

Evelyn Rath

Befrei dich vom Müll

Meine Tipps. Meine Erfahrungen.

2. Ausgabe

© 2022 Evelyn Rath, Bakk.phil.

Herausgeber: vision müllfrei

www.visionmuellfrei.at

Autorin: Evelyn Rath, Bakk.phil.

Umschlaggestaltung: nulleins communication

Fotos: Studio Mips, Silvia Lambauer Fotografie, vision müllfrei

Portraitzeichnung: Antonia Rath

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99139-307-8

Dieses Buch wurde in Österreich gedruckt. Das Papier ist FSC zertifiziert und stammt aus verantwortungsvoller Quelle.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss:

Alle Rezepte, Anleitungen und Tipps wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, und langjährig erprobt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben kann keine Haftung übernommen werden, auch nicht für Gesundheitsschäden der AnwenderInnen bei nicht sachgerechter Handhabung. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung.

Inhaltsverzeichnis

Rückblick	11
Das Selbst- Experiment.....	12
Plastikfrei und Zero Waste.....	13
Abenteuer Zero Waste – wir starten los.....	15
MEIN TIPP: Erste Schritte in ein Leben ohne Müll	17
Wie ein kleiner Aufkleber unser Konsumverhalten verändert.....	20
Zero Waste in der Küche.....	22
Lebensmittel einkaufen.....	23
MEIN TIPP: Lebensmittel einkaufen	30
Die Küche wird verschwendungsfrei.....	31
Saisonkalender	33
REZEPT: Suppenwürze	37
REZEPT: saftiges Vollkornbrot.....	38
REZEPT: Frischkäse	39
REZEPT: Butter selber machen.....	40
REZEPT: Hagebuttentee auf Vorrat.....	41
Süßigkeiten: Naschen ohne Müll	43
REZEPT: cremiges Schokoladeneis.....	46
REZEPT: schnelles Minzkonfekt	47
REZEPT: Karamellcreme	48
Von Einweg zu Mehrweg	49
MEIN TIPP: 9 Mehrwegideen für die Küche.....	52
ANLEITUNG: Bienenwachstuch herstellen	53
Vorratshaltung	54
MEIN TIPP: Wie aus Resten Vorräte werden.....	57
REZEPT: Zitronenzucker.....	58
Zero Waste im Badezimmer	60

Tuben und Flaschen ade!	61
Bad Hair Day - Good Hair Day	63
REZEPT: Haarspray	64
REZEPT: Haargel / Lockengel	65
Verschwendungsfrei gepflegt	66
REZEPT: reichhaltiges Körpermousse	68
REZEPT: feste Handcreme	69
REZEPT: feine Lippenpflege	69
REZEPT: milde Deocreme	71
Edelstahl, Glas und Stoff	72
Zahnpflege und Mundhygiene	74
REZEPT: Zahnpulver (ohne Kokosöl)	75
REZEPT: Zahnpasta	76
Toilettenpapier	77
Müllfrei quer durch das Zuhause	80
Zero Waste Hexenküche	81
MEIN TIPP: Anwendung und Wirkung von Hausmitteln	83
REZEPT: Apfelessig selber machen	85
Endlosthema Wäsche	86
REZEPT: Waschpulver	87
REZEPT: Kastanienwaschmittel	88
REZEPT: Wäschewaschen mit Efeu	90
MEIN TIPP: Das Extra für saubere und frische Wäsche	91
Putzen und Reinigen	94
REZEPT: Essigreiniger	95
REZEPT: Zitrusreiniger	95
MEIN TIPP: Reinigen mit Hausmitteln	96
Verwenden statt Verschwenden	98
Zu Besuch im Kost-nix-Laden	99
Reparieren oder wegwerfen?	101

