

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

der Bereich Küche gliedert sich in dieser Mail in die Teilbereiche Küchenutensilien und Lebensmittel, also Dinge, die wir in der Küche haben, und Nahrung, die wir einkaufen.

Einwegprodukte sparen

Wie schon im Badezimmer kann man auch in der Küche von Einweg- zu Mehrwegtextilien wechseln. Hier betrifft es vor allem das Finden von Alternativen zu Küchenrollen und Alu- und Frischhaltefolien. Zum Entfernen verschütteter Flüssigkeiten kann man einfach einen Lappen benutzen statt eines Tuchs von der Küchenrolle. Wenn Sie allerdings nicht auf die Einwegtücher verzichten möchten, kaufen Sie sie doch in [Großpackungen](#) und in Recycling-Qualität. Eine tolle Alternative zur herkömmlichen Küchenrolle ist [dieses](#) Produkt aus Bambus, der schnell nachwächst. Darüber hinaus kann man die Tücher waschen und laut Hersteller bis zu 60 mal wiederverwenden. Sie sind bei 30° waschbar, laufen etwas ein, werden durch das Waschen aber weicher.

Cellophan ist ein aus Zellulose hergestellter biologisch abbaubarer Stoff, der dem Plastik sehr ähnelt. Frischhaltefolie war vor der Erfindung der Kunststoffolie aus Cellophan. Heute bekommt man Beutel und [Folie](#) aus Cellophan. Es ist allerdings etwas teurer als Plastik. Mehrfach verwendbar sind [Bienenwachstücher](#), die man wie Frischhaltefolie verwenden kann. Vor dem Gebrauch kneten Sie sie, dadurch werden sie formbar. Wenn man sie nach Gebrauch kalt abspült, kann man sie laut Hersteller bis zu 1 Jahr wiederverwenden.

Sie können natürlich auch einfach ihre Speisereste in Gläsern oder Dosen aufbewahren. Ihren Kaffee können Sie in der Stempelkanne (French Press) kochen, um die Filtertüten zu sparen. Den größten ökologischen Fußabdruck verursachen aber wohl Kaffeekapseln. Sollten Sie sich in Zukunft für ein neues Gerät entscheiden, verzichten Sie doch bitte auf Kapseln. Gebrauchte Nespressokapseln können Sie an bestimmten [Sammelstellen](#) abgeben, allerdings führt Nespresso sie in Deutschland einfach dem Dualen System zu.

Herkömmliche Schwämme kann man in der Waschmaschine waschen, am besten im Mikroplastik-Sammelbeutel, da sie aus Kunststoff sind. Alternativen zu Kunststoff-Schwämmen können z. B. Luffaschwämme, Topfschrubber aus Metall oder Schwämme aus alternativen [Materialien](#) sein.

Das Backblech kann man mit Butter einfetten, statt Backpapier zu verwenden. Das spart dann Müll, wenn Sie Buttersorten verwenden, die nicht in Plastikbechern verkauft werden. Statt Plastikmüllbeutel können Sie biologisch abbaubare Müllbeutel [kaufen](#), Beutel aus alten Zeitungen selber [falten](#) oder Plastiktüten vom Einkauf wiederverwenden, falls Sie z. B. Chips oder andere in Plastiktüten verkaufte Produkte erworben haben.

keine Plastikartikel

Schüsseln, Dosen und Schneidbretter aus Plastik erzeugen bei ihrer Verwendung Mikroplastik. Wenn Sie z. B. Teig in einer Plastikschüssel rühren, werden dabei kleine Mengen Plastik von der Schüssel geschabt und gehen in den Teig über. Ähnliches passiert beim Schrubben schmutziger Plastikdosen oder beim Schneiden auf Plastikbrettern. Hier empfehlen wir die Verwendung von Aluminium- und Glasbehältnissen und Holzbrettern. Rührschüsseln gibt es aus Edelstahl und Keramik. Statt kunststoffbeschichteter Pfannen gibt es solche mit Keramikbeschichtung. Ihre Küchenkräuter können Sie selbst [ziehen](#), statt Sie in Plastiktöpfen oder geschnitten in Plastikverpackung zu kaufen. Geschnitten bekommt man tolle frische Kräuter lose auf dem Wochenmarkt.

plastikfrei einkaufen

Da wir alle täglich essen müssen, ist dies der Bereich, in dem Sie am meisten Plastik einsparen können. Leider ist es auch der Bereich, in dem dies besonders schwierig ist, da der Handel nach wie vor voll auf Kunststoffverpackungen setzt. Hier kommt eine kurze Liste der Möglichkeiten, verpackungsarm Lebensmittel zu kaufen:

