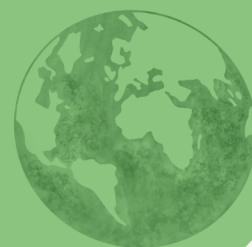
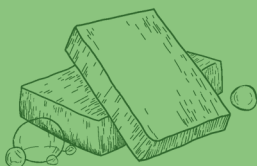




EASY Z NATURE



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

das letzte Jahr haben wir genutzt um uns intensiv mit dem Thema Nachhaltigkeit zu beschäftigen. Schnell haben wir gemerkt, dass ein nachhaltiges Leben nicht nur bedeutet Biolebensmittel zu kaufen oder keinen Müll zu produzieren.

Nachhaltigkeit betrifft alle Situationen im Leben und beginnt schon bei der Fortbewegung. Gerade zum Ende unseres Projektes hat auch uns die Corona Krise eingeholt. Wir merkten, welche Dinge essentiell sind und den Drang der Menschen viele Dinge

wieder selbst herzustellen. Von jetzt auf jetzt wurden Maßnahmen umgesetzt für die Natur- und Umweltschützer lange gekämpft hatten.

Wir hoffen also, dass sich aus dieser Zeit jeder etwas für die Zukunft und ein bewusstes, nachhaltigeres Leben mitnehmen kann.

Viel Freude am Lesen
wünscht das Easy2Nature Team

Melanie Gröbl, Mojca Legvart,
Sophia Knaus, Tamara Sundl,
Nicole Trauntschnig

Vielen Dank an:

Mag. Faustina Verra und
LOGO Jugendmanagement

Frank Weihmann vom
Naturschutzbund Steiermark

Oikos Graz für die
Zusammenarbeit bei Workshops

SchubertNEST und die Heidenspass
Küche für die Räumlichkeiten

Stefan und Barbara für die
Unterstützung mit frischen
Lebensmittel für unsere Workshops

Karin Trauntschnig und
pyttipannan shop für die
Unterstützung mit Materialien

Magdalena für die fotografische
Unterstützung

Dorothea Wolf für mentale
Unterstützung und das korrigieren
unseres Booklets

Nelly Sanjta für die Illustrationen und
das designen des Booklets

Und allen unseren Teilnehmer*Innen
ohne die unsere Workshops nicht
möglich gewesen wären. Wir hatten
immer sehr viel Spaß mit euch und
hoffen euch auch in Zukunft zu Work-
shops einladen zu können.

Inhaltsverzeichnis

S 9	EINLEITUNG
S 11	DAS EASY2NATURE TEAM
S 12	NACHHALTIGE KOSMETIK
S 18	NACHHALTIGES REISEN
S 20	UMWELTSCHONENDE PUTZMITTEL
S 26	MÜLLVERMEIDUNG
S 30	LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN
S 36	NACHHALTIGKEIT VOR NACHHALTIGKEIT
S 46	NACHHALTIGKEIT IN DER ZUKUNFT
S 48	BIENENWACHSTÜCHER

Einleitung

“To change is difficult, not to change is fatal. “

- Charles Darwin

Am 29. August 2016 rief eine Arbeitsgruppe von Wissenschaftler*innen auf einem internationalen geologischen Kongress im südafrikanischen Kapstadt die geochronologische Epoche Anthropozän aus. Die Epoche des Menschen. Seit Beginn der industriellen Revolution greift der Mensch so massiv in die biologischen und atmosphärischen Prozesse auf der Erde ein, dass die Auswirkungen noch in 100.000 bis 300.000 Jahren global spürbar sein werden.

Durch den Klimanotstand wird die Menschheit von immer gravierenden Naturkatastrophen und Extremwetterereignissen heimgesucht. Hitzewellen, Dürren, Starkregen, und Orkane führen zu Waldbränden, Fluten und nicht zuletzt zum Artensterben. Wenn wir der Klimakrise etwas entgegenzusetzen wollen, müssen wir jetzt anfangen zu handeln und unsere Lebensform jetzt ändern. Denn wir Menschen dürfen uns unsere Verantwortung gegenüber der Umwelt nicht länger entziehen. Wir

sind Gäste auf Erden und müssen lernen so bescheiden zu leben, dass auch die nächsten Generationen noch zu Gast bleiben dürfen.

Wo soll diese Veränderung anfangen?

Dadurch, dass die Klimakrise ein so komplexes Kapitel ist, sind viele Menschen erstmal überfordert und haben den Eindruck, als einzelne Person keinen Unterschied machen zu können.

Wir wollten im Rahmen unseres Projekts zeigen, dass es ganz einfach sein kann, einen Anfang zu machen. Dafür haben wir verschiedene Workshops abgehalten, in denen wir nachhaltige Alternativen zu industriell produzierten Kosmetik- und Haushaltsartikeln selbst und von Hand hergestellt haben. Außerdem wollten wir einen offenen Raum für Fragen, Ideen und Diskussionen schaffen, damit jede*r die Möglichkeit bekommt sich auszutauschen.

EASY2NATURE TEAM



Sophia Knaus, Nicole Trauntschnigg, Mojca Legvart, Melanie Gröbl, Tamara Sundl

Unser Team besteht aus fünf Studentinnen verschiedener Fachrichtungen. Wir alle interessieren uns für Nachhaltigkeit und wollen etwas verändern.

Deshalb haben wir uns es zur Aufgabe gemacht, anderen Menschen zu zeigen, wie einfach ein umweltbewusster Alltag sein kann.

Wir haben unsere Projektgruppe zusammen mit dem European Solidarity Corps gegründet und wollen damit Lust auf Naturschutz und Freude an Nachhaltigkeit verbreiten.

Wir hoffen, dass euch dieses Booklet inspiriert und zum Nachdenken, sowie Umsetzen eines nachhaltigeren Lebensstils im Alltag animiert.

Für Fragen oder Kontakt sind wir auf diesen Seiten zu finden und freuen uns, wenn die Community wächst.

Mail: easy2nature@gmail.com

Facebook

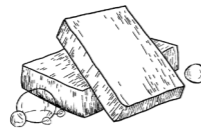
<https://www.facebook.com/easy2nature/>

Instagram

<https://www.instagram.com/easy2nature/>

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

KOSMETIK



NACHHALTIGE KOSMETIK SELBSTGEMACHT

WORKSHOP

REZEPTE:

- SEIFE
- LIPPENBALSAM
- BADEKUGEL
- DEODORANT
- FESTES SHAMPOO

Selbstgemachte Kosmetik wird immer beliebter. Immer weniger Menschen wollen komplizierte Listen mit Inhaltsstoffe auf ihren Produkten entschlüsseln müssen. Trotzdem wollen wir natürlich genau wissen, was wir für Haut und Haar anwenden.

Bei selbstgemachter Kosmetik kann man seine Produkte nicht nur auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen, sondern kann dabei auch noch jede Menge Verpackungsmüll sparen.

Hier haben wir einige Rezepte und Anleitungen für verschiedene Kosmetikartikel zusammengestellt:

INFORMATION ÜBER ZUSÄTZE:

- Kurkuma hilft gut gegen unreine Haut, stimuliert das Zellwachstum und wird deswegen oft als Anti-Aging-Mittel verwendet. Kann jedoch eine leichte Gelbfärbung zurücklassen.

- Grüntee sorgt für ein reineres Hautbild, wirkt sehr beruhigend und ist deswegen gut für sensible und trockene Haut

- Aktivkohle wirkt sehr reinigend

- Kokos macht die Haut sehr weich und geschmeidig



Teilnehmer*innen beim Herstellen ihrer Kosmetikprodukte



Bei dem Workshop Nachhaltige DIY-Weihnachtswerkstatt (in Verbund mit öikos Graz) hergestellte Naturkosmetik

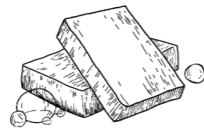


Duschseifen beim Trocknen



Fertige Seife wird in beliebige Form gegossen

REZEPTE



ZUTATEN

2-3 STÜCKE DER VORBEREITETEN SEIFENBASIS
ÄTHERISCHE ÖLE
ZUSÄTZE WIE FARBEN, BLÜTEN, GRÜNTEE ETC.
BAUMWOLLKORDEL
SILIKONFORMEN

SEIFE ZUBEREITUNG

Die Rohseife in Würfel schneiden und im Wasserbad schmelzen. Sobald diese geschmolzen ist, können diverse Zusätze und Farben hinzugefügt werden.

