

# NACHHALTIG IM WUNDERKIND

## IN DIESER AUSGABE

S. 1

Upcycling – was ist das eigentlich?

S. 2

Reste ABC - Upcycling in der Küche -

S.3 bis S.9

Upcyclen mit Kindern

Gummistiefel Blumentopf

T-Shirt- Einkaufsbeutel

Quick Tipp – Orangenreiniger

Youtube – Upcycling Wunderland

Möbel - Upcycling



„Wenn an vielen kleinen  
Orten viele kleine  
Menschen viele kleine  
Dinge tun, wird sich das  
Angesicht unserer Erde  
verändern.“  
(Afrikanisches  
Sprichwort)



### UPCYCLING – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Upcycling (englisch up „nach oben“ und recycling „Wiederverwertung“) ist das neue Verwerten von vermeintlichen Abfallprodukten oder Gegenständen, die man nicht mehr mag und verändern möchte. Upcycling kann jeder!

In der Mode hat das Upcycling schon Fuß gefasst. Es gibt Brillen aus Büchern, Taschen aus LKW-Planen oder Tassen aus Kaffeesatz. Auf den folgenden Seiten zeige ich Ihnen Ideen und Kniffe was man alles aus „Müll“, alten Möbeln oder Kleidung zaubern kann. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit aus Essensresten noch was feines zu kreieren.

Ich wünsche viel Spaß und lassen Sie sich inspirieren!



## EIN KLEINES RESTE - ABC

---

Wer Reste in die Tonne wirft, verpasst garantiert das ein oder andere Geschmacks-Highlight. Lass dich von unserem Reste-ABC inspirieren und entdecke leckere Kombinationen, die du so noch nicht kanntest.

### **A wie...**

#### **...Apfel**

Aus schon schrumpelig gewordenen Äpfeln lässt sich zusammen mit etwas Zimt oder Vanille ein leckeres Apfelkompott zubereiten. Auch lecker: In Scheiben schneiden und auf Pfannkuchen legen.

### **B wie...**

#### **...Bananen**

Bananen mit braunen Punkten sind perfekt für ein aromatisches Bananenbrot. Auch lecker: Bananen schälen, in Stücke schneiden, mind. 5 Stunden einfrieren und im Universal Zerkleinerer zu Eis pürieren.

### **C wie...**

#### **...Cornflakes**

Cornflakes werden zum Glück nicht schnell schlecht. Trotzdem sind schon lange angebrochene Packungen im Küchenschrank manchmal nervig. Die Lösung; Cornflakes zerbröseln und als Panade für Schnitzel oder Gemüseschnitzel verwenden.

### **D wie...**

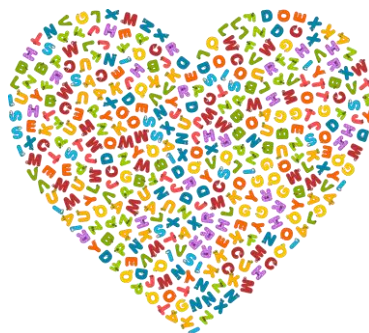
#### **...Dosentomaten**

Kleinere Reste sind prima für Pizza-Toast. Dafür die Tomaten etwas zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und auf Brot oder Toast streichen. Mit Zutaten nach Wahl belegen und mit Käse überbacken.

### **E wie...**

#### **...Eigelb**

Beim Eiertrennen ist Eigelb übriggeblieben? Als Glasur für Plätzchen verleiht es deinem Gebäck einen schönen Glanz. Wer im Sommer keine Lust auf Kekse hat, kann das Eigelb auch prima für Spaghetti Carbonara verwenden oder einfach ins Rührei schmuggeln. Alternativ lässt sich Eigelb sogar einfrieren.



... mehr leckere Buchstaben finden Sie unter <https://www.rewe.de/ernaehrung/food-waste/tipps-fuer-reste/>



Jeder kennt es. Kinder und Schuhe. Sie wachsen einfach sehr schnell aus ihnen heraus. Die Idee, um die alten Gummistiefel witzig in Szene zu setzen wäre sie als Blumentöpfe umzufunktionieren!

Blumen in Schuhen? Und das soll funktionieren? Und wie - ich verrate euch, wie ihr Pflanzen in alten Gummistiefeln anbauen könnt.

