



DIE KÄNGURU-STRATEGIE

“Ich brauche keine Tüte“ ...

Ich habe meinen „Beutel“, Tasche, Netz oder eigene Verpackung immer dabei!

In der Handtasche, im Einkaufskorb, Rucksack oder im Auto.



So einfach geht das

- Obst und Gemüse in wiederverwendbare Einkaufsnetze füllen
- Mehrwegtaschen verwenden
- Eigene Verpackungen zum Abpacken an der Frischetheke verwenden, mittlerweile bieten das auch einige Lebensmittelgeschäfte an
- Verpacktes Obst und Gemüse meiden und auf dem Markt einkaufen
- Öfter an der Fisch-, Käse- und Fleischtheke, beim Bäcker, Metzger und in „Unverpackt-Läden“ einkaufen
- Mehrweg- und Glasflaschen bevorzugen
- Lebensmittel in Gläser lagern oder einfrieren, das geht wirklich gut.



WIR VERTREIBEN PLASTIK AUS DEM ALLTAG

Mögliche Themen

- Joghurt selber herstellen, z.B. Themenabend „selbstgemachter Joghurt aus dem Thermomix“
- Waschmittel selber herstellen
- Stoffwindeln vorstellen, einen Referenten zum Thema einladen, der mehrere Systeme vorstellt.
- Nähere Infos z.B. hier: <https://www.stoffywelt.de/de/info/stoffwindelberatung-finden.html>
- Plastik reduzieren bei der Körperpflege: Seifenmanufaktur besichtigen
- Plastik im Bad: Kosmetiktücher/Waschlappen selber nähen. Analysieren, wo im Bad (Mikro-) Plastik vorkommt (Duschgel, Shampoo, Cremes ...)
- Besichtigung und Einkauf in einem Unverpackt-Laden, ggfls. den Einkauf mit einem Einkauf in einem normalen Supermarkt vergleichen und das Ergebnis z.B. in den Sozialen Medien kommunizieren.
- Kooperation mit einem Unverpackt-Laden: Stand auf dem Wochenmarkt/ Stadtfest/ Weihnachtsmarkt ...
- Landfrauen-Gemüsenetze entwickeln und auf dem Wochenmarkt von einem Stand die Einkäufe darin einpacken lassen (Kooperation mit örtlichen Wochenmarkt-Ständen)

Wir freuen uns auf Ihre Hinweise, Erfahrungen, Kontakte und Ideen ☺

So lässt sich diese Liste prima erweitern



GROSSVERANSTALTUNGEN, MARKTSTAND & CO

LandFrauentage, Wochenmarkt, Stadtteil/Dorffest, historische Veranstaltung...

Info-Stand „Geht doch ...“

Plastikprodukte und plastikfreie Alternativen mit praktischen Beispielen gegenüberstellen

Plastikboxen	→	Glasverpackungen, Holz/Metallverpackungen
Plastikbügel	→	Holz/Metallbügel
Kunststoffbretter	→	Holz/Glasbretter
Küchenhelfer aus Plastik	→	Aus Metall/Edelstahl
Für Größeres	→	Flechtkörbe
Einfrierboxen/Plastikbeutel	→	Einfrieren auch möglich im Baumwollbeutel, in Glas und Edelstahl (Anleitung)
Wasserkocher aus Plastik	→	Wasserkocher Edelstahl

Der „gedeckte Tisch-to-go“ (Picknick, Treffen, Feste....)