Achtung! Schnell arbeiten, da die Seife schnell wieder aushärtet!

Sobald die Seife in die Silikonformen gegossen ist, kann ein Stück Kordel in die Seife eingearbeitet werden. So lässt sich die Seife später einfach in der Dusche aufhängen.

ZUTATEN

4 G BIENENWACHS
10 G SHEABUTTER
10 G KOKOSFETT
ZUSÄTZE WIE
KAKAOPULVER, HONIG,
ÖLE, ETC.

LIPPENBALSAM ZUBEREITUNG

Das Bienenwachs, die Sheabutter und das Kokosfett abwiegen und alles zusammen im Wasserbad schmelzen. Es können Zusätze wie Kakaopulver, Honig oder diverse Öle wie Avocadoöl hinzugefügt werden. Wer Lippenstiftreste verbrauchen möchte, kann diese unterrühren. Man erhält dann ein Lippenbalsam mit leichter Färbung.

Die Masse in ein sauberes Gefäß füllen und auskühlen lassen.



ZUTATEN

125 G NATRON
60 G ZITRONENSÄURE
30 G STÄRKE
4-5 EL ÖL
ZUSÄTZE WIE FARBE,
GETROCKNETE BLÜTEN,
MILCHPULVER, ÖLE,
FARBE
FORM FÜR DIE KUGELN

BADEKUGEL ZUBEREITUNG

Das Natron, die Zitronensäure und die Stärke abwiegen und miteinander vermischen. Anschließend das Öl hinzugeben. Hier langsam herantasten und besser mit weniger beginnen, da die Badekugeln sonst nicht fest werden. Nach Belieben können Farben, Blüten und andere Zusätze hinzugegeben werden. Anschließend die Masse fest in die Form drücken und kurz rasten lassen.

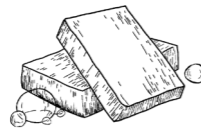
ZUTATEN

4 G BIENENWACHS
10 G SHEABUTTER
10 G KOKOSFETT
ZUSÄTZE WIE
KAKAOPULVER, HONIG,
ÖLE

LIPPENBALSAM ZUBEREITUNG

Das Bienenwachs, die Sheabutter und das Kokosfett abwiegen und alles zusammen im Wasserbad schmelzen. Es können Zusätze wie Kakaopulver, Honig oder diverse Öle wie Avocadoöl hinzugefügt werden. Wer Lippenstiftreste verbrauchen möchte, kann diese unterrühren. Man erhält dann ein Lippenbalsam mit leichter Färbung.

Die Masse in ein sauberes Gefäß füllen und auskühlen lassen.



ZUTATEN

90G SHEA- ODER
KAKAOBUTTER
40 G NATRON
20 G STÄRKE (KARTOFFEL
ODER MAIS)
16 G BIENENWACHS
ÄTHERISCHE ÖLE

DEO

ZUBEREITUNG

Das Bienenwachs abwiegen und im Wasserbad schmelzen. Anschließend die Sheabutter hinzugeben und schmelzen lassen. Sobald sich beides miteinander vermischt aus dem Wasserbad nehmen und die trockenen Zutaten kräftig einrühren. Nach Belieben ätherische Öle hinzufügen.

Die Masse rasch in saubere Gefäße füllen und fest werden lassen.

ZUTATEN

90 G SHEABUTTER
200 G SLSA
200 G STÄRKE (KARTOFFEL
ODER MAIS)
ZUSÄTZE WIE
ÄTHERISCHE ÖLE, FAR-
BEN, BLÜTEN

FESTES SHAMPOO

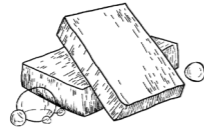
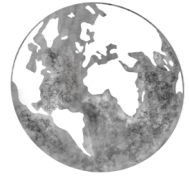
ZUBEREITUNG

Die Sheabutter abwiegen und im Wasserbad schmelzen. SLSA und Stärke abwiegen, vermischen und zur Sheabutter geben. Nun nach Belieben die Zusätze hinzugeben.

Die Masse gut mit den Händen verkneten und fest in die Silikonformen drücken.

NACHHALTIGER REISEN

WORKSHOP 10.7.2019



NACHHALTIGER REISEN

DENKANSTÖSSE

Warum ist es positiv, dass Menschen Reisen unternehmen?

Warum ist es negativ, dass Menschen Reisen unternehmen?

Möchtest du etwas auf einer Reise lernen? Wenn ja, was sind drei Dinge, die du lernen möchtest?

Wie beeinflusst deine Reise die Natur, die Einwohner und die Wirtschaft negativ? Wie positiv?

Wie kannst du auf Reisen negative Einflüsse auf Natur minimieren?

Reisen ist ein essenzieller Teil des Lebens. Nicht nur Menschen reisen, sondern auch Pflanzen verbreiten sich geographisch durch ihre Samen und Früchte.

Auch Tiere machen sich auf Reisen. So macht sich zum Beispiel der Weißstorch mit Hilfe warmer Aufwinde jedes Jahr auf den langen Weg von Europa nach Nordafrika, um dort zu brüten.

Wenn wir verreisen, verursacht das nicht nur Kosten für uns, sondern auch für die Umwelt. Laut der Sydney University ist der Tourismus für acht Prozent der CO₂-Emissionen verantwortlich und die Verschmutzung des Meeres nimmt immer mehr zu.

Es ist also wichtig, mit einem bewussten und nachhaltigen Reiseverhalten zumindest einen kleinen Teil zur Erhaltung der Natur und einer humaneren Gesellschaft beizutragen.

In einem unserer Workshops haben wir praktische und nachhaltige Kosmetik Artikel für den Urlaub produziert und über ein nachhaltigeres Reiseverhalten diskutiert.

Jede*r Teilnehmer*in produzierte sein eigenes festes Shampoo, Körperseife, Sonnencreme, Insectenspray und eine feste Zahnpasta oder Zahncreme.



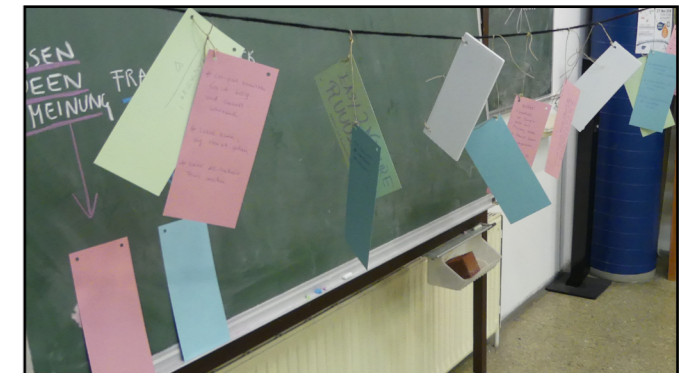
Beim Kuchen und Kaffee wurde über nachhaltiges Reisen diskutiert.



Kathrins selbstgemachte Duschseife



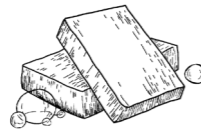
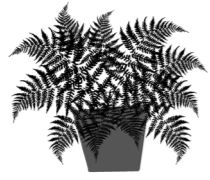
Umweltfreundliche Zahnpasta für den Urlaub in der Natur



Um Ideen, Meinungen, Fragen und Feedback wurde eine Nachrichten-Schnur aufgehängt.

