gegen Säuren, Laugen, Öle, Alkohol, Licht und Witterung. Auch glasklare Varianten sind möglich.

Dieser Stoff gilt im Allgemeinen als gesundheitlich unbedenklich; abhängig von Zusatzstoffen hohe Dehnbarkeit, trotzdem stabil, nur bedingt witterungsbeständig.

Dieser Stoff gilt im Allgemeinen als gesundheitlich unbedenklich. Je nach verwendeten Zusatzstoffen sind meist eine hohe Festigkeit und Temperaturbeständigkeit gegeben, es ist jedoch nicht witterungsbeständig.

## EINKAUFEN

### Kleine Schritte, große Wirkung

- Stoffbeutel immer dabeihaben
- Wo immer möglich, Mehrweg-Glas statt Plastik verwenden, z. B. bei Joghurt, Getränken usw.
- Die eigene Verpackung, z.B. für Obst und Gemüse oder Milch an Milchtankstellen mitbringen
- Regional und saisonal einkaufen
- In kleineren Läden einkaufen: flexibel, offen für Verbesserungen, bieten häufiger lose Waren an
- Produkte aus der Frischetheke statt dem Kühlregal wählen
- Großpackungen mit sinnvollem Verhältnis von Inhalt und Verpackung bevorzugen
- Lieber Verpackungen aus einem Material wählen statt aus Verbundmaterial
- Unsinnige Verpackungen vor Ort ansprechen und um Alternativen bitten
- Verpackungen im Supermarkt lassen

## (FAST) PLASTIKFREIE ONLINESHOPS

**Monomeer** versendet komplett plastikfreie Artikel aus Bereichen wie Büroware, Haushalt und Küche oder Hygieneartikel: [www.monomeer.de](http://www.monomeer.de)



**Beechange** bietet umweltfreundliche Produkte aus den Kategorien Haushalt, Wohnen, Schenken und Kosmetik: [www.beechange.com](http://www.beechange.com)



**Plasticarian** vermeidet Plastik so weit wie möglich und hält neben allerlei Küchen- und Haushaltsgegenständen auch plastikfreie Produkte für Babys und Kleinkinder bereit: [www.einfach-ohne-plastik.at](http://www.einfach-ohne-plastik.at)



Der **Zero Waste Lifestyle Shop** bietet Zero-Waste-Artikel des täglichen Bedarfs an: [www.zerowasteladen.de](http://www.zerowasteladen.de)



**Laguna** führt eine große Auswahl an plastikfreien Trinkflaschen und Lunchboxen sowie viele weitere Küchen- und Lifestyle-Utensilien: [www.laguna-onlineshop.de](http://www.laguna-onlineshop.de)



**Pure & Green** vertreibt vor allem Trinkflaschen und Lunchboxen, aber auch jede Menge Artikel für Kinder und Haushalt: [www.pureandgreen.at](http://www.pureandgreen.at)





Bei der **Grünen Bude** werden neben Haushalts- und Gartenutensilien auch Lebensmittel, Duftöle & Co. plastikfrei und klimaneutral versandt: [www.gruene-bude.de](http://www.gruene-bude.de)



Der **BUNDladen** gehört zum Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. v. Hier findest du ökologisch sinnvolle Artikel für Haus, Garten, Büro, Kinder und für unterwegs: [www.bundladen.de](http://www.bundladen.de)



Der **Berliner Unverpacktladen Original Unverpackt** bietet viele Zero-Waste Produkte auch im eigenen Onlineshop an: [shop.original-unverpackt.de](http://shop.original-unverpackt.de)



**Memo** bietet nachhaltige Schreibwaren und Büroartikel. Versendet wird auf Wunsch in praktischen Mehrwegboxen, oft sogar per Fahrradkurier: [www.memo.de](http://www.memo.de)



**Kulmine** bietet plastikfreie Damen- und Körperhygieneartikel an. Die Versandkartons werden wiederverwertet: [www.kulmine.de](http://www.kulmine.de)



**Kostkamm** bietet das größte plastikfreie Kamm- und Bürstensortiment für unterschiedliche Haartypen an – auf Wunsch auch vegan – aus nachhaltiger Forstwirtschaft: [www.kostkamm.de](http://www.kostkamm.de)



Das **Soafn Kammerl** bietet Produkte, wie z.B. Gesichtscreme auch in einer umweltfreundlichen Verpackung aus Pappe (100% biologisch abbaubar, kompostierbar) an: [soafnkammerl.jimdo.com](http://soafnkammerl.jimdo.com)



## PLASTIKFREI LEBENSMITTEL KAUFEN

**Silberner Kräutergarten** – hier findest du Öle, Kräuter, Nüsse, Trockenobst, Getreide und Behältnisse für Selbstgemachtes, zum Beispiel Salbentiegel: [www.hinteraer.info/shop](http://www.hinteraer.info/shop)



**Naturlieferant** –dieser Onlineshop achtet bei seinen Lebensmitteln nicht nur auf Bioqualität, sondern auch auf Regionalität: [www.naturlieferant.de](http://www.naturlieferant.de)



**Mein Müsliladen** – Müsli, Getreide, Trockenfrüchte, Pasta, Tee und vieles mehr kann man hier in umweltfreundlichen Papiergebinden von bis zu fünf Kilogramm kaufen. Für garantiert plastikfreie Ware bittet der Laden lediglich um einen Kommentar in der Bestellung: [www.mein-muesli-laden.de](http://www.mein-muesli-laden.de)



## ERNÄHRUNG

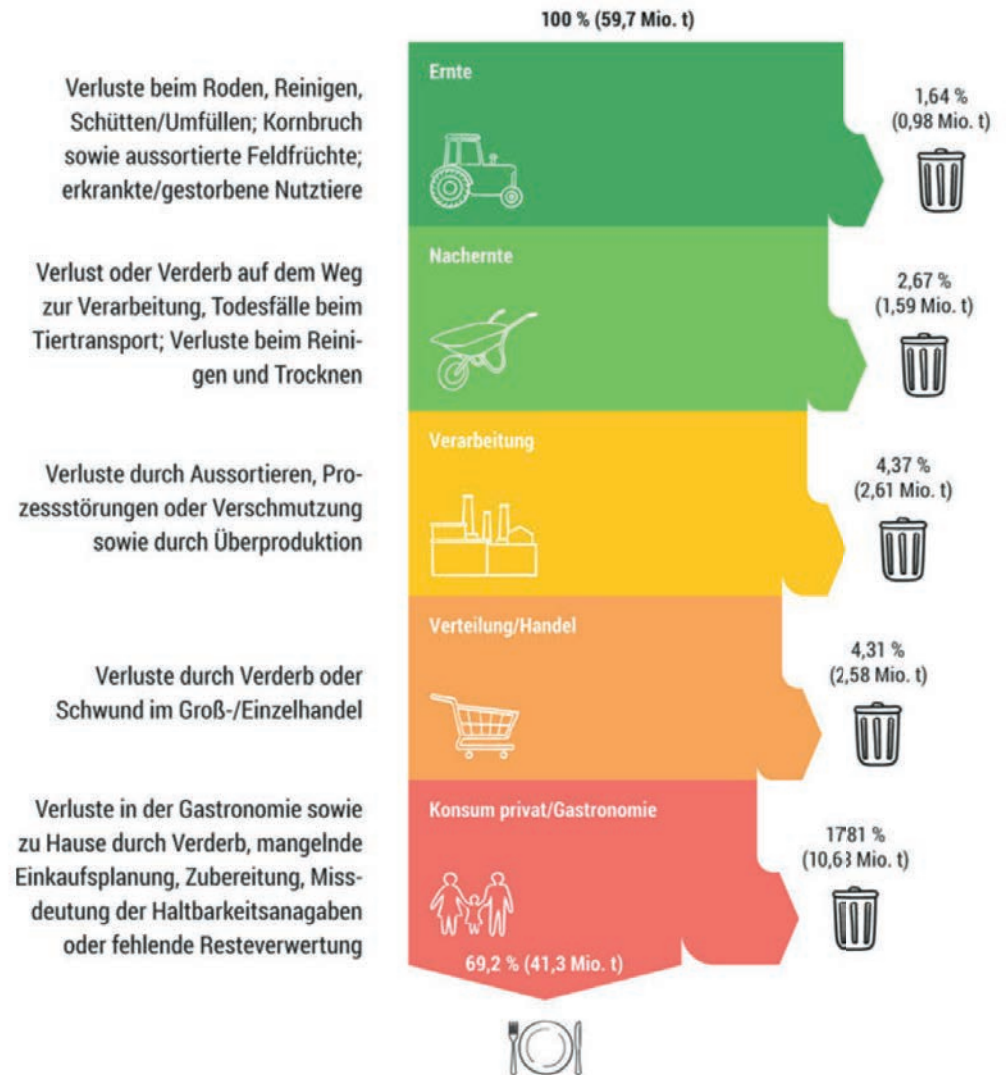
*Kleine Schritte, große Wirkung*

- Leitungswasser statt Wasser aus Plastikflaschen trinken
- Sodasprudler mit Geschmacksrichtungen genießen statt Limonade
- Kaffeekapseln ersetzen
- Mehr kochen und backen, statt auf Fertiggerichte und Lieferservice zurückzugreifen
- Getreide- und Nussmilch selber machen
- Weniger naschen, dafür hochwertiger, was auch gesünder ist
- Selber anbauen. zum Beispiel Kräuter und etwas Salat auf der Fensterbank
- Säfte selber herstellen und so gleich weniger Zucker zu sich nehmen
- Teebeutel mit Plastikbestandteilen meiden bzw. losen Tee verwenden
- Kaugummi mit Plastikkaumasse („gumbase“ in der Zutatenliste) vermeiden

## GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG!

Überall auf dem Weg vom Feld bis auf den Teller geht ein Teil der Lebensmittel verloren. Die folgende Grafik zeigt, wo hierzulande wie viele Lebensmittel verloren gehen.

