UN VER PACKT

Dein Leitfaden für den unverpackten Einkauf

Im Verlauf des Leitfadens wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ebenso angesprochen.

Impressum

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verbands unzulässig. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieser Leitfaden enthält Ergebnisse aus den Forschungsprojekten „unverpackt“ von der HNEE und „innoredux“ des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) und des ifeu – Institut für Energie und Umweltforschung. Dennoch ist der Leitfaden in Eigenverantwortung des Bundesverbands der Unverpackt-Läden erstellt worden.

Copyright© 2021 Unverpackt Verband e.V., Köln
Layout und Design: Lena Wagner
Icons: Ella Jost
Text: Die Formulierung des Textes ist eine Zusammenarbeit von den Beteiligten des Forschungsprojektes „unverpackt“, Shabnam Beus, der Pressebeauftragten des Unverpackt Verbands und Lena Wagner, Projekt- und Designmanagement des Unverpackt Verbands.
Design Infografiken (Seite 94-99): Daniela Leitner

www.unverpackt-verband.de

unverpackt e.V.
Verband der Unverpackt-Läden

Förderer von Innoredux:

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

FONA
Sozial-ökologische Forschung

Eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung
Plastik in der Umwelt
Quellen • Senken • Lösungsansätze

Projektpartner von Innoredux:

ifeu INSTITUT FÜR ENERGIE- UND UMWELTFORSCHUNG HEIDELBERG

iöw INSTITUT FÜR ÖKOLOGISCHE WIRTSCHAFTSFORSCHUNG

UNVERPACKT

Dein Leitfaden für den unverpackten Einkauf

Wir widmen diesen Leitfaden allen Menschen, die mit ihrem Handeln und ihrem Engagement die Welt zu einem plastikfreien, fairen und gesunden Ort machen wollen.

Danke, dass es Euch gibt!

Inhaltsverzeichnis

16
Prolog:
Zero Waste braucht keine Perfektion

24
1.Kapitel:
Der Einkaufsprozess

36
2.Kapitel:
Die Planung des Einkaufs

48
3.Kapitel:
Behältermanagement

62
4.Kapitel:
Spontaneinkäufe

72
5.Kapitel:
Änderung der Einkaufsroutinen

83
6.Kapitel:
Unsere Praxispartner

„Alles beginnt

mit der

Entscheidung des

Einzelnen eine

Veränderung

herbeiführen zu

wollen.“

- Zitat, das sich in Nürnberg bei ZeroHero im Laden befindet.

Tipps für den unverpackten Einkauf:
Ein Praxisratgeber für Unverpackt-Kunden

Es gibt viel Gründe für den Einkauf im Unverpackt-Laden: Der Wunsch, weniger Verpackungsmüll zu produzieren und einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten, eint wohl die meisten Unverpackt-Kunden ebenso wie das Genießen des bewussten Einkaufens von Lebensmitteln in hoher (Bio-) Qualität, die noch dazu in genau der Menge abgefüllt werden können, die man gerade benötigt. Das unverpackte Einkaufen ist also sinnvoll und kann sogar Spaß machen – gerade am Anfang erleben aber viele Menschen, dass das Umstellen von alten Einkaufsgewohnheiten nicht immer ganz leicht ist und das unverpackte Einkaufen erst „gelernt“ werden muss. Welche Behälter eignen sich wofür? Wie genau funktioniert der Ablauf im Laden? Was muss ich beachten?

Die gute Nachricht ist: Das Unverpackt-Konzept ist inzwischen nicht mehr ganz neu, und für viele Menschen ist diese Art des Einkaufens längst eine Selbstverständlichkeit geworden. Es ist also nicht wirklich schwierig, nur anders. In diesem Leitfaden haben wir einige Praxistipps zum Unverpackten Einkaufen gesammelt, die auf den Erfahrungen von Unverpackt-Kunden beruhen. Zusammengetragen wurden diese Tipps im Rahmen einer Studie des Forschungsprojekts „Der verpackungsfreie Supermarkt“ an der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde. Ergänzend dazu werden die Ergebnisse des Verpackungslabors veröffentlicht, die die verschiedenen Verpackungslösungen genaueren Untersuchungen unterzogen. Genauere Informationen zu beiden Projekten, werden im letzten Kapitel dieses Leitfadens erörtert.