- jede(r) bringt eigenes Geschirr mit (sollte sich auf Landfrauenveranstaltungen, die nicht in Lokalen stattfinden sowieso durchsetzen ☺)
- statt Plastik-Tortenbehälter -> Pappschachtel wie beim Bäcker
- Salatschüssel aus Edelstahl, leichter zu tragen als Glasbretter
- ausgehöhlter Brotlaib

Spülservice für große öffentliche Feste anbieten und organisieren:

- Bürgermeister und Organisator mit ins Boot holen, frühzeitig
- mit einer Männergruppe spülen (Schützenverein, Fußballverein....)
- Evtl. Geschirr leihen, ansonsten pressewirksam im Vorfeld zu Großspenden aufrufen
- ersatzweise Alternativen aufzeigen. Bratwurst im Brötchen, Currywurst im Brotteig, recycelbares Geschirr fordern



KÖRPERPFLEGE PLASTIKFREI

Workshop Körperpflege Plastic-Zero

Shampoo, Kosmetik, Creme, Seife, Waschmittel selbst herstellen
Referentin/Praktikerin dazu einladen.

LandFrauen-Experimentier-Manufaktur

Im Internet gibt es viele Anleitungen, wie Peelings, Cremes, Seifen & Co selbst hergestellt werden können - mikroplastikfrei!

Eine/mehrere LandFrauen könnten verschiedene Rezepte ausprobieren und dann ihre Erfahrungen an andere weitergeben.

Seifenmanufakturen besichtigen

- Seifenmanufaktur St. Annen, Zur Howe 15, 49326 Melle
Fon: 05428 325002, www.seifenmanufaktur-st-annen.de
- Seifenmanufaktur Dortmund, Schüruferstraße 183, 44269 Dortmund
Fon: 0231 9565218, <https://seifenmanufaktur-dortmund.com/>
- Seifenmanufaktur Siebert, Vogelsbergstraße 97, 50765 Köln,
Fon: 02213375469, <https://www.seifenmanufaktur-siebert.de>
- DZ Seifenmanufaktur, Talstraße 45, 50181 Bedburg
Fon: 022729990390, <https://dz-naturseifen-shop.de/>

Wir freuen uns auf Ihre Hinweise, Erfahrungen, Kontakte und Ideen 😊



DIY-AKTION: WASCHMITTEL SELBST HERSTELLEN

_ WASCHPULVER

Zutaten

300 g Natron
260 g Waschsoda
200 g Kernseife

Zubereitung

Mit Hilfe einer Küchenreibe wird die Kernseife klein gehobelt und alle Zutaten werden zusammengemischt.

Anwendung

Wie herkömmliches Waschpulver. Je nach Verschmutzung der Wäsche und Härtegrad werden 1-3 EL direkt in das dafür vorgesehene Waschmittelfach gegeben. Das Waschpulver ist sehr ergiebig und reicht für ca. 35 Wäscheladungen.

Für tierische Fasern wie Wolle und Seide ist es aufgrund des Waschsodas nicht geeignet, da es die Fasern aufquellen lässt.

Das selbst hergestellte Waschpulver lässt die Wäsche frisch und neutral riechen. Wer nicht auf Weichspüler verzichten möchte, kann 5 %igen weißen Haushaltsessig verwenden. Dieser macht die Wäsche weich und ist vollständig biologisch abbaubar. Keine Sorge, die Wäsche riecht danach auch nicht nach Essig!

Pro Waschgang können ca. 30 ml ins Weichspülerfach gegeben und optional mit 5 Tropfen ätherischen Öls beduftet werden (Orange, Lavendel und Zitrone eignen sich besonders gut).

Besonders in Gegenden mit hartem Wasser sollte nicht auf Essig verzichtet werden, da er die Eigenschaften besitzt Wasser zu enthärten und Kalkablagerungen aus der Wäsche zu entfernen.

Bei weißer Wäsche kann Zitronensäure als Weichspüler-Alternative eingesetzt werden. Dafür einfach einen Esslöffel in das Fach geben.



_ FLÜSSIGES WASCHMITTEL

Zutaten (ergibt 2 l)

40 g Waschsoda

30 g fein geriebene Kernseife (auch ohne Palmöl erhältlich)

optional ein paar Tropfen ätherisches Öl

2 L Wasser

1 große Schüssel (beständig gegen kochendes Wasser) oder Topf

1 Flasche/Kanister zur Aufbewahrung / ggf. Trichter zum Abfüllen

Zubereitung

Kernseife mit einer Küchenreibe hobeln/raspeln und zusammen mit dem Soda in eine Schüssel oder einen Topf geben.

