

NACHHALTIG IM WUNDERKIND

IN DIESER AUSGABE

S. 1

Plastikmüll und seine Folgen

S. 2

App Tipp von Youtuberin Marie Johnson

S.3 + 4

Wie erkläre ich Kindern Nachhaltigkeit?

S.5 + 6

Körperpeeling und Straßenkreide selber machen

S.7

Wunderküche

„Allein in diesem Jahr werden wir 300 Millionen Tonnen Plastik produzieren, die Hälfte davon für den einmaligen Gebrauch.“

Craig Leeson, Regisseur, „A Plastic Ocean“, Juli 2017

Autor: S. Steinhage



PLASTIKMÜLL UND SEINE FOLGEN

Der Großteil unserer Lebensmittel ist in Plastik eingepackt, Coffee to go Becher sieht man jeden Tag in Händen geschäftiger Menschen. Wir tragen chemisch umgewandeltes Plastik (Fleece, Polyester...) auf unserer Haut und haben es auch vielseitig eingesetzt in Kosmetik. Plastik ist billig herzustellen, leicht im Transport und schnell entsorgt – ein Trugschluss.

Plastik verschwindet nun mal nicht einfach so aus unserem Leben, es verrottet nämlich nicht. Das aus fossilem Erdöl hergestellte Plastik gelangt durch kleinste Partikel in Luft, Erde und Gewässer und durch die Nahrungskette in unseren Körper.

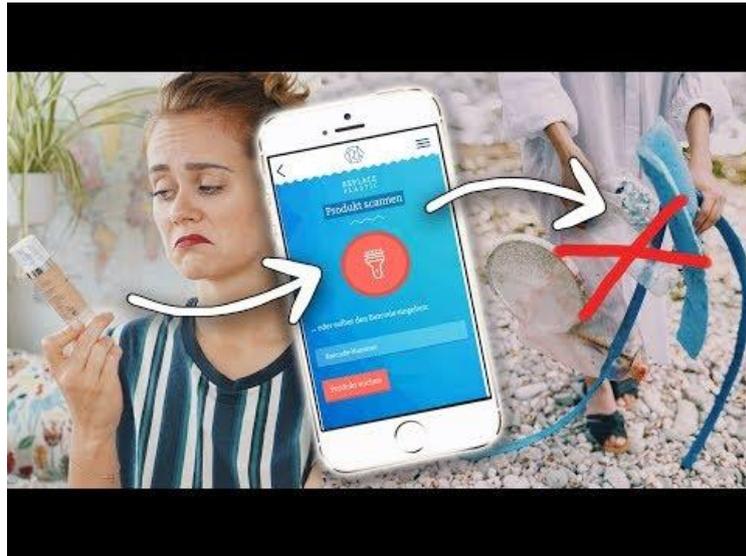
Oftmals ist die Plastikverpackung sinnlos wie zB., wenn Bananen und Äpfel zusätzlich eingeschweißt werden, Wasser in Plastik abgefüllt wird und Süßigkeiten (mit zusätzlich Luft) in bunten Plastiktüten in den Regalen darauf warten gekauft zu werden.

Auf den folgenden Seiten gebe ich Ihnen Tipps wie Sie auch mit Kind ihren Alltag plastikfrei und nachhaltig gestalten können bzw. zeige Ihnen wie Sie selbst Plastik reduzieren können. „Do it yourself“ - ist hier das Stichwort



Viel Spaß!

(Quelle: <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/alltagsprodukte/14058.html>)



Im vorherigen Video hat diese Youtuberin einige richtig gute Apps zum Thema Nachhaltigkeit kurz vorgestellt.

Ich habe privat seit einigen Jahren teilweise folgende Apps in Benutzung:

- Ecosia (auf Laptop und Smartphone)
Ich bin mittlerweile vollends überzeugt und merke keine Unterschiede zu anderen Suchmaschinen
- Too Good to go
In größeren Städten wie Dortmund oder Köln ist diese App wirklich toll, auf dem Dorf (wie in meinem Fall Merzenich) ist das schon schwieriger zu nutzen, aber dennoch unterstützenswert!
- CodeCheck
Diese App ist seit 2 Jahren mein absolutes „Must have“ – sie hat mir geholfen auf Naturkosmetik umzusteigen und sie hat mich aufmerksamer in Bezug auf Inhaltsstoffe gemacht. Großartig ist, dass sie personalisierbar ist!