Bereit in die Welt des unverpackten Einkaufens einzutauchen? Wir wünschen dir viel Spaß beim Schmökern – und natürlich beim Einkaufen!

Aufbau und Funktion:

Wie ist dieser Ratgeber aufgebaut?

Bevor wir uns in die Welt der Unverpackt-Läden stürzen, wird hier kurz erklärt wie dieser Leitfaden überhaupt aufgebaut ist. Wir werden uns in fünf Kapiteln mit den verschiedenen Etappen des unverpackten Einkaufens beschäftigen. Diese kannst du der chronologischen Reihenfolge nach lesen oder aber auch je nachdem was dich am ehesten anspricht. Wo du welche Kapitel finden kannst, findest du im Inhaltsverzeichnis nachlesen. Die Kapitel sind folgendermaßen aufgebaut:

1. Die praktische Anwendung für deinen Alltag

Was sind die Tipps und Tricks, die den Einkauf in einem Unverpackt-Laden smarter machen? Das verraten wir Dir in den ersten Teilen der Kapitel.

2. Ein Praxisbeispiel

Die Verpackung von Produkten hat einen großen Einfluss auf den ökologische Fußabdruck des Produkts. Pro Kapitel wird ein spezielles Produkt genau unter die Lupe genommen und anhand unseres Unverpackt-Scores gerankt. Dadurch wollen wir dir in deinem Alltag eine schnelle Entscheidungshilfe bieten und dir den Anfang so einfach wie möglich machen.

3. Hinter den Kulissen

Wie funktioniert ein Unverpackt-Laden wirklich? Sparen wir wirklich so viel Müll ein? Wie kommt die Ware in unseren Laden? Auf was achten wir besonders? All diese Fragen beantworten wir in diesem Teil der Kapitel.

Kundentipps:

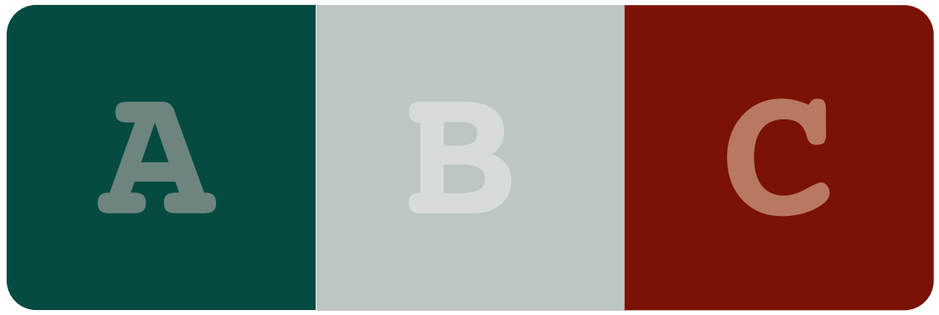
Was würden bereits bestehende Kunden Neuankömmlingen raten? Welche Profitipps fürs unverpackte Einkaufen gibt es? Im Laufe des Leitfadens haben wir verschiedene Kunden nach ihren Ratschlägen befragt und sie thematisch eingeordnet.

So funktioniert unser Unverpackt-Score:

Angelehnt an den bekannten Nutri-Score[1], wollen wir dir hier eine Richtung aufweisen, wie ökologisch sinnvoll die verschiedenen Verpackungsmöglichkeiten sind. Diese Empfehlungen basieren auf den während des „Innoredux“-Forschungsprojektes entwickelten wissenschaftlich fundierten Ökobilanzen. Mehr Informationen zum Forschungsprojekt und den Ökobilanzen im Speziellen, findest Du im letzten Kapitel dieses Leitfadens.

Unser Unverpackt-Score ist in drei Gruppen eingeteilt. Je kleiner der ökologische Einfluss der Verpackung, desto höher wird dieser gerankt. So kannst Du auf den erst Blick erkennen, wie die einzelnen Verpackungen im Vergleich zueinander abschneiden und wo Du Dich mit Deiner Lebensweise bereits befindest. Und keine Sorge, falls Du noch nicht so gut abschneidest. Wir sind alle in den einen oder anderen Bereichen unseres Lebens keineswegs perfekt. Darum geht es auch nicht.

