

**GESUND ESSEN** 

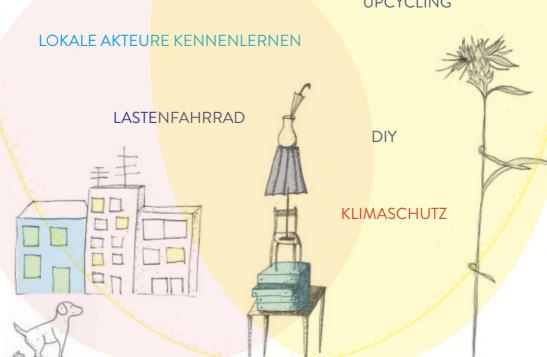
MÜLL VERMEIDEN/ENTSORGEN

SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

**URBAN GARDENING** 

HUNDEKOTBEUTELSPENDER

**UPCYCLING** 





#### **INHALT**

#### Hallo!

Der Richardkiez ist dicht besiedelt und doch findet man viel Natur hier. Die Menschen lieben ihre kleinen Grünflächen und Baumscheiben und viele setzen sich seit Jahren dafür ein, dass diese auch erhalten bleiben. Ehrenamtliche Paten befüllen Hundekotbeutel-Spender, damit auf den Straßen die Belastung durch Hundekot sinkt. Kreative Köpfe bieten UpCycling-Workshops oder Tauschmöglichkeiten an. Projekte wie der Nachbarschaftsgarten machen urbanes Gärtnern möglich. Es gibt so viele Möglichkeiten, umweltbewusst zu leben und dabei sogar viel Geld zu sparen. Was genau, wollen wir hier in dieser Broschüre vorstellen. Sie entstand im Rahmen des vom Programm Soziale Stadt geförderten Projektes »Empowerment für Umweltbewusstsein« mit Unterstützung durch das Quartiersmanagement Richardplatz-Süd.

Viel Spaß beim Lesen! Nadine Lorenz

Kiez&Natur GbR umweltaktionen@posteo.de 0176 622 752 81

## **INHALTSVERZEICHNIS**

QUARTIERSKARTE6
TRIAL&ERROR UND NACHBARSCHAFTSGARTEN8
ETHIQUABLE – DIE BERLINER GENOSSENSCHAFT FÜR FAIREN
HANDEL 10
SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT11
LASTENFAHHRAD AUSBORGEN13
NÄH- UND WERKSTUDIO14
FÜR'S WÜRSTCHEN - HUNDEKOTBEUTEL-SPENDER IM RICHARD-
KIEZ
Dr. POGO VEGANLADENKOLLEKTIV16
URBAN GARDENING
BAUMSCHEIBEN RICHTIG BEPFLANZEN17
UMWELT- UND NATURSCHUTZAMT NEUKÖLLN21
LOKALER KLIMASCHUTZ – KOOL IM KIEZ22
WOHIN MT DEM MÜLL?
TIPPS ZUR ENTSORGUNG23
WOHIN MIT AUSGEDIENTEN MÖBELN, ALTER KLEIDUNG ETC. ?26
TIPPS ZUR MÜLLREDUKTION28
UMWELTBEWUSST LEBEN30
DIY KOSMETIK31
DIY HAUSHALT34
GESUND ESSEN36
EIN WORT ZU PLASTIK39
UND WIE GEHT ES WEITER?40
5.12 1.12 SETT 25 TETETT



#### 1TRIAL&ERROR:

Braunschweiger Str. 80

#### **2/3** STATIONEN LASTENFAHRRAD:

eines bei trial&error und eines beim QM, Böhmische Str. 9

#### 4 NÄH- UND WERKSTUDIO:

Braunschweiger Str. 8

#### 5/6/7 TRÖDELLÄDEN:

An- und Verkauf: Schudomastr. 49, Abu Musameh Nsser, Karl-Marx-Platz 5 THE GREEN HEN TrödelladenSchudomastr. 3

#### 8 Dr. POGO:

Karl-Marx-Platz 24

#### 9 NACHBARSCHAFTSGARTEN:

Gartenlabor Los Tomatos, Kannerstr. Ecke Braunschweigerstr.

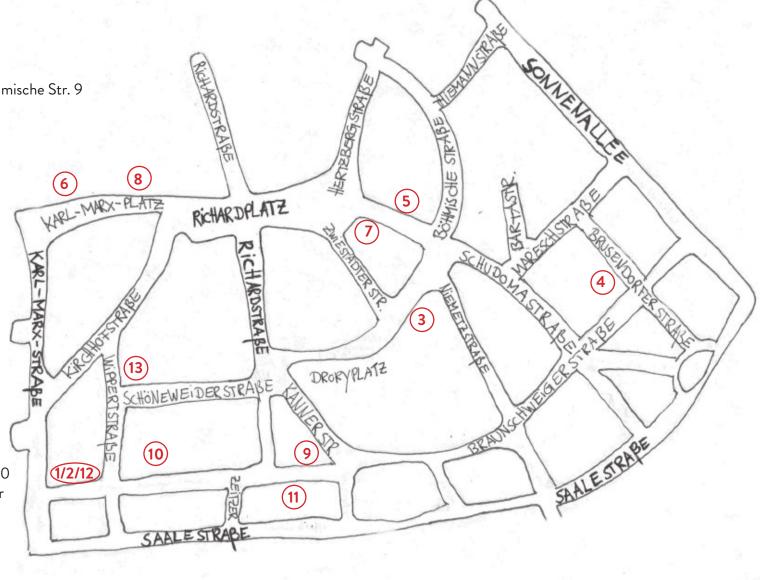
## **10/11/12** ABHOLSTATIONEN SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT:

Sternengartenodyssee: Braunschweiger Str. 70 und 53-55; Auenhof Havelland bei trial&error

Braunschweiger Str. 80

#### **13 ETHIQUABLE**

Wippertstr. 10



#### TRIAL&ERROR

Mehr als nur ein Tauschladen für Kleidung und Bücher: Wir tauschen und teilen Skills und Kenntnisse, Zeit, Kreativität und die Bereitschaft immer weiter zu lernen. Wir bieten eine Vielfalt an Workshops an und nutzen dabei eine noch größere Vielfalt an Materialien - alle gefunden, containert und/oder vor einem traurigen Ende gerettet - und ihnen so ein aufregendes, neues Leben ermöglicht. Folgt uns und unserer Arbeit in der ganzen Stadt, auf verschiedenen Events und Festivals oder organisiert eure eigenen Workshops bei uns!

TAUSCHLADEN - Jeden Dienstag und Donnerstag 16-19 Uhr Lasst uns dem Verbraucher-Chaos trotzen und im Aus-TAUSCH bleiben. Statt ungebrauchte Dinge käuflich zu erwerben, versuchen wir dich dafür zu begeistern, »Neues« in unserem Shop zu finden! Unser »Shop« ist ein Beispiel für umweltfreundlichen und sozialverantwortlichen Verbrauch, basierend auf dem Prinzip der Tauschwirtschaft; ohne Geld oder Profit. Die Abhängigkeit vom Geld um Dinge zu erwerben, begrenzt unsere Freiheit und trägt auch dazu bei, die Freiheit Anderer zu begrenzen. Neues Zeug, einschließlich Kleidung, belastet die Erde durch Produktion (chemische Farbstoffe verschmutzen Wasserstraßen, die Baumwollproduktion erfordert schädliche Düngemittel, uvm.), durch Ausbeutung der Arbeiter (man denke an »sweat shops«, und erinnert sich z.B. an das Feuer in einer Textilfabrik in Bangladesch) und hinterlässt dann auch noch Tonnen an Abfall (geschätzte 10 Millionen Tonnen Textilabfall pro Jahr in Deponien...).