Zu Zeiten der Smartphone Nutzung sind Apps eine wirklich gute Ergänzung und vielleicht testen sie beim nächsten Einkauf mal einige der genannten Apps 😊



Beim Einkaufen:

- Beim Einkaufen im Supermarkt könnt ihr erklären, warum ihr versucht Verpackungsmüll zu vermeiden.
- Erklärt, dass oft die Schale als Schutz für die Frucht oder das Gemüse oft ausreicht und zeigt, dass man auch seine eigenen Beutel mitbringen kann.
- Kleinen Kindern kann man auch als ablenkende „Aufgabe“ mithelfen lassen das Gemüse in das eigene Netz zu verpacken.

Auf dem Wochenmarkt:

- Auf dem Wochenmarkt könnt ihr erklären, warum es nachhaltiger ist Lebensmittel aus der Region zu essen.
- Erklärt an einem Globus, dass Amerika auf der anderen Seite der Welt ist und Bananen in großen Containerschiffen über den Ozean fahren müssen.
- Fragt am besten einmal, ob es nicht viel schneller geht Äpfel aus der Region (oder Omas Garten) zu essen.

Im Urlaub:

- Im Urlaub am Strand könnt ihr über die Verschmutzung der Meere sprechen.
- Erklärt oder zeigt wieviel Müll am Strand liegt und dass kleine Meeresbewohner nicht wissen was Zigaretten sind und diese vielleicht essen (und daran sterben können).

Im Garten/In der Natur:

- Ihr könnt gemeinsam ein Futterhaus bauen, um zu verdeutlichen wie man die heimische Artenvielfalt unterstützen kann. Oder selbst Bienen halten? Why not?
- Oder erklärt, dass Tiere bei extremer Trockenheit (#sommer2018) nicht genug Wasser finden. Zeigt, dass eine Vogeltränke für die Vögel wie eine Pfütze funktioniert.
- Kinder finden es oft super sich mit einem Fernglas auf die Lauer zu sehen und zu beobachten ob ein Vogel in der Tränke „badet“.

Beim Anziehen:

- Wenn Kleidung zu klein wird, könnt ihr erklären was am besten damit passieren sollte, um Ressourcen zu schonen.
- Erklärt, dass die Kleidung noch gut ist und sich andere darüber freuen. So wie das eigene Kind sich vielleicht auch über einen tollen Pulli des großen Bruders.

In der Schule/Im Kindergarten:

- Wenn ihr Euren Kindern Brotdosen in die Schule mitgebt, könnt ihr erklären warum Alufolie schlecht ist.
- Erklärt, dass die Alufolie nur bis zur 1. Pause benutzt und dann weggeschmissen wird. Die (eigene) Dose des Kindes kann aber die ganze Schulzeit überstehen und es entsteht kein neuer Müll – egal ob aus Metall oder eine Dose aus nachwachsenden Rohstoffen

Beim Spaziergehen:

- Wenn ihr an einem Auto vorbeiläuft und (zwangsläufig) die Abgase riecht müsst, könnt ihr erklären warum es besser ist mit dem Rad zu fahren.
- Erklärt, dass beim Auto giftiger Rauch rauskommt, der in die Luft geht und die wir natürlich nicht einatmen wollen.

Weitere 7 Alltagssituationen, um Kindern die Bedeutung von Nachhaltigkeit zu vermitteln

- Beim Händewaschen und Zähneputzen darauf hinweisen das Wasser zwischendurch auszumachen.
- Beim kleinen Geschäft auf der Toilette nur die kleine Spültaste drücken.
- Licht ausmachen, wenn man aus dem Zimmer geht.
- Kein Essen wegschmeißen, lieber zeigen, dass man die Reste abends noch großartig anbraten kann. Vielleicht schmeckt das Gericht abends dann ganz anders als mittags.
- Mülltrennung erklären, bzw. erklären warum man unbedingt Papier und Glas sammeln soll, weil die so gut zu recyceln sind. Meine Kinder fanden es übrigens MEGA spannend beim Entleeren der großen Altglas Container zuzuschauen.
- Keine Spielsachen mutwillig zerstören. Spielsachen lieber verschenken, verkaufen oder spenden, wenn ein Kind sein Spielzeug nicht mehr mag. Kindern, die schon mit Geld umgehen können, kann man auf einem Flohmarkt auch zeigen, dass man Geld für neue Dinge bekommt, wenn man Alte nicht wegschmeißt, sondern verkauft.

(Quelle: <https://nachhaltify.de/was-bedeutet-nachhaltigkeit-kindern-erklaert-311/>)



Folgend möchte ich nun für Sie ein paar „DIY“ Rezepte zusammenstellen, die Sie mit einfachen Mitteln und Zutaten plastikfrei ganz einfach zuhause ausprobieren können. Die meisten sind Basisrezepte, bei denen ich noch einige Varianten ergänze, wie zum Beispiel Duft oder Inhaltsstoffe bezüglich Allergien oder Vorlieben.