(WWF Deutschland (Hrsg.) (2015), S.42)



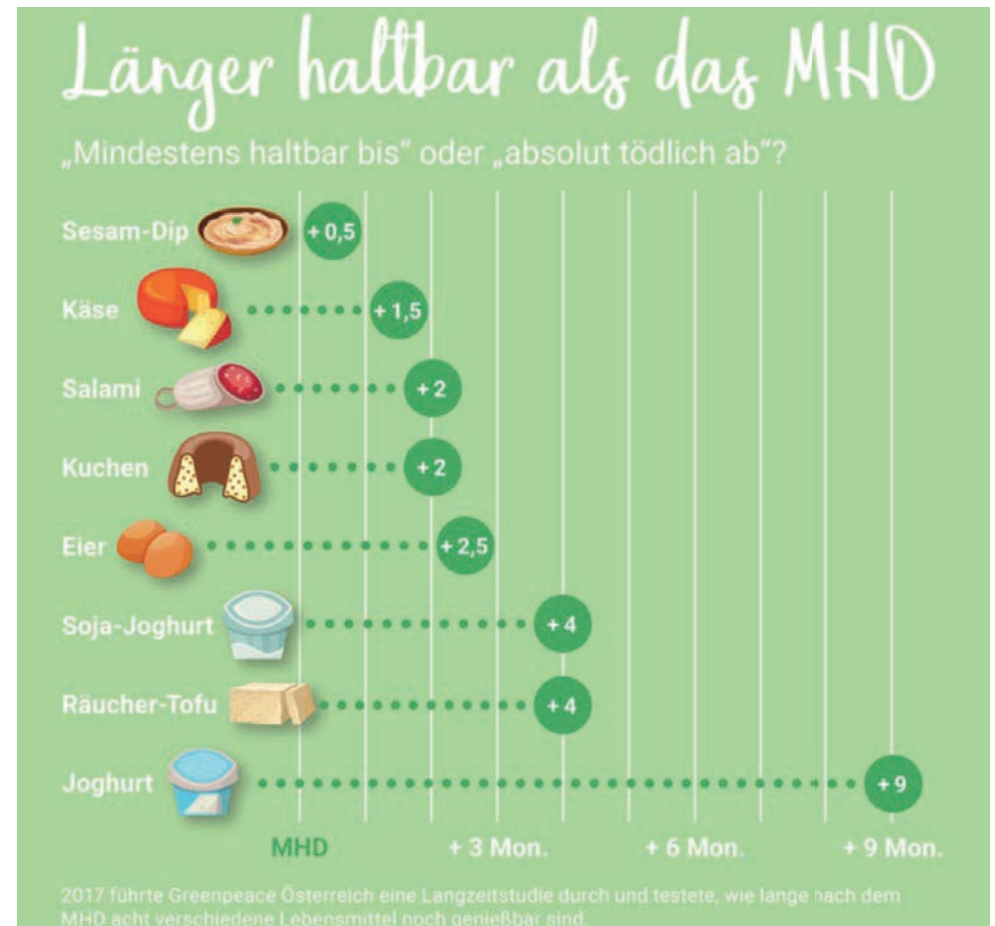
## Nutzloses MHD

Eine der häufigsten Ursachen für Lebensmittelverschwendung ist das Mindesthaltbarkeitsdatum, denn viele Menschen orientieren sich daran, um zu entscheiden, ob etwas noch verzehrt werden kann oder nicht. Wenn es erreicht ist, landen Milch, Joghurt & Co. oft ungeöffnet in der Tonne statt auf dem Teller, obwohl sie fast immer bedenkenlos gegessen werden könnten. Durchschnittlich 80 Kilogramm Lebensmittel wirft jeder von uns pro Jahr weg – eine beachtliche Menge, die nach einer Studie der Universität Stuttgart<sup>13</sup> mindestens zur Hälfte vermeidbar wäre.

Wer stattdessen weiß, was es mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum auf sich hat, kann mit wenig Aufwand dazu beitragen, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.

### ► Herstellerangaben zur Haltbarkeit richtig deuten

Zum Schutz der Verbraucher schreibt die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung für die meisten Produkte die Angabe eines Mindesthaltbarkeitsdatums (kurz MHD) bzw. eines Verbrauchsdatums vor. Was den meisten nicht bewusst ist: Beide Angaben unterscheiden sich ganz erheblich voneinander, sowohl in rechtlicher Hinsicht als auch mit Blick auf die Verwendbarkeit der Nahrungsmittel nach Ablauf der Frist.





# WOCHENPLAN!

Ein wöchentlicher Speise- und Einkaufsplan kann dabei helfen, das eventuelle Chaos ums Einkaufen und die Essenszubereitung auf ein Minimum zu reduzieren – und Müll zu vermeiden, der dadurch entsteht, dass Lebensmittel ungenutzt verderben. Auf diese Art wird auch der Geldbeutel geschont.

Mit einem Wochenspeiseplan überlegt man einmal pro Woche (und nicht jeden Tag aufs Neue), was man essen möchte, und notiert alles, was nicht vorrätig ist, auf einem Einkaufszettel. Dieses Vorgehen spart Zeit bei der Planung der Mahlzeiten und auch später beim Einkaufen. Angebote wie zum Beispiel saisonale und regionale Produkte lassen sich besser gleich von vornherein mit einplanen: Das vermeidet unnötige Verpackungen und bringt frisches, abwechslungsreiches und gesundes Essen auf den Tisch.



Es gibt viele Möglichkeiten, einen Wochenplan einzuführen. Für die einfachste Vorgehensweise brauchst du lediglich Papier und einen Stift.

Bevor es losgeht, erleichtern folgende einmalige Vorbereitungen die regelmäßige Planung:

- Überlege gemeinsam mit der ganzen Familie, welche Gerichte ihr gerne esst, was ihr schon immer mal ausprobieren wolltet und welche Mahlzeiten ihr überhaupt gemeinsam einnehmt.
- Notiert euch die Gerichte und die dazugehörigen Zutaten auf Zetteln oder Karteikärtchen.
- Entwerft einen Plan mit Wochentagen und den zu berücksichtigenden Mahlzeiten.
- Einigt euch auf einen wöchentlichen Termin zur gemeinsamen Erstellung des Plans.

So wird der Wochenplan erstellt:

1. Entscheidet am vereinbarten Termin gemeinsam, was ihr in den kommenden Tagen essen wollt. Dafür können die erstellten Kärtchen auf dem Tisch ausgebreitet werden, neue Gerichte lassen sich auf weiteren Kärtchen zur vorhandenen Auswahl hinzufügen. Auch Kinder freuen sich, wenn sie mitmachen und zum Beispiel eine Mahlzeit allein aussuchen dürfen.
2. Verteilt die ausgewählten Gerichte auf die Tage.
3. Erstellt anhand der Zutatenlisten auf den Kärtchen einen Einkaufszettel für den wöchentlichen Einkauf und gegebenenfalls eine zusätzliche Liste für frische Zutaten, die während der Woche besorgt werden müssen.



