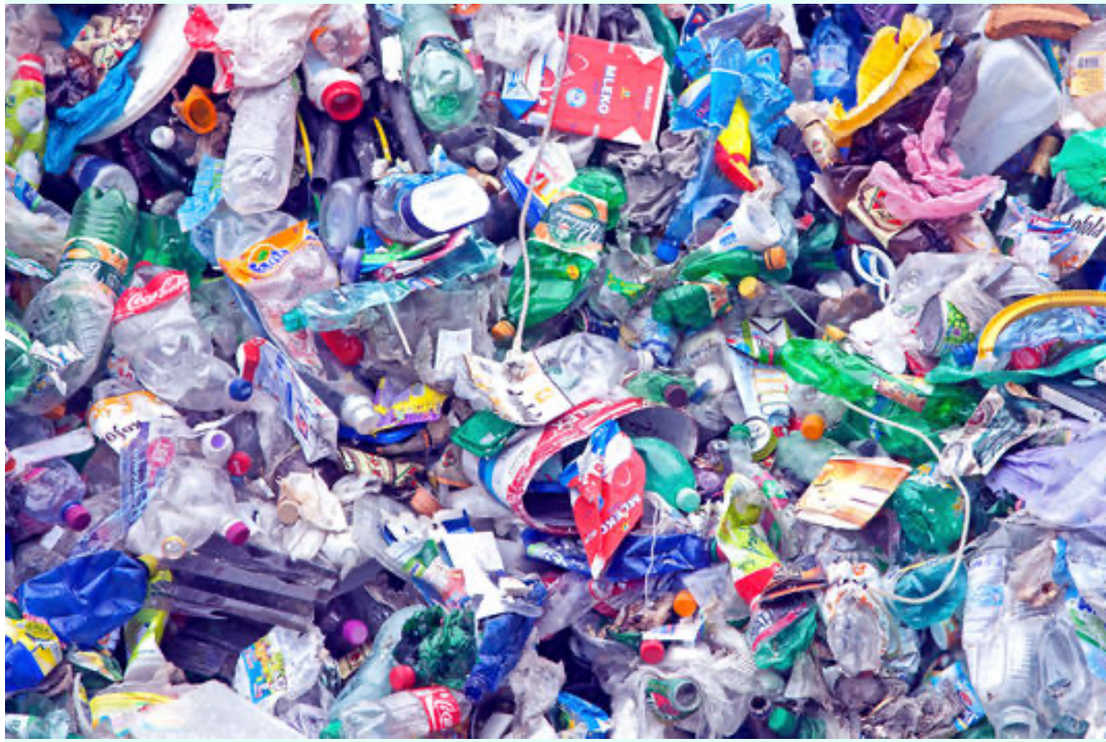
Ratgeber weniger Plastik beim Essen verbrauchen

Elena, Kim & Laura



Gliederung

Einleitung
Positive Erfahrungen
Negative Erfahrungen
Tipps und Empfehlungen
Unverpackt-Läden, Wochenmärkte & Hofläden in der Umgebung
Beispiel Rezepte
Fazit

Einleitung

2015 hat ein Deutscher circa 37 Kilogramm Plastik verbraucht.
2019 waren es schon 38 Kilogramm.
Vieles von diesem Plastik landet im Meer.
Wir haben beim Einkaufen von Lebensmitteln versucht so wenig Plastik wie möglich zu verbrauchen.
Das war gar nicht so einfach, denn wegen der Industrie ist es nicht möglich einen Einkauf ohne Plastik zu tätigen.
Wir haben in diesem Ratgeber Tipps und Beispiele, um Ihnen/euch zu helfen weniger Plastik beim Essen zu verbrauchen.

Positive Erfahrungen

Wir hatten auch positive Erfahrungen.
Obst und Gemüse kann man z.B. sehr gut ohne Plastik kaufen und statt Plastiktüten gibt es auch nachhaltige Angebote wie ein Gemüsenetz.
Bei manchen Geschäften gibt es sogar im Herbst Beeren ohne Plastik zu kaufen.
Joghurt und teilweise auch Milch kann man im Glas kaufen.
Manche Nudeln sind leider nur mit kleinem Plastikfenster erwerblich (= Barilla), viele andere Nudeln sind nur in Plastik erhältlich.
Auch Eis im Becher kann man in Papier kaufen. Es gibt auch Soßen in Gläsern.

Negative Erfahrungen

Wir haben leider auch sehr viele negative Erfahrungen gemacht.
Manche Gemüsesorten gibt es nur mit Plastikverpackung, ohne nachhaltige Alternativen, z.B. Brokkoli, Kartoffeln.
Süßigkeiten ohne Plastik zu kaufen ist so gut wie unmöglich.
Gummibärchen sind in normalen Supermärkten immer in Plastikverpackung.
Meistens sind sogar Gewürze mit Glasoptik in Plastik eingepackt.
Reis ist immer in Plastik eingepackt.
Fisch und Fleisch sind im Kühlregal immer in Plastik verpackt, Käse leider auch.
Nachhaltige Lebensmittel und Verpackungen sind leider teuer.