### Für den Gummistiefel-Blumentopf braucht ihr:

- einen alten Gummistiefel
- etwas Erde
- Blumen oder Pflanzensamen
- einen spitzen Gegenstand (zum Löcher bohren)
- eine kleine Schaufel

### So kommen die Blumen in den Schuh:

1: Als erstes braucht ihr einen alten Gummistiefel, den ihr nicht mehr anziehen wollt.

*Tipp: Je mehr Gummistiefel man auftreiben kann, desto mehr Blumentöpfe hat man natürlich zum Schluss!*

2: Bohrt mit einem spitzen Gegenstand ein paar Löcher in die Sohle des Schuhs, damit das Wasser später besser ablaufen kann. Lasst euch hierbei von einem Erwachsenen helfen!

3: Befüllt anschließend den Gummistiefel mit Blumenerde.

4: Jetzt müssen nur noch die Samen in die Erde. Dazu diese einfach mit den Fingern etwa einen Zentimeter tief in die Erde stecken. Falls ihr direkt Blumen einpflanzen möchtet, setzt diese nun in den Stiefel und füllt den Rest des Stiefels danach mit Erde auf.

5: Jetzt noch ausreichend gießen und fertig!

Hinweis: Ihr könnt Sonnenblumenkerne einpflanzen, es geht aber auch mit anderen Pflanzen: weiße Bohnen, Erbsen und Kartoffeln könnt ihr zum Beispiel genauso gut verwenden. Bei ausreichend Wärme keimen die eingepflanzten Sonnenblumenkerne und Erbsen bereits nach einigen Tagen!

Mehr Basteltipps zeigt euch Olivia in "Die Sendung mit dem Elefanten" (WDR), montags bis freitags um 6.55 Uhr im KiKA.

Quelle: ( <https://www.geo.de/geolino/basteln/18770-rtkl-blumen-schuhen-gummistiefel-blumentopf> )



## UPCYCLEN MIT KINDERN - EINKAUFSTASCHE AUS EINEM T-SHIRT BASTELN

Nicht jeder Mensch kann gut nähen, hat weder eine Maschine oder vielleicht die Zeit oder Geduld sich eine coole Tasche für den nächsten Markteinkauf kaufen zu müssen.

Ich nähe zwar für mein Leben gerne, aber ich habe eine großartige und schnell nachgemachte Alternative gefunden wie man sich einen einfachen Beutel aus einem T-Shirt selber machen kann.

**Ich habe das einmal für euch ausprobiert und natürlich alles per Foto festgehalten:**



**Ihr braucht dafür :**

- habt ihr ja ein T-Shirt das zu klein geworden ist, ihr es aber neu beleben wollt)
- ein Lineal, einen Filzstift und eine scharfe Schere



Schneidet an den Ärmeln und am oberen Bund wie im Foto dargestellt entlang.

Den unteren Saum des T-Shirts schneidet ihr bitte auch ab, den brauchen wir nicht 😊



Zeichnet mit Stift und Lineal zehn Zentimeter über dem unteren Saum eine Linie ein.

Schneidet den Stoff von beiden Seiten vom Rand bis zur Linie in etwa ein Zentimeter breite Streifen.



Zieht die Streifen etwas in die Länge und verknotet die jeweils gegenüberliegenden Enden miteinander.



Am Ende dreht ihr das T-Shirt wieder auf rechts und ihr habt nun einen kleinen Beutel, der für Brötchen und Obst super geeignet ist!

Weitere T-Shirts lassen sich nach Wunsch vielfältig variieren, sodass du ganz unterschiedliche Modelle erhältst:

- Schon durch die Wahl des T-Shirts kannst du die Farbe und einen für die Tasche passenden Aufdruck bestimmen. Eine Brusttasche kann zudem als Fach für Schlüssel oder Geldbeutel dienen.
- Ein altes Kinder-T-Shirt kann zum ausgefallenen Handtäschchen werden
- Auch mit Textilfarben kannst du den Beutel weiter verschönern. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Batikbeutel?

Quelle: <https://www.smarticular.net/in-7-minuten-machst-du-aus-alten-t-shirts-coole-einkaufsbeutel/>

Copyright © smarticular.net



Eines meiner persönlich liebsten „Upcycling“ Ideen ist aus Orangenschalen einen Allzweckreiniger zu machen.



Es ist wirklich sehr simpel:

Man nimmt einfach die Schale von Orangen (zB wenn man sie zu Saft gepresst hat oder einfach so genascht hat) und gibt sie in ein Glas das verschließbar ist (zB ein Weckglas oder ein leeres Marmeladenglas).