- Einkauf vorbereiten, eigene Verpackungen mitnehmen: Einkaufsbeutel oder -korb, leichte Baumwollsäckchen für loses Obst, Dosen für Kuchen oder Wurst von der Theke einstecken
- im Frischbereich zu unverpacktem Obst und Gemüse greifen, kleines loses Obst oder Gemüse wie Weintrauben oder Champignons in mitgebrachte Baumwollsäckchen füllen. Sie dürfen Obst lose auf das Kassierband legen!
- Wurst und Käseaufschnitt frisch von der Theke kaufen: Auch wenn viele Supermärkte sich noch weigern, in mitgebrachte Tupperdosen zu füllen, sparen Sie dadurch Verpackung, denn die eingeschweißten Varianten weisen viel mehr Verpackung auf.
- Joghurt und Milch gibt es meist auch in Glaspfandflaschen. Milch tanken können Sie zurzeit wohl nur in [Köpenick](#). Über gegenteilige Info freuen wir uns. In Biosupermärkten bekommt man auch Sahne und tlw. Quark in Pfandgläsern.
- In Biosupermärkten gibt es passierte Tomaten im Glas (leider kein Pfand).
- Trinkwasser bekommen Sie verpackungsfrei ins Haus geliefert von den Berliner Wasserbetrieben. Wer dies nicht trinken möchte, weil es ihm nicht schmeckt oder er den Hausleitungen nicht vertraut (die Berliner Wasserbetriebe garantieren die Qualität bis zum Hausanschluss), kann es in Glaspfandflaschen kaufen.
- Generell sollten Sie bei unverderblicher Ware auf Großpackungen zurückgreifen. Diese sind meist auch günstiger pro Einheit. Verzichten Sie jedoch auf "Sonderangebote", wenn zwei Packungen zusätzlich zusammen eingeschweißt sind. Nudeln sind ein gutes Beispiel. Die halten lange, werden viel gegessen und sind durchaus in 1 kg-Paketen zu bekommen. Wenn möglich, verzichten Sie doch auf Portionsware wie z. B. bei Zuckertütchen, Marmeladendöschen oder Kaffeesahne.
- Die meisten Supermärkte bieten Eier lose an. Vielleicht kommen Sie also mit Ihrem eigenen alten Eierkarton in den Markt. Den Hühnern geht es bei Bio-Eiern am besten. Auf Wochenmärkten kann man sie u. U. lose direkt vom [Erzeuger](#) erwerben.
- Sehen Sie sich um, ob Ihr Produkt statt in Plastik vielleicht auch in Glas, Aluminium oder Papier verpackt verkauft wird.
- Können Sie herausfinden, ob es sich bei der Verpackung um Plastik oder Cellophan handelt? Im Biomarkt bekommt man z. B. Gewürze und Kräuter u. U. in Cellophan, das ist dann häufig sehr klein auf die Packung gedruckt.
- Auf [Wochenmärkten](#) bekommen Sie eher lose Artikel in Ihre Gefäße verkauft als im Supermarkt.
- Nicht nur in Berlin gibt es bereits einige [Unverpackt](#)-Supermärkte. Dort wird überwiegend haltbares Schüttgut wie Nudeln, Nüsse, Müsli und Bonbons, verpackungsfreie Drogerieartikel und Putzmittel etc. verkauft. In Berlin sind dies [Original Unverpackt](#) in Kreuzberg und [Der Sache wegen](#) in Prenzlauer Berg.

keine Lebensmittel wegwerfen

In Berlin gibt es den Lebensmittelrettermarkt "[Sirplus](#)", wo abgelaufene Produkte, fehlgeformte Gemüse etc. verkauft werden, die vom normalen Handel sonst weggeworfen würden. Da tun Sie mit dem Kauf etwas Gutes und sparen auch noch Geld. Und der Sirplus-Markt in der Schloßstraße in Steglitz baut zurzeit eine kleine Unverpackt-Abteilung auf.

Lebensmittel retten können Sie auch mit Foodsharing-Organisationen oder mit [Apps](#). Und zuhause kochen Sie doch einfach mal was mit [Resten](#). Aus altem Brot können Sie mit der Küchenmaschine Semmelbrösel machen. Und vielleicht hat ja ein Nachbar Hasen oder Meerschweine für die Salatreste? Eierschalen und Kaffeesatz können als [Dünger](#) auf dem Balkon wiederverwendet werden.

Sagen Sie es dem Handel

Selbst Verpackung vermeiden ist sehr gut für die Umwelt. Noch besser wird es, wenn wir dem Handel klarmachen, dass wir seine Verpackungen nicht mehr wollen. Das tun wir durch unser Konsumverhalten, aber wir können mehr tun. Schreiben Sie doch mal den Handel oder den Hersteller an, wenn Ihnen ein Produkt zu sehr verpackt ist. Auf Dauer kann sich der Handel den Kundenwünschen nicht verschließen.

Das sind unsere Tipps für Ihre Küche. In der nächsten Mail betrachten wir die Schlafzimmer. Bis dahin wünschen wir Ihnen eine gute und plastikarme Zeit.

Ihr Berlin plastikfrei-Team

Dies ist eine E-Mail-Infreihe von privaten Verbrauchern an andere private Verbraucher, die nach ca. 8 Mails automatisch endet. Um sich danach abzumelden, müssen Sie nichts tun, Ihre E-Mailadresse wird danach nicht weiter gespeichert. Weitere Daten wurden nicht erhoben. Um sich vorzeitig abzumelden, schicken Sie uns bitte eine E-Mail. Sollte dieser Infobrief an Sie weitergeleitet worden sein, können Sie sich gern für den Empfang der Newsreihe anmelden, indem Sie eine kurze Mail an berlin-plastikfrei@web.de senden. In dieser Infreihe wird häufig auf Webseiten Dritter verlinkt. Auf deren Inhalt haben wir keinen Einfluss und können dafür keine Haftung übernehmen, für den Inhalt ist der Betreiber der jeweiligen Seite verantwortlich. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Sollten wir von Rechtsverletzungen Kenntnis erlangen, werden wir die beanstandeten Links unverzüglich entfernen und Infobriefe mit diesen Inhalten nicht weiter versenden.