

Verbraucher*innen Tipps zu Ernährung – Konsum – Mobilität - Wohnen

Zusammengestellt von Melanie Ehrlich, Bolivianisches Kinderhilfswerk e. V.

Die Tipps haben zum Teil einen lokalen Bezug zur Region Stuttgart, da sie für eine Aktion mit den Ökologischen Fußabdrücken auf dem Zirkus Mutter Erde Festival in Stuttgart entwickelt wurden.

Sie sind ein Beispiel wie lokale Konsumalternativen einbezogen werden können und müssen für jeden Ort angepasst werden.

Zum Einsatz kommen die Tipps bei der Aktionsidee „Griff in die Glaskugel“ wie sie in der Handreichung „Ökologische Fußabdrücke“ vom DEAB e.V. auf Seite 19 beschrieben werden.

Ernährung

FOODSHARING: Die Raupe Immersatt hat endlich ein Ladenlokal gefunden – hier kann man kostenlos gerettete Lebensmittel abholen. Für die Getränke gibt man wieviel man möchte! Am Hölderlinplatz und hier auf dem Festival <https://www.raupeimmersatt.de/>

LEBENSMITTEL TAUSCHEN: Mit der App Togoodtogo kann man in der Umgebung Lebensmittel tauschen, z.B. wenn man in den Urlaub fährt und noch einiges übrig hat. <https://toogoodtogo.de/de>

SUPERFOOD: Chia-Samen aus Mexiko? Goji Beeren aus China? Acai Beeren aus Brasilien? Ob diese Superfoods wirklich so viel gesünder ist als regionale Produkte ist eher anzuzweifeln.

Leinsamen Omega3 Fettsäuren als Chia. Sanddorn und Hagebutte haben gleich oder mehr Vitamin C wie die Goji Beere.

MHD: Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird peinlichst beachtet und wenige Verbraucher trauen sich nach Ablauf die Produkte noch zu essen. Dabei sind viele Produkte noch genießbar – daher gilt: verlassen Sie sich auf ihre Sinne – riecht der Joghurt schlecht, dann weg damit – wenn nicht, kann man diesen noch essen. Verschimmelte Produkte sollte man aber in keinem Fall mehr essen und auch bei Fleisch und Fisch sollte man das MHD einhalten □ □Trockenprodukte wie Mehl, Reis, Nudeln kann man noch Monate nach dem Ablauf genießen.

KALTER KAFFEE: Einfach wegwerfen wäre doch schade um den schönen, teuren Kaffee! Sie können mit dem Kaffeesatz ihre Pflanzen düngen, da Kaffee eine hohe Konzentration an Stickstoff, Phosphor, Mineralstoffen und Kalium beinhaltet (in Innenräumen jedoch Vorsicht, hier kann die Erde schimmeln) oder mit Olivenöl mischen und ein Körperpeeling draus machen. Eine weitere Idee: Kaffeesatz in den Kühlschrank stellen, er neutralisiert so Gerüche des letzten stark riechenden Käses... Einfach ausprobieren....

ALUFOLIE: Für Herstellung der beliebten Alufolie werden Urwälder abgeholzt um an das Bauxit zu kommen, aus dem die Alufolie u.a. besteht. Die Herstellung erfordert sehr viel Energie und es ist umstritten, ob die Alufolie evtl. Teilchen an die Lebensmittel abgibt, die für den Menschen nicht besonders gesund sind. Alternativen? Mit Bienenwachs bezogene Tücher (z.B: www.little-bee-fresh.de, www.beefoodwraps.de oder auch im Bioladen) sehen richtig schick aus und halten Lebensmittel frisch. Wer braucht da noch Alufolie?

Konsum

ONLINE SHOPPING: Wir tun es alle, aber ist es wirklich immer nötig? Beim Schlendern in der Stadt entdeckt man einiges und kommt mit den Verkäufern ins Gespräch....vielleicht sollten wir das mal wieder öfter tun?

MINIMALISMUS: Ok, man muss ja nicht jeden Trend mitmachen....aber die Idee, nur mit dem nötigsten an Kleidung und Sachen zu leben, quasi ohne viel Ballast, ist doch recht verlockend oder? Beim nächsten Putzmarathon kann man sich ja einige Sachen mal genauer anschauen...brauche ich das wirklich noch? Und wenn nicht, ab auf den Flohmarkt, Ebay oder auf die Straße...es wird sich bestimmt jemand darüber freuen. ...