Wasser im Wasserkocher aufkochen und über die Zutaten gießen.

Mit dem Schneebesen für einige Minuten kräftig rühren, bis sich alles aufgelöst und gut vermischt hat.

Mischung abkühlen lassen und für einige Stunden stehen lassen.

Je nach verwendeter Seife kann das Gemisch beim Erkalten etwas zu fest werden, ähnlich wie Wackelpudding. In diesem Fall einfach noch einmal kräftig umrühren, dann wird das fertige Waschmittel wieder flüssig.

Nach Wunsch ätherische Öle einrühren. Fertiges Waschmittel in Flaschen abfüllen.

Anwendung

Das DIY-Waschmittel funktioniert genauso wie bei gekauften Produkten. Für eine Wäsche mit durchschnittlicher Waschtemperatur und Verschmutzung reichen ca. 150 bis 200 ml aus.

Bei weißer Wäsche empfiehlt sich die Zugabe von ein bis zwei Teelöffeln Natron zu jedem Waschgang.

Ein Schuss Tafelessig ins Weichspülerfach ersetzt den Weichspüler und sorgt dafür, dass Seifenreste und Kalkseife schonend ausgespült werden. So wird die Wäsche nicht kratzig, außerdem wird dem Grauerwerden entgegengewirkt.

Auch dieses Waschmittel eignet sich nicht für tierische Fasern, wie Wolle und Seide.



_ WASCHMITTEL FÜR WOLLE UND FEINES

Zutaten

250 ml Wasser

50 g Kernseife, idealerweise ohne Palmöl

100 ml Brennspritus (oder einfach hochprozentigen Alkohol)

Topf, Schneebesens, scharfes Messer

Schraubglas o.ä. zur Aufbewahrung des Waschmittels

Zubereitung

Die Kernseife in kleine Stücke schneiden oder raspeln. Das Wasser zusammen mit der Seife in einen Topf geben.

Seife und Wasser mit dem Schneebesens verrühren und das Ganze zum Kochen bringen. Nachdem das Wasser-Seifen-Gemisch einmal aufgeköcht ist, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Den Brennspritus hinzugeben und alles noch einmal gründlich verrühren. Abfüllen und loswaschen!

Für frischen Zitronenduft etwa 10 Tropfen reines ätherisches Zitronenöl dazugeben. Natürlich ist auch jeder andere Duft möglich.

Anwendung

Je nach Waschladung und Verschmutzungsgrad werden 50-100 ml Waschmittel benötigt.

Wenn das Waschmittel länger steht, setzt sich die Kernseife etwas ab. Durch kurzes Schütteln erhält man wieder eine homogene Masse.

Das Waschmittel eignet sich auch für leicht verschmutzte Buntwäsche.

Für stärker verschmutzte Wäsche empfehlen wir jedoch das Flüssigwaschmittel mit Soda.



B) Öffentlichkeitsarbeit

- auf einem Wochenmarkt/Stadtfest o.ä. eine Aktion anbieten, wo jeder sein Waschmittel selber herstellen kann.
- auf dem Wochenmarkt/Stadtfest/Weihnachtsmarkt kleine Tüten mit dem selbsthergestellten Waschmittel verteilen, dazu legt man die Anleitung und Waschinweise.
- eine Bilderserie bei Facebook/Instagram, in der App oder auf der Homepage einstellen. Fotos von Events machen und dazu erklären, was gemacht wurde und so Wissen verbreiten.
- Projekte in den Schulen anbieten, z.B. im AG-Bereich oder als Einheit im Sachkunde/Biologie/Chemie-Unterricht (Kooperation mit örtlichen Schulen)