UNVERPACKT-SCORE



Verpackung A
Diese Art der Verpackung hat den kleinsten ökologischen Fußabdruck. Absolut empfehlenswert, aber meistens mit etwas mehr Aufwand verbunden.

Verpackung B
Nicht jeder hat die Zeit oder die Möglichkeit ökologisch perfekt zu leben. Diese Verpackung bietet eine gute Alternative, auch wenn sie nicht ideal ist.

Verpackung C
Bei dieser Verpackungsmöglichkeit handelt es sich meistens um einen Nachhaltigkeitsmythos. Man glaubt es wäre ökologisch von Vorteil, allerdings sind diese Verpackungen ökologisch sogar von Nachteil. Deshalb ist hier Vorsicht geboten!

[1] https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-erweiterte-naehrwertkennzeichnung-jetzt-erlaubt-36561

Zero Waste braucht keine Perfektion

Prolog

Zero Waste braucht keine Perfektion

Längst schon ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen, dass wir alle weniger Müll produzieren sollten. Jedes Land, jedes Unternehmen, jeder Einzelne von uns ist vor die Fragen gestellt: Wo kann ich etwas verändern? Wo können wir gemeinsam als Gesellschaft umdenken? Und an welchen Stellen produzieren wir ganz ohne Sinn und Verstand Müll?

Manche Zero-Waste-Antworten liegen auf der Hand. Viele Lösungen müssen aber auch erst erarbeitet werden. Und wieder andere Angewohnheiten oder etablierte Wirtschaftsnormen basieren auf dem Gebrauch von Einwegmaterial – hier muss grundlegend umgedacht werden. Mit der Entscheidung weniger Müll zu produzieren, entstehen nun also ganz neue Anforderungen, die sowohl Einzelpersonen, Unternehmen, aber auch ganze Wirtschaftszweige schlichtweg überfordern oder sogar in Frage stellen. Darum ist es so wichtig, dass wir uns alle als Akteure dieser Gesellschaft bewusst machen, dass wirklich jeder Schritt zählt und wir nicht von heute auf morgen zu radikalen Müllverweigerern werden müssen. Das wäre ein utopisches Ziel, das sehr viele Menschen komplett überfordern würde. Und wichtig ist ja, dass wir alle in die Aktion gehen, in welcher Form auch immer. Wir dürfen uns also erst einmal fragen, wo wir als Individuen ganz konkret anfangen können. Wie könnte der erste Zero-Waste-Schritt aussehen? Und von dort aus können wir unsere Reise in Richtung weniger Müll starten.

Zero-Waste-Prinzipien

REFUSE	Ablehnen, was unnötig ist
REDUCE	Konsum reduzieren – Verschwendung minimieren
REUSE	Nutzungsdauer verlängern – Einwegprodukte meiden
RECYCLE	Recyclingfähigkeit beachten und Müll trennen
RETHINK	Gelerntes hinterfragen – Neu denken

www.unverpackt-verband.de

unverpackt e.V.
Verband der Unverpackt-Läden

Denn mit der Perfektion ist es so eine Sache. Der Duden spricht hier im gleichen Atemzug von der „höchsten Vollendung“ oder von der „vollkommenen Meisterschaft“. Ganz ehrlich: Wer oder was ist schon perfekt? Da nehmen wir es doch lieber mit dem schottischen Freidenker Thomas Carlyle, der mal sagte, dass es der schlimmste Fehler sei, sich keines Fehlers mehr bewusst zu sein! Ganz nebenbei macht es doch Spaß, eigene Fehltritte zu erkennen und ihnen eine Kampfansage zu machen. Gewohnheiten zu hinterfragen gibt deinem Selbstbewusstsein einen Kick, denn es fühlt sich einfach gut an, eigene neue Wege zu gehen und andere Menschen auf deine Reise mitzunehmen. „Perfekte“ Menschen sind doch letztlich selten Quelle für Inspirationen.