Wie du deinen Wochenplan im Detail gestaltest, bleibt natürlich deinen persönlichen Vorlieben und deiner Fantasie überlassen. Hier noch einige Tipps und Anregungen für hilfreiche „Spielregeln“:



- Erstellt eine Kategorisierung für die Rezepte, um mehr Vielfalt in den Speiseplan zu bringen. Mögliche Kategorien: „Schlemmen“ (z. B. Lasagne oder Pizza), „Vegetarisch/vegan“, „Suppe“, „Mit Fisch“, „Schnelle Zubereitung“, „Resteessen“ ...
- Legt gemeinsam Kriterien für jede Woche fest, zum Beispiel: mindestens drei vegetarische Gerichte, maximal zwei Schlemmergerichte, jedes Kind darf ein Gericht ganz allein auswählen, einmal gekochte Gerichte werden für ein bis zwei Wochen weggelegt, bevor sie wieder gezogen werden können ...
- Plane an Tagen mit besonders wenig Zeit solche Speisen ein, die sich gut vorbereiten beziehungsweise vorkochen lassen. Einige Gerichte schmecken am zweiten Tag sogar noch besser.
- Eine Pinnwand oder ein selbst gebasteltes Klemmbrett, zum Beispiel mit sieben Holzwäscheklammern und Fächern für die Karten, helfen, alles an einem Platz zu halten.
- Hänge den fertigen Plan gut sichtbar in der Wohnung auf. So kann jedes Familienmitglied jederzeit nachschauen, auf welches Gericht es sich als Nächstes freuen kann.

[smarticular.net/einkaufsplan](http://smarticular.net/einkaufsplan)



### Kaffeesatz

---

Kaffeesatz ist ein überaus wirkungsvolles und vielseitiges Mittel für Garten, Haushalt und Körperpflege. Wer selbst kein Kaffeetrinker ist, kann bei Bäckereien und Cafés nach dem wertvollen Abfall fragen.

#### ► Kaffeesatz im Garten

Kaffeesatz enthält unter anderem Kalium, Stickstoff und Phosphor sowie Gerbsäure und verschiedene Antioxidantien und eignet sich deshalb optimal als natürlicher Dünger für Topf- und Gartenpflanzen. Über eine Düngung mit Kaffeesatz freuen sich besonders Sorten, die einen leicht sauren Boden bevorzugen, zum Beispiel Gurken, Tomaten, Zucchini und Beerensträucher, aber auch Rosen, Geranien und Hortensien.

#### ► Mit Kaffeesatz Schädlinge vertreiben

Mit Kaffeesatz lassen sich Schnecken, Insekten und auch Katzen auf Abstand halten, denn das Koffein wirkt auf sie abschreckend und sorgt dafür, dass sie die präparierten Pflanzen von sich aus meiden. Dazu einfach Kaffeesatz um die betroffenen Pflanzen ausstreuen.

Wespen mögen den Geruch von glimmendem Kaffeesatz nicht, weil der Geruch des Rauches für sie ein Warnzeichen für Waldbrand ist. Um Wespen fernzuhalten, gib einfach getrockneten Kaffeesatz in einen alten Aschenbecher oder eine andere feuerfeste Schale. Den Kaffeesatz anzünden oder über eine glimmende Räucherkohle-Tablette streuen, und der aufsteigende Rauch vertreibt die Wespen. Für die meisten Menschen ist der Geruch nur schwach wahrnehmbar oder wird sogar eher als angenehm empfunden.

#### ► Kaffeesatz im Haushalt

##### *Mit Kaffeesatz Gerüche entfernen*

Kaffeesatz hat selbst ein starkes Aroma, nimmt aber auch Fremdgerüche auf. Wenn die Hände nach Knoblauch oder Zwiebel riechen, reibe sie mit etwas Kaffeesatz ab. Gegen unangenehme Gerüche in Schuhen streue eine Handvoll Kaffeesatz hinein und lasse das Pulver über Nacht wirken. Am nächsten Tag ausklopfen, und der Fußgeruch ist verschwunden.

##### *Kaffeesatz als Scheuermittel*

Der krümelige Kaffeesatz lässt sich wie Scheuermittel einsetzen und reinigt Grillroste sowie angebrannte Pfannen und Töpfe. Dafür das Pulver entweder direkt auf die schmutzigen Stellen streuen und etwas anfeuchten oder mit einem feuchten Schwamm oder Putztuch verteilen.

##### *Kratzer im Holz ausbessern*

Kleine Kratzer in dunklen Holzmöbeln werden mit Kaffeesatz unsichtbar. Dazu den Kaffeesatz leicht anfeuchten und mit einem Wattestäbchen oder Schwämmchen auftragen. Der Kaffeesatz füllt die Rillen aus, das enthaltene Öl verschleißt sie, und der Kratzer wird unsichtbar.

[smarticular.net/kaffeesatz](http://smarticular.net/kaffeesatz)







### ► **Kaffeesatz als Kosmetik**

Viele Kosmetikartikel wie Anti-Cellulite-Cremes oder Shampoos und Kuren für kraftvolles Haar enthalten Koffein, denn es verbessert die Blutzirkulation und erweitert die Blutgefäße der (Kopf-)Haut. Zusätzlich hilft die körnige Konsistenz des Kaffeepulvers, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen, und ist somit eine ideale Zutat für pflegende Peelings.

#### *Kaffeesatz gegen Cellulite*

Mit Kaffeesatz und etwas Olivenöl ist schnell ein preiswertes und wirksames Anti-Cellulite-Peeling hergestellt. Dazu einfach beide Zutaten zu einer Paste verrühren, auf die betroffenen Hautstellen auftragen, 20 Minuten lang einwirken lassen und mit einem feucht-warmen Waschlappen abnehmen. Für einen sichtbaren Erfolg die Prozedur einen Monat lang zweimal pro Woche wiederholen.

[smarticular.net/kaffeesatz-cellulite](http://smarticular.net/kaffeesatz-cellulite)

#### *Lippenpeeling mit Kaffeesatz*

Ein Lippenpeeling mit Kaffeesatz versorgt spröde, rissige Lippen mit einer Extraportion Pflege, denn die Reibung der Kaffeekrümel und das enthaltene Koffein verbessern ihre Durchblutung. Verrühre dafür einen Teelöffel Kaffeesatz mit einem Teelöffel angewärmtem Kokosöl und einem Teelöffel Natron, Zucker oder Salz.

Das fertige Peeling mit den Fingern in kreisenden Bewegungen auf die Lippen auftragen und mit nur leichtem Druck zwei bis drei Minuten lang einmassieren. Reste mit einem feuchten, warmen Waschlappen abnehmen. Im Anschluss bei Bedarf noch eine Lippenpflege auftragen. Jede Woche einmal angewendet, gehören spröde und rissige Lippen der Vergangenheit an.

[smarticular.net/lippenpeeling](http://smarticular.net/lippenpeeling)

#### *Kaffeesatz als vitalisierende Haarspülung*

Eine Kaffeesatz-Spülung verleiht dem Haar Kraft und Glanz. Dunkleren Haaren verleiht der Kaffee zudem einen warmen, satten Branton. Vermidamit, sodass das Koffein bis zu den Haarwurzeln vordringen kann. Diese Haarmaske für mindestens zehn Minuten einwirken lassen und danach gründlich ausspülen. Für eine höhere Wirksamkeit wird die Anwendung am besten regelmäßig wiederholt.

[smarticular.net/kaffeesatz-haarspuelung](http://smarticular.net/kaffeesatz-haarspuelung)





## ► Brotsuppe zur Verwertung von Brotresten

Brotsuppe war traditionell ein Arme-Leute-Essen, in dem – meistens bis auf Fleisch – alles verarbeitet wurde, was zu verderben drohte. Daher ist die Grenze an Zutaten nur dort gesetzt, wo der eigene (Reste-)Vorrat aufhört. Hier ein paar Tipps, was sich besonders gut in einer Brotsuppe macht:

- Als **Gemüseeinlage** kann fast alles erhalten, was an Resten gerade vorhanden ist: Brokkoli und Blumenkohl ([auch die Strünke](#)), Kohlrabi oder klassisches Suppengemüse wie Lauch, Karotten, Pastinaken, grüne Bohnen, Petersilienwurzel oder Sellerie. Die Gemüseblätter tragen ebenfalls zum Geschmack bei. Tomaten, Paprika und Reste gebratener Auberginen verleihen der Suppe mediterranes Flair.
- Auch restliche **frische oder getrocknete Kräuter** lassen sich verarbeiten, zum Beispiel Petersilie, Majoran, Estragon, Liebstöckel, Rosmarin, Frühlingszwiebeln und Thymian.
- Mit **Gewürzen** bekommt die Suppe dann noch eine ganz spezielle Note, zum Beispiel mit viel Knoblauch. Schwarzer Pfeffer, Chili oder Ingwer geben der Suppe würzige Schärfe. Und wer mag, kann die Brotsuppe auch mit Brotgewürz verfeinern.
- **Zum Binden** eignen sich ein aufgeschlagenes Ei, [restliches Eiweiß](#) oder [übrig gebliebenes Eigelb](#). Sahne oder eine pflanzliche Alternative dazu verleihen der Suppe einen runden Geschmack.
- Die **Kochflüssigkeit** (Gemüse- oder auch Fleischbrühe) ist je nach Geschmack zum Teil durch einen Rest Wein oder Bier ersetzbar.