In diesem Sinne: Wir freuen uns mit dir zu teilen!

#### **GARTENLABOR**

Der Traum/die Vision/das Ziel/die Idee ist es, zusammen zu kommen und einen sicheren Raum zu schaffen - ein Treffpunkt für Nachbarn um den öffentlichen Raum zurückzuerobern, ihr Essen anzubauen, Wissen über Gartenarbeit, grünes Leben in Städten und über Gemeinschaft auszutauschen. Ideen und Kontakte zu ver-/knüpfen. Wie? Lasst uns gemeinsam entscheiden! Konstruktive Meinungen und Ideen sind wichtig und willkommen. Im Moment sind wir zusammen mit Kindern aus der Nachbarschaft im Gartenlabor Los Tomatos (Kanner /Ecke Braunschweiger Straße) aktiv, sowie in der Etablierung einer Gruppe von städtischen Gartenaktivisten. gartenlabor@trial-error.org

Mehr unter: www.trial-error.org Kulturlabor Trial & Error Braunschweiger Str. 80 12055 Berlin email@trial-error.org



8 Trial&Error Trial&Error 9

# ETHIQUABLE – DIE BERLINER GENOSSENSCHAFT FÜR FAIREN HANDEL

Kaffee aus dem Kongo, Kakao aus Haiti und Kochbananen aus Ecuador: ETHIQUABLE arbeitet weltweit mit kleinbäuerlichen Kooperativen zusammen, um deren Bio-Produkte in Deutschland zu verkaufen und Zukunftsperspektiven für Kleinbauern zu schaffen. Die Berliner Genossenschaft mit seinem Sitz im Richardkiez hat sich dem solidarischen Handel mit demokratisch organisierten Produzentengruppen verschrieben.

Für ETHIQUABLE gibt es keinen Fairen Handel ohne biologische Landwirtschaft und keine biologische Landwirtschaft ohne faire Handelsbedingungen. Nur im Zusammenspiel können beide Konzepte ihre volle Wirkung entfalten. Die Genossenschaft aus Neukölln setzt sich für Kleinbauern ein, die ihre Parzellen ökologisch bewirtschaften und mit ihrer Arbeit ein auskömmliches Leben führen können.

Auch der Faire Handel ist in der Regel vor allem ein Handel mit Rohstoffen. ETHIQUABLE hat es jedoch mehrfach geschafft, die Wertschöpfung im Ursprungsland zu erhöhen. So werden zum Beispiel Kochbananenchips aus Ecuador, Kartoffelchips aus Peru sowie Vollrohrzucker aus Peru direkt im Ursprungsland weiterverarbeitet und fertig verpackt.

Weitere Infos: www.ethiquable.de ETHIQUABLE Deutschland eG Wipperstr. 10 D-12055 Berlin





## SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

Ihr könnt ganz einfach Lebensmittel aus dem Berliner Umland bekommen, wenn Ihr Euch der solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) anschließt. Das funktioniert so:

- Ein landwirtschaftlicher Betrieb beliefert regelmäßig eine Gruppe mit Lebensmitteln
- man bindet sich vertraglich für ein Wirtschaftsjahr und zahlt einen monatlichen Beitrag
- 🗸 man kann sich an Arbeitseinsätzen oder der Anbauplanung beteiligen
- Richardkiez: SoLaWi »Sterngartenodyssee«, Abholstationen in der Braunschweiger Str. 70 und 53-55, SoLaWi »Auenhof Havelland« Abholstation im trial&error, Braunschweiger Str. 80

#### Hier stellt sich die STERNGARTENODYSSEE vor:

Als Konsumenten unserer Zeit sind wir Teil komplexer wirtschaftlicher Zusammenhänge, die in großem Umfang soziale Ungerechtigkeit und Umweltzerstörung mit sich bringen. Wir, die Mitglieder der Sterngartenodyssee, sind der Meinung, dass man das besser machen kann. Deshalb haben wir eine Form der Zusammenarbeit entwickelt, die wir fair finden und die auf einem nachhaltigen Umgang mit der Natur beruht.

Wir organisieren eine gemeinsame Anbauplanung, veranstalten eine Vielzahl von Arbeitseinsätzen, die uns Verständnis und Respekt für die landwirtschaftliche Arbeit lehren. Die Höfe werden Orte der Begegnung. Hier entsteht das Verantwortungsgefühl, mit dem wir unser Projekt gestalten. Wir laden ein, diese Erfahrung mit uns zu machen. So ist eine gesunde, faire und nachhaltige Ernährung möglich.

Mit allen, die den Mut haben, sich uns anzuschließen, gehen wir einen gemeinschaftlichen Weg, um zu zeigen, dass fairer Umgang und Nachhaltigkeit gewollt und machbar sind. Die verbindliche und langfristige Teilnahme an der Sterngartenodyssee ist die Grundlage dafür, dass wir unseren Landwirten wirtschaftliche Sicherheit geben können.

Das Gemüse und Obst kommt frisch direkt von vier Betrieben, die nach den Richtlinien des demeter-Verbands arbeiten und möglichst samenfeste Sorten anbauen.

Weitere Details auf www.sterngartenodyssee.de



Eigene Gartenparzelle in Berlin/Rudow: Als Alternative kannst Du auch eine Gartenparzelle buchen und vom Bauer das Feld bestellen lassen. Mehr Infos unter: www.meine-ernte.de.

#### LASTENFAHRRAD AUSBORGEN

Im Richardkiez gibt es zwei Lastenfahrräder, die man sich zum Transport von Möbeln oder großen Einkäufen ausleihen kann.

Hier sind die Stationen:

LASTENFAHRRAD MAUREEN: bei trial&error in der Braunschweiger Str. 80. Kontaktiert das Team unter email@trial-error.org mit der Info wann, für was und wie lange Maureen gebraucht wird. Das trial&error-Team vereinbart dann einen Termin zur Abholung. Als Kaution wird der Ausweis verlangt. Spenden für den Verleih und die Instandhaltung sind erwünscht.

Das zweite Lastenfahrrad (Bild) steht im QUARTIERSMANAGEMENT auf dem Hof in der Böhmischen Straße 9. Einfach das Quartiersmanagement unter info-richard@quartiersmanagement.de oder per Telefon: 030 6805 8585 kontaktieren mit der Angabe, wann das Fahrrad gebraucht wird. Dann setzt sich das Team mit Dir in Verbindung.



12 solidarische Landwirtschaft Lastenfahrrad ausleihen 13

## NÄH- UND WERKSTUDIO

Das Näh- und Werk Studio ist ein Neuköllner Integrationsprojekt im Bereich der lokalen Ökonomie für Menschen mit Migrationshintergrund, für Kinder und Jugendliche, für Menschen ohne Arbeit und für Menschen mit geringem Einkommen im Quartier Richardplatz Süd.