Die fünf Zero-Waste-Prinzipien (Refuse, Reduce, Reuse, Recycle und Rethink) beleuchten die verschiedenen Gesichtspunkte der Philosophie. Darüber hinaus zeigen sie ganz unterschiedliche Ansatzpunkte auf, von denen aus die Zero-Waste-Reise beginnen kann. Denn das wichtigste Prinzip ist die Entscheidung. Die Entscheidung, diese Vermüllung unseres Planeten nicht mehr mitzutragen, sondern aktiv zu werden – in welcher Form auch immer. Und wer weiß, vielleicht werden wir ja mit unserer Entscheidung zu einer Inspirationsquelle für Andere.

Wir thematisieren die Verpackung...

... aber Nachhaltigkeit ist so viel mehr!

In diesem Leitfaden thematisieren wir vor allem die Verpackung der Produkte. Dennoch: Bio, Fairtrade, die Inhaltsstoffe und der Ursprung der Produkte sind genauso wichtig. In den Unverpackt-Läden findest Du vor allem Produkte regionalen, vorrangig vegetarisch/veganen Ursprungs. Unsere Ladner achten sehr genau drauf, von wo die Produkte herkommen, aus welchen Material sie bestehen und auf welchem Transportweg sie in den Unverpackt-Laden gelangen. Im klassischen Lebensmittelhandel ist dies aber oft nicht der Fall.

Hier musst Du die Produkte selbst auf die verschiedenen Parameter überprüfen. Und das ist nicht immer einfach das wissen wir aus eigener Erfahrung nur zu gut! Auch wenn es den Rahmen dieses Leitfadens definitiv sprengen würde, ins Detail zu gehen, wollen wir Dir trotzdem einige Parameter an die Hand geben, wie Du Deine Produkte bewusster auswählen kannst. Selbst ohne Unverpackt-Laden in Deiner näheren Umgebung kannst Du damit einen Unterschied machen.

Dein Kassenzettel ist ein Stimmzettel, egal wo du einkaufst. Sei dir deiner Macht bewusst und beeinflusse mit jedem Einkauf die Entscheidungen der Unternehmen.

Das Wort Nachhaltigkeit liegt derzeit hoch im Trend. Viele Unternehmen betiteln ihre Produkte mit diesem Begriff, ohne sich wirklich mit diesem auseinander zu setzen. Das müssen die Konsumenten leider immer noch selbst tun. Wir geben dir hier einige Ansätze mit auf den Weg, auf welche Kriterien man, zusätzlich zu der Verpackung, achten kann:

Darauf kannst du ebenfalls achten:

Solltest du also noch keinen Unverpackt-Laden in deiner Nähe haben, kannst du vieler dieser Tipps auch beim Einkauf in deinem (Bio)Supermarkt um die Ecke anwenden.

Plastik – Rohstoff – Müll?

Erste Hilfe bei zu viel Plastik

Die meisten Menschen haben bereits einmal in ihrem Leben Kunststoff verwendet. Und auch mal welchen in den Müll geworfen. Denn obwohl die meisten Menschen die Problematik um Plastik kennen, wird es noch regelmäßig aufgrund seiner Vorteile verwendet. Denn es stimmt; Plastik ist praktisch. Es bewahrt die darin eingepackten Produkte vor Keimen und Bakterien, macht beispielsweise Lebensmittel länger haltbar und Einwegprodukte können nach der Verwendung recht schnell entsorgt werden. Zumindest denken viele Menschen immer noch so, wenn sie den To-Go-Becher, den Styroporteller und die Plastiktüte im Müll entsorgen. Aber Fakt ist, diese Abfälle werden noch länger auf der Erde sein als die Menschen, die ihn verursacht haben. Viele Artikel und Bücher beschäftigen sich mit dieser Zeitspanne, wann das Plastik, das heute weggeworfen wird, in der Natur vollständig abgebaut ist. Aber sich die Zukunft in 600 Jahren vorzustellen, ist relativ schwer umsetzbar. Wie sähe es aus, wenn nicht die Zukunft, sondern die Vergangenheit als Vergleichsmodell genommen werden würde. Wann müssten die verschiedenen Plastikprodukte weggeworfen worden sein, um heute, im Jahr 2021, komplett abgebaut zu sein?