### Grundrezept für Brotsuppe

Diese sehr sättigende Suppe eignet sich für die Verarbeitung größerer Brotstücke, die so durchgetrocknet sind, dass sie sich nicht mehr zerkleinern lassen. Da hilft nur, das gesamte Brot in Brühe einzuweichen und später zu pürieren.

Für zwei Portionen werden folgende Zutaten benötigt:

- 200 g** altes, hartes Brot (Graubrot, Weißbrot, Brötchen oder auch eine Mischung aus allem)
  - 1** große Zwiebel
  - 300 g** gemischtes Gemüse, zum Beispiel Karotten, Kohlrabi, grüne Bohnen, Lauch, Sellerie
  - 1 L** Gemüsebrühe oder 1 L Wasser mit 2–3 EL [Gemüsewürzpaste](#)
  - 2 EL** frische oder 1 EL getrocknete Petersilie
  - 1** Knoblauchzehe
  - 3–4 EL** Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Bockshornkleesamen nach Geschmack



Und so wird's gemacht:

1. Brot in der Gemüsebrühe einweichen. Je nach Brotsorte und -alter kann es 30-60 Minuten dauern, bis es durchgeweicht ist. Dann mit der Flüssigkeit pürieren.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anschmoren, bis die Zwiebelstückchen hellbraun sind.
5. Mit einem Dreiviertelliter Wasser ablöschen. Das Gemüse mit allen Gewürzen außer Salz hinzufügen und bei mittlerer Hitze für einige Minuten kochen lassen.
6. Wenn das Gemüse bissfest ist, das pürierte Brot mit in den Topf geben und gut verrühren. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben, bis die Konsistenz gefällt. Zum Schluss mit Salz würzen und die Suppe noch etwa 15 Minuten leise vor sich hin köcheln lassen.

Schon ist die Brotsuppe fertig. Serviere sie zum Beispiel mit einem Klecks (veganem) Joghurt. Wenn du sie nicht stückig magst, empfiehlt es sich, die Suppe zum Schluss auch zu pürieren.

[smarticular.net/brotsuppe](http://smarticular.net/brotsuppe)

## ► Arme Ritter

Hart gewordenes Brot aus Weißmehl lässt sich wunderbar zu armen Rittern verarbeiten. In Amerika werden die gebratenen Brotscheiben „French Toast“ genannt und süß mit Ahornsirup und Butter oder auch herzhaft mit Speck gegessen. Neben diesen bekannten Varianten gibt es auch eine vegane ohne Ei und Milch.

Für süße arme Ritter für zwei Personen brauchst du folgende Zutaten:

**4 Scheiben** altes (auch hartes) Weißbrot oder Brötchen

**1** Ei

**100 ml** Milch

Zimt und Zucker

Öl oder Butter zum Anbraten

So werden die armen Ritter zubereitet:

1. Milch mit Ei verquirlen und die Brotscheiben darin eintunken.
2. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben zunächst von einer Seite braten.
3. Mit Zimt und Zucker bestreuen und wenden.
4. Fertig sind sie, wenn der Zucker karamellisiert ist.

Für eine vegane Variante lassen sich Milch und Ei durch Pflanzenmilch und Haferflocken ersetzen. Dafür die Haferflocken mit Zucker und Pflanzenmilch vermischen, 15 Minuten einweichen und dann mixen.

## ► Ofenschlupfer: süßer Brotresteauflauf

Ganz traditionell wird ein Brotresteauflauf mit Milch, Zucker und Eiern zubereitet, mit veganen Zutaten funktioniert es aber ebenso. Beim süddeutschen *Ofenschlupfer* sind noch Äpfel, Rosinen und Zimt enthalten. Kirschen bieten sich aber genauso an. Geschmacklich sind der Süßspeise somit fast keine Grenzen gesetzt, was sie zu einem optimalen Resterezept macht.

Das sind die Grundzutaten für den süßen Auflauf:

- 350 g** Brotreste, entspricht circa 4 Brötchen oder 1 Brot (geeignet sind zum Beispiel: Weißbrot, Brötchen, Vollkornbrot ohne Körner, Croissants)
- 2** Eier oder als Ei-Alternative 4 EL Kichererbsenmehl und 100 ml Wasser, plus optional 1 Prise Kala Namak für einen leichten Eigeschmack
- 400 ml** Milch oder eine pflanzliche Milchalternative
- 100 g** Zucker oder eine Zuckeralternative
- bis zu 200 g** weitere Reste wie Obst, Trockenfrüchte, Nüsse oder Gewürze (optional)

**Tipp:** Wenn du eine süßliche Pflanzenmilch verwendest und zusätzlich noch Trockenfrüchte und frisches Obst unter den Brotresteteig rührst, kannst du den Zucker auch ganz weglassen.



Für eine Auflaufform voller süßer gebackener Brotreste gehe wie folgt vor:

1. Brot- und Brötchenreste in ein bis zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden. Je nach Vorliebe eignen sich auch Brotwürfel.
2. Eine Auflaufform fetten. Brotscheiben bzw. -würfel hineingeben und optional Trockenfrüchte, Nüsse, klein geschnittenes Obst oder andere süße Ideen zur Resteverwertung (siehe weiter unten im Beitrag) darauf verteilen. Mit einer Mischung aus Milch, Eiern (oder den veganen Alternativen), Zucker und eventuell Gewürzen übergießen. 15 Minuten durchziehen lassen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze etwa 40 Minuten lang backen.

Je nach verwendeten Brotresten kann die Backzeit etwas variieren. Mit einem Holzstäbchen lässt sich die Feuchte des Teiges testen. Wenn keine Teigreste am Stäbchen hängen bleiben, ist das Ofengericht gar (Stäbchenprobe). Noch warm schmeckt der süße Brotauflauf am besten.



## ► Brot und Brötchen auffrischen

Mit Wasserdampf werden altbackene Brötchen und sogar steinhartes, trockenes Brot wieder saftig. Ist ein Dampfgarer vorhanden, dann einfach nach Bedienungsanleitung vorgehen. Ansonsten benötigst du einen großen Topf mit Deckel, in den das Brot oder die Brötchen hineinpassen.

So gehst du vor:

1. Einen halben Zentimeter Wasser in den Topf füllen.
2. Einen kleinen Teller, eine Schüssel oder etwas Ähnliches hineinstellen.
3. Das Brot oder die Brötchen in den Topf legen, sodass sie auf dem Teller liegen, aber nicht mit Wasser in Berührung kommen.
4. Den Herd anstellen und das Wasser langsam erhitzen, bis es dampft.
5. Auf sehr kleiner Stufe das Brot oder die Brötchen für 10–15 Minuten im Dampf „schwitzen“ lassen.
6. Anschließend das Gebäck kurz auslüften.

Schon sind Brot und Brötchen köstlich aufgefrischt. Direkt nach dem Bad im Wasserdampf sind sie besonders saftig, weshalb sie am besten gleich verzehrt werden.

Noch nicht ganz so alte Brötchen werden mit ein wenig Feuchtigkeit und Hitze sehr schnell wieder frisch. Dazu einen Topf vorwärmen, das Brötchen anfeuchten und in den vorgewärmten Topf geben. Deckel auflegen und bei geringer Hitze für zwei bis drei Minuten durchziehen lassen: fertig ist der frische Brötchengenuss.



## *Brot und Brötchen aufbacken*

Für eine besonders knusprige Kruste bietet sich das Aufbacken im Backofen an. So gelingt es, Brötchen aufzubacken:

1. Alte Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Die Brötchen mit einem Backpinsel rundherum mit Wasser einpinseln.
3. Bei 120 bis 180 °C Ober-/Unterhitze (je nachdem, wie kross du sie magst) für fünf bis zehn Minuten aufbacken.

Auch altes Brot lässt sich im Backofen aufbacken. Wickle es in ein feuchtes Küchenhandtuch, lege es auf den Rost und backe es bei 150 °C für 15–20 Minuten.

[smarticular.net/broetchen-aufbacken](https://smarticular.net/broetchen-aufbacken)



## Altes/überreifes Gemüse

Sobald Gemüse einen Tag zu lang im Gemüsefach gelegen hat, wird es weich und labberig. Es ist dann aber noch lange nicht schlecht, und viele Vitalstoffe sind noch enthalten. Mit wenigen Mitteln lässt sich das Gemüse wiederauffrischen oder weiterverarbeiten, sodass es nicht auf dem Kompost landen muss. Aber auch unreifes Gemüse wie zum Beispiel grüne Tomaten lassen sich mit interessanten Rezepten vor dem Kompost retten.