UMWELTSCHONENDE PUTZMITTEL

WORKSHOP 14.11.2019



ALTERNATIVE NACHHALTIGE PUTZMITTEL

WORKSHOP

REZEPTE:

- UNIVERSAL-REINIGER
- FLÜSSIGWASCHMITTEL
- GLASREINIGER
- SPÜLMITTEL
- KALKREINIGER
- WC-TABS

Eine der größten Chemiebomben in unserem Alltag sind handelsübliche Putzmittel. Denn diese enthalten oft umweltschädliche und gesundheitsgefährdende Stoffe, die beim Putzen über den Abfluss in die Umwelt gelangen und diese schädigen können. Aus diesem Grund haben wir in einem unseren Workshop gezeigt wie man einfach und schnell selbst Putzmittel herstellen kann.

Auf den nachfolgenden Seiten werden Rezepte für alltägliche Putzmittel vorgestellt, die ganz einfach zu Hause nach zu machen sind.

Sie sind nicht nur umwelt- und gesundheitsfreundlich, sondern auch kostengünstiger und man

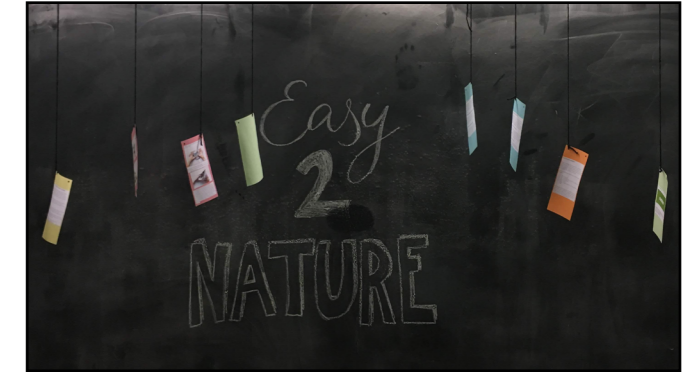
spart gleichzeitig an Verpackungen im Vergleich zu den herkömmlichen Putzmitteln. Mit den Hausmitteln Essig, Natron und Zitronensäure lassen sich ganz einfache nachhaltige Putzmittel herstellen. Die leicht basischen Eigenschaften von Natron und die enthaltene Säure in Essig und Zitronensäure wirken nämlich ganz ohne schädliche, chemische Stoffe antibakteriell, kalklösend und neutralisierend.



Mitten der Herstellung der nachhaltigen Putzmittel und Haushaltsprodukte.



Nicole mit Orangenschalen, die zur Herstellung des Universalreinigers verwendet wurden.

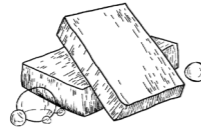
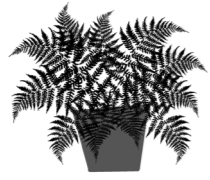


Aufgehängte Müllvermeidungs-Tipps und Informationen über die Inhaltsstoffe der selbstgemachten Putzmittel.



Fertig hergestellter natürlicher Kalk-Reiniger, Fenster-Reiniger, Waschmittel, WC-Tabs und Universalreiniger.

REZEPTE



ZUTATEN

ESSIG
SCHALEN VON ZITRUS-
FRÜCHTEN

UNIVERSALREINIGER ZUBEREITUNG

Für den Universalreiniger werden nur zwei Zutaten gebraucht. Der Essig wird beispielsweise in ein Einmachglas abgefüllt, in dieses direkt die Zitruschalen hinzugegeben werden. Nach einem Tag Einwirkzeit kann der Universal-Reiniger bereits ausgetestet werden.

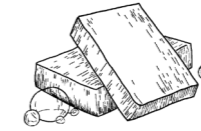
Hinweis: Die Schalen der Zitrusfrüchte sollten immer mit Essig bedeckt sein, sodass sich kein Schimmel bilden kann.

ZUTATEN

5-8 TROCKENE, SAUBERE
ROSSKASTANIEN
CA. 300 ML WASSER
ÄTHERISCHE ÖLE NACH
WUNSCH

FLÜSSIGWASCHMITTEL ZUBEREITUNG

Die Rosskastanien werden mit dem Messer zerkleinert. Je kleiner die Stücke sind, desto mehr Saponine, die natürlichen Seifenstoffen der Kastanien, werden freigesetzt. Das Wasser und die zerkleinerten Kastanien werden in ein Gefäß geben, dieses anschließend 8 Stunden stehen gelassen wird, bevor es zum Waschen verwendet werden kann. **Hinweis:** Dieses Waschmittel ist im Kühlschrank nur ein paar Tage haltbar. Bei weißer Wäsche empfiehlt sich die Zugabe von ein bis zwei Teelöffeln Natron zu jedem Waschgang, weil es leicht bleichend wirkt. Tafelessig ist ein guter Ersatz für Weichspüler.



ZUTATEN

DESTILLIERTES WASSER
ALKOHOL
ZITRONENSÄURE

GLASREINIGER ZUBEREITUNG

- Verhältnis 50:50 mit Wasser und Alkohol (z.B.: Wodka)
- 1 EL Zitronensäure pro 250ml

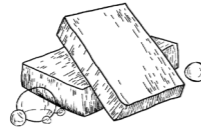
Hierbei brauchen die Zutaten nur zusammengemischt werden.

ZUTATEN

FÜR CA. 350 ML
200 ML HEISSES WASSER
100 G SCHMIERSEIFE
6 TL NATRON

FLÜSSIGWASCHMITTEL ZUBEREITUNG

In dem heißen Wasser wird die Schmierseife aufgelöst und anschließend werden die sechs Teelöffel Natron hinzugefügt.



ZUTATEN

500 ML WASSER
2 EL ZITRONENSÄURE

KALKREINIGER ZUBEREITUNG

Hierbei brauchen die Zutaten nur zusammengemischt werden.

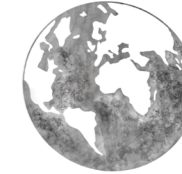
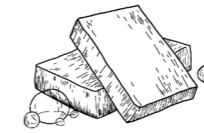
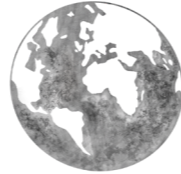
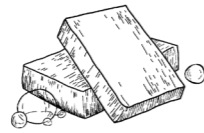
ZUTATEN

FÜR CA. 20 TABS
300 G NATRON
100 G ZITRONENSÄURE
ÄTHERISCHES ÖL MIT
DESINFIZIERENDER
WIRKUNG
KLEINE SILIKONFORMEN

WC-TABS ZUBEREITUNG

Pro 100g Natron ca. 1 TL Wasser hinzufügen und zu einer klumpigen Masse verrühren (wie feuchter Sand). **Hinweis:** Besser vorerst weniger Wasser nehmen, weil zu viel Wasser hinderlich ist. Danach die Zitronensäure hinzufügen und nochmal ordentlich vermischen. Anschließend kann die Masse in die Silikonformen gedrückt werden, bis kompakte Tabs entstehen. Nun sollten die WC-Tabs trocknen und zur Aufbewahrung in ein luftdichtes Gefäß gegeben werden.

MÜLLVERMEIDUNG



MÜLLTRENNUNG

REDUCE. REUSE. RECYCLE.

DIE ABFALL-PYRAMIDE ZEIGT, WIE MAN AM BESTEN MIT MÜLL UMGEHT. AM BESTEN WÄRE ES NATÜRLICH MÜLL ZU VERMEIDEN. IST DAS NICHT MÖGLICH SOLLTE MAN DIE PRODUKTE SO OFT WIE MÖGLICH WIEDERVERWENDEN. RECYCLING, ALSO DIE VERWENDUNG DES PRODUKTES ALS ETWAS ANDERES ODER IN EINER ANDEREN FORM SOLLTE ERST DANACH ANGESTREBT WERDEN.