C) Checkliste: Richtig Waschen

- Waschpulver selber machen erspart überflüssige Chemikalien
- die richtige Dosierung je nach Wasserhärte und Verschmutzungsgrad
- Waschmaschine voll beladen
- Nutzung des 30°C- 40°C-Programms statt 60°C
- Verzicht auf Vorwäsche
- ökologischen Weichspüler verwenden (z.B. Essig)
- Wäschenetze für Kleidungsstücke aus Mikrofaser nutzen, um kleinste Plastikteilchen (Mikrofaser) nicht ins Wasser zu spülen.
- Waschmittel in Großverpackungen sind nur vermeintlich günstiger... im Vergleich zu kleineren Verpackungen enthalten sie kaum mehr Waschmittel, dafür aber große Mengen Füllmaterial. Daher lohnt sich der Einkauf von Großverpackungen unter dem Umweltaspekt nicht.



PLASTIKFREIE RADTOUR

LandFrauen-Tagestour im Ortsverband

Unabhängig davon, wo es hingehet, ist ein Ausflug ohne Plastikverpackungen im Gepäck durchaus möglich - will aber geplant sein.

Anregungen

- Tour-Start: morgens. Orga-Team bereitet plastikfreies Frühstück vor
- Jede Landfrau erhält einen wieder verwendbaren Coffee to go-Becher des LandFrauenverbandes (Kosten sind bereits im Teilnahmebeitrag berücksichtigt)
- Orga-Team sensibilisiert die Radlerinnen zum Thema Plastikmüll.

Kaufen, aufreißen, wegschmeißen - der Plastikmüll aber bleibt!

Plastik ist praktisch und vielseitig, mittlerweile fast überall drin oder dran. Doch die schwerwiegenden Probleme, die dabei weltweit in der Umwelt und für unsere Gesundheit auftreten, werden immer deutlicher. Millionen Tonnen Plastikmüll landen jedes Jahr in unseren Meeren. Selbst in der Tiefsee wird Plastikmüll gefunden.

Es ist Zeit um Umdenken und Handeln. Jeder kann einen Beitrag dazu leisten, den enorm gestiegenen Plastikverbrauch zu reduzieren.

Auf wirksame Möglichkeiten zur Plastikmüllvermeidung hinweisen und Infomaterial an jede Teilnehmerin verteilen.

- Verzicht auf Einwegplastik / Kauf von Nachfüllpackungen / Verwendung von wiederverwendbaren Beuteln/Behältnissen
- Glasflaschen anstelle von Plastikflaschen / Mikroplastikfreie Kosmetika
- Erhitzung Mikrowelle in Porzellan- oder Steingutgeschirr
- Sachgerechte Entsorgung (Mülltrennung)

Tourenziele - jeweils mit Führung

- Milchtankstelle oder landw. Betrieb mit Hühnermobil
- Recyclingfirma
- Müllaufbereitungsanlage



Mittagssnack

- in einem Hofcafé mit Hofladen oder
- in einem Unverpackt-Laden oder
- plastikfreier Picknick-Imbiss

Wissen teilen

- Die „Plastikfreie Radtour der LandFrauen“ mit Fotos dokumentieren und einen Artikel (Erfahrungsbericht) auf der Internetseite des Ortsverbandes / auf Facebook oder/ und Instagram veröffentlichen.
- Lokalredakteur*in (Leitung / Radio ..) zum Ausflug / zum Frühstück/ zur Führung einladen und sich auf einen Artikel zum Leitthema freuen.