ANLEITUNG: Applikationen aufnähen	103
Textilienfriedhof - und immer noch brauchbar.....	104
Garten & mehr	106
Unverpackte Blumenpracht	107
Heilende Pflanzenkraft	109
REZEPT: Hustensirup aus Maiwipferln.....	110
REZEPT: Löwenzahnsirup	111
Vom Biomüll zum Humus	112
Experiment Wurmkiste.....	113
Schenken und Feiern	116
Mehr Freude – weniger Krempel	117
REZEPT: Eistee-Sirup.....	121
REZEPT: Rosenbadesalz.....	122
REZEPT: Cookies-Backmischung im Glas	123
Einfach feiern	124
MEIN TIPP: 10 Schritte zum müllfreien Feiern.....	126
MEIN TIPP: Advent & Weihnachten.....	129
Zero Waste mit Kindern.....	132
Unbeschwert statt zugemüllt.....	133
REZEPT: Knetmasse.....	137
REZEPT: Papierkleber	138
ANLEITUNG: wiederverwendbare Wasserbomben.....	139
Natürlich durch die Babyzeit.....	140
MEIN TIPP: Stoffwindeln richtig nutzen.....	142
Von Feuchttüchern bis Beikost	145
Verschwendungs frei ist cool – Teenager goes Zero Waste	146
Was bleibt?	150
Veränderung auf Dauer.....	151
Gedanken zum Familienfrieden.....	154

Die Kostenfrage	156
Das Weniger als gesellschaftliche Chance	157
Nachsatz.....	159

„Es ist doch nur ein Strohhalm“,
sagten 8 Milliarden Menschen.

- unbekannt -

Rückblick

Sommer 2003. Es ist heiß in der Mailänder Innenstadt, die Sonne brennt auf den Asphalt und heizt die Stadt weiter auf. Obwohl ich mich in den vergangenen zwei Jahren ein wenig an das Klima in der lombardischen Hauptstadt gewöhnt habe, wird dieser Sommer alles Bisherige in den Schatten stellen. Die Temperaturen klettern auf bis zu 43°C, die hohe Luftfeuchtigkeit macht den Alltag noch beschwerlicher. In meinem Büro direkt hinter dem Mailänder Dom funktioniert die Klimaanlage – zum Glück. Doch kaum verlasse ich das Gebäude, trifft mich die Hitze wie ein Schlag ins Gesicht. Wohin nach der Arbeit? In meiner Wohnung lässt es sich kaum aushalten, selbst wenn abends alle Fenster und die Wohnungstüre weit geöffnet sind. Der Tisch ist warm, auch der Stoff auf dem Sofa. Jeder Gegenstand in der Wohnung ist aufgeheizt, die Luft steht. Einzig im Supermarkt oder im Kino lässt es sich dank der Klimaanlagen aushalten. Ich passe mich an, schlafe nach der Arbeit, und verschiebe das Essen und das soziale Leben auf die Abendstunden. Wenn die Sonne untergeht, beginnen sich die Straßen mit Menschen zu füllen. Die Nächte bringen keine wirkliche Abkühlung, aber zumindest eine kleine Erleichterung.

In meiner Wahrnehmung ist es einfach ein Sommer, wie er in Italien nun mal vorkommt. Auf den Klimawandel führe ich die Rekordhitze nicht zurück. Dennoch bleiben mir diese heißen und quälend langen Monate von Mai bis September 2003 in Erinnerung.

DAS
SELBST-
EXPERIMENT



Plastikfrei und Zero Waste

Sommer 2015. Es ist heiß in Österreich. Sommer mit extremen Temperaturen sind auch bei uns mittlerweile keine Ausnahme mehr. Ich sitze in meinem Auto, auf dem Heimweg vom Büro, um die Kinder vom Kindergarten und der Schule abzuholen. In den Radionachrichten läuft ein Bericht über Mikroplastik im Gletschereis. Ich drehe das Radio ab, denn ich kann es einfach nicht mehr hören. Umweltverschmutzung, Klimawandel und Plastik überall. Die Probleme werden zunehmend größer, unser Lebensraum ist bedroht, doch wir können scheinbar nichts dagegen tun. Politik und Wirtschaft sind die großen Akteure, die sich ihrer Verantwortung stellen und ihr

Handeln radikal verändern müssen – heißt es. Der oder die Einzelne kann hier gar nichts verändern – scheint es. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass wir als Konsumenten weiterhin verschwenderisch leben müssen, weiterhin eifrig Mülltonne um Mülltonne befüllen (natürlich unter Beachtung der Abfalltrennung), und darauf warten, dass sich das System ändert. Bleibt also auch mir nichts anderes übrig, als das schlechte Gewissen bei jedem Einkauf zu akzeptieren, wohl wissend, dass mein Konsumverhalten der Umwelt und schließlich der Zukunft meiner Kinder schadet? Diese Haltung entbindet mich von aller Verantwortung, untergräbt aber gleichzeitig das Vertrauen auf die eigene Selbstwirksamkeit, und führt zu einem dumpfen Gefühl der Ohnmacht und Resignation. Mich belastet die Vorstellung, offenen Auges in eine ökologische Katastrophe zu laufen, wenn die eigenen, noch kleinen Kinder die Suppe letztlich auslöffeln müssen. Während mir all diese Überlegungen durch den Kopf schwirren, sitze ich selbst in meinem Auto, weil die Anfahrt zum Büro mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nicht möglich ist. Machen wir uns nichts vor: Auch ich bin Teil des Problems.