Das Thema Müll betrifft wohl oder übel jede*n von uns. Es beginnt schon in der Früh kurz nach dem Aufstehen, denn viele Produkte im Badezimmer sind in Kunststoff verpackt.

In unseren Workshops haben wir gezeigt wie man auf solche Verpackungen verzichten, oder sie wiederverwenden kann. So können beispielsweise aus leeren Tetrapacks oder Kartonrollen nette Geschenkverpackungen gebastelt werden.

Nach dem Badezimmer führt morgens der nächste Weg oft in die Küche, in der auch sehr viel Abfall entsteht.

ACHTSAM EINKAUFEN

Am leichtesten ist es schon beim Einkauf darauf zu achten, welche Produkte man wählt. Dabei ist es wichtig nicht nur darauf zu achten wo und wie diese produziert wurden, sondern auch wie die Produkte verpackt sind. In vielen Supermärkten gibt es mittlerweile die Option Lebensmittel der Feinkostabteilung in mitgebrachten Behältern verpacken zu lassen. Damit spart man nicht nur Verpackungsmüll, sondern man kann auch genau die benötigte Menge einkaufen.

Ein Mehrweg-Stoffsackerl oder eine Kiste von zuhause kann dann auch das "neue Sackerl" an der Kasse ersetzen.

MEHRMALS VERWENDEN

GEHT DIES AUCH NICHT, KANN MAN DAS PRODUKT VIELLEICHT NOCH ANDERS VERWERTEN.

ERST ALS LETZTE MÖGLICHKEIT SOLLTEN DINGE WEGGEWORFEN WERDEN. GUT GETRENNT KANN DER MÜLL WIEDER AUFGEWERTET WERDEN ODER IN DER INDUSTRIE ZB ALS BRENNSTOFF GENUTZT WERDEN.

Oft wird beim Einkaufen auf praktischere Produkte zurückgegriffen. Produkte aus Kunststoff, wie etwa Flaschen werden oft bevorzugt, da sie leichter und strapazierfähiger als Glasflaschen sind. Man sollte aber auch dann versuchen diese mehrmals zu verwenden.

In der Küche kann man außerdem Müll vermeiden indem man Alu- und Frischhaltetücher durch mehrfach verwendbare Bienenwachstücher ersetzt.

Da diese für Fleisch und Milchpro-

dukte aus hygienischen Gründen jedoch nicht geeignet sind muss man zu Alternativen greifen.

Ein weiterer nachhaltiger Verpackungstipp sind leere Einmachgläser. Diese sind auch super für unterwegs.

Für den Kühlschrank eignen sich auch Silikondeckel sehr gut, da diese durch ihre Dehnbarkeit in den Größen flexibel sind, so bleiben die Lebensmittel hygienisch länger frisch.



WAS MACH ICH ABER WENN WIRKLICH MÜLL ANFÄLLT?

Vor allem bei Verpackungen die aus mehr als einem Material bestehen, stellt man sich schnell die Frage „in welchen Mülleimer gehört das eigentlich?“

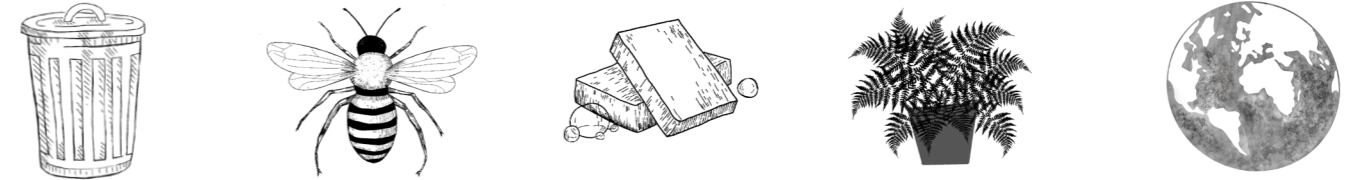
Wenn es möglich ist kann man die Materialien auch trennen und dann in die dafür vorgesehenen Behälter werfen. Ist das nicht möglich oder der richtige Mülleimer nicht vorhanden, kann der Müll auch in den Restmüll geworfen werden.

Dabei ist es wichtig, dass der Abfall nicht giftig oder durch etwas Gefährliches kontaminiert ist. Da die Aufbereitung und Sortierung von Müll teilweise sehr kompliziert und aufwendig ist, ist es trotzdem ratsam den Müll richtig zu trennen. Im nachfol-

genden findet ihr eine Tabelle vom Gemeindeverband für Abfallwirtschaft und Umweltschutz (Umweltverband) in Vorarlberg.

Weiter Infos gibt es auch bei ARA oder beim Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus. im nachstehenden Link könnt ihr deren Abfall-Trenn-ABC runter laden:

https://www.bmnt.gv.at/dam/jcr:2a69b78f-4cd3-482c-a333-183a14c1e93d/BMNT_Abfall-Trenn-ABC_barrierefrei%2015%20J%20C3%A4n.pdf



abfall | vermeiden | wiederverwenden | richtig entsorgen

Abfalltrennblatt V1 - deutsch 4/20

Allpapier	Kunststoff Verpackungen	Glas Verpackungen	Metall Verpackungen	Bioabfall	Restabfall	Problemstoffe	BATTERIEN	ELEKTROALTGERÄTE
JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
<ul style="list-style-type: none"> Zeitungen, Illustrierte (Werbe-)Prospekte Schreib- und Druckerpapier Bücher Kalender und Schreibhefte Kuverttaschen Papierschutzel aus der Aktenvernichtung zerlegte Kartonagen Pflanz- und Zigaretten-schachteln Papierhandtücher (sauber) Küchenpapierrollen Kraftpapiertasche wie Tragetaschen, Brotsäcke... 	<ul style="list-style-type: none"> Joghurtbecher Verbundverpackungen (z.B. Chips- und Vakuumverpackungen) Getränkedosen (z.B. Tetra-Pak) Tragetaschen Verpackungsfolien Kunststoffflaschen und -kannen leere Medikamentenverpackungen Styroporflöcken (Folienmaterial) Blisterverpackungen Blumentöpfe (Durchmesser kleiner als 10 cm) Verpackungstyropor (wenn keine separate Sammlung) Korken (Wein) 	<p>leere farbige und farblose Glasverpackungen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Flaschen in allen Größen und Formen Wein- und Spirituosenflaschen Wellglas- oder Konservengläser Einweggläser kleine Flaschen und Flakons für Parfüm und Kosmetik 	<ul style="list-style-type: none"> Getränke- und Konservendosen aus Aluminium oder Weißblech Partyflässer Auflöser-, -lössen-, -huben Mensschalen, Tierfuttermischungen Schraubverschlüsse aus Metall, Aludeckelkappen, Kronkorken restentleerte Farb- und Lackdosen Almetall-Kleinteile (z.B. Nögel oder Schrauben) 	<ul style="list-style-type: none"> Obst-, Gemüse- und Speisereste verdorbenes Lebensmittel Kaffee- und Teesud inkl. Papierfilter Eierschalen Schnittblumen Küchenpapier Blätter Knochen, Fleisch- und Fischreste Schalen von Südtüchchen (z.B. Banane, Orange) Topfpflanzen (ohne Topf) Zeitungspapier und Papiersack, welche für die Vorkommung verwendet werden 	<ul style="list-style-type: none"> Kehricht Staubsaugerbeutel Windeln Hygieneartikel Katzenmist und Katzenstreu Asche Gühhäfen stark verschmutzte Verpackungen kaputte Gebrauchsgegenstände und Kleidungsstücke Thermopapier (z.B. Park- oder Busticket) 	<ul style="list-style-type: none"> Mineralöle und Mineralfette lösemittelhaltige Allzweck- und Allfarben, Lösemittel Chemikalien Pflanzenschutz- und Schädlingsbekämpfungsmittel Spraydosen (Druckverpackungen) Medikamente 	<ul style="list-style-type: none"> Gerätebatterien Knopfzellen ... zu den Gerätebatterien Lithium-Batterien/-Akkus (Handys, E-Werkzeuge) ... Pole abblenden und zu den Lithiumbatterien Geräte mit nicht entnehmbaren Lithium-Batterien/Akkus (Tablet, E-Zahnbürste) ... zu Elektrogeräten mit nicht entnehmbaren Lithium-Batterien/Akkus Fahrrad- und Fahrzeugbatterien (Starterbatterien) ... zu den Fahrzeugbatterien 	<ul style="list-style-type: none"> Elektrogeräte mit Steckern Waschmaschinen E-Herde Büchsen Kühl- und Gefriergeräte inkl. mobiler Klimaanlage Kleingeräte (Handy, Föhn, elektrische Zahnbürste) Leuchtstoffröhren Energiesparlampen LED-Leuchtmittel Wärmepumpen Nachtspeicheröfen
NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN
<ul style="list-style-type: none"> Wachspapier Hygienepapier wie Taschentücher und Servietten beschichtetes Papier Fotos Etiketten Zellophan Papierhandtücher (schmutzig) Back-Papier Thermo-Papier (z.B. Park- oder Busticket) 	<ul style="list-style-type: none"> Spielzeug CDs/DVDs Rohre und Schläuche Haushaltswaren Gartenmöbel Bausperr Slofolien Abdeckfolien 	<ul style="list-style-type: none"> Kochgeschir (Töpfe, Deckel aus Glas) Flachglas wie Fenster- und Spiegelglas Leuchtmittel Porzellan Verschlässe Kristallglas Trinkgläser Flaschen mit Restinhalten 	<ul style="list-style-type: none"> Verbundverpackungen (Medikamentenblister) Getränke-Verbundkartons große Eisenschrott-Teile Spraydosen nicht restentleerte Farb- und Lackdosen 	<ul style="list-style-type: none"> Kunststoffdeckel/-aschen Katzenstreu und Kleintiermist biologisch abbaubare Kunststoffe Asche Hygieneartikel Medikamente Kaffee in Portionskapseln 	<ul style="list-style-type: none"> Problemstoffe Altstoffe und Verpackungen Elektrogeräte und Handys Batterien und Akkus Energiesparlampen Leuchtstofflampen Medikamente Biobfall 	<ul style="list-style-type: none"> Gasflaschen nicht lösemittelhaltige Dispersion Feuerlöcher Staub- und Luftfilter Tonerbehälter von Kopierern Silikonkartuschen Asbestzement Altstoffe und Verpackungen 	<ul style="list-style-type: none"> Nickel-Cadmium (NiCd)-Nassbatterien von Notstromaggregaten 	<ul style="list-style-type: none"> gewerbliche Kühlgeräte Akkus und Batterien Lithium-Batterien/Akkus Geräte mit nicht entnehmbaren Lithium-Batterien/Akkus (Tablet, E-Zahnbürste) Autobatterien (Starterbatterien) funktionsfähige Elektrogeräte