BESICHTIGUNGSVORSCHLÄGE & AUSFLUGSTIPPS

Recyclinghöfe (finden sich in jedem Kreis)	https://www.recyclinghofwertstoffhof.de/Nordrhein-Westfalen.html
Hofläden	www.landservice.de
Unverpackt-Läden	siehe Vorschlagsliste im internen Bereich für Vorstände
WellTeam Wellpappenexperten und Herstellung	wellformat GmbH & Co. KG, Zeppelinstraße 9 32051 Herford, Tel. 05221 / 3801 - 0 http://www.wellteam.de/startseite/ wellformat@wellteam.de /
Kunststoffrecycling	KRS Kunststoff Recycling & Service GmbH, Industriezentrum 9-11, 32139 Spenge, fon: 0 52 25 . 85 98 03 http://www.krs-kunststoff.de/kunststoff-recycling/logistik.html
Green toys ökologisches Kinderspielzeug, überwiegend aus recycelten Milchtüten	Avocado Store GmbH, Cremon 32; 20457 Hamburg https://www.avocadostore.de/brands/green-toys?gclid=Cj0KCQiAvqDiBRDAARIsADWh5TdJZBetzP5G8WOHvbamFJyXpke3PcPKclno4NbDelflNOY7LKwpOYUaAt2REALw_wcB
Papacks nachhaltige Verpackungsideen ohne Plastik	PAPACKS Sales GmbH, Von-Hünefeld-Str. 1, 50829 Köln https://www.papacks.com/nachhaltigkeit/
Wertstoffaufbereitung	Europas modernste Wertstoffaufbereitungsanlage in Iserlohn: Lobbe Industrieservice GmbH, Stenglingser Weg 4, 58642 Iserlohn, info@lobbe.de https://www.ardmediathek.de/ard/player/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLWJiN2M4MzRmLWVlYTUtNDM3MS1hMDE3LWQyYjE2ZDgyYjAwNQ/
Seifenmanufakturen	siehe Vorschlagsliste im internen Bereich für Vorstände

Wir freuen uns auf Ihre Hinweise, Erfahrungen, Kontakte und Ideen ☺

So lässt sich diese Liste prima erweitern!



UNVERPACKT!

Als Reaktion auf den enormen Einsatz von Lebensmittelverpackungen eröffnen in den letzten Jahren immer mehr Unverpackt-Läden. Das sind kleine Läden, in denen Obst und Gemüse, aber auch Nudeln, Kekse, Öl, Waschmittel und vieles mehr ohne Verpackung zu kaufen ist.

Es lohnt sich, einen der neuen „Unverpackt-Läden“ einmal anzusehen. Bei der Anmeldung der LandFrauengruppe um ein Gespräch mit den Initiator*innen bitten.

Hier einige Unverpackt-Läden, die es bereits „in der Nähe“ gibt:

Bio-Provinz

Herforderstraße 28
32545 Bad Oeynhausen

LOGGELÖST

Weststrasse 54
33615 Bielefeld

Allerlei verpackungsfrei

Hochstraße 11
46236 Bottrop

Einzelhandel zum Wohlfüllen

Hammer Strasse 52-54
48153 Münster

FLinse & Co.

Lindenstrasse 165
40233 Düsseldorf

Natürlich Unverpackt

Warendorferstr. 63
48145 Münster

Fräulein Jule

53797 Lohmar
Wahlscheider Straße 35

KernIdee

Dörener Weg 72
33100 Paderborn

Speisekammer - Bio Hof Brinkmann

Fröbelstrasse 4
32791 Lage

Unverpacktes Gießen

Johanette-Lein-Gasse 24
35390 Gießen

BIOKU - Dein Bio- und Kulturmarkt

Herner Strasse 14
44787 Bochum

Glücklich unverpackt

Rosastrasse 38
45130 Essen

Regio-Nette

Kirchstraße 1
48301 Nottuln

Füllbar Witten

58452 Witten
Steinstrasse 15

Weitere „Unverpackt-Läden“ im Netz finden - sortiert nach Postleitzahlen:

<https://11ie.de/uebersicht-der-unverpacktlaeden/>

<https://plastikfreiheit.de/unverpackt-geschaefte/>

<https://wastelandrebel.com/de/liste-unverpackt-laeden/>



REFERENT*INNEN - HINWEISE

Beispiele für Organisationen, die sich in dem Themenfeld engagieren, Informationen geben, Fragen beantworten und Referenten stellen könnten.