Basisrezept für ein Körperpeeling

Zutaten:

- 2 Esslöffel grobes Salz (Meer- oder Himalayasalz)
- 1 bis 1,5 Esslöffel Basisöl (Kokosöl o. Olivenöl)
- Aromaöl (ich empfehle Primavera bzw. biologische Öle die für die Haut geeignet sind)
 - Lavendel – entspannend
 - Zitrone – vitalisierend
 - Melisse – krampflösend
 - Rose – aufheiternd
- Blüten oder Abrieb (findet sich oft auch bei den losen Teemischungen)



Zubereitung:

Das Öl wird mit dem Salz, den Blüten und einigen Tropfen des Aromaöls vermischt.

Und zack schon ist es fertig!

Für größere Mengen zB als Geschenk eignen sich übrigens kleine Weckgläser. Das gute an diesem Rezept ist, es Bedarf keines großen Aufwandes, ist schnell vor dem Baden oder Duschen frisch angerührt und enthält weder Plastik, Aromastoffe, Konservierungsstoffe noch anderen „Schnick-Schnack“.

(- für Gesicht sind mechanische Peelings wie dieses nicht geeignet, besser sind chemische Peelings auf Fruchtsäurebasis)



KREIDE SELBER MACHEN

Für die Formen brauchst du nun die passende Gießmasse. Folgende Zutaten benötigst du:

- Modellbaugips aus dem Baumarkt
- Wasser
- Lebensmittelfarbe, z.B. aus dem Bioladen

Weiterhin benötigst du alte Gläser oder Joghurtbecher und einen Löffel zum Anrühren der Gipsmasse, Klopapierrollen eignen sich hierfür auch sehr gut.

1. Mische etwa eine halbe Tasse Wasser mit 3 EL Gips.
2. Rühre die Masse glatt und füge Lebensmittelfarbe nach Belieben hinzu. Geh erstmal sparsam mit der Farbe um, das Pulver ist schon in geringen Mengen sehr farbintensiv. Nutzt du flüssige Lebensmittelfarbe, solltest du die Menge an Wasser entsprechend reduzieren.
3. Fülle die Gipsmasse in deine hergestellte Gießform. Ist deine Form eher schmal, solltest du einen Trichter zu Hilfe nehmen.
4. Stelle die noch flüssige Kreide am besten in Tassen oder Gläser, damit sie nicht umfallen kann und lasse sie (je nach Dicke) 12-36 Stunden gut austrocknen.

Tipp: Wenn Du keine Lebensmittelfarben zu Hause hast, kannst du stattdessen auch mit deinen Kindern auf farbliche Entdeckungsreise im Küchenschrank gehen: So kannst du die Kreide z.B. mit Kurkuma (gelb), süßem Paprika (hautfarben) oder Holundersaft (blau) einfärben. Auch könnt ihr mit Pulvern aus getrockneten Blüten oder Blättern experimentieren.

(<https://pixabay.com/de/photos/farben-kreide-bunte-kreativ%C3%A4t-2571175/>)



BANANENPANCAKES

Zubereitung

1. Orangensaft und Ahornsirup in einem kleinen Topf aufkochen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Inzwischen die Bananen schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht verfärben.
2. Mehl, Backpulver, Vanillezucker und 1 Prise Salz mischen. Milch und Eier verquirlen, Mehlmischung mit den Quirlen des Handrührers sorgfältig unterrühren.
3. 1 El Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. 5-6 kleine Teigportionen in die Pfanne geben. Auf jede Portion sofort 4-5 Bananenscheiben geben. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze 2-3 Min. goldbraun braten, wenden und 1-2 Min. weiterbraten. Herausheben und warm stellen. Restliche Pfannkuchen ebenso braten. Mit der Karamellsauce anrichten.

Dieses Rezept eignet sich super, wenn mal wieder Bananen übrig geblieben sind oder durch dunkle Stellen „unattraktiv“ geworden sind.

Anstelle des Sirups eignen sich auch selbstgemachter Kompott oder frisches Obst zum garnieren 😊

(Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/32114-rzpt-bananenpfannkuchen>)

Zutaten

Für 16 Portionen

Für 16 Stück

200 ml
Orangensaft, frisch
gepresst

100 ml Ahornsirup

3 reife Bananen (à
180 g)

3 El Zitronensaft

200 g Mehl

3 gestr. Tl
Backpulver

1 Pk. Vanillezucker
Salz

200 ml Milch

4 Eier, Kl. M

3 El Butterschmalz

Zeit

Arbeitszeit: 35 Min.