Am besten füllt man es bis obenhin voll dann lohnt es sich auch 😊

Hat man das Glas voll mit Schale nimmt man einen Essig (*ich greife oft auf 5%igen Apfelessig – den nutze ich auch für andere tolle Do it yourself - Projekte*) und gieße die Orangen komplett ein damit. Wichtig ist, dass die Schalen alle bedeckt sind, um Schimmel zu vermeiden.

Dieses Glas stellt ihr dann abgedunkelt für 2-3 Wochen zur Seite und gießt ab und zu mal Essig nach sollten sich die Schalen gut vollsaugen.

Nach den Wochen kann man den Orangenreiniger einfach mit einem Trichter in eine Sprühflasche gießen und benutzen. Er wird herrlich nach Orangen duften, versprochen!

Alternativ kann man auch Zitronen benutzen 😊

**Aber Achtung: Essig ist im Spiel! Also nicht auf Naturstein, auf Silikon oder Linoliumböden nutzen!**



## ES MUSS NICHT IMMER NUR MÜLL SEIN

---

Natürlich ist der Sinn von Upcycling Müll oder kaputten Dingen neues Leben einzuhauchen.

Ich denke aber, Upcycling ist auch zur Aufwertung von einfachen Sachen gedacht und so habe ich eine wirklich witzige Idee rausgekrant:

### **Für ein Pferdchen braucht ihr:**

- 1 Schwimmnudel
- Filz in mindestens zwei Farben
- Schnur
- Flüssigkleber
- Schere

### **So bastelt ihr die Pferde:**

**1:** Knickt die Schwimmnudel etwa 20 Zentimeter oberhalb der Mitte um. Bindet beide Teile mit der Schnur zusammen. Knotet hinten eine Schlaufe als Zügel daran. Fertig ist der Pferdekopf.

**2:** Nehmt dann ein Stück Filz, etwa 8 mal 40 Zentimeter groß. Schneidet beide Enden spitz zu. Klebt es längs gefaltet in der Mitte zusammen und danach von unten in den Knick der Schwimmnudel. Das sind die Ohren.

**3:** Klebt für die Mähne ein rechteckiges Stück Filz auf den Kopf und schneidet rundherum Fransen hinein.

**4:** Klebt zuletzt ein paar runde Filzstücke als Augen und Nasenlöcher auf die Nudel – fertig ist euer Reittier!

**Nun geht das Turnier los:** Baut einen Reit- und Springparcours mit verschiedenen Hindernissen. Bestimmt einen Zeitnehmer mit Stoppuhr. Dann heißt es aufsitzen. Und möge der Schnellste gewinnen!





Bei YouTube lässt sich eine unglaublich große Palette an Ideen für das Upcycling finden. Was Upcycling angeht ist YouTube mit die beste Anlaufstelle, um sich Inspiration zu holen. Alternativ gibt es noch Pinterest (mein absoluter Allrounder egal um was es geht), da ist jedoch ein Konto nötig.

Ich habe ein Video gefunden, das einen kleinen schnellen Überblick gibt und einen direkt inspiriert mehr aus alten Sachen zu machen. Ich habe das hier mal für euch eingefügt, vielleicht hilft es bei der Ideenfindung.



**HALT STOPP!**

Eine Seite, die ich diesbezüglich empfehlen möchte ist folgende:

<https://www.diy-academy.eu/einrichten-gestalten/upcycling/>

Schaut mal vorbei, hier finden sich in Schwierigkeitslevel kategorisierte Anleitungen zum Thema Upcycling!





Auch mit Tafellack lassen sich Möbel individuell gestalten: Die Zeiten, als es Tafelfarbe nur im klassischen Dunkelgrün zu kaufen gab, sind vorbei! Wir haben einen Esstisch mit Tafellack gestrichen und ein Schachbrett bzw. ein Mensch-ärgere-Dich-nicht-Spielfeld aufgezeichnet.



Nach der Partie genügt ein feuchter Lappen, um das Spielbrett verschwinden zu lassen! Die mit Tafelfarbe gestrichene Tischplatte erlaubt natürlich auch ganz andere Nutzungen: Lassen Sie Ihre Kinder nach Herzenslust malen. Notieren Sie schnell Ihre Einkaufsliste oder malen Sie die Sitzordnung für das nächste Kaffee-Kränzchen auf!

Idee von : <https://www.selbst.de/upcycling-moebel>

*Ich hoffe ich konnte Sie ein wenig inspirieren aus ihren alten Sachen neue Schätze zu zaubern!*