Verbraucherzentrale NRW

Übersicht der regionalen Beratungsstellen

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/kontakt-nrw>

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen>

Umweltämter /- verwaltungen

(Kommune, Kreis, Regierungsbezirk, Landes- und Bundesebene),

<https://www.umweltbundesamt.de/service/termine/vortrag-plastikmuell-im-meer>

https://www.lanuv.nrw.de/umwelt/abfall/abfallvermeidung_und_recycling/

Umweltorganisationen

z.B. WWF, BUND, NABU etc.

<https://www.wwf.de/themen-projekte/meerestruenten/plastik/mikroplastik/>

Recyclinghöfe/- firmen

https://www.recyclinghofwertstoffhof.de/Nordrhein_Westfalen.html

Hersteller von alternativen Verpackungsideen/Lösungen

- Grünkunft - kompostierbare Verpackung <https://www.openpr.de/news/1006265/Gruenkunft-revolutioniert-die-Verpackung-und-macht-Plastik-obsolete.html>
- Pergamyn Frischhaltepapier <http://www.direktnatur.info/frischhaltepapier/>
- CareElite Bambuspapier-tücher <https://www.careelite.de/plastikfrei/bambuspapiertuecher/>

Netzwerk Nachhaltigkeit NRW - LAG 21

<https://www.lag21.de/>

Wird laufend ergänzt ...

Wir freuen uns auf Ihre Hinweise, Erfahrungen, Kontakte und Ideen 😊



FILMTIPPS

Das Experiment einer 6 köpfigen Familie
4 Wochen ohne Plastik jeglicher Art.

https://www.youtube.com/watch?v=wkzDxQPr_MI
45 Min | 2015 | NDR-Sendung |

Planet Wissen
Leben ohne Plastik - geht das?

<https://www.youtube.com/watch?v=cdD60jB9WLY>
59 Min. | 2013 | Pro Sieben |

Systematischer Irrsinn: Plastik Dokumentation

https://www.youtube.com/watch?v=zK0t_0dsRJY
85 Min. | 2012 |

Plastic Planet
Dokumentarfilm

Regisseur Werner Boote lenkt den Fokus auf eine Welt, in der Plastik allgegenwärtig ist und damit problematisch für die Umwelt, Mensch und Tier.

Der Film kann bei der Bundeszentrale für Politische Bildung (bpb) kostenlos heruntergeladen werden. Filmbesprechung, weiterführende Texte finden sich gleichfalls auf der Seite der bpb.
<http://www.bpb.de/gesellschaft/bildung/filmbildung/189230/plastic-planet>
95 Min. | 2010 | Kinofilm |

Müll vermeiden
Leben ohne Plastik

<https://www.youtube.com/watch?v=262Y2Wl1hO8>
6 Min. | Sendung Markt | NDR |

Wie kommt unser Plastikmüll ins Meer?

<https://www.youtube.com/watch?v=VrhjVHOiSkQ>
8 Min. | 2018 | Terra X ZDF |

Weniger Plastik
Tüten aus Zellstoff

<https://www.youtube.com/watch?v=YoH6qFkrC54>
4 Min. | 2019 | NDR-Sendung |

Pfandflaschen
Was genau passiert mit Pfandflaschen?

<https://www.youtube.com/watch?v=8Q7pYUkn50I>
28 Min. | 2018 | planet e | ZDF DokuTV |

Einweg-Plastik
Wie gut sind die Alternativen?

https://www.youtube.com/watch?v=M3Czc_D4fqM
4 Min. | 2018 | Marktcheck SWR |

Generation Plastik
Innovative Verpackungen ohne Plastik - Bienenwachstücher

<https://www.youtube.com/watch?v=kFERimwJxCk>
4 Min. | 2018 | Start-up Wildwax Tuch

5 plastikfreie Alternativen für den Alltag

<https://www.youtube.com/watch?v=6jAe54ut9DQ>
1 Min. | 2017 |

Wir freuen uns auf Ihre Hinweise, Erfahrungen, Kontakte und Ideen 😊

So lässt sich diese Liste prima erweitern