Seit einiger Zeit versuchen wir in der Familie, zumindest Plastikverpackungen möglichst zu reduzieren, doch sogar bei diesem kleinen Bemühen ist der Erfolg ernüchternd. Bei einigen Produkten gelingt es recht gut, so kaufen wir Ketchup neuerdings in der Glasflasche, und auch den Verdünnungsssaft gibt es ausschließlich im Pfandglas, vom Bauern aus der Region. Dennoch fällt in unserem Haushalt noch immer viel zu viel Plastikmüll an. Wir geben uns größte Mühe, umweltfreundlicher zu konsumieren, doch irgendwie wird es uns fast unmöglich gemacht. Was bleibt, ist das frustrierende Gefühl, offenbar tatsächlich nichts am System ändern zu können. Zudem fehlt mir offengesagt die Zeit, mich intensiv mit alternativen Einkaufsmöglichkeiten auseinanderzusetzen. Der Alltag im täglichen Hamsterrad, zwischen Job und bald vier Kindern, ist chaotisch und anstrengend. Jeder zusätzliche Aufwand ohnehin unrealistisch.

Der Zufall will es, dass ich kurz darauf über einen Artikel in einem Magazin stoße: „Wenn der Müllmann niemals klingelt“ lautet die Überschrift. Der Beitrag handelt von einem Paar, das Zero Waste, also „ohne Müll“ lebt. Ich bestaune das Foto des Badezimmers, in dem sich eine Glasflasche an die andere reiht. Keine einzige Plastikflasche und keine einzige Tube, dafür Holzzahnbürsten in einem Glas beim Waschbecken. Der Gedanke, jegliche Art von Müll vermeiden zu wollen, erscheint

mir absurd, und der Vorsatz, gar keinen Abfall mehr zu produzieren, völlig unrealistisch. Dennoch nehme ich mir vor, den Begriff Zero Waste demnächst zu googeln, um mehr darüber zu erfahren. Wenn es auch nach einer völligen Utopie klingt, so erscheint es mir dennoch spannend, abenteuerlich und in jedem Fall verheißungsvoll. Vor allem verblüfft mich die Tatsache, dass ganz normale Menschen, die ein ganz normales Leben führen, es doch tatsächlich schaffen, diese verrückte Idee in die Tat umzusetzen.

Abenteuer Zero Waste – wir starten los

Es dauert einige Zeit, bis sich endlich eine Gelegenheit ergibt, im Internet zu recherchieren, was Zero Waste denn nun eigentlich bedeutet. Es geht offensichtlich über den Vorsatz hinaus, einfach nur Plastik zu vermeiden. Und vor allem scheint es überraschend gut zu funktionieren. Schon nach kurzem wird mir klar: Die Herangehensweise ist grundlegend anders als bei unseren bisherigen Versuchen. Die Idee ist vielmehr, all das möglichst lange zu nutzen, was man besitzt, und nur jene Dinge zu kaufen, die unbedingt nötig sind oder das Leben tatsächlich bereichern. Es geht um Mehrweg in allen Lebenslagen und offensichtlich auch darum, Dinge des täglichen Bedarfs selbst herzustellen. Obwohl ich mir nicht vorstellen kann, Deo anzurühren oder Waschmittel zu mischen, bin ich dennoch begeistert von diesen neuen Möglichkeiten, die sich plötzlich eröffnen. Besonders überzeugend ist, dass hier statt des üblichen Geredes über das Problem, oder den realitätsfernen Empfehlungen, was man denn theoretisch tun müsste, wirklich konkrete und alltagstaugliche Lösungen weitergegeben werden. Von Menschen, die diese Alternativen bereits tagtäglich leben und somit glaubwürdige Vorbilder sind.