Tipps und Empfehlungen

Plastikfreie Transportmöglichkeit mitnehmen wie Korb, Stoffbeutel...
Wir empfehlen ein Gemüsenetz, das ist eine nachhaltige Variante zu Plastiktüten und wiederverwendbar.
Am besten zu Hofläden oder Wochenmärkten gehen.
Dort gibt es frische Lebensmittel meistens ohne Plastikverpackung und man unterstützt die heimischen Bauern.
Beim Einkaufen versuchen, so viel wie möglich auf Plastik zu verzichten, z.B. kein Joghurt in Plastikbechern, sondern in Gläsern oder statt Nudeln in Plastik, Nudeln in Papier zu kaufen...
Glasflaschen anstatt Plastikflaschen kaufen.
Wenn das nicht möglich ist, die Plastikflaschen immer zurückgeben, damit sie recycelt werden können.
Unverpackt-Läden
Sie sind eine sehr gute Alternative, da man dort sehr viele Lebensmittel bekommt.
Die Nachteile sind aber, dass der Einkauf dort mehr als bei regulären Supermärkten kostet und dass man eine längere Anfahrt hat, wenn man weiter weg wohnt.

Unverpackt-Läden, Wochenmärkte und Hofläden in der Umgebung

Unverpackt-Läden

Kelkheim (Taunus) Adresse: Bahnstrasse 18a

Frankfurt am Main Adresse: Adalbertstrasse 11

Wiesbaden Adresse: Dotzheimerstrasse 19

Mainz Adresse: Heidelbergstrasse 16a

Frankfurt am Main Adresse: Höhenstraße 40

Niedernhausen Adresse: Ausstraße 7a

Wiesbaden Adresse: Albrechtstrasse 31

Darmstadt Adresse: Gutenbergstrasse 5b

Wochenmärkte

Hofheim Am Untertor
Mi 8:00-13:00 Uhr
Fr 7:00-13:30 Uhr

Flörsheim Kirchgasse 19
Fr 8:00-17:00 Uhr

Rüsselsheim Marktplatz
Di 7:00-12:30 Uhr
Sa 7:00-13:00 Uhr

Rödelheim Westerbach 6
Mi 08:00-18:00 Uhr

Niedernhausen
Lenzhahnerwes 2
Fr 7:00-13:00 Uhr

Markthalle Höchst
Höchstermarkt 6 Di
7:00-13:00
Sa 7:00-14:00

Wochenmarkt Celsinsplatz
Voltastrasse Mi 10:-20:15 Uhr

Wochenmarkt Mainz Leichhof
20-36 Mi 11:00-18:00 Uhr Mo
11:00-18:00 Uhr

Wiesbadener Wochenmarkt
Marktplatz Mi 7:00-14:00
Uhr Sa 7:00-14:00 Uhr

Bad Homburg Wochenmarkt
Louisenstrasse Di 7:30-14:00
Uhr Fr 7:30-14:00 Uhr

Mainz Holfengarten 6 Do
11:00-18:00 Uhr

Mainz Neustadt Forsterstrasse
6 Do 7:00-13:00 Uhr

Bonsenheim Kirchenstrasse 38
Mi 7:00-13:00 Uhr Sa
7:00-13:00 Uhr

Hofläden

Lindenhof Hofheim
Adresse: Reifenbergerstr. 18,
Hofheim am Taunus

Hildegards Hofladen
Adresse: Schulstrasse 16,
Hofheim am Taunus

Müllers Hofladen
Adresse: Hintergasse 30,
Hofheim am Taunus

Persk´s Hofladen
Adresse: Steigweg 6,
Wiesbaden

Hildemanns Hofladen
Adresse: Sodener Str. 10,
Kronberg im Taunus

Koch´s Hofladen
Adresse: Kurt-Herbach- Strasse 1,
Wiesbaden

Beispiel Rezepte

Joghurt mit Obst

Zutaten:
Joghurt (am besten im Glas)
Beliebiges Obst

Zubereitung:

Das Obst, wenn nötig, schneiden.
Dann den Joghurt und das Obst in
eine Schüssel und vermischen.
Guten Appetit

Smoothie Bowl

Zutaten:
An gefrorenem Obst kann man verwenden:
Bananen (machen den Smoothie dickflüssig)
Himbeeren
Erdbeeren
Heidelbeeren
Mango

An Flüssigkeiten kann man verwenden
Naturjoghurt (empfehle ich, da man dies in Glas kaufen kann)
Milch, Griechisches Joghurt, Mandelmilch, Kokosmilch.