Werkstatt: Die offene Werkstatt findet Freitags von 14 -18 Uhr statt, und wird ehrenamtlich betrieben mit Fokus auf Selbsthilfe zur Fahrradreparatur und kleineren Arbeiten mit Holz. Hier gibt es zwar keine Materialien wie Holz oder Fahrradteile, dafür aber eine gute Auswahl an Werkzeug und Know-How. Das Angebot steht gegen Spende zur Verfügung, genauso wie das Angebot Werkzeug (Bohrmaschine, Stichsäge, etc.) auszuleihen (gegen Pfand).

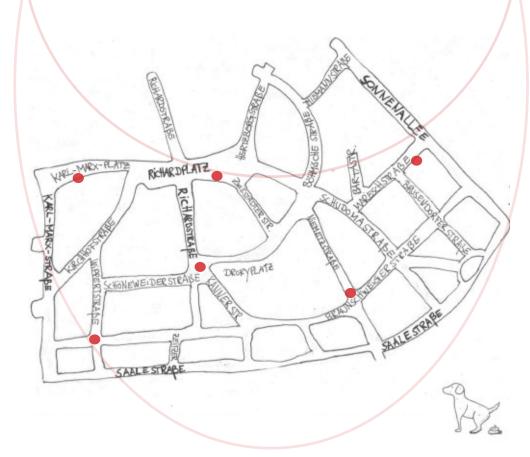
Nähen: Das Nähen findet Dienstags alle 14 Tage von 16 – 19 Uhr statt (Bitte auf den Aushang am Laden achten). Kosten: 10,- €, um Anmeldung wird gebeten.

Außerdem gibt es unregelmäßig Siebdruckworkshops – hier einfach auf den Aushang am Laden achten.

Näh- und Werkstudio Braunschweiger Str. 8 12055 Berlin Telefon: 030 - 87337950

## FÜR'S WÜRSTCHEN – HUNDEKOTBEUTEL-SPENDER IM RICHARDKIEZ

Seit vielen Jahren befüllen ehrenamtliche Paten die vielen Hundekotbeutel-Spender im Richardkiez mit Tüten. Seit 2017 werden diese Tüten von den Marktplanern zur Verfügung gestellt – sie organisieren unter anderem den Rixdorfer Wochenmarkt auf dem Karl-Marx-Platz. Wo genau sich die Hundekotbeutel-Spender befinden, siehst Du hier:



14 Näh - und Werkstudio Hundekotbeutelspender 15

#### Dr. POGO VEGANLADENKOLLEKTIV

Seit 2013 gibt es in Rixdorf einen veganen, kollektiv betriebenen Laden mit einem vielfältigen Angebot. Der Laden verfolgt zwei Hauptziele: die Schaffung von selbstverwalteten Arbeitsplätzen für die Mitglieder des Kollektivs sowie die Versorgung des Kiezes mit veganen Lebensmitteln zu fairen Preisen, überwiegend in Bio-Qualität.

Bei Dr. Pogo finden sich zwar viele verpackte Produkte, aber die unverpackte Abteilung bietet mehrere Dutzend Möglichkeiten: u.a. Müsli, Getreide, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Nüsse, Sojatextur, Tee, Kaffee und Tofu. Mitgebrachte Behälter sind gern gesehen. Dr. Pogo bezieht einige Rohstoffe aus deutschem Anbau, die bei bekannteren Marken nahezu immer aus großer Entfernung eingeführt werden (z.B. Quinoa). Angeboten werden auch Produkte aus mehreren Kollektivbetrieben, kleinen Manufakturen und Genossenschaften.

Karl-Marx-Platz 24, 12043 Berlin Tel. 030-530 697 94

Öffnungszeiten:

Mo-Di, Do-Fr 9 - 20 Uhr

Mi 12 - 20 Uhr Sa 9 - 16 Uhr



#### **URBAN GARDENING**

#### BAUMSCHEIBEN RICHTIG BEPFLANZEN

Eine Baumscheibe zu bepflanzen, ist ganz einfach, man braucht dafür auch keine Genehmigung. Und so geht's:

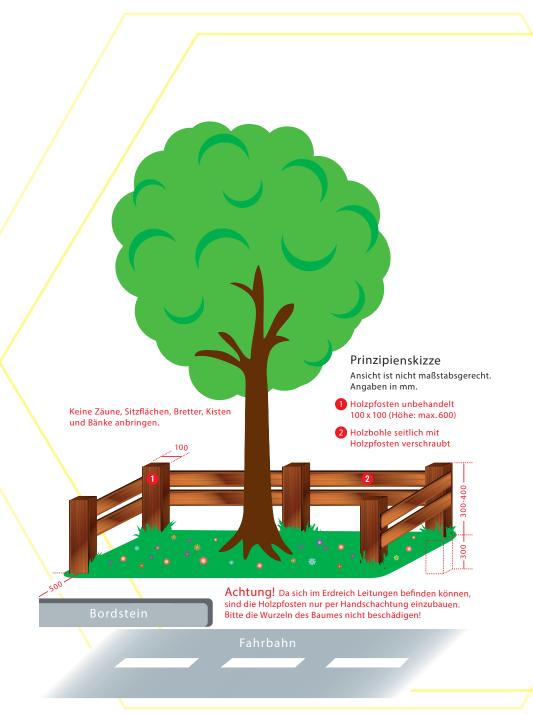
#### 1) Baumscheibe aussuchen:

Neu gepflanzte Bäume brauchen Ruhe zum Wachsen. Zu erkennen ist dies in der Regel am » Dreibock«, an Baumpfählen, die rund um den Baum zum Schutz angebracht werden. In dieser Zeit wird die Baumscheibe von beauftragten Firmen gepflegt. Bitte bepflanzen Sie deshalb die Baumscheibe nicht, solange der » Dreibock« steht. Dies ist normalerweise drei bis vier Jahre der Fall. Wenn ältere Bäume mit starkem Wurzelwachstum auf der Baumscheibe wachsen und/oder es sich um eine sehr kleine Baumscheibe handelt, sind diese auch keine gute Wahl.

#### 2) Beet vorbereiten:

Damit die neuen Pflanzen wachsen können, muss die Baumscheibe vom Müll befreit und der Boden aufgelockert werden (max. 10 – 20cm tief) – bitte dabei nicht die Wurzeln, den Stammfuß oder die Rinde beschädigen. Ist eine Kiesschicht vorhanden, diese bitte seitlich lagern - sie muss nach dem Bepflanzen wieder aufgefüllt werden. Anschließend ein wenig frische Erde oder Kompost einarbeiten oder die obersten 10 cm Boden austauschen. Bitte keine Erde aufschütten, denn dann kann es zu Fäulnis kommen. Das Beet sollte hinterher nicht höher als der Gehweg sein, denn sonst läuft das Regenwasser nicht ab und kann das Beet und den Baum nicht versorgen. Sehr gut ist auch ein kleiner »Zaun« rund um das Beet, damit niemand hindurchläuft, sein Fahrrad hindurch schiebt oder gar an den Baum kettet und der Baum auch gegen Hunde-Urinschäden geschützt ist. (Aufbau siehe Zeichnung). Vorhandene Kanten-/Bordsteine, Großsteinpflaster etc. dürfen nicht verändert oder gelockert werden! Bitte auch nichts an den Stamm schrauben oder nageln, denn sonst können Krankheitserreger eindringen und den Baum schwer schädigen.