**Wichtig:** Während kleine schadhafte Stellen beim Putzen des Gemüses einfach weggeschnitten werden können, sollte fauliges oder gar schimmeliges Gemüse unbedingt entsorgt werden.

### ► Kopfsalat wiederbeleben

So werden welke, schlappe Salatblätter noch einmal knackig: Die Salatblätter wie gewohnt waschen. Eine Schüssel mit lauwarmem Wasser füllen und die Blätter für fünf bis zehn Minuten hineinlegen. Danach sind sie wieder frisch und fest und sollten zeitnah verwendet werden.

### ► Radieschen und Karotten werden wieder knackig

Mit einem Trick werden verschrumpelte Karotten, Radieschen und andere Wurzelgemüse wieder prall und knackig: Lege Radieschen und Karotten für mehrere Stunden – am besten im Kühlschrank – in kaltes Wasser. Sie saugen sich wieder mit der fehlenden Flüssigkeit voll und werden frisch wie am ersten Tag.

Aufgepeppte Radieschen halten, in leicht gesalzenem Wasser im Kühlschrank aufbewahrt, noch ein paar Tage länger. Es empfiehlt sich, größere Gemüsesorten wie Rettich in ein feuchtes Tuch zu wickeln und ein paar Stunden im Kühlschrank zu lagern, um sie wiederaufzufrischen.

[smarticular.net/gemuese-wiederbeleben](http://smarticular.net/gemuese-wiederbeleben)

### ► Überreifes oder schrumpeliges Gemüse verwerten

Paprika, Salat oder Möhren, die zu schrumpelig, labberig oder welk sind, um sie noch einmal aufzufrischen, eignen sich noch bestens, um verschiedene Gerichte zuzubereiten sowie Alternativen zu Fertigprodukten wie Gemüsebrühe, Tomatenmark und Bratensoße herzustellen.





### ► **Bauernfrühstück mit Resten (Hoppelpoppel)**

Für zwei Portionen Bauernfrühstück oder „Hoppelpoppel“ zur Resteverwertung brauchst du folgende Zutaten:

- 4** Pellkartoffeln (geschält) oder Salzkartoffeln vom Vortag
- 1** Zwiebel
- 2** Eier
- circa 90 g** Schinkenspeck oder andere Fleisch- und Wurstreste (optional)
- 1/2 Stange** Lauch, alternativ 1/2 Bund Schnittlauch
- 40 ml** Milch oder Schlagsahne
- 1 EL** Butterschmalz, Butter oder Öl zum Anbraten

So wird das Bauernfrühstück zubereitet:

1. Kartoffeln in dicke Scheiben, Zwiebel in Würfel und Speck oder Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne die Zwiebeln in Fett kurz anbraten, bis sie glasig sind.
3. Speck bzw. Wurst- oder Fleischstücke zugeben und alles zusammen braten.
4. Kartoffelscheiben mit in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. In der Zwischenzeit Lauch in Ringe schneiden und über die gebratenen Kartoffeln geben. Alles gut miteinander vermischen und einige Minuten garen lassen. Schnittlauch stattdessen in Röllchen schneiden und frisch über das fertige Bauernfrühstück streuen.
6. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffeln gießen.
7. Wenn das Ei gestockt ist, ist das Bauernfrühstück fertig. Traditionell wird es mit eingelegten Gurken oder auch Radieschen serviert.

[smarticular.net/bauernfruehstueck](http://smarticular.net/bauernfruehstueck)



### ► Gemüse-Tortilla mit Resten

Vorlage für dieses Rezept ist die spanische *Tortilla de patatas*, ein Omelett aus Eiern und Kartoffeln. Um eine Gemüse-Tortilla zuzubereiten, lohnt es sich, die unterschiedlichsten Gemüsereste zu kombinieren – je nachdem, was gerade wegmuss. Die Tortilla wird dem spanischen Original besonders ähnlich, wenn sich unter den Resten auch ein paar Kartoffeln befinden.

Das sind die Grundzutaten:

**500 g** Gemüse, roh oder bereits gegart – zum Beispiel Kartoffeln, Möhren samt Möhrengrün, Rote Bete mitsamt Blättern, Brokkoli oder Blumenkohl (auch die Strünke)

**4** Eier

**1 TL** Salz

Pflanzenöl oder Margarine zum Anbraten

weitere Gewürze und Küchenkräuter nach Geschmack

**1** Zwiebel oder 1–2 Knoblauchzehen (optional)

Und so wird daraus eine leckere Gemüse-Tortilla:

1. Gemüsereste in kleine Stücke schneiden.
2. Etwas Öl oder Margarine in eine Pfanne geben und auf mittlere Temperatur erhitzen. Falls vorhanden, Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen. Rohes und tiefgekühltes Gemüse dazugeben und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es noch leicht bissfest ist, und dann von der Kochstelle nehmen.
3. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen.
4. Das gebratene Gemüse, eventuell schon vorher gegartes Gemüse, Kräuter und Gewürze sowie Salz zu den Eiern geben und alles gut vermengen. Etwa zehn Minuten ruhen lassen, damit sich die Zutaten verbinden.
5. Währenddessen die Pfanne von anhaftenden Gemüseresten befreien, etwas Öl oder Margarine hineingeben und auf niedriger Stufe erhitzen.
6. Die Ei-Gemüse-Masse in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender gleichmäßig verteilen und etwas andrücken.
7. Stocken lassen, bis die Ränder zu bräunen beginnen.
8. Die Tortilla zum Wenden auf einen flachen Topfdeckel gleiten lassen und dann kopfüber wieder in die Pfanne stürzen. Geübte Köche können das Omelett dafür auch hochwerfen.
9. Die Rückseite noch einige Minuten stocken lassen.
10. Die fertige Tortilla auf einem Teller anrichten und in Stücke zerteilen.

%





### ► **Herzhafter Resteauflauf**

Für einen herzhaften Resteauflauf, der mit wenig Aufwand im Ofen zubereitet wird, können folgende Basiszutaten verwendet werden:

**500 g** Reste von Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Getreide, bereits gegart

**500 g** Gemüsereste (zum Beispiel Blumenkohl, Paprika, Zucchini, auch Strünke)

weitere Reste wie Küchenkräuter, Oliven oder Speckwürfel

Zutaten für den Guss und zum Überbacken:

**250 ml** Sahne oder Pflanzensahne

**250 ml** Wasser

**2–3** Eier (optional; für eine vegane Variante die Eier einfach weglassen)

Salz, Pfeffer und Gewürze nach Geschmack

**200 g** Käse oder eine vegane Käsealternative

So wird der Auflauf zubereitet:

1. Gekochte Kartoffeln und Nudeln wie etwa Spaghetti etwas zerkleinern.
2. Rohes Gemüse und andere Reste in mundgerechte Stücke zerteilen. Hartes Gemüse wie Blumenkohl, Rote Bete oder Süßkartoffeln am besten in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Bereits Gegartes oder Gebratenes und sogar Reste einer Gemüsepfanne können ebenso verwendet werden, solange nicht zu viel Soße dabei ist.
3. Diese Basiszutaten in eine ofenfeste Form geben.
4. Für die Soße Sahne, Wasser und eventuell Eier mit Pfeffer, Salz und Gewürzen gut verrühren und über die Basiszutaten gießen. Sie sollen von der Flüssigkeit möglichst bedeckt sein. Bei Bedarf den Auflauf mit einem Pfannenwender etwas zusammendrücken.
5. Käse oder eine Käsealternative reiben und über den Auflauf streuen.
6. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und den Auflauf für 30 bis 40 Minuten backen.

Je nach Gemüseart ist die optimale Garzeit etwas unterschiedlich. Am besten mit einem Messer oder einem Schaschlikspieß überprüfen, ob das Gemüse weich ist.