Abfallvermeidung im Haushalt. Ein Service Ihrer Gemeinde und des Umweltverbands. Weitere Informationen unter abfallv.at. Downloadservice in diversen Sprachen auf der Website.

Copyright©2016 Gemeindeverband für Abfallwirtschaft und Umweltschutz (Umweltverband) Vorarlberger Gemeindehaus, Marktstraße 51, 6850 Dornbirn, Österreich <https://www.abfallv.at/abfall-richtig-entsorgen/abfalltrennung/>

LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN



ANREGUNGEN GEBEN UND LUST MACHEN, SELBST LOSZULEGEN!

WORKSHOP

REZEPTE:

- PUMPKIN-SPICE SIRUP
- QUITTEN-APFEL-MARMELADE
- GEMÜSE IN ÖL
- ROHNEN-KAROTTEN-SALAT

Täglich landen massenhaft gute Lebensmittel im Müll. Auch im eigenen Haushalt wandert oft Essen in den Müll. Wenn man das vermeiden möchte, kann man Lebensmittel die noch gut sind mit Freund*Innen teilen oder die sogenannten Fairteiler nutzen. Das sind frei zugängliche Schränke, die unter anderem auch in Graz aufgestellt wurden, um Lebensmittel zu teilen und zu verschenken. Die beste Möglichkeit ist dennoch bewusstes einkaufen, sodass es gar nicht dazu kommt Lebensmittel schlecht werden lassen zu müssen. Eine gute Möglichkeit ist es außerdem Lebensmittel haltbar zu machen.

Eine sehr einfache Möglichkeit ist es beispielsweise Lebensmittel einzufrieren. Andererseits gibt es so viele leckere Möglichkeiten Lebensmittel haltbar zu machen.

Denken wir nur mal an Essiggurken und getrocknete Tomaten in Öl oder die bunte Auswahl an Marmeladen. Das sind die Klassiker, aber man kann richtig kreativ werden und verschiedenste Lebensmittel einkochen, einlegen oder sogar fermentieren. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt!

Wichtig ist, dass beim Einkochen sauber gearbeitet wird um zu verhindern, dass die Lebensmittel verderben. Wird beim Vorbereiten und abfüllen sorgfältig gearbeitet, sollten die Leckerbissen aber problemlos lange Zeit haltbar sein.



Pumpkin Spice Sirup, in Essig eingelegte Rüben und Karotten, in Öl eingelegte Zucchini mit Knoblauch und Apfel- Quitten Marmelade.



Teilnehmerinnen des Workshops "Saisonale Lebensmittel haltbar machen".



Nach dem Schneiden wurden die Karotten zusammen mit Knoblauch und gebackenen Rüben in Essig eingelegt.

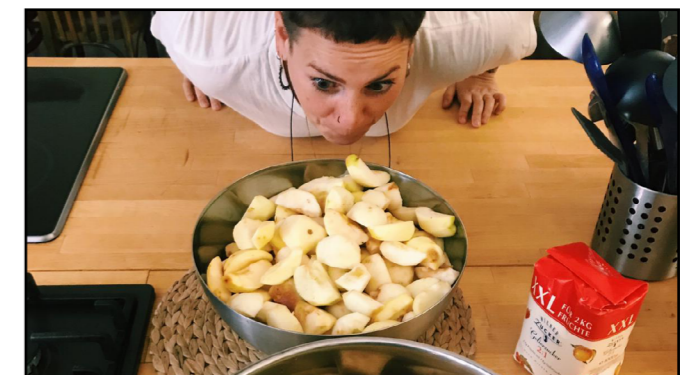
WORKSHOP 19.10.2019



Informationstafel mit von Greenpeace ausgeführten Analyse der österreichischen Gütezeichen



Beim Schneiden der Karotten



Für die Herstellung der Marmelade vorbereitete Äpfel und Quitten.

REZEPTE



ZUTATEN

300 ML WASSER
200 G BRAUNER ZUCKER
100 G KRISTALLZUCKER
70 G KÜRBISPÜREE
2 TL ZIMT
1/2 TL GEMAHLENE
NELKEN
1 TL GERIEBENE
MUSKATNUSS
1 TL INGWER
1/2 VANILLESCHOTE,
AUSGEKRATZT

PUMPKIN-SPICE SIRUP ZUBEREITUNG

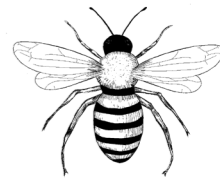
Das Wasser mit dem Kristallzucker und dem braunen Zucker gemeinsam in einen Topf geben und solange erhitzen, bis der Zucker sich auflöst.

Anschließend das Kürbispüree und die Gewürze hinzugeben und gut unterheben. Falls notwendig kann dazu auch ein Pürierstab verwendet werden.

Nun den Sirup köcheln lassen, bis er eindickt.
Den Sirup nun durch ein feines Sieb gießen und sofort danach in die sterilisierten Flaschen füllen und sofort verschließen.