ALTKLEIDER: ...in den Kleidercontainer und damit ist eine gute Tat vollbracht...LEIDER NICHT. Die Kleidercontainer und auch Kleidersammlungen verkaufen die Sachen oft in Ländern des globalen Südens. Das macht die lokale Textilproduktion kaputt und ist wirklich ganz schön unsinnig. Fakt: Je weniger Klamotten man neu kauft, desto weniger landet letztlich im Container. Eigentlich wissen wir das ja, jetzt müssen wir es nur noch umsetzen....

BILLIGKLAMOTTEN: Es mag manchmal verlockend sein, bei diversen Läden das T-Shirt für 4,99 € zu erwerben oder die schicke Jeans für 9,99 €. Aber wie kommt dieser Preis zustande? Es geht immer wieder durch die Medien, dass die Näherinnen und Näher in Ländern wie Bangladesch unter schlimmsten Bedingungen arbeiten, es Kinderbeschäftigung gibt und mit giftigen Stoffen gearbeitet wird. Die gute Nachricht: Es gibt mittlerweile viele Alternative und Stuttgart hat einiges zu bieten: *Glore* in der Eberhardstr., *Greenality* in der Fürstenstr., *Schlechtmensch* am Stöckach. Die Stuttgarter Labels *Kipepeo Clothing* oder *eyd* (online) arbeiten mit fairen Bedingungen.

KOSMETIK: Was in manchen Kosmetika ist ziemlich undurchsichtig und die meisten von uns sind keine Chemiker, die zweifelhafte Inhaltsstoffe erkennen können. Probieren Sie doch mal die App „Codecheck“. Bedenkliche Inhaltsstoffe werden angezeigt...dazu einfach den QR-Code scannen oder den Produktnamen suchen.

Mobilität

Das Wort „Flugscham“ liest man mittlerweile recht oft – dabei haben die Flugreisenden ein schlechtes Gewissen, da sie durch ihre Reisen so viel CO2 produzieren...Tipp: www.atmosfair.de kann man ausrechnen, wieviel CO2 durch den Flug entstanden ist und kann durch eine Ausgleichszahlung Klimaschutzprojekte unterstützen.

Das gute alte Fahrrad ist wieder en vogue! Es macht Spaß auf dem Fahrrad die Stadt zu erkunden und dabei sehr flexibel unterwegs zu sein. Ok, in Stuttgart braucht man ganz schön viel Puste dafür – aber das wird mit der Zeit ☐ ☐

www.Jobrad.org Ein neues Fahrrad ist zu teuer? Bei Jobrad least Ihr Arbeitgeber das JobRad – Sie fahren es, wann immer Sie wollen: zur Arbeit, im Alltag in den Ferien oder beim Sport.

Mit dem Langstreckenbus fahren...vor allem kürzere Strecken z.B. zwischen Städten wie Stuttgart – München lohnt es sich mit dem Fernbus zu fahren, es kostet wenig und die CO2 Bilanz von Bussen ist ganz gut, weil sie viele Personen auf einmal transportieren. Teilweise kann man über einen kleinen Mehrbetrag auch noch extra einen Betrag für Klimaschutzprojekte zahlen.

Fahrgemeinschaften bilden: Sei es bei größeren Strecken oder der tägliche Weg zur Arbeit – hören Sie sich mal um ob Ihre Kollegen oder Freunde nicht auch denselben Weg haben und man einfach mitfahren kann!

Wohnen

Bye-bye Standby! Elektrogeräte in Wartestellung verbrauchen in Deutschland völlig nutzlos mehr als 22 Millionen Kilowattstunden. Mit einem einfachen trick lässt sich der Stand-By-Verlust vermeiden. Ziehen Sie direkt nach dem Gebrauch den Stecker oder verwenden Sie Steckdosenleisten mit Kippschalter....

Warmduscher: Ein guter Wassersparduschkopf braucht nur halb soviel Wasser...

Schleuderkurs: Bei gering verschmutzter Wäsche reichen Temperaturen um 30 Grad vollkommen aus. Kaltaktive Waschmittel reinigen sogar bei geringeren Temperaturen. Auch auf die Vorwäsche kann meistens verzichtet werden.

Backofen vorheizen – ist meistens überflüssig. Das Weglassen spart fast 20% der Energie. Außerdem kann man den Backofen 5-10 Minuten vor Ende der Backzeit abschalten und die Restwärme nutzen.

Dicke Luft: Gegen dicke Luft im Zimmer und im Geldbeutel hilft richtiges Lüften. Anstatt Fenster im Winter längere Zeit nur zu kippen, sollten Sie besser zwei bis dreimal täglich die Fenster weit öffnen und 5 bis 10 Minuten stoßlüften. Dabei auf jeden Fall die Heizung herunterdrehen....