16 Dr. Pogo Veganladenkollektiv Urban Gardening 17



#### 3) Pflanzen und säen:

Am besten eigenen sich robuste Pflanzen, die auch Schatten vertragen. Im Herbst kann man Blumenzwiebeln stecken oder im Frühjahr Blumenmischungen aussäen oder fertige Pflanzen wie Stauden einsetzen. Die Pflanzen sollten nicht höher wachsen als 50 cm, damit auch Kinder freie Sicht haben und sicher am Verkehr teilnehmen können. Den »Wurzelanlauf« (da, wo die Wurzeln in den Stamm übergehen) bitte freilassen (30 cm um den Stamm), damit man ihn bei den jährlichen Stammkontrollen gut sehen und an ihn herantreten kann. Bitte keine Kletterpflanzen, die den Stamm hochranken, (wie Efeu) und keine dornigen Pflanzen in die Baumscheibe setzen.

#### 4) Pflegen und gießen:

Die Pflanzen müssen regelmäßig bewässert werden, vor allem im Sommer. Im Urlaub kann ja vielleicht ein Nachbar oder eine Nachbarin einspringen. Bepflanzte Baumscheiben werden nicht von der BSR gereinigt. Bitte deshalb Müll, Unkraut und abgestorbene Pflanzenreste selbst entsorgen. Welche Pflanzen für die Baumscheibe geeignet sind, hängt unter anderem von der Größe der Scheibe und von den Lichtverhältnissen (Sonne, Halbschatten, Schatten) ab. Schnittmaßnahmen am Baum werden ausschließlich vom Fachbereich Grün- und Freiflächen veranlasst und durchgeführt!

Bei Fragen zu den Baumscheiben:

Bezirksamt Neukölln von Berlin, Abt. Finanzen und Wirtschaft, Straßen- und Grünflächenamt (SGA)

E-Mail: SGA-gruen@bezirksamt-neukoelln.de

Telefon: 030 90239 - 2285

Der Text und das Bild wurden zur Verfügung gestellt von der Kampagne »schön wie wir « Ziel der Kampagne ist es, gemeinsam etwas für den Bezirk zu tun und ihn so lebenswerter und schöner zu machen.

Mehr Infos unter: www.schoen-wie-wir.de

18 Urban Gardening 19

#### ÜBRIGENS:

Das Projekt » Empowerment für Umweltbewusstsein « unterstützt Baumscheibenpaten im Richardkiez beim Bau, Werkzeug und der Bepflanzung mit Material und Muskelkraft. Einfach melden unter: umweltaktionen @ posteo.de oder 0176 622 752 81

#### WEITER GÄRTNERN:

#### Platzpatenschaft:

Ob Esperantoplatz, Freundschaftsplatz oder andere kleine Plätze - im Richardkiez pflegen viele ehrenamtliche Paten nicht nur Baumscheiben sondern auch größere Grünflächen. Jede Unterstützung ist dabei willkommen – ob einmalig oder für einen längeren Zeitraum! Wir unterstützen das Patennetzwerk und sind bei Aktionen mit Material und Hilfe vor Ort. Wenn Du mitmachen möchtest, melde Dich bei uns: umweltaktionen@posteo.de oder 0176 622 752 81

#### Nachbarschaftsgarten los tomatoes: Siehe Seite 9

#### Kleingarten:

Auf der anderen Seite der Sonnenallee befinden sich Kleingartenkolonien. So zum Beispiel KGA NCR-National Registrier Kasse und KGA Kühler Grund. Für Pacht und Nebenkosten (ohne Wasser und Strom) müssen monatlich ca. 40,- bis 60,- Euro veranschlagt werden.

Mehr Infos unter: www.kleingartenverband-neukoelln.de



## UMWELT- UND NATURSCHUTZAMT NEUKÖLLN

An der Hermannstraße sitzt das Umwelt- und Naturschutzamt. Es kontrolliert und interveniert zum Beispiel, wo gesundheitsgefährdende Umwelteinflüsse auftreten. Es bewahrt, wo es innerstädtischer Natur »an den Kragen« gehen soll, indem es begutachtet und Genehmigungen entweder erteilt oder aufgrund gesetzlicher Vorgaben zum Baum- und Artenschutz versagt. Es fördert, indem es natürliche Zustände wieder herstellt. Grundsätzlich ist das Ziel des Umwelt- und Naturschutzamtes Neukölln, im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben gesundheitsgefährdende Umwelteinflüsse zu reduzieren, die natürliche Umwelt zu schützen und Ökosysteme aufrechtzuerhalten.

Es unterstützt im Naturschutz tätige Vereine und Verbände, führt ein Wasserbuch, registriert meldepflichtige Tiere, kontrolliert den Handel wie beispielsweise Zoogeschäfte, Blumenfachgeschäfte und Antiquariate, erteilt Gehege-Genehmigungen und berät Bürger bei allen Fragen rund um den Baum- und Biotopenschutz.

Es unterstützt auch die Aktion »Aschenbecher to go«, denn:

- Es werden jährlich weltweit 4,5 Billionen Zigarettenkippen weggeworfen.
- Schon eine verschluckte Kippe kann für ein Kleinkind tödlich sein.
- Eine Kippe vergiftet bis zu 60 Liter Grundwasser.
- Die Verrottung von Zigarettenkippen dauert Jahrzehnte.

Im Rahmen der Aktion »Schön wie wir« hat das Bezirksamt Neukölln in Zusammenarbeit mit »Wir Berlin« einen kleinen, kostenlosen Aschenbecher für unterwegs kreiert, damit die Zigarettenkippen nicht auf dem Boden landen. Er kann gerne unter kampagne@bezirksamt-neukoelln.de bestellt und dann im Umwelt- und Naturschutzamt Neukölln abgeholt werden.

Kindl-Boulevard, 8. Etage Gebäudeteil A, Hermannstraße 214-216, 12049 Berlin (Postanschrift: Bezirksamt Neukölln, 12040 Berlin)

Telefon: 030 90239-0

#### LOKALER KLIMASCHUTZ – KOOL IM KIEZ

Der Klimawandel ist derzeit in aller Munde. »Kool im Kiez« ist ein Projekt für Maßnahmen der Klimaanpassung im Richardkiez – sowohl auf baulicher wie auch auf der Ebene der Sensibilisierung.

Von globalen Klimakonferenzen bis zum Land Berlin beschäftigt man sich mit dem zu erwartenden Anstieg an Extremwettertagen und einem durchschnittlichen Temperaturanstieg.

In diesem Kontext führt das Planungsbüro AG.URBAN gemeinsam mit dem Quartiersmanagement im Richardkiez in den Jahren 2018 und 2019 kleinteilige Maßnahmen im Quartier durch, die sowohl sozialräumlichen als auch klimatologischen Ansprüchen genügen und einen Beitrag für den lokalen Klimaschutz leisten sollen.

Die Maßnahmen werden in einem »Klimakatalog« zusammengefasst, die gegen die urbane Hitze und für die wassersensible Stadt wirken. Eine erste konkrete Maßnahme ist die Anbringung von Klima-Mess-Stationen im Quartier, die das Open-Source-Netzwerk netatmo.com mit Klimainformationen bedienen. Im weiteren Verlauf des Projektes soll u. a. eine Mooswand auf dem Freundschaftsplatz aufgestellt werden die ungefähr so viel Feinstaub aus der Luft Filtern kann wie 275 frisch gepflanzte Bäume.

Im Rahmen der Möbeltauschbörse wird AG.URBAN einen Workshop durchführen, um die Bewohner\*innen an dem Thema zu beteiligen.