[smarticular.net/reste-auflauf](https://smarticular.net/reste-auflauf)

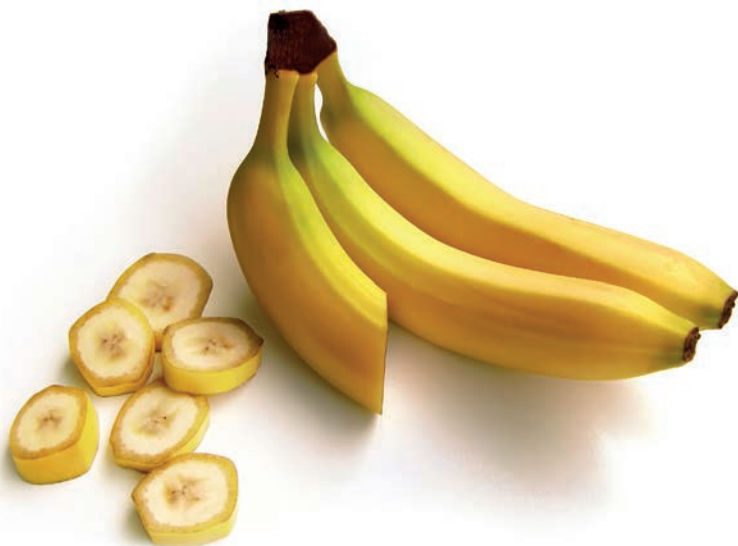
## Altes/überreifes Obst

Obst, das schon etwas überreif oder gar matschig ist, eignet sich immer noch, um verschiedene Gerichte zuzubereiten. Das intensive Aroma und die besonders weiche Konsistenz erleichtern bei einigen Rezepten sogar die Verarbeitung.

**Hinweis:** Kleine Schadstellen kannst du einfach wegschneiden. Früchte, die schon gären, oder solche mit großen Faulstellen oder gar Schimmelbefall sollten allerdings nicht mehr verarbeitet werden!

### Banane als Ei-Ersatz und Süßungsmittel

Reife Bananen können Eier in Kuchen und anderen Gerichten ersetzen. Eine zerdrückte Banane ersetzt zwei mittelgroße Eier. Durch die Süße der Banane empfiehlt es sich, den Zucker im Rezept um 50 Gramm zu reduzieren.



### Bananenkekse

Du liebst Kekse? Dieses Rezept kommt dank der süßen Bananen ganz ohne Zucker aus.

Erforderliche Zutaten:

- 2** reife Bananen
- 50 g** Butter
- 150 g** feine Haferflocken
- 100 g** Mehl
- Wasser

In drei einfachen Schritten sind deine Kekse gebacken:

1. Bananen zerdrücken und die restlichen Zutaten dazumischen.
2. Die Masse mit den Händen zu Kugeln formen und auf einem Backblech platt drücken. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen.
3. Die Kekse bei 180 °C im Ofen 15 Minuten backen.

### Braune Bananen im Smoothie

Für Smoothies eignen sich (über-)reife Bananen ganz besonders gut, denn sie lassen eventuell eine weitere Zugabe von Zucker überflüssig werden und machen lange satt. In Scheiben geschnitten, eingefroren und kurz vor dem Genuss mit anderen Zutaten im Mixer zubereitet, geben Bananen dem Smoothie auch im Sommer einen Frischekick.



## Bananenkuchen

Braune Bananen eignen sich hervorragend für Rezepte zum Backen, zum Beispiel für Bananenkuchen.

Du brauchst:

- 4** reife Bananen
- 250 g** Margarine
- 250 g** Zucker (im Falle sehr reifer Bananen kannst du die Zuckermenge deutlich reduzieren, z. B. nur 50–100 g statt 250 g)
- 300 g** Mehl
- 3** Eier
- 100 g** Vollmilchschokolade
- 1 TL** Zimt
- 2 TL** Kakaopulver
- 1/2 TL** gemahlene Nelken
- 1 TL** Natron
- 1 Pck.** Backpulver



So gelingt's:

1. Margarine zusammen mit dem Zucker schaumig rühren.
2. Schokolade raspeln und mit Eiern, Zimt, Kakao und gemahlene Nelken unter die Masse rühren.
3. Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und hinzufügen.
4. Mehl, Backpulver und Natron hinzugeben und gleichmäßig verrühren.
5. Den Teig in eine Backform geben und bei 175 °C etwa 60 Minuten backen.

## Bananenbrot

Bananenbrot ist ein toller Snack und eignet sich sehr gut zum Mitnehmen für unterwegs.

Benötigt werden:

- 2** reife Bananen
- 80 g** Butter
- 100 g** Zucker
- 90 g** brauner Zucker
- 1** Ei
- 2** Eiweiß
- 175 g** Mehl
- 1 TL** Natron
- 1/2 TL** Salz
- 1/2 Pck.** Backpulver
- 120 ml** Sahne
- 50 g** gehackte Walnüsse
- Fett für die Backform



So geht's:

1. Butter schaumig rühren und beide Sorten Zucker hinzufügen.
2. Ei und zusätzliches Eiweiß unterrühren.
3. Mit einem Stabmixer Bananen im Zucker-Ei-Gemisch zerkleinern.
4. Die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem Teig verrühren.
5. Den Teig in eine gefettete Backform geben und das Brot bei 180 °C etwa 75 Minuten im Ofen backen.
6. Zum Ende der Backzeit ein Stäbchen ins Brot stecken und herausziehen. Wenn noch Teig am Stäbchen klebt, muss es noch länger backen.

[smarticular.net/bananenbrot](https://smarticular.net/bananenbrot)



## ► **Apfelbrot aus überreifen Äpfeln**

Sehr reife oder schrumpelige Äpfel lassen sich hervorragend zu einem industriezuckerfreien, auf Wunsch auch veganen Apfelbrot verarbeiten.

Folgende Zutaten sind erforderlich:

- 3–4** mittelgroße Äpfel
- 120 g** helles Mehl
- 50 g** feine Haferflocken
- 50 g** gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 50 g** gehackte Walnüsse
- 200 g** Schmand, alternativ 100 g Tofu und 100 ml pflanzliche Sahne
- 1 Pck.** Backpulver
- 1 TL** Zimt
- 1 TL** gemahlene Vanilleschote oder Vanilleextrakt (optional)



So wird das Apfelbrot zubereitet:

1. Mehl, Haferflocken, gemahlene Nüsse und Backpulver mischen.
2. Zwei Äpfel schälen, grob zerkleinern und zusammen mit Schmand, Datteln und Öl zu einem feinen Brei pürieren.
3. Zimt und Vanille unterrühren.
4. Mehlmischung hinzugeben und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten.
5. Verbliebenen Apfel in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Walnüssen unter den Teig heben.
6. Teig in eine gefettete Kastenform füllen und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für etwa 40 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

## ► Fruchtleder als gesunde Alternative zu Gummibärchen

Fruchtleder erinnert in Geschmack und Konsistenz an Gummibärchen und lässt sich leicht auf Vorrat herstellen. Es versorgt dich nicht nur mit Energie, sondern auch mit gesunden Ballast- und anderen Vitalstoffen.

Dafür brauchst du folgende Zutaten:

- Reifes Obst der Saison
- eine zusätzliche Süße deiner Wahl, zum Beispiel Datteln, Agavendicksaft oder Honig (optional)

Je reifer und süßer das verwendete Obst ist, umso weniger zusätzliche Süße ist notwendig. Deshalb ist die Herstellung von Fruchtleder auch eine gute Möglichkeit, um überreife Früchte zu verarbeiten.

So gelingt die gesunde Nascherei:

1. Früchte waschen, gegebenenfalls entkernen und grob zerkleinern. Auch gefrorene Früchte können verwendet werden. Gefrorene Früchte gegebenenfalls auftauen.
2. Die Fruchtstücke und optional die Süße in einen Mixbecher geben und zu einem feinen Brei pürieren. Je nach Wassergehalt der Früchte eventuell etwas Wasser hinzugeben oder, falls die Masse sehr flüssig ist, mit Flohsamenschalen oder etwas Nussmus andicken, sodass ein feines, zähflüssiges Obstmus entsteht.
3. Das fertige Mus auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig dünn (circa fünf Millimeter) glatt verstreichen.
4. Bei 50 bis maximal 80 °C im Backofen mit Umluft für mehrere Stunden trocknen lassen. Dabei die Backofentür einen Spalt öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann.



Das Fruchtleder ist fertig, wenn die Oberfläche fest und nicht mehr klebrig ist. Je nach Feuchtigkeit und Dicke der aufgetragenen Schicht dauert der Trocknungsprozess circa fünf bis acht Stunden. Im Dörrautomaten kann man je nach Wassergehalt mit einer Trockenzeit von sechs bis acht Stunden bei einer Temperatur zwischen 40 °C (Rohkost) und 60 °C rechnen. fertige Fruchtleder abziehen, in Streifen schneiden und zum Beispiel zu kleinen Schnecken aufrollen. Wenn du eine Papierunterlage verwendest, kannst du das fertige Fruchtleder auch mitsamt dem Papier in Streifen schneiden und aufrollen. Das verhindert ein Zusammenkleben der einzelnen Röllchen. Luftdicht und kühl gelagert, ist Fruchtleder bis zu mehrere Monate lang haltbar.