Wenn nun diese Parameter auf die heutige Zeit angewendet werden, lässt sich vielleicht besser vorstellen, wie lange meistens Einwegplastikartikel in der Natur bleiben werden, bevor sie verschwunden sind. Die Zahlen reichen bis fast vor den Ausbruch der Pestepidemie im europäischen Mittelalter zurück. Eine Seuche, die 600 Jahre später immer noch bekannt ist für eine der schlimmsten Seuchen Europas. Wie wir uns in 600 Jahren an Ereignisse wie die Corona-Pandemie erinnern werden, werden wir wohl nicht erfahren. Sicher ist aber, dass in 600 Jahren die Spuren des Mülls, der heute produziert wird, immer noch nicht gänzlich verschwunden sein wird.

Hier sind drei Tipps, was du als #zerowastestarter tun kannst, um die Belastung deines Körpers durch Plastik zügig zu reduzieren:

1. Trinke nicht aus Plastikflaschen! Am besten ist immer noch das gute alte Leitungswasser. Wer das nicht trinken möchte, der kann auf Glasflaschen umsteigen.

2. Koche nicht mit Plastik! Ersetze in der Küche Stück für Stück Plastikdosen und Kochutensilien aus Kunststoff durch Materialien aus Holz, Glas und Metall. Schau in deinem Unverpackt-Laden vorbei, dort findest du langlebigen Ersatz!

3. Verbanne Einwegprodukte! Egal ob Trinkhalme oder Kaffee-To-Go Becher - für alle Einwegprodukte gibt es mittlerweile gesünderen und stilvolleren Ersatz in deinem Unverpackt-Laden, der dauerhaft auch viel günstiger ist!

2020 **Ausbruch der Corona-Pandemie**

– 2007 - Weltwirtschaftskrise

– 2001 – 9/11 Attentate in den USA

2000 **Wenn Russlands neuer Präsident Vladimir Putin zum Zeitpunkt seiner Amtsernennung eine Plastiktüte weggeworfen hätte, wäre die heute zersetzt.**

– 1997 – Die Suchmaschine Google geht in den USA online

1970 **Ein Becher aus Plastik, der im gleichen Jahr, als sich die Beatles getrennt haben, weggeworfen wurde, wäre 2020 verschwunden.**

– 1969 – Erste Nachricht, die über das Internet übertragen wurde.

– 1918 – Ausbruch der Spanischen Grippe als erste Pandemie.

– 1907 – Der Chemiker Leo Baekeland Bakelite entwickelte den Kunststoff.

1820 **Wenn Napoleon, ein Jahr bevor er starb, einen Plastikstrohhalm in die Natur geworfen hätte, wäre dieser erst knapp 200 Jahre nach seinem Tod vollständig zersetzt worden.**

– 1879 – Thomas Edison erfindet die Glühbirne

– 1789 – Französische Revolution

1618 **Wenn ein Soldat, zu Beginn des Dreißigjährigen Krieges, einen Getränkehalter aus Plastik in die Natur geworfen hätte, wäre dieser Getränkehalter erst 2018 nicht mehr nachweisbar gewesen.**

– 1587 – Hinrichtung von Maria Stuart in Northamptonshire, England

1570 **Hätte Papst Pius V., während er die englische Königin Elisabeth I. exkommunizierte, Wasser aus einer Plastikflasche getrunken, hätte es 450 Jahre gedauert, bis diese sich in der Natur zersetzt hätte.**

– 1517 – Thesenanschlag durch Martin Luther in Wittenberg

– 1492 – Entdeckung Amerikas

1420 **Wenn ein Fischer im Jahr, in dem der Friedensvertrag von Troyes unterzeichnet wurde, mit einer Plastik-Angelschnur seine Fische gefangen hätte, wäre diese erst jetzt, 600 Jahre später, nicht mehr in der Natur zu finden.**

– 1346 – Schlimmster Ausbruch der Pest in der Geschichte Europas

Quelle: Publikation „Müllkippe Meer- Wege aus der Plastikflut" vom Nabu, https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/meeresschutz/210428-faltblatt_mu__llkippe_meer.pdf

Das schlechte Gewissen ist dein stetiger Begleiter im #zerowaste-Lifestyle?

Gefühlt könntest du immer noch viel mehr tun?