KÜRBISPÜREE

Das Kürbispüree kann ganz einfach selbst hergestellt werden. Für das Püree eignet sich zum Beispiel ein Hokkaidokürbis besonders gut.
Den Kürbis schälen und in Hälften schneiden. Er kann nun entweder etwa 40 Minuten bei 200 Grad gebacken oder für 15 Minuten im Kochtopf gegart werden. Das Garen im Topf geht zwar schneller, die Ofenvariante ist aber weitaus geschmackvoller.
Anschließend den Kürbis pürieren.



ZUTATEN

750 G QUITTEN
250 G ÄPFEL
500 G GELIERZUCKER 2:1
2 ZITRONEN
ZIMT

QUITTEN-APFEL-MARMELADE ZUBEREITUNG

Die Äpfel und Quitten waschen, schälen und anschließend klein schneiden.
Die Früchte kommen dann mit dem Saft der Zitronen in einen Topf und werden mit Wasser bedeckt. Anschließend Zimt hinzufügen und alles kochen bis die Früchte weich sind.
Nun den Gelierzucker hinzugeben und einrühren. Die Marmelade nun 5 Minuten sprudelnd kochen lassen und anschließend sofort in sterilisierte Gläser füllen.

ZUTATEN

DIVERSES GEMÜSE:
ZUCCHINI, PAPRIKA,
MELANZANI
KRÄUTER: ROSMARIN,
BASILIKUM, LIEBSTÖCKEL
KNOBLAUCH
PFEFFER
SALZ
800 ML OLIVENÖL

GEMÜSE IN ÖL ZUBEREITUNG

Das Gemüse gut waschen, trocken tupfen, nach Belieben würzen und in einer Pfanne anbraten. Anschließend das Gemüse mit Knoblauch und den Kräutern in sterilisierte Gläser schichten. Währenddessen das Olivenöl auf etwa 80 Grad erhitzen und über das Gemüse schütten, so dass alles gut bedeckt ist. Gläser sofort verschließen.



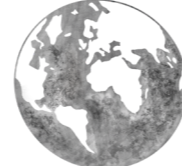
ZUTATEN

1 KG KAROTTEN
1 KG ROHNEN
1 L WASSER
0,5 L ESSIG
2 EL ZUCKER
2 EL SALZ
LORBEER ODER ANDERE
GEWÜRZE

ROHNEN-KAROTTENSALAT ZUBEREITUNG

Rohren schälen, vierteln und im Ofen mit etwas Öl backen bis sie weich sind. Danach die Karotten und Rohren in feine Streifen schneiden. Währenddessen Essig, Wasser, Salz und Zucker gemeinsam aufkochen. Das Gemüse mit Lorbeer oder anderen Kräutern in die sterilisierten Gläser schichten und mit dem heißen Essigsud übergießen. Die Gläser sofort verschließen.

NACHHALTIGKEIT VOR NACHHALTIGKEIT

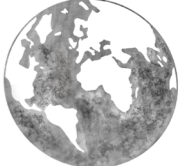


VON GENERATION ZU GENERATION

Wir Menschen zeichnen uns dadurch aus, dass wir Wissen von Generation zu Generation weitergeben können. Als stilles oder implizites Wissen wird Wissen bezeichnet, welches Erfahrungen, persönliche Emotionen in sich trägt und sich zu einer Kompetenz entwickelt. Leider geht viel von diesem Wissen verloren oder wird vergessen. Um dieses zu erhalten ist es wichtig, dass wir es stets dokumentieren.

Zu diesem Zweck haben wir uns Fragen über die Themen Haushalt, Essen und Lebensmittelproduktion, Mobilität und Beziehung zur Natur überlegt und Interviews mit Personen zwischen 59 und 90 Jahren, aus unterschiedlichen Teilen von Europa, durchgeführt. Auf diese Weise wollten wir über den damaligen Alltag erfahren, Erfahrungen oder Weisheiten erhalten und über die Nachhaltigkeit aus einer anderen Perspektive lernen.

LEBENSMITTEL – ERWERB, LAGERUNG UND VERPACKUNG



„Der Garten hatte eine große Bedeutung in der Familie, da das meiste Gemüse von ihm stand. Auch die Blumen waren sehr bedeutend. Dazu haben ein Paar Kühe und Schweine, Katzen und Hühner gehabt. Zur Lagerung hatten wir einen Raum, der kühl war und mit Steinboden verlegt. Wir hatten nämlich sehr sehr lange keinen Kühlschrank.“

- Elisabeth (59), Bozen (Südtirol)

„Die meisten Lebensmittel haben wir im Keller in Holzkisten gelagert. Salat zum Beispiel, haben wir in eine Holzkiste gegeben, wenig Erde reingetan und im Keller gelagert. So konnten wir es noch bis November oder Dezember pflücken. Vieles haben wir auch im Wald gesammelt, wie zum Beispiel Pilze, Heidelbeeren, Erdbeeren, Kastanien und haben so geschafft unser Essen zu bereichern.“

In der Nähe gab es eine Mühle, wo wir das Mehl besorgt haben. Jedes Mal haben wir ein Sack mitgebracht und so viel Mehl eingekauft, wie wir tragen konnten. 2 oder 3 mal in der Woche hat der Bäcker in der Nähe sein Brotoffen zur Verfügung gestellt. Um zu wissen welches unseres war, haben wir unseren Namen auf das Brot mit einem Messer geschrieben.“

- Marta (90), Kropa (Oberkrain)

„Die meisten hatten einen guten, kalten Keller in dem das Gemüse und Obst roh gelagert wurde und das Fleisch hat sich in einer Holzkiste mit Schmalz und Salz relativ gut gehalten. Einkaufen sind wir nur gegangen, wenn wir ein paar Eier gehabt haben zum Mitnehmen und damit haben wir dann Zucker und Salz gekauft. Grundsätzlich gab es wenig Geld, man hat eher getauscht und jeder war zufrieden damit. Kleidung hatten wir nur ganz wenig und Schuhe sowieso keine, sind aber trotzdem alles immer zu Fuß gegangen, zur Schule, zum Einkaufen und so weiter.“

- Rosa, (81) Südoststeiermark

LEBENSMITTEL – ERWERB, LAGERUNG UND VERPACKUNG



„Als wir ins Stadtgebiet umgezogen sind, wurden wir abhängig von den Lebensmittelgeschäften. Der Besuch eines Geschäftes hat sich von einmal im Monat auf einmal in der Woche und dann auf jeden Tag umgestellt.“

Die Lebensmittelgeschäfte haben ganz anders ausgesehen. Es gab fast keine Verpackungen. Mehl, Zucker etc. waren in großen Holzkisten gelagert und wurde in Papiersäcken gewogen. Öl war in einem Fass gelagert und wurde in eine mitgebrachte Flasche gefüllt. Später haben sich die Regale mit Pasta gefüllt. Ich glaube, das war das Erste verpackte Produkt.“

- Franci (77), Celje (Niedersteiermark)

„Selbstbedienungsladen sind gerade im Kommen gewesen und immer weniger Kleinbetriebe. Es gab noch eine Große Halle mit Händlern, woher die Mama einmal die Woche Fisch und Fleisch geliefert bekommen hat. Es war immer der gleiche Lieferant und sie haben sich gut mit ihm verstanden. Vom Gemüse her haben wir eigentlich nur Tomaten und Gurken gegessen, der Rest war selten und teurer. Knoblauch habe ich zum ersten Mal mit 18 Jahren gesehen!“

- Birgitta, (71), Stockholm (Schweden)

ALLTAG UND HAUSHALT



„Um den Haushalt, das Nähen, das Kochen und den Garten haben sich die Frauen gekümmert, da die Männer gearbeitet haben (z.B. im Stahlwerk). Durch Geräte und Haushaltsmittel, wurde dann des Haushalt um einiges einfacher und weniger zeitaufwändig.“

Wir haben sehr viele Kleiderstücke alleine genäht oder gestrickt und diese so lange geflickt, bis wir sie nicht mehr anziehen konnten. Jeden Abend, bevor wir schlafen gegangen sind haben wir nach Bedarf unsere Socken repariert, da wir sie am nächsten Morgen für die Schule wieder anziehen mussten.