[smarticular.net/fruchtleder](http://smarticular.net/fruchtleder)



## KÜCHE

### *Kleine Schritte, große Wirkung*

- Auf Trinkhalme verzichten oder Mehrweg-Alternativen besorgen
- Auf Spülschwamm aus Kunststoff und Mikrofasertücher verzichten
- Geschirrspülpulver statt einzeln verpackter Tabs verwenden
- Wegwerfprodukte in der Küche reduzieren, z. B. Backpapier und Gefrierbeutel
- Zum Einfrieren und Frischhalten Glasgefäße nutzen
- Mit Wachstüchern statt Frischhaltefolie Schüsseln & Co. abdecken
- Statt Plastikutensilien lieber herkömmliche aus Holz oder Bambus verwenden

## EINFACHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

### *Länger frisches Brot ohne Plastikbox*

Brotkästen aus Kunststoff sind nicht atmungsaktiv, weshalb das darin gelagerte Brot schnell pappig oder wird. Dagegen kommen Tontöpfe und Brotkästen aus Holz ganz ohne Plastik aus. Darin ist das Brot optimal aufgehoben und wird weder hart noch labberig.

### *Plastikfreie Eiswürfel*

**1. Eiswürfel aus Edelstahlformen:** Diese werden wie ihre Plastikpendants einfach mit Wasser gefüllt. Durch einen Hebel verschieben sich die beweglichen Trennplatten und lösen die fertigen Eiswürfel einfach heraus.

**2. Eiswürfel aus Metall oder Stein:** Eine weitere Methode, Getränke abzukühlen, sind Metall- oder Steinwürfel. Im Tiefkühlschrank auf Minusgrade gebracht, kühlen sie durch ihre Masse lange und verwässern nicht den Drink.

### *Backpapier*

Herkömmliches Backpapier ist mit einer dünnen Antihafbeschichtung aus Kunststoff überzogen. Alternativ kannst du auf ein Produkt ohne Beschichtung zurückgreifen wie zum Beispiel das ECHO natur Papier. Eine besonders gute Antihafwirkung haben spezielle Backformen aus porenfreiem Glas.

## KÖRPERPFLEGE

*Kleine Schritte, große Wirkung*

.....

- Stückseife statt Flüssigseife und Duschgel verwenden
- Andere feste Alternativen wie Haarseife, Deobars und Zahnputztabletten nutzen
- Rasierhobel statt Systemrasierer nutzen Plastikhaltige Pflege- und Kosmetikprodukte vermeiden
- Tampons und Binden durch eine plastikfreie Alternative ersetzen
- Auf Ohrenstäbchen verzichten oder solche aus Papier und Baumwolle verwenden
- Produkte in Großverpackungen bevorzugen
- Pflegeprodukte einfach selber machen!

## MUNDSPÜLUNG

*Gegen Karies und für frischen Atem*

Dieses Rezept für ein wirksames Mundwasser wirkt der Entstehung von Karies entgegen und sorgt für frischen Atem. Zudem fällt bei der Herstellung weit weniger Müll an als bei konventionellen Produkten.

Das ist erforderlich:

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 20g Xylitol (Birkenzucker)
- 1 TL Natron
- 5 Tr. ätherisches Öl (z.B. Pfefferminze)
- 1 leere Glasflasche mit Schraubverschluss

Zur Herstellung einfach alle Zutaten in eine Flasche geben, die Flasche zugeschraubt kräftig schütteln. Nach wenigen Minuten haben sich alle Bestandteile im Wasser aufgelöst – fertig ist die selbst gemachte Mundspülung.



## HAUSHALT

### *Kleine Schritte, große Wirkung*

- Einen Keine-Werbung-Aufkleber am Briefkasten anbringen
- Essig, Natron und andere einfache Hausmittel statt üblicher Reiniger verwenden
- Behälter von aufgebrauchten Reinigungsmitteln wiederverwenden
- Verpackungen ein zweites Leben schenken, und sei es nur als Mülltüten
- Keinen nett gemeinten, aber nutzlosen (Plastik-)Müll schenken
- Altpapier, Zeitungen usw. als plastikfreie Geschenkverpackung verwenden
- Papiergarn anstatt Plastikband für Geschenke verwenden

## HAUSTIERE

Haustierhalter sehen sich oft mit besonderen Herausforderungen beim Plastiksparen konfrontiert. Tierfutter und Leckerlies sind nur schwierig plastikfrei zu finden, und auch Zubehör wie Katzenstreu wird von den meisten Anbietern nur in Plastikverpackungen angeboten.

Wenn keine Alternativen verfügbar sind, empfiehlt es sich, im ersten Schritt auf Großgebilde zurückzugreifen und so den Abfall zu reduzieren.

Bei der sogenannten BARF (biologisches, artgerechtes rohes Futter) wird frisches Fleisch statt Fertigtiernahrung verfüttert. Sie wurde ursprünglich für Hunde entwickelt, um sie möglichst artgerecht mit unbehandelten Futtermitteln zu versorgen. Auch für Hauskatzen gibt es Ansätze nach dieser Methode, die meist mit weitaus weniger Verpackungsmaterial auskommen als herkömmliche Fertigprodukte. Wer sich intensiv mit dem Thema beschäftigt und die tierspezifischen Besonderheiten berücksichtigt, kann auch durch BARFen eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherstellen.

Hundebesitzer können leicht Plastik einsparen, indem sie die richtigen Hundekotbeutel verwenden. Ironischerweise werden täglich Millionen Beutel genutzt, um etwas zu entsorgen, was in der freien Natur in wenig Wochen abgebaut wäre. Die Plastiktüte kann daraus ein Jahrhundertlanges Problem machen. Alternativen sind stabile Papiertüten oder solche aus speziellen Biokunststoffen. Jedoch können nicht alle Biotüten im Kompost oder in der Biotonne entsorgt werden.

## KLEIDUNG UND WÄSCHE

*Kleine Schritte, große Wirkung*

- Sag "Nein" zu Fast Fashion!
- Hochwertige Kleidung kaufen, die noch weitergegeben werden kann
- Second-Hand-Kleidung kaufen – gerade für kleine Kinder ein unschätzbarer Vorteil
- Bei häufig zu waschender Kleidung wie Unterwäsche, Socken oder T-Shirts besonders auf Naturfasern achten
- Nicht zu heiß und nicht länger als nötig waschen – so gelangen weniger Fasern ins Abwasser
- Auf Weichspüler verzichten oder Essig als Weichspüler-Alternative verwenden
- Waschsubstanzen einzeln dosieren, statt Fertigwaschmittel zu verwenden
- Kleidung zu AUffrischen auch mal an die frische Luft hängen
- Waschpulver statt Flüssigwaschmittel verwenden, oder eigenes Waschmittel herstellen.

## EIGENES WASCHMITTEL IM BAUKASTEN

Egal ob Weißwäsche, Kochwäsche, Buntwäsche – zum umweltfreundlichen, äußerst kostengünstigen Waschen reichen drei einfache Zutaten aus, die alle absolut biologisch abbaubar sind:

- Waschsoda zur Wasserenthärtung
- Kernseife (gerieben; ohne Palmöl): waschaktive Substanz, alternativ sind auch Kastanien oder Efeu verwendbar
- Sauerstoffbleiche: als umweltfreundliches Bleichmittel, das hartnäckige Flecken beseitigt und Grauschleier verhindert

Mit diesen einfachen Zutaten bist du bereits bestens gerüstet für fast alle Wäschearten und Spezialfälle. Sie lassen sich griffbereit in einem Kasten mit drei Fächern oder in Schraubgläsern aufbewahren. Lediglich für Wolle, Seide und Feinwäsche solltest du ein Feinwaschmittel verwenden, weil die empfindlichen Fasern ein saures Waschmittel besser vertragen.

***Drei Komponenten direkt ins Waschmittelfach – richtig dosiert:***

Waschsoda-Dosierung je nach Wasserhärte:

hart: 6 TL    mittel: 4 TL    weich: 2 TL

Kernseife-Dosierung je nach Verschmutzung:

stark: 3 TL    mäßig: 2 TL    leicht: 1 TL

Sauerstoffbleiche:

stark verschmutzte Weißwäsche: 2-3 TL

leicht verschmutzte Weißwäsche & fleckige Buntwäsche: 1 TL



## KINDER

### *Kleine Schritte, große Wirkung*

- Stoffwindeln anstelle von Wegwerfwindeln verwenden
- Auf Feuchttücher verzichten oder stattdessen Stofftücher benutzen
- Gesunde Snacks für unterwegs mitnehmen
- Auf Quetschies verzichten oder wiederverwendbare selbst herstellen
- Spielzeug mit Sinn statt einer Plastikspielzeug-Flut  
Gebrauchte Spielsachen besorgen, statt neue zu kaufen
- Natürliche Pflegeprodukte selbst herstellen
- Kinderkleidung aus zweiter Hand kaufen
- Luftballons aus Naturkautschuk verwenden oder ganz darauf verzichten
- Papier- statt Plastik-Konfetti verwenden

## KNETSEITE FÜR KINDER

Mit selbstgemachter Waschknete lassen sich nicht nur Müll und bedenkliche Inhaltsstoffe in bunten Badezusätzen oder Waschgels für Kinder einsparen, sie ersetzt auch noch das eine oder andere Plastikspielzeug.

