

## „Plastikbewusst - in allen Lebensbereichen“

### Lebensmitteleinkauf:

- ✓ Kaufe Getränke in **Glasflaschen**, statt in Plastikflaschen oder verzichte komplett auf das Schleppen von schweren Getränkekisten, indem du einfach Leitungswasser verwendest. Mit den richtigen Küchengeräten kannst du dies selbst aufsprudeln oder leicht z.B. durch einige Scheiben Obst oder Kräuter (Zitrone, Orange, Ingwer, Gurke, Himbeeren, Minze, etc.) selbst aromatisieren.
- ✓ Kaufe Obst und Gemüse lose ein oder verwende ein **wiederverwendbares Obstnetz**.
- ✓ Verwende **wiederverwendbare Einkaufstaschen, Körbe oder Einkaufsnetze**. Stofftaschen können klein zusammengefaltet in jeder Jacken- oder Handtasche deponiert werden. So werden sie nicht mehr vergessen.
- ✓ Wenn Einkaufstüten anfallen, wähle **Papiertüten**. Auch diese können mehrmals verwendet und schließlich als Mülltüte genutzt werden.
- ✓ Nimm einige **eigene Vorratsdosen mit in den Supermarkt**. In diese können die Waren von der Frischetheke (Fleisch, Wurst, Käse, etc.) direkt abgefüllt werden.
- ✓ Kaufe **größere Gebinde**, statt einzeln verpackte Dinge (beispielsweise eine Weingummitüte, statt eine Tüte mit kleinen Einzeltüten im Inneren).

### Für Unterwegs:

- ✓ Verwende **wiederverwendbare Trinkflaschen** und fülle Getränke selbst ab (Leitungswasser kann beispielsweise schnell durch einige Scheiben Obst aromatisiert werden). An vielen Orten gibt es bereits Refill-Stationen, an denen die Flasche kostenfrei nachgefüllt werden kann.
- ✓ Verwende **wiederverwertbare Kaffee-To-Go Becher**.
- ✓ Statt einzeln verpackte Lebensmittel to-go zu kaufen, bereite lieber ein **Mittagessen in einer Lunchbox** selbst vor.
- ✓ Deponiere eine **kleine Box mit Snacks für zwischendurch** in der Tasche oder dem Handschuhfach – dies spart Spontankäufe von einzeln verpackten Schokoriegeln etc. Fülle die Dose z.B. mit Nüssen oder selbst zubereitete Müsliriegel, etc. – diese kannst du ohne unnötige Verpackung in Unverpackt-Läden oder zumindest in größeren Gebinden im normalen Supermarkt kaufen.