Die Wäsche zu waschen und bügeln hat vier Tage Arbeit gekostet.“
- Marta (90), Kropa (Oberkrain)

„Sich für den Haushalt zu kümmern ist heute weniger Aufwand. Oft frage ich mich, was wir mit der Zeit machen, die wir auf diese Weise gewonnen haben. Nutzen wir diese Zeit für sinnvolle Dinge, die uns als Menschen bereichern oder verschwenden wir die Zeit, ohne an Lebensqualität zu gewinnen?“

Jedoch nicht alle von uns haben den Komfort, die technische Geräte zu besitzen oder nützen.“

In meiner Jugend haben die Farm und die Natur haben unseren Lebensrhythmus bestimmt.

Als wir ins Stadtgebiet umgezogen sind, ist der Lebensrhythmus viel schneller geworden, unser Zeitplan hat sich verändert und der Alltag war von der Schule, dem Haushalt, Sport, kulturellen und gesellschaftlichen Aktivitäten abhängig.

Ständig mussten wir die Uhr im Auge behalten.“

- Franci (77), Celje (Niedersteiermark)

ALLTAG UND HAUSHALT



„Meine Kindheit habe ich spielend im Park verbracht. Da war auch eine riesige Wiese in der Nähe mit einem Kanal, wo die Schafe vom König gegrast haben. Man konnte im Winter dort bei so einem kleinen Hügel auch Schifahren, damals gab es dort sehr viel Schnee.“

- Birgitta (71), Stockholm (Schweden)

„Garteln war nichts für mich, ich habe aber von Mama gelernt, wie saisonal eingekauft wird, eingekocht, frisches Essen zubereitet wird, etc. Erst seit wir wieder in Graz wohnen bin ich wieder zur Supermarktkäuferin geworden, was ich bedauere, kaufe aber immer saisonal und koche frisch. Im Haus hier haben wir eine äußerst sparsame Erdheizung, die weder Öl noch Gas noch Holz benötigt, nur die Steckdose mit geringem Energieverbrauch.“

- Marlies (63), Graz

TRANSPORT UND MOBILITÄT



„Damals gab es keine Autos, wir gingen viel zu Fuß oder fuhren mit dem Fahrrad. Auch immer wieder mit dem Bus, aber alles war sehr nah deshalb blieben wir meistens beim Fahrrad. Mein Vater fuhr immer mit dem Taxi in die Arbeit und zur Mittagspause sogar nach Hause und wieder zurück! Bei Familienausflügen nahmen wir auch meistens das Taxi.“

- Birgitta (71), Stockholm (Schweden)

„Wir sind immer zu Fuß in die Schule gegangen, bei uns Zuhause und auch die größere Familie (wie Onkel) haben kein Auto gehabt. Wenn es Notfälle gab, hatte der Nachbar ein Auto und konnte uns mitnehmen.“

Ich wohnte in einem kleinen Dorf, es gab nicht viele Autos außer von einzelne Nachbarn.“

- Elisabeth (59), Bozen (Südtirol)

„ Ich bin drei bis vier Kilometer in die Schule marschiert. Wir alle haben uns ein Fahrrad gewünscht- Das war aber ein sehr seltenes Gut. Später haben alle ein Fahrrad gehabt und es jeden Tag benutzt. Es war bestimmt zehnmal mehr Fahrräder auf der Straße wie jetzt.“

Viele Menschen haben Autogestoppt. Warum das so oft und gut funktioniert hat, kann ich mir heute kaum noch erklären. Ich glaube aber, dass es eine Mischung aus Solidarität und Prestige aufzeigen war.“

- Franci (77), Celje (Niedersteiermark)

NATUR IN GEDANKEN

Wir haben mit der Natur gelebt, ohne viel über ihren Schutz nachzudenken. Stimmst du zu?



„Wir haben sowohl mit der Natur als in der Natur gelebt. Jeder kultivierte das Feld, da wir eigentlich Selbstversorger waren. Einschnitt in die Natur hat es nicht gegeben außer für Selbstverbrauch. Über den Naturschutz haben wir nicht nachgedacht, war damals noch kein Thema.“

- Elisabeth (59), Bozen (Südtirol)

„Aus meiner Sicht waren wir uns nicht bewusst, wie im größeren Sinne die Natur und der Naturschutz wichtig sind. Wir waren einfach komplett abhängig von der Natur. Haben wir sie verschmutzt, haben wir diesen Schmutz am nächsten Tag auf unserem Esstisch gehabt. Eine Veränderung, Zerstörung, oder Folgen der Verschmutzung könnten wir auch ganz direkt beobachten. Heutzutage sieht man die Konsequenzen unserer Handlungen nicht auf den ersten Blick. Die Informationen müssen uns oft Forscher*innen oder Aktivisten*innen sagen und zeigen. Und da die Informationen indirekt geworden sind ist, ist die Abhängigkeit von der Natur schwerer zu verstehen als damals.“

- Franci (77), Celje (Niedersteiermark)

„Es wurde früher überhaupt nachhaltiger gelebt, saisonal eingekauft, Wasser gespart, nicht überheizt, etc. Erst heute erzählte ich Nicolas/ meinem Sohn von den Kartoffeln, die wir früher (als ich noch ein Kind war) beim Gemüsehändler kauften, voller Erde waren, dadurch natürlich haltbarer und von uns selbst vor dem Kochen gewaschen werden mussten.“

Ich war immer ein Nachhaltigkeitsmensch. Wir haben 23 Jahre in einem Landhaus in Stift Rein gelebt und waren die ersten mit einer Luft-Wasser-Wärmepumpe. Ich versuchte bei den Bauern der Umgebung einzukaufen, was aber an deren Blödheit scheiterte, da sie Angst vor Kontrolle oder Denunziation hatten!“

- Marlies (63), Graz

BLICK AUF DIE GEGENWART UND IN DIE ZUKUNFT



„Ich glaube schon, dass wir heute auf viele technische Geräte in der Küche verzichten könnten. Ganz bescheiden geht es auch.“

„Ich würde es so sagen, wenn ich noch einmal jung wäre, würde ich wieder so leben wollen. Uns hat es an nichts gefehlt und wenn wir früher so leben konnten, warum sollten wir das nicht jetzt auch können?“

- Rosa, 81, Südoststeiermark

„Ich finde es lustig, dass Dinge, die wir früher immer genutzt haben, heute als Bio oder nachhaltige Produkte teuer verkauft werden. Hausmittel wie Kräuter oder Gewürze zu medizinischen Behandlungen oder Natron als Pulver hat es eh schon immer gegeben und jetzt ist es auf einmal wieder hip und modern. Apropos modern, auch die Mode kommt ja wieder. Da kann man das ganze alte Gewand von früher den Enkelkindern geben, weil es eh wieder in Mode ist“

- Christa (73), Neuberg an der Mürz (Obersteiermark)

„Ich glaube, es ist für viele Menschen unvorstellbar unter welchen mangelhaften Umständen wir damals gelebt haben und welchen Komfort wir durch den industriellen Fortschritt in den 70ern und 80ern haben.“

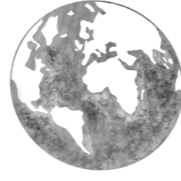
- Marta (90), Kropa (Oberkrain)

„Ich glaube nicht ganz an das Bio-Angebot und finde, dass oft höhere Preise für gleichwertige Ware wie die „normale“ verlangt werden. Wittere oft Schwindel dahinter!“

Ein Tipp: Niemals Lebensmittel verschwenden! Reste verwerten, einfrieren, achten darauf, dass nichts verdirbt und deshalb alles sachgemäß lagern!“