#### **AG.URBAN**

Florian Tienes&Peter Mackensen mail@ag-urban.de/ 030 614 017 43

## WOHIN MT DEM MÜLL? TIPPS ZUR ENTSORGUNG

Sperrmüll entsorgen ist ganz einfach! Unter www.BSR.de findet man alles Wichtige rund um Müll und Müllentsorgung. Gleich auf der Startseite gibt es dort außerdem die Suchmaschine »Was kann ich wo entsorgen?« – einfach eingeben, was man loswerden will (z.B. Energiesparlampen) und schon erfährst Du, wo das möglich ist.

Auch die BSR-App fürs Smartphone bietet ein Abfall-ABC, die Adressen der Recycling-Höfe, Abholtermine für Hausmüll, Bio- und Wertstofftonne und vieles mehr.

Gute gebrauchte Sachen und Geräte können auch gespendet, verschenkt oder getauscht werden: www.BSR.de/Spenden www.BSR.de/Verschenkmarkt

#### SPERRMÜLL: ZUM RECYCLINGHOF

Zum Sperrmüll gehören zum Beispiel Möbel (zerlegt), Teppiche, Matratzen, Schrott (Fahrräder, Kinderwagen und Ähnliches), Holz aus der Wohnung, Laminat, Türrahmen, Türen, Fensterrahmen aus Kunststoff (ohne Glas), Dachrinnen, Rohre, Spülkästen und Ähnliches aus Kunststoff, Elektrogeräte, (wenig) Renovierungsabfall in Säcken oder Kartons. Bis zu 3m³ Sperrmüll können kostenlos abgeben werden: www.BSR.de/Recyclinghoefe

Der nächste Recyclinghof mit Schadstoff-Sammelstelle: Gradestraße 77, 12347 Berlin ÖFFNUNGSZEITEN: Montag – Mittwoch, Freitag 07:00 bis 17:00 Uhr Donnerstag 09:30 bis 19:30 Uhr Samstag 07:00 bis 15:30 Uhr

22 Kool im Kiez Tipps zur Müllentsorgung 23

#### SPERRMÜLL: ABHOLEN LASSEN

Man kann den Sperrmüll auch direkt aus der Wohnung von der BSR abholen lassen. Im Spartarif kosten 5m³ Sperrmüll (das sind z. B. 1 Doppelbett, 1 Couch, 4 Stühle, 1 Sessel, 1 Bank und 2 Tische) nur 50 €. Sprich doch einmal mit Deiner Nachbarin oder Deinem Nachbarn – vielleicht könnt Ihr ja gemeinsam Sperrmüll von der BSR abholen lassen und somit die Kosten teilen. www.BSR.de/Sperrmuell

E-Mail: service@BSR.de Telefon: 030 75 92 - 49 00

#### **UND WOHIN MIT DEM REST?**



In den HAUSMÜLL gehören z. B. Hygieneartikel, Windeln, Staubsaugerbeutel, Tierstreu, Geschirr, Spiegel- und Fensterglas, Fotos, Tapetenreste, eingetrocknete Farben und Asche.



In die WERTSTOFF-Tonne gehören Kunststoffe (z. B. Joghurtbecher, Waschmittelflaschen, Plastikspielzeug, Folien, Styropor usw.), Metall (Konservendosen, Kochtöpfe, Werkzeug) und Verbundstoffe (Milch-/ Saftkartons).



In die blaue PAPIER-Tonne kommen Zeitungen, Zeitschriften, Kartons, Pappe, Verpackungen aus Papier, Prospekte, Kataloge, Bücher, Hefte und Schreibpapier.



In die GLAS-Tonne gehören Einweg-Flaschen (z.B. für Saft, Wein, Essig), Konserven- und Marmeladengläser, Verpackungen aus Glas, Parfümflacons, Arzneimittelflaschen.



In die BIOGUT-Tonne gehören Essensreste einschl. Gekochtes (eingewickelt in Zeitungspapier), alte Lebensmittel (ohne Verpackung), Kaffeesatz, Tee, Blumen und Küchenpapier.

#### SCHADSTOFFE: ZUR SCHADSTOFF-SAMMELSTELLE

Angenommen werden z. B. Farben, Lacke, Lösungsmittel, Spraydosen, Medikamente, Batterien, Laugen, Säuren. Es können maximal 20 kg pro Schadstoff-Art und Tag abgegeben werden.

#### MEHR INFORMATIONEN ZUR MÜLLTRENNUNG:

www.Trenntstadt-Berlin.de

#### ÜBRIGENS:

Beim Ordnungsamt Neukölln kann man illegale Müllablagerungen online oder über die kostenlose App melden. Die BSR kümmert sich dann in unserem Auftrag darum. Alle Infos dazu gibt es hier: www.ordnungsamt.berlin.de

Der Text und die Bilder wurden zur Verfügung gestellt von der Kampagne »schön wie wir«. Ziel der Kampagne ist es, gemeinsam etwas für den Bezirk zu tun und ihn so lebenswerter und schöner zu machen.

Mehr Infos unter: schoen-wie-wir.de

ALTE MEDIKAMENTE gehören nicht in den Hausmüll oder die Toilette! Man sollte sie in der Apotheke abgeben – hier können sie richtig entsorgt werden. Dann gelangen sie auch nicht in unseren Wasserkreislauf -Antibiotika können z.B. nicht/schwer aus dem Abwasser herausgefiltert werden.

KASSENBONS - Thermopapier darf nicht ins Altpapier Kassenbons sind spezielle Papiere, die nicht mit Farbe bedruckt werden. Bei ihnen wird ähnlich wie bei einem Foto die Farbe chemisch entwickelt - aber unter Einwirkung von Hitze. Dabei ist das Thermopapier meist mit

Bisphenol A (BPA) beschichtet, einem Stoff der auch in Plastik vorkommt und als gesundheitsgefährdend gilt. Dieser Stoff darf nicht in das Altpapier damit der Recyclingkreislauf nicht verschmutzt wird.

- Wirf Kassenbons immer in den Restmüll!
- Wasche Deine Hände, wenn du Thermopapier wie Kassenzettel angefasst
- Kleine Kinder sollten nicht mit Kassenbons spielen, sie könnten sie in den Mund stecken.

Tipps zur Müllentsorgung 25 24 Tipps zur Müllentsorgung

## WOHIN MIT AUSGEDIENTEN MÖBELN, ALTER KLEIDUNG ETC. ?

#### Zur MÖBELTAUSCHBÖRSE

Dorthin kann alles gebracht werden, was nicht mehr gebraucht wird. Ob Kleidung, Möbel, Spielzeug oder Zimmerpflanzen. Die Dinge finden bestimmt schnell einen neuen Besitzer. Und vielleicht findet Ihr auch etwas, das Euch gefällt! Was am Ende übrig bleibt, nimmt der Sperrmüllpresswagen der BSR mit. Man kann also auch kaputte Möbel, alte Matratzen und mehr auf dem Fest entsorgen. Sogar alte Kühlschränke oder Fernseher! Kleinmüll in Säcken und Sondermüll wie Farben und Autoreifen nehmen wir nicht an! Aufnahmestop bei Überlastung des Platzes und Kontingents.
Tauschen und Abladen auf dem Freundschaftsplatz Richardstraße Ecke Böhmische Straße, einmal jährlich. 2018 findet es am Samstag den 23. Juni von 12 bis 18 Uhr statt.

