



NACHHALTIG(ER)
LEBEN IN MEERBUSCH

SMARTER EINKAUFEN

MÜLL VERMEIDEN

Jeder kann Umweltschutz. Schon kleine Dinge im Alltag können dein Beitrag sein!

Hier sind meine fünf “Meerbusch *fresh*”-Tipps, die dir zeigen, wie du Verpackungsmüll vermeidest und weniger Lebensmittel verschwendest:

1. HÄUFIGER & NACH PLAN EINKAUFEN

Der wöchentliche Großeinkauf ist praktisch und bei vielen die Regel. Dabei verliert man schnell den Überblick: Der Kühlschrank ist voll, der Joghurt in der Ecke hinten links wird vergessen und verdirbt. Kannst du eventuell mehr als einmal pro Woche frisch einkaufen, statt alles auf einmal? Was benötigst du wirklich und in welchen Mengen? Ein Einkaufszettel hilft dir zu planen.

2. VERPACKUNGEN REDUZIEREN

Gesundheitliche Risiken durch Weichmacher, Unmengen von Plastikmüll in den Meeren – keine Frage: Wir wollen weg vom Plastik. Aber auch Getränkekartons, die aus einem Material-Mix bestehen, verursachen viel Müll und sind kaum zu recyceln. Zum Glück kannst du dich heute bei immer mehr Produkten für Mehrweg-Glas entscheiden, was bis zu 50 Mal wiederverwendet werden kann. Schärfe deinen Blick – was ist »überverpackt« und wie vermeidest du Verpackungsmüll?

3. STOFFBEUTEL VERWENDEN

Beutel aus Stoff können in der Regel über Jahre verwendet werden. Sie können Plastik- und Papiertüten an vielen Stellen ersetzen: Ob als Einkaufstasche, als Gemüse- oder Brotbeutel – Stofftaschen sind die perfekten Allrounder!

BOOMERANG BAGS

Viele Einzelhändler in Meerbusch bieten bereits Boomerang Bags an: Upcycling-Taschen, die du kostenlos ausleihen kannst, wenn du deine Einkaufstasche vergessen hast.

Mehr unter www.meerbusch-fresh.de/boomerangbags

4. MINDESTENS HALTBAR BIS...

Nimm den Begriff wörtlich – die Mindesthaltbarkeit des Produktes ist nicht das Verfallsdatum! Die meisten Lebensmittel können wir noch viele Tage, manche sogar Wochen, über dieses Datum hinaus genießen. Vertraue auf deine Sinne: Wenn sich die Verpackung nicht wölbt, das Produkt weder optisch, geschmacklich, noch im Geruch beeinträchtigt ist, kannst du es verzehren. Sparfüchse schauen im Kühlregal gezielt nach Lebensmitteln mit den orangen Rabattaufklebern, die sie “retten” können.

5. TRANSPORTIEREN UND LAGERN

Lebensmittel bleiben durch sorgfältige Handhabung und Lagerung länger haltbar. Um Druckstellen zu vermeiden, reicht meist schon etwas Achtsamkeit beim Einpacken oder du nutzt geeignete Transportbehältnisse für z.B. Eier oder Kleinobst.

NACHHALTIG LIEFERN LASSEN

AngelBikes nimmt dir im gesamten Gebiet von Meerbusch und angrenzenden Ortschaften den Einkauf ab:
CO2-neutral mit dem Rad. Kontakt: sascha@angelbikes.de

Apropos Obst: Äpfel und Bananen sind ein schlechtes Team im Obstkorb. Aber wenn du ein paar Dinge bei der Lagerung von Obst und Gemüse beachtest, kannst du deine Einkäufe entsprechend lange genießen.

Jeden dieser Themenbereiche könnte man seitenfüllend ausführen. Besuche meinen Blog “Meerbusch *fresh*” für weitere Anregungen oder vereinbare ein persönliches Gespräch – gerne auch virtuell!

“MEERBUSCH FRESH”

Mein Name ist Bettina Giemsa, und ich wohne mit meiner Familie in Meerbusch-Büderich. Auf meinem Blog “Meerbusch *fresh*” teile ich meine persönlichen Nachhaltigkeits-Tipps und Erfahrungen. Umweltschutz fängt zu Hause an: Es ist die Summe unserer kleinen Alltagsentscheidungen, mit der wir täglich etwas Gutes für die Umwelt tun können. Ich freue mich darauf, von dir zu hören und gemeinsam viele ‘frische’ Ideen umzusetzen!

Bettina Giemsa

tel 0179 7030346
meerbuschfresh@gmail.com

@meerbusch_fresh
www.meerbusch-fresh.de



ANGELBIKES

Asli Akdag
ERNÄHRUNGSBERATUNG



FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Bund für
Umwelt und
Naturschutz
Deutschland