Als Topping kommen auf den Smoothie - Bowl
Haferflocken, Müsli (kann man ohne Plastikverpackung kaufen)
Chiasamen, Quinoa, Nüsse

Zubereitung:
Als erstes kommt das gefrorene Obst und das Joghurt / Milch in einen Mixer.
Nun püriert man alles, bis eine cremige Masse entsteht.
Zwischendrin sollte man die Früchte, die sich am Rand befinden, nach unten schieben.
Den Smoothie in eine große Schale geben.
Anschließend kann man den Smoothie - Bowl nach eigener Wahl garnieren.
Guten Appetit!

Omlett

Zutaten:
Eier
Sprudelwasser
Milch
Gewürz
Öl
Beliebiges Gemüse wie z.B. Tomaten, Paprika,
Käse

Eier - Sprudelwasser - Milch - Gewürze
Schüssel - Schneebesen
Die Eier in eine Schüssel geben und gut mit dem Sprudelwasser und der Milch verquirlen
und Gewürze dazu geben.
Die restlichen Zutaten (Gemüse oder Kräuter) klein schneiden und zur Seite legen.
Öl
Pfanne
Pfanne heiß werden lassen und Öl in die Pfanne geben.
Dann die Eimasse mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben - die Pfanne schwenken, um die Eimasse schön in der Pfanne zu verteilen - und stocken lassen.
Wenn das Ei auf der oberen Seite noch ein wenig flüssig ist, kann man seine gewünschten Sachen wie Gemüse, Kräuter, Käse, Schinken dazugeben.
Zum Schluss die Ränder auf zwei Seiten mit einem Pfannenwender zur Mitte hin einschlagen, sodass eine Art Teigtasche ensteht.
Und dann ist es auch schon Fertig!

Guten Appetit!

Gemüse Reis Pfanne

Zutaten:
Reis (Verpackung leider innen mit einer dünnen Folie ausgekleidet)
Beliebiges Gemüse
Je nach Geschmack Gewürze
Einen Schuss Soja Soße

Zubereitung:

Als erstes den Reis kochen. Wenn der Reis kocht, das Gemüse schneiden. Wenn der Reis gekocht ist, das Gemüse, das am längsten braucht, mit dem Reis in die Pfanne tun und im Laufe der Zeit den Rest des Gemüses dazu geben und würzen. Sobald das Gemüse fertig ist, umfüllen und fertig. Guten Appetit

Protein Balls

Zutaten:
120g Datteln
80g Cashew (oder andere Nüsse nach Wahl)

Für die Ummantelung:
Reste vom gemixten Cashewmehl
Kokosraspeln

Zubereitung:
Cashew / Nüsse nach Wahl in einen Mixer geben und zu einem Mehl mixen.
Nussmehl in eine Schüssel geben und in den leeren Mixer die Datteln geben, diese zu einer cremigen Masse mixen.
Nussmehl und Dattelmasse in den Mixer geben und mixen, bis eine leicht krümelige, klebrige Masse entsteht.
Etwa 1 EL pro Bällchen mit der Hand zu gleich großen Energy Balls formen.
Anschließend mit Nussmehl oder Kokosraspeln ummanteln.
Die Ballen direkt verzehren oder im Kühlschrank lagern, dort sind sie ungefähr 1,5 Wochen haltbar.
Guten Appetit!

https://www.healthymummy.com/wp-content/uploads/2016/10/Chocolate-Quinoa-Protein-Balls.jpg

Putengeschnetzeltes

Zutaten:
Hühner Found
Lauch
Paprika
Champignons
Zucchini
Putenschnitzel
Sahne
Gewürze
Reis oder
(Reis)Nudeln
Zwiebel
Knoblauch

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, dann die Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch dazu geben und anbraten. Putenfleisch klein schneiden und zu den Zwiebeln und Knoblauch dazu geben, dazu kommt dann noch Hühner Found. Später kommt dann noch ein bisschen Wein hinzu. Nachdem alles fertig angebraten ist, wird alles in ein Topf mit ein bisschen Sahne gegeben und lange köcheln gelassen. In der Zeit kann schon man schon mal die Nudeln oder denn Reis machen/ kochen.
Nachdem alles ein bisschen geköchelt hat, Paprika und Zucchini dazu geben und würzen.
Und dann ist alles schon fertig!
Guten Appetit

Fazit

Wir hoffen, dass wir Ihnen/euch mit diesem Ratgeber gezeigt haben, dass es auch geht weniger Plastik zu verwenden, dass Ihnen/ euch unsere Tipps und Beispielrezepte gefallen haben und dass die Rezepte von Ihnen/euch angewendet werden können. Wenn Sie/Ihr einmal bewusst z.B. durch Rewe oder Lidl gehen/geht, mit den Absichten kein bis kaum Plastik zu kaufen, wird Ihnen/ Euch auffallen, dass das kaum möglich ist und es bei vielen Produkten eigentlich total unötig ist, z.B. beim Obst und Gemüse. Es müsste noch so viel verboten werden, mehr als nur Wegwerfprodukte. Wir bitten Sie/ euch beim Einkaufen immer auf Papier oder Stofftüten zurückzugreifen! Danke :)