Kontakt: Kiez & Natur GbR, umweltaktionen@posteo.de, Tel. 0176 622 752 81

Im SOICALLADEN in der Neuköllnische Allee 132 können Bedürftige Kleidung, Möbel, Hausrat, Elektrogeräte, etc. bei Vorlage eines Sozialscheins kostenlos erhalten. Zusätzlich gibt es einen regulären Verkauf. Hierhin kann man Möbel und mehr spenden: unter 030 680 54 333 oder 030 212 95 775. Die Mitarbeiter des Socialladens vereinbaren einen Termin mit Dir und holen die Sachen dann bei Dir ab. Mehr unter: www.socialladen.de

#### KLEIDERKAMMER DER KIRCHE SANKT CLARA

in der Briesestraße 15, 12053 Berlin.

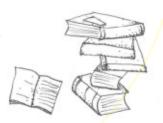
Bedürftige Menschen können zu den Öffnungszeiten aus dem gespendeten Fundus Kleidungsstücke für ihren persönlichen Bedarf mitnehmen. Kleiderspenden können zu den Büro-Öffnungzeiten in der Gemeinde abgegeben werden: Mo 9-13 Uhr, Di 14-16 Uhr, Do 9-13 Uhr Der Seiteneingang der Pfarrkirche (im Hof) ist während der Bürozeiten geöffnet.

Bedürftige können Di 9:30-11:30 Uhr und Do 16-18 Uhr Kleidung abholen. Kontakt: buero@sankt-clara.de, Tel. 030 68 89 120

Alte Bücher loswerden: BERLINER BÜCHERTISCH, www.buechertisch.org Einen Abholtermin kann man Mo – Fr zwischen 9:30 und 13:30 telefonisch ausmachen: 030 61 20 99 96. Dann kommt jemand vom Verein vorbei und holt deine alten Bücher ab. Der Verein sitzt in der Richardstr. 83 in 12043 Berlin.

#### VERSCHENKE-MÄRKTE im Netz:

Ebay Kleinanzeigen www.ebay-kleinanzeigen.de BSR Verschenkemarkt www.bsr.de/verschenkmarkt



26 Möbel, Kleider etc. entsorgen Möbel, Kleider etc. entsorgen 27

## TIPPS ZUR MÜLLREDUKTION

Jeder produziert Müll aber keiner will ihn haben. Ob Plastikmüll in Ozeanen und auf unseren Feldern, wilde Elektroschrott-Deponien in Afrika oder illegale Baumülldeponien in Brandenburg – wir haben ein riesiges Müllproblem. Deshalb sollte man Müll schon von Vornherein vermeiden. Es gibt mittlerweile eine richtige Zero-Waste Bewegung. Es geht dabei einfach um Müllvermeidung. Wir haben hier ein paar tolle Tipps gesammelt:

#### MÜLL SPAREN BEIM EINKAUF

Ein Drittel von dem, was man vom Supermarkt nach Hause bringt, ist bloß Verpackungsmüll: Tüten, Becher oder Kartons, die einmal benutzt – und dann weggeworfen werden.

- Stoffbeutel mitnehmen um Plastik/Papiertüten zu sparen, angebotene Plastikbeutel ablehnen
- Gemüse lose einkaufen ohne es in extra Tütchen zu packen
- Waren in Gläsern statt Plastikverpackungen bevorzugen Glas kann zu 100% recycelt werden
- nachfüllbare Trinkflaschen benutzen
- Leitungswasser trinken statt Wasser aus Flaschen Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland
- statt Taschentücher in einzelnen Päckchen lieber solche im Karton kaufen
- Ein Seifenstück verwenden, statt Flüssigseife aus dem Einweg-Plastikspender oder statt des Duschgels
- auf Fertiggerichte verzichten und lieber selbst kochen
- Mikroplastik vermeiden, denn es kann schlecht aus dem Abwasser herausgefiltert werden und landet im Meer. Es befindet sich in Peelings, Zahncremes und mehr. Hier ist eine Liste vom BUND: www.bund.net > in der Suche das Stichwort Mikroplastik eingeben

#### PAPIERMÜLL VERMEIDEN

- ungewollte Werbung abbestellen
- Schreib/Druckerpapier doppelseitig benutzen und nur ausdrucken, wenn es wirklich notwendig ist
- aus Briefumschlägen, Kartons, einseitig bedruckten Papieren kann man ganz einfach Notizzettel herstellen
- achte auf das FSC-Logo: es stellt sicher, dass das Papier aus Wäldern kommt, die ökologisch bewirtschaftet werden
- tringe an Deinem Briefkasten den Hinweis »Keine Werbung einwerfen« an
- verwende Geschenkpapier wieder

#### **WEITERE TIPPS**

- Ökostrom statt Atomstrom es gibt immer noch kein Endlager für Atommüll
- coffee to go im eigenen Becher die Pappe der Wegwerf-Becher ist an der Innenseite mit Plastik beschichtet
- reparieren, statt wegschmeißen
- Akkus nutzen und leere Batterien zurückgeben: nur ein Drittel der verkauften Batterien werden wieder zurückgegeben. Der Rest landet meist im Hausmüll und gibt dort giftige Stoffe wie Cadmium und Quecksilber ab. Man kann alte Batterien in den meisten Super- und Baumärkten zurückgeben. Dafür stehen spezielle Sammelboxen bereit.
- statt Gefrierbeutel kann man auch Gläser nutzen. Sie dürfen nicht randvollbefüllt werden, weil sie sonst platzen.
- Eis in der Waffel bestellen, statt im plastikbeschichteten Becher.
- achte beim Kauf von Kleidung auf Qualität dann hält sie länger. Tausche nicht mehr getragene Kleidung mit Freunden oder gib sie an einen Second-Hand-Laden.
- auf nebenan.de kannst du dich mit Leuten aus Deinem Kiez vernetzen und Dinge tauschen, leihen und verkaufen

28 Tipps zur Müllreduktion
Tipps zur Müllreduktion

## **UMWELTBEWUSST LEBEN**

Im Richardkiez haben wir (damals noch als Stadtagenten) vor ein paar Jahren das Projekt »Stärkung des Umweltbewusstseins mittels praktischer Maßnahmen« umgesetzt. Die Bewohner des Quartiers wünschten sich neben Urban Gardening-Aktionen ein Angebot für Erwachsene, bei dem das Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein erhöht wird und Verbesserungen praktisch und einfach in den Alltag integriert werden können. Wir haben deshalb Umweltworkshops in den Elterncafes der Richard- und Löwenzahnschule sowie im Frauenzentrum affidamento durchgeführt. Die Workshopthemen drehten sich um gesunde Ernährung, Umweltgifte, Plastikverzicht, Müllreduzierung, ökologische Kosmetik und Putzmittel und vieles mehr. Auf den nachfolgenden Seiten findest Du Tipps und Rezepte aus diesen Workshops. Wir haben alles praktisch erprobt und hoffen, dass Dir unsere Rezepte gefallen. Viel Spaß beim Selbermachen!

#### **DIY KOSMETIK**

Was ist drin in unserer Kosmetik? Wer versteht schon die Liste der Inhaltsstoffe auf unseren Kosmetikprodukten? Wir jedenfalls nicht. Ist das denn wirklich alles gut für uns?