- Marlies (63), Graz

BLICK AUF DIE GEGENWART UND IN DIE ZUKUNFT



„Ich glaube nicht, dass man einen Geschirrspüler braucht, aber eine Waschmaschine schon. Darauf möchte ich nicht verzichten! Die ganzen komischen Geräte und speziellen Kaffeemaschinen, sowie spezielle Küchengeräte braucht man nicht. Wir sind heute einfach zu faul; wir haben zwar alles in der Küche und bestellen aber trotzdem Essen.“

- Birgitta (71), Stockholm (Schweden)

„Es ist sicher möglich auf bestimmte Sachen im Haushalt zu verzichten, vor allem beim Einkaufen könnten wir auf unsere Gewohnheiten verzichten und den Einkauf von Plastik reduzieren. Auch bei der Mobilität könnten wir vieles ändern bzw. es auf ähnliche Art wie in unseren Kindheit machen können. Oft werden die Schüler jede*r einzeln mit dem Auto in die Schule gebracht. In einem Dorf wo ich arbeite gibt es ein Babybus, wo Eltern die mehr Zeit haben mehrere Kinder in die Schule mitnehmen und später wieder Nachhause bringen meiner Meinung auch ein großer Schritt in die richtige Richtung, wenn die Kinder so sensibilisiert werden, dass man auch zu Fuß, oder später mit dem Rad in die Schule gehen kann. Da könnte jeder einzelne mitdenken und das auch umsetzen.“

- Elisabeth (59), Bozen (Südtirol)

„Ich denke mir das es super wäre, wenn sich in Stadtteilen, Bezirken oder kleineren Gebieten Vereine für dem Umweltschutz bilden würden und sich auf Sozialen Medien vernetzen. So könnten sich die Bewohner treffen, sich austauschen, was kritisieren oder was physisch auf die Beine stellen. Oder auch so wie wir jetzt machen, sich Generationen austauschen.“

- Franci (77), Celje (Niedersteiermark)

NACHHALTIGKEIT IN DER ZUKUNFT



THERE IS NO PLANET B!

Der Satz „Es gibt keinen Planet B!“ steht auf vielen Transparenzen und wurde in den letzten zwei Jahren von Kindern und Jugendlichen auf den Fridays for Future Demos gerufen. Insgesamt haben seit August 2018 dreizehn Millionen Menschen aller Altersgruppen, in 228 Ländern weltweit gegen die mangelnden Maßnahmen gegen die Klimakrise protestiert. Diese globalen Aktionen erinnern uns daran, dass auch die Meinung von Kindern und Jugendlichen ge-

hört werden muss.

Im Laufe unseres Projektes haben wir mit zwei Volksschulen gearbeitet und uns gemeinsam mit den Schüler*innen mit den Themen Nachhaltigkeit, Müllvermeidung und Mülltrennung auseinandergesetzt.

Wir waren durch die Bank hinweg überrascht, wie viel die Kinder darüber wussten und wie viel sie sich mit den Themen beschäftigen.



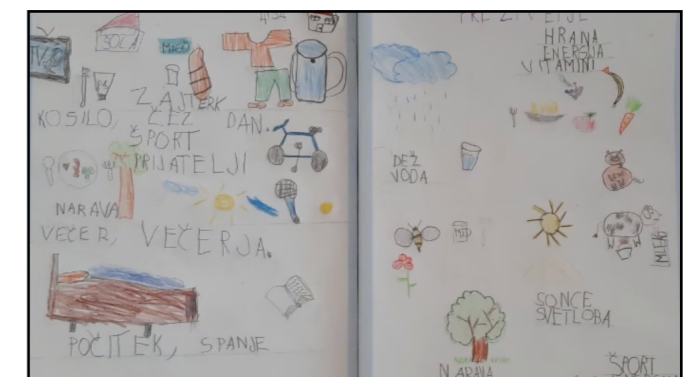
Frisches, selbstgemachtes Bienenwachstuch



Ana Neža (6) hat ihre „grünen Regeln“ für das Leben als Kollage dargestellt, welchem sie den Titel „Wir kümmern uns für unseren Planeten“ gegeben hat.



Roya (6) hat in ihrer Illustration dargestellt, dass es wichtig ist zu Fuß zu gehen, Lebensmittel nicht zu verschwenden, Erdbeeren anzubauen und mit Wasser sparsam umzugehen.



Tian (6) hat seine Beobachtung in zwei Teile aufgeteilt und illustriert; Auf der linken Seite hat er Sachen, die er im Alltag braucht gezeichnet und auf der rechten die wichtigsten Sachen für das Überleben.

1. Workshop: „Mülltrennung und Müllvermeidung“ Schüler*innen der 4c Klasse, Volksschule Geidorf (Graz, Österreich)

In der ersten Hälfte haben wir interaktiv ausgearbeitet, was Nachhaltigkeit eigentlich bedeutet und warum Mülltrennung und -vermeidung so wichtig sind. Außerdem wurde besprochen wie Müll richtig entsorgt wird.

In der zweiten Hälfte wurden Bienenwachstücher angefertigt und erklärt, wie man dadurch Müll vermeiden kann.

2. Workshop: „Meine erste Forschung: Was brauchen wir?“ Schüler*innen der 1.b Klasse, Grundschule Osnovna šola bratov Polancicev (Maribor, Slowenien)

Als Teil des Lehrplans »Umwelt kennenlernen«, mit dem Fokus kritisches Denken und Nachhaltigkeitsbildung, haben die Erstklässler*innen ihre erste Forschungsarbeit durchgeführt. Es sollte zuhause beobachtet und dokumentiert werden was sie in einem Tag alles brauchen. Die Ergebnisse wurden über Zeichnungen, Videos oder Sprachnotizen festgehalten. Nach einem kurzen Lehrfilm über im Leben dringend benötigte und unnötige Sachen, haben die Schüler*innen ihre Beobachtung fortgesetzt und ihrer eigenen „Grünen Regeln für das Leben“ überlegt.

BIENENWACHSTÜCHER



Die Tücher können statt Alu- und Frischhaltefolie verwendet werden. Durch die Eigenschaften des Wachses sind sie antibakteriell, wasser- und schmutzabweisend. Nach Verwendung können sie einfach mit lauwarmen Wasser und etwas Spülmittel gewaschen werden. Die Tücher sollten auf keinen Fall zu heiß oder im Geschirrspüler gereinigt werden und sind nicht geeignet um rohes Fleisch/ Fisch zu verpacken! Das Einfrieren der Tücher stellt kein Problem dar! Sollten die Tücher nach einiger Zeit kleine Gebrauchsspuren aufweisen, können diese ganz einfach mit ein paar Wachspastillen und erneutem Bügeln repariert werden!

ZUBEHÖR

GEWASCHENE STOFF-
RESTE: BAUMWOLLE,
LEINEN

BIENENWACHS

JOJOBAÖL

BÜGELEISEN

BACKPAPIER

UNTERLAGE

SCHERE

ANLEITUNG

- 1.) Stoff auf Backpapier ausbreiten
- 2.) Etwa zwei Esslöffel Bienenwachspastillen auf dem Stoff verteilen und in jede Ecke einen kleinen Tropfen Jojobaöl geben
- 3.) Vorsichtig einen zweiten Bogen Backpapier auf das Tuch mit dem Bienenwach legen und bügeln bis das Wachs schmilzt. Das geschmolzene Wachs gut verteilen und kurz fest werden lassen.
- 4.) Anschließend das Backpapier abziehen und wenn gewünscht das Tuch an den Enden gerade schneiden.



Wir hoffen, dass dir unser Booklet gefallen hat und die neue Anregungen gegeben hat.

Wenn Du dich mit uns verbinden möchtest, dann schreib' uns doch! Hier kannst Du uns erreichen:

MAIL

EASY2NATURE@GMAIL.COM

FACEBOOK

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/EASY2NATURE/](https://www.facebook.com/easy2nature/)

INSTAGRAM

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/EASY2NATURE/](https://www.instagram.com/easy2nature/)