Oft genug höre und lese ich über die negativen Auswirkungen unseres Lebensstils auf Klima und Umwelt, und bleibe ratlos zurück. Oft genug sind wohlgemeinte Ratschläge viel zu allgemein, um sie umsetzen zu können. Der Zero Waste Gedanke erscheint mir neu und alltagstauglich. Der Fokus liegt darauf, Lösungen zu finden, statt sich allzu lange mit den Problemen aufzuhalten. Bottom-up, also von unten nach oben, erprobten Menschen in ihrem privaten Umfeld praktikable Alternativen und

teilen sie in Blogs oder sozialen Medien mit anderen, statt darauf zu warten, bis Industrie und Handel die Bedürfnisse einer zunehmend kritischeren Kundenschicht ernst nehmen und entsprechende Angebote schaffen.

Ich beginne zu recherchieren und zu experimentieren. Mein Schreibtisch versinkt unter Büchern, Aufzeichnungen und diversen Rezepten. Je mehr ich mich informiere, desto erstaunter bin ich darüber, dass es offenbar wirklich für jeden Lebensbereich eine müllfreie Lösung zu geben scheint. Wenn mir auch manche Ideen, wie etwa das Wäschewaschen mit Rosskastanien, völlig verrückt erscheinen, finde ich es dennoch bemerkenswert, dass gar nicht so wenige Menschen zu diesen Maßnahmen greifen und damit gute Resultate erzielen.

Die Flut an Möglichkeiten ist groß, doch wo sollen wir starten? Mein Mann Michael ist durchaus skeptisch, die Kinder sind noch zu klein um sich eine Vorstellung vom geplanten Selbstexperiment zu machen. Wobei – auch mir fehlt vorerst die Fantasie, wie diese Reise aussehen könnte. Auf jeden Fall wird es eine spannende Herausforderung, und dieser Gedanke sporn mich an. Am liebsten möchte ich von heute auf morgen unser ganzes (großes) Zuhause umkrepeln und alle Rezepte – von der Zahnpasta bis zum Geschirrspülmittel – sofort ausprobieren. Es soll sich alles ändern. Schließlich haben wir lange genug viel zu viel Müll verursacht.



MEIN TIPP:

Erste Schritte in ein Leben ohne Müll

Die ersten Schritte sind immer die schwierigsten. Mit folgenden sechs Einsteiger-Tricks gelingt der Start in einen müllfreien Alltag ganz ohne Stress.



1. Vorräte aufbrauchen / entsorgen / verschenken / verkaufen

Das Gute vorweg: Im allerersten Schritt wird bares Geld gespart. Es gilt, verpackte Lebensmittel, Putz- und Waschmittel, Kosmetika etc. erst einmal nicht mehr nachzukaufen, sondern die Vorräte aufzubrauchen. Verdorbenes und Abgelaufenes wird entsorgt. Dinge, die zwar in gutem Zustand sind, aber schon lange nicht mehr benötigt werden, können verschenkt oder verkauft werden.

Die vorrätigen Lebensmittel sind in aller Regel rasch aufgegessen, bei anderen Artikeln wie beispielsweise Reinigungsmitteln oder Pflegeprodukten kann es mitunter recht lange dauern, bis sie aufgebraucht sind. Darin liegt durchaus ein Vorteil, denn so muss nicht sofort für jeden Lebensbereich eine müllfreie Alternative gefunden werden.

2. Schraub- und Bügelgläser organisieren

Mit dem ersten Schritt lichten sich die Regale, es entsteht Platz für Glasbehältnisse. Darin werden später unverpackte Lebensmittel und andere offene Verbrauchsprodukte aufbewahrt. Schraubgläser bis 0,75 ml sammeln sich im Laufe der Zeit meist von selbst an. Bügelgläser sind üblicherweise bis zwei Liter

Fassungsvermögen problemlos im Handel erhältlich. Mit ein wenig Glück kann man sie auch gebraucht kaufen.

3. Bedürfnisse überdenken

Bevor es nun ans Einkaufen und Ersetzen geht, sollten die eigenen Bedürfnisse hinterfragt werden. Müssen wir uns beispielsweise tatsächlich auf die Suche nach unverpacktem Mozzarella machen, oder geht es auch ohne? Können wir das schmutzige Geschirr ohne Gummihandschuhe abwaschen? Lesen wir die abonnierte Zeitung tatsächlich noch?