»Moderne Dermatologen schätzen, dass unsere Haut jeden Tag direkt und teilweise massiv von rund 1000 speziell charakterisierten Giftstoffen in kosmetischen Artikeln attackiert wird, angefangen vom Duschgel über die Tagescreme bis hin zu Seife, Deospray, Parfüm oder Schminke« schreibt Klaus Oberbeil in seinem Buch » Die tägliche Dosis Gift«. Diese Belastungen können sich zum Beispiel in Allergien auswirken. Einige Teilnehmerinnen aus unseren Umweltworkshops hatten sogar Erfahrungen mit allergischen Reaktionen gemacht. Heutzutage verwenden wir sehr viele Kosmetika. Schaut doch mal prüfend in Euer Badezimmer: was hat sich nicht alles angesammelt? Und stellt Euch ruhig mal die Frage, ob das wirklich alles gebraucht wird. Warum ein Handwaschgel, eine Duschcreme für Mann und Frau und dann noch ein spezielles Gesichtswaschmittel? Für alles haben unsere Großeltern eine einzige Seife verwendet\*. Wir geben sehr viel Geld für etwas aus, das uns verspricht, dass wir schöner werden. Dabei sind diese Versprechen leer. Schön macht uns nicht eine Creme sondern genügend Schlaf, Glücklichsein und ein positiver Blick auf das Leben und die Menschen um uns herum.

\* Probier mal die tolle Aleppo Seife aus reinem Olivenöl. Ein Naturprodukt, das manche sogar zum Haarewaschen nehmen. Gibt es im Bioladen oder Reformhaus.

30Umweltbewusst leben DIY Kosmetik31

#### **DEO-REZEPT**

Unser Körper hat einige Bereiche, die er gezielt zum Ausscheiden von Giften nutzt. Sie befinden sich in den Kniekehlen, hinter den Ohren, in der Leistengegend und in den Achselhöhlen. Über die Schweißabsonderung kann der Körper viele Gifte ausscheiden - vorausgesetzt, man verwendet keine sogenannten Antitranspirants. Diese verhindern nämlich die Schweißbildung, so dass der Körper über die Achselhöhlen keine Gifte mehr ausscheiden kann. Die Gifte sammeln sich und machen uns krank. Wir zeigen Euch, wie man ein verträgliches Deo einfach selber machen kann. Es ist ein Lieblingsprodukt unserer Umweltworkshop-Teilnehmerinnen!

1 Esslöffel SHEABUTTER und 1 Esslöffel KOKOSÖL im Wasserbad schmelzen, ca. 100 Gramm NATRON und 2 Esslöffel SPEISESTÄRKE dazu. Wenn es noch zu flüssig ist, dann noch etwas Natron dazu. Das Deo ist jetzt noch sehr flüssig, es wird schnell fest, wenn Du es in den Kühlschrank stellst. Wenn es fest ist, kann es ganz normal im Bad stehen. Benutze immer nur sehr wenig (kleine Menge auf die Fingerspitze), das reicht vollkommen aus.

Woher bekomme ich was? Sheabutter kannst Du zum Beispiel bei Frau Iraqi im Kräuter- & Teeladen in der Anzengruber Straße kaufen, Kokosöl im Bioladen oder Reformhaus.

#### LIPPENBALSAM-REZEPT

3 Gramm BIENENWACHS (erhältlich z.B. in der Apotheke) im Wasserbad schmelzen, dann 3 Esslöffel MANDELÖL dazu. In kleine Gläschen füllen und erkalten lassen.

#### MILCHCREME-REZEPT

100 ml MILCH in ein Mixgefäß geben und langsam 200ml MANDELÖL (oder z.B. auch Olivenöl) dazu gießen. Währenddessen mit dem Stabmixer pürieren. Der Mixer muss das Gemisch eine Weile bearbeiten. Dann wird es fester. Die Creme hält sich ca. eine Woche im Kühlschrank.

#### **WEITERE TIPPS**

Milch

APFELESSIG als Haarkur nach dem Haarewaschen: 2 Esslöffel auf 1 Liter verdünnt, dann über die Haare geben und dann mit klarem Wasser ausspülen.

KOKOSÖL ist ein wahres Wunder:

Du kannst es als Ersatz für Gesichtscreme nehmen, Deine Haarspitzen damit pflegen oder es als Lippenpflege benutzen. Auf Wunden wirkt es antibakteriell.

Gesichtsmaske aus JOGHURT:

15 Minuten einwirken lassen und dann abspülen: erfrischt die Haut.

32 DIY Kosmetik DIY Kosmetik

#### DIY HAUSHALT

#### PUTZMITTEL - ALLES SAUBER?

Was nutzen wir nicht alles im Haushalt? Lufterfrischer, Polster- und Teppich-Shampoo, Spülmittel, Möbelpolitur, Ofenreiniger, Toilettendesinfektionsmittel, Schimmelpilzkiller, Entkalker, Grillreiniger, Insektenvernichter, Scheuermittel, Glasreiniger und und und... wie bei der Kosmetik versteht doch eigentlich niemand die ganzen Inhaltsstoffe, oder?

Putzmittel haben oft für Mensch und Natur schädliche Inhalte – z.B. Chlor, Tenside, Farbstoffe, Aromen oder Bleichmittel. Die Folge einer ständigen Belastung mit diesen Mitteln können Allergien, Lungen- und Hautreizungen sein. Zudem können einige Stoffe auch Krebs auslösen. Auch hier können wir uns die Frage stellen: wie haben unsere Vorfahren eigentlich geputzt? Mit einfachen und natürlichen Mitteln. Ob unsere Vorfahren die Rezepte auf den nächsten Seiten schon kannten, wissen wir nicht. Essig ist aber ein altes und einfaches Hausmittel gegen Kalk. Und auch die anderen Dinge sind effektiv und einfach selbst herzustellen.

#### SCHEUERPULVER SELBER MACHEN

2 Esslöffel WASCHSODA, 2 Esslöffel NATRON, 1 Teelöffel SALZ im Schraubglas vermischen. Vorsicht: es staubt und sollte als Staub nicht eingeatmet werden! Deshalb nur bei geschlossenem Glas schütteln. Verwendbar für Badewanne und Waschbecken. Einfach auf einen nassen Schwamm streuen und losschrubben.

#### ABFLUSSREINIGER SELBER MACHEN

Etwas NATRON in den Abfluss streuen, danach ESSIG darüber gießen. Es sollte nun stark schäumen. Am besten über Nacht einwirken lassen.

#### WASCHPULVER SELBER MACHEN

100 Gramm WASCHSODA und 100 Gramm geriebene KERN- oder andere SEIFE und 100 Gramm NATRON im Schraubglas vermischen. Pro Waschgang 1 bis 2 Esslöffel davon direkt in die Waschtrommel geben. Nicht für Wolle oder Seide verwenden!

#### WEITERE TIPPS FÜR PUTZMITTEL

Wir brauchen nur sehr wenig zum Putzen:

ESSIG beseitigt Kalk und schlechte Gerüche – damit kann man Armaturen, Fliesen, Kühlschränke und in Wasser verdünnt auch Böden reinigen.

Fensterputzmittel: auf einen Liter Wasser einen Spritzer SPÜLMITTEL. Auch gut: 1:1 mit Wasser verdünnter ESSIG und Zeitungspapier zum Nachwischen.

ZITRONENSÄURE lässt in der Toilette Urinstein verschwinden.

NATRON: als Scheuerpulver bei viel Schmutz.