Für drei handtellergroße Kugeln Waschknete werden gebraucht:

- 25 g Speisestärke
- 200 ml Flüssigseife oder Duschgel in Bioqualität
- 3 Msp. verschiedener Lebensmittelfarben

*Hinweis: Bei Verwendung von flüssigen Lebensmittelfarben ist eventuell etwas mehr Speisestärke notwendig.*

Um die bunte Waschknete zuzubereiten, gehe wie folgt vor:

- Speisestärke mit der Hälfte der Flüssigseife vermischen. Erst dann nach und nach die andere Hälfte hinzugeben, damit sich keine Klümpchen bilden und die Seife nicht zu weich wird.
- Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die noch farblose Knete in mehrere Portionen teilen und mit Lebensmittelfarben einfärben.

*Wichtig: Nur ganz wenig Farbe verwenden, da die Knete sonst später abfärben könnte.*

## UNTERWEGS

*Kleine Schritte, große Wirkung*

- Unterwegs die eigene Wasserflasche an Refill-Stationen auffüllen
- Mehrweg-Kaffeebecher für den Coffee to go mitnehmen
- "Nein" sagen zu Strohhalmen aus Plastik
- Eigene Behältnisse in „Take-away Restaurants“ mitbringen
- Besteck to go sowie einen Mehrwegstrohalm mitbringen, wenn Essen für unterwegs geplant ist
- Auch im Urlaub regionale Produkte und Speisen bevorzugen
- Besonders reisetaugliche Stückseife bzw. Shampoo-Bars anstelle von Shampoo und Duschgel verwenden
- Restaurants und Hotels auf plastikfreie Alternativen zu kurzlebigen Produkten ansprechen

## HÄNDEDESINFEKTIONSMITTEL TO GO

Vergiss Desinfektionstücher in Folienverpackung – für besondere Situationen im Alltag, wenn Händewaschen gerade nicht möglich ist, aber trotzdem ein erhöhtes Maß an Hygiene gefragt ist, empfiehlt sich dieser selbst gemachte Handreiniger aus folgenden Materialien:

- 1 EL hochprozentigen Alkohol (z.B. Weingeist, Melissengeist oder Wodka)
- 2 EL abgekochtes oder destilliertes Wasser
- 2 Tr. Teebaumöl
- 3 Tr. weitere ätherischer Öle mit antimikrobiellen Eigenschaften und frischem Duft (z.B. Lavendel, Thymian, Pfefferminze, Nelken, Zimt oder Eukalyptus)
- 1 TL Aloe-vera-Gel (spendet Feuchtigkeit und pflegt die Haut)
- 1 TL Vitamin-E-Öl (optional, wirkt ebenfalls hautpflegend und zudem konservierend)
- Sauberes Gefäß zur Aufbewahrung (z.B. Kosmetik-Sprühflasche)

Die Inhaltsstoffe gut miteinander vermischen und in die Flasche füllen. Die Handhabung entspricht der Anwendung konventioneller Produkte. Einfach einige Tropfen in eine Hand schütten oder sprühen und die Hände anschließend gründlich reiben, um das Mittel gut zu verteilen.

Mit dieser selbstgemachten Alternative zu Sagrotan & Co. tust du nicht nur deiner Haut etwas Gutes, sondern schützt auch die Umwelt. Alle Inhaltsstoffe sind biologisch abbaubar.



## NOCH MEHR PLASTIK SPAREN

*Kleine Schritte, große Wirkung*

- „Keine Werbung“-Aufkleber auf den Briefkasten kleben
- Unerwünschte oder in Plastik geschweißte Werbung auch mal mit freundlicher Begründung zurückschicken
- Vorleben, wie einfach es sein kann, Plastik zu sparen
- Workshops organisieren, um gemeinsam plastikfreie Alternativen herzustellen
- Zero-Waste- Initiativen aktiv unterstützen
- Stolz sein auf die eigenen Erfolge beim Plastiksparen

Sortierte und zu Ballen gepresste HDPE-Verpackungen warten auf den Transport zur Recyclinganlage.



# WAS WIR BEI FRANK DENTAL...

... jetzt schon für die Umwelt tun:

## PLASTIK REDUZIEREN

- kein Umpacken von Fremdware
- umweltfreundliche Verpackungsmaterialien wie KaroPack



## PAPIER SPAREN

- weniger Mails ausdrucken
- Flyer, Aktionen und Angebote häufiger per Mail senden

## KANTINE

- Wiederaufleben der Salatbar, um Verpackungsmüll durch Einkäufe der Mitarbeiter zu reduzieren.

## MANUFAKTUR OPTIMIERUNG

- Umstellung auf klimaneutrale Herstellung unserer Produkte

## SOLARENERGIE

- Sonnenenergie für die Produktion erzeugen



## STROM SPAREN

- unnötige Lichter ausschalten
- PC in Pausen sperren
- PC bei Verlassen der Arbeitsstätte herunterfahren
- Bildschirme ausschalten bei Nichtgebrauch

## PLASTIK REDUZIEREN

- noch mehr recycelbare und umweltfreundliche Verpackungsmaterialien

## NATUR SCHÜTZEN

- Unterstützung der Aufforstung von Wäldern – national und international
- Umweltschutzzertifikate für unsere Kunden, die über uns Bäume pflanzen
- Patenschaft für Bienenvölker am Tegernsee
- Unterstützung von Bienenschutzprogrammen

## MADE IN GERMANY

- Weitere Produktionsstandorte in Deutschland aufbauen

## PAPIER SPAREN

- Gebrauchshinweise & Sicherheitsdatenblätter für RotaBoxen in Strichcodes generieren



## WAS UNSERE MITARBEITER FÜR DIE UMWELT TUN

Mit dem Fahrrad fahren - vor allem kurze Strecken!

Bahn fahren - besonders bei weiteren Strecken vorteilhaft!

Fahrgemeinschaft statt alleine Auto fahren

Mehrweggeschirr benutzen

Eigene Einkaufstasche oder einen Korb zum Einkaufen mitnehmen

Lieber Glas-, Holz-, Bambus- und Keramikbehälter als Plastikbehälter kaufen und benutzen

Regionale und saisonale Nahrungsmittel einkaufen

Bei Obst & Gemüse lieber zur unverpackten Variante greifen

Darauf achten, umweltfreundliche Produkte und natürliche Materialien zu kaufen

Vorausschauend einkaufen (nur die Mengen, die ich verbrauche)

Auf Plastikstrohhalm & andere Einweg-Artikel verzichten

Stück- statt Flüssigseife

Second-Hand Kleidung kaufen

Lebensmittel (z.B. Kräuter, Gemüse) zu Hause selbst anbauen

Müll richtig trennen und Bioabfälle kommen auf den Kompost

Heizen mit Solarenergie

Leitungswasser statt Flasche

Spül- und Waschmaschine erst einschalten, wenn sie wirklich voll sind

Wäsche an der Luft trocknen lassen statt im Trockner

Kleidung nicht wegwerfen, sondern verkaufen, verschenken oder in den Altkleidercontainer / bei der Caritas abgeben

Lebensmittel richtig verwerten (Bsp. hartes Brot hauchdünn schneiden, toastsen, Brotaufstrich drauf)

Strom und Wasser sparen bzw. gewissenhaft verbrauchen

Insekten- & vogelfreundlicher Garten (Insektenhaus, Vogelfutter, Vogeltränke, Nistplätze & Vögelhäuser, Zuckerwasser für Hummeln & Bienen)

Müll nicht auf der Straße oder in der Natur liegen lassen

E-Auto / Hybridwagen fahren

Heizung von Öl auf Hack-schnitzel-Fernwärme umstellen

In Geschäften vor Ort einkaufen statt im Internet zu bestellen

Bei Take-Away Restaurants in eigene Behälter füllen lassen

Gebrauchte Bücher kaufen

Funktionierende Elektrogeräte nicht frühzeitig auswechseln

Als Raucher Kippenstummel in den Mülleimer statt auf den Boden werfen

Reparieren statt wegwerfen





Unterwegs

## APROPOS UNTERWEGS ...

- Frank Dental ToGo Set mitnehmen, wenn Du unterwegs bist



Zeit für ...  
viel Spaß in  
der Natur :)