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass auch wir viele Produkte einfach nur aus Gewohnheit konsumiert haben, ohne dass sie unser Leben bereichert hätten. Der Verzicht darauf ist daher meist kein wirklicher Verzicht, sondern eher eine Erleichterung.

4. Neue Einkaufsgelegenheiten finden

Egal ob Stadt oder Land, Gelegenheiten zum unverpackten Einkauf finden sich da wie dort. Immer mehr Unverpacktläden eröffnen in großen Städten, aber auch in kleinen Ortschaften. Reformhäuser bieten zunehmend ein offenes Sortiment, und selbst die großen Supermarktketten starten erste Testbetriebe für einen verpackungsfreien Verkauf. Wer direkt beim Bauern, egal ob am Bauernmarkt oder per Hauszustellung kauft, unterstützt zudem die heimische Landwirtschaft und wählt damit kurze Transportwege. Für manche Produkte finden sich keine Einkaufsgelegenheiten im näheren Umkreis, sondern nur im Online-Handel. In diesen Fällen empfiehlt sich ein größerer Einkauf auf Vorrat, oder eine Sammelbestellung gemeinsam mit Freunden.

5. Experimentieren

Nun erst beginnt die Experimentierphase. Geschirrspülmittel, Wimperntusche, Apfelessig - nichts scheint unmöglich. Ich selbst bevorzuge einfache Rezepte ohne exotische Zutaten (inklusive langer Transportwege) und ohne langwierige

Herstellung. Dieser Teil soll Spaß machen! Zugegeben, nicht alles gelingt, dennoch überwiegen die positiven Überraschungsmomente bei weitem.

Ein Tipp vorweg: Manche Rezepte glücken nicht sofort. Fehlschläge verdienen zumindest einen zweiten Versuch. In den meisten Fällen läuft es dann besser.

6. Geduldig sein

Manche Lebensbereiche lassen sich tatsächlich sehr rasch umstellen. Bei anderen ist die Lösung schwieriger zu finden. Zero Waste ist ein Prozess, und immer wieder ergeben sich unverhofft neue Möglichkeiten.



Wie ein kleiner Aufkleber unser Konsumverhalten verändert

„Was wünscht du dir zum Geburtstag?“, frage ich unsere bald dreijährige Tochter Katharina. Sie denkt eine Weile nach, zögert, und kann schließlich keine Antwort geben. Scheinbar ist sie wunschlos glücklich, was auch nicht weiter verwundert. Denn in einer Familie mit vier Mädchen findet sich bereits so ziemlich jedes Spielzeug, das sich ein Kind nur wünschen kann. Wenige Tage später flattert ein Spielzeugkatalog ins Haus, womit die bisherige Zufriedenheit des Geburtstagskindes ein rasches Ende findet. Plötzlich tun sich viele Wünsche auf, was angesichts des baldigen Geburtstags nicht weiter schlimm wäre. Doch die anfängliche Freude über die vielen Geschenkmöglichkeiten weicht bald einer großen Unzufriedenheit. Einerseits erkennt unsere Tochter, dass ihre Lieblingsbarbie bei weitem nicht die schönste und coolste ist, und dass es Lego mittlerweile in Pastellfarben gibt, wogegen unsere vererbten Legosteine in den 1980er Farben Rot, Weiß, Gelb, Grün und Blau ziemlich alt aussehen. Die Freude und Zufriedenheit mit den eigenen liebgewonnenen Spielsachen ist dahin, und einer tiefen Unruhe gewichen, da sich die Kleine einfach nicht entscheiden kann, was sie sich denn wünschen soll. Hinzu kommen eine Reihe von Diskussionen und Streitereien mit den anderen Geschwistern, die beeinspruchten, dass ihre Geburtstagsgeschenke bescheidener waren.

“Bitte kein unadressiertes Werbematerial” - dieser Aufkleber steht bereits am Anfang unseres Selbstexperiments, da ich mir damit einen raschen und unkomplizierten Erfolg bei der Vermeidung von Papiermüll erhoffe. Der Aufkleber ist rasch bestellt und wird wenige Tage später kostenlos zugestellt. Dass er letztendlich nicht nur zu weniger Papierabfällen führt, sondern unser gesamtes Kaufverhalten tiefgreifend beeinflusst und uns damit dem Ideal von Zero Waste in kurzer Zeit ein großes Stück näher bringt, damit rechne ich noch nicht.