ZITRONENSAFT: zum Reinigen von Fugen. GALLSEIFE: gegen starke Flecken auf Kleidung. Vor der Waschmaschine kurz damit einreiben. Farbechtheit vorher prüfen!

#### WOHER BEKOMME ICH WAS?

Zitronensäure, Waschsoda und Gallseife bekommt man in der Drogerie (z.B. DM oder Rossmann).



34DIY Haushalt DIY Haushalt

#### **GESUND ESSEN**

#### **ZUCKER ÜBERALL**

In vielen Fertignahrungsmitteln ist Zucker – auch da, wo man es nicht denkt: z.B. in Ketchup, Weißkrautsalat oder sauren Gurken. Dabei tritt der Zucker mit vielen Namen auf: Glukose, Dextrose, Fructose, Sacchraine und vieles mehr. Ein Mensch aus Deutschland isst jeden Tag doppelt soviel Zucker, wie gut für ihn ist, rund 35 Kilo pro Jahr.

Zucker macht dick und schädigt die Zähne. Wie süß man etwas mag, hängt davon ab, wie sehr man an die Süße gewöhnt ist. Probiere doch mal, nur die Hälfte des Zuckers zu verwenden – Du gewöhnst Dich schnell daran.

#### **FERTIGNAHRUNGSMITTEL**

Warum etwas selber machen, wenn man es doch kaufen kann? Damit Fertignahrungsmittel lange halten und trotzdem noch gut schmecken, haben sie viele Inhaltsstoffe, wie Antioxidationsmittel, Aromen, Geschmacksverstärker (z.B. Glutamat) und Stabilisatoren. Citronensäure wird z.B. aus einem Schimmelpilz hergestellt. Glutamat wiederum macht das Essen schmackhafter, löst aber auch einen künstlichen Hungerreiz im Gehirn aus. Deshalb können wir die Tüte Chips nicht weglegen bis sie leer ist. Da fühlt man sich ganz schön manipuliert, oder? Wenn Ihr Euer Essen selbst macht, dann braucht es all diese Inhaltsstoffe nicht.

#### **EISTEE-REZEPT**

Man braucht: kalten Tee (z.B. Hagebutte, Melisse oder schwarzen Tee), etwas Honig oderStevia (pflanzlicher Zucker-Ersatz), Zitronensaft, Saft (z.B. Apfel, Orange oder Kirsche).

In einen Liter Tee kommen ein Schluck Zitronensaft, 0,1 Liter Saft und etwas Süße (Honig oder Stevia).



#### NUSS-KAKAO-CREME-REZEPT

Man braucht: ca. 2 Esslöffel gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, ca. 1 Esslöffel Backkakao, ca. 1 Esslöffel Honig, ca. 2 Esslöffel Sonnenblumenöl. Falls die Creme noch zu fest ist, mehr Sonnenblumenöl benutzen. Falls sie zu flüssig ist, mehr gemahlene Nüsse nehmen.



36 Gesund essen Gesund essen Gesund essen 37

#### LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Die Hälfte aller Lebensmittel in Deutschland werden weggeworfen. Dabei sind es nicht nur die privaten Haushalte, die zuviel einkaufen, auch in Kantinen und Restaurants landet viel Essen im Müll. Es gibt ein paar Initiativen, die etwas gegen die Verschwendung tun:

#### www.mealsaver.de und www.togoodtogo.de

Das Prinzip ist bei MealSaver und ToGoodToGo dasselbe: Über eine App kann man schauen, welche Restaurants, Imbisse und Bäckereien in Deiner Nähe Essen loswerden müssen, weil sie zuviel gekocht/gebacken haben oder weil das Essen am nächsten Tag nicht mehr verkäuflich wäre. Man kann dann gegen einen kleinen Preis (3-4 €) eine Box bestellen und abholen. Diese besteht aus biologisch abbaubarem Zuckerrohr.

#### www.foodsharing.de

Freiwillige holen ausrangierte Lebensmittel bei Supermärkten ab und verteilen sie an Abholstationen (Fair-Tailer). Hier kann man diese Lebensmittel dann kostenlos abholen. Einer dieser Fair-Teiler ist z.B. jeden Dienstag Abend im trial&error in der Braunschweiger Str. 80.



#### **EIN WORT ZU PLASTIK**

Plastik ist ein allgegenwärtiger Stoff. Er umhüllt unsere Nahrung, wir kleiden uns mit ihm, unsere Wohnungen sind vollgestopft mit Dingen aus Kunststoff. Ein sehr flexibles, billiges und überall einsetzbares Material. Doch dieser Stoff verpestet unseren Planeten und damit auch uns. Jeder weiß, dass die Meere voller Plastikmüll sind, dass es Strudel aus diesem Müll gibt, die so groß wie Europa sind, dass Tiere daran sterben. Aber wusstet Ihr auch, dass wir selbst mittlerweile jede Menge Mikroplastik im Blut haben?
Und wusstet Ihr auch, dass die langsam aus Plastik freigesetzten Stoffe krank machen, die Fruchtbarkeit hemmen und sogar krebserregend sein können?
Plastik braucht zudem oft viele Jahrhunderte, um zu verrotten. Wir sollten Plastik vermeiden, wo es nur geht. Sucht beim Einkauf nach Alternativen: z.B. Glas- und Papierverpackungen, Gemüse und Obst lose (ohne Tüte) einkaufen, Kleidung lieber aus Baumwolle statt Polyester, Kinderspielzeug lieber aus Holz usw.

38 Lebensmittelverschwendung Ein Wort zu Plastik 39

#### **UND WIE GEHT'S WEITER?**

Wir hoffen, Ihr hattet Spaß beim Lesen und Ausprobieren und nun Lust auf mehr. Hier stellen wir Euch deshalb noch ein paar Initiativen vor, die uns sehr inspiriert haben:

Produkte sind so gebaut, dass sie frühzeitig kaputt gehen – gibt's nicht? Doch! Mehr erfährt man bei den Experten von »**Murks? Nein danke**!«
www.murks-nein-danke.de

Lieber leihen, statt alles neu kaufen, zum Beispiel hier: www.fairleihen.de oder hier: https://leihbar.net/ oder hier: http://leila-berlin.de/

Alte Elektrogeräte **verkaufen** oder für kleines Geld **kaufen**: www.rebuy.de

Tipps aus dem plastikfreien/müllarmen Leben: frauschubertbloggt.wordpress.com, www.ichnehmsohne.com, www.nachhaltig-sein.info, www.wastelandrebel.com, www.zerowastefamilie.de/Blog.htm

Für die Einen ist es Müll für die Anderen **Material**, aus dem Neues entstehen kann: Material Mafia: www.material-mafia.net

Zusammen die Stadt verschönern und die Natur schützen: Berlinweite **Aktionstage** mit Wir-Berlin – z.B. am 8. und 9. Juni 2018, www.wir-berlin.org

Überraschend wild – die tagesaktuelle Plattform für Berliner **Natur- und Umweltveranstaltungen:** www.umweltkalender.de

40 Und wie geht's weiter?

Die Broschüre ist im Rahmen des Projektes » Empowerment für Umweltbewusstsein«, finanziert über das Programm Soziale Stadt entstanden. Wir danken allen Initiativen fürs Mitmachen!

Kiez&Natur GbR umweltaktionen@posteo.de 0176 622 752 81

Graphik: Rahel Bachem