Das geht an alle, die versuchen, durch ihr Handeln diese Welt zu einem besseren Ort zu machen: Ihr könnt stolz auf euch sein! Allein die Tatsache, dass eure Gedanken darum kreisen, wo ihr noch besser werden könnt, unterscheidet euch von so vielen Menschen. Und vielleicht kommt ihr ja genau mit diesen Menschen ins Gespräch. Vielleicht könnt ihr der Verkäuferin erzählen, warum ihr keine Tüte haben wollt und warum ihr die Dinge in eine Dose packt. Denn nicht nur ein verändertes Kaufverhalten ist der Schlüssel zu einer besseren Welt. Sondern auch - und vielleicht noch viel mehr – kann Kommunikation einen Unterschied machen. Teilt eure Beweggründe, wo immer ihr nur könnt!

Danke an alle #zerowasteprofis, die morgens mit den Fragen aufwachen: Was kann ich heute umsetzen? Wie kann ich mit Menschen ins Gespräch kommen?

Die Welt braucht dich!

#zerowastelifestyle #unverpackt #keinplastik #unverpacktladen #zerowastedeutschland #gemeinwohlökonomie #naturschutz #ourfutureinourhands

Einkaufs-prozess

Kapitel 1

Mein erster Einkauf in einem Unverpackt-Laden

Erste Schritte:

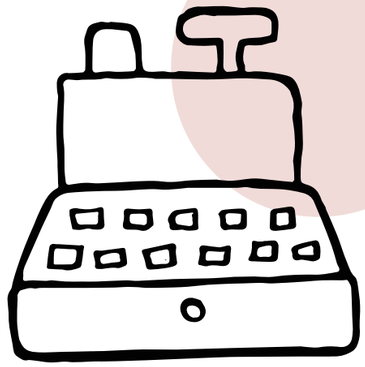
Beim ersten Betreten eines Unverpackt-Ladens erwarten dich ganz schön viele Eindrücke! Es gibt so viel zu bestaunen und auszuprobieren, da kann man schon ganz leicht vergessen, was man eigentlich alles „spontan“ so braucht. Deshalb haben wir hier für dich einmal die Basics zusammen gefasst und dir für den Anfang ein paar Tipps vorbereitet.

Dein erster Besuch in einem Unverpackt-Laden

1. Beginne nicht mit einem Großeinkauf. Taste dich Schritt für Schritt an das unverpackte Einkaufen, nur so kannst du diese Tätigkeit nach und nach in deinen Alltag integrieren.

2. Fange mit dem Einkauf für ein Rezept an. Schau, was du an Zutaten brauchst, organisiere die benötigten Behälter (+ einen Behälter mehr für Unerwartetes) und starte mit einem Erfolgserlebnis in deinen Zero-Waste-Alltag.

Wie funktioniert der unverpackte Einkauf?



Schritt 1:
Leeren Behälter wiegen..

Nimm für den Einkauf beliebige Gefäße mit. Ob Bügelglas, Stoffbeutel, Dose, Gewürzstreuer oder die Tüte vom letzten Mal. (Mehr Informationen zu den unterschiedlichen Behälter erhältst Du noch in Kapitel 3) Diese wiegst du selbst an der jeweiligen Waage des Unverpackt-Ladens und notierst das Leergewicht (Tara) auf dem Behälter.

Schritt 2:
... je nach Wunsch befüllen..

Nachdem nun das leere Gewicht deines Gefäßes bekannt ist, kannst du dir das Produkt deiner Wahl in Wunschmenge in das Gefäß abfüllen. Diesen Prozess wiederholst du nun mit all deinen Gefäßen und allen benötigten Produkten.

Schritt 3:
.. an der Kasse bezahlen.

Nachdem du deinen kompletten Einkauf getätigt hast, kannst du ohne nachzuwiegen direkt an die Kasse gehen. Die Mitarbeiter des Unverpackt-Ladens ziehen das Gewicht deines Behälters ab und du zahlst nur das, was du abgefüllt hast!

Kapitel 1:

Der Einkaufsprozess im Laden

Wie der Einkauf im Detail abläuft, hängt von der jeweiligen Gestaltung und den vorhandenen Behältern in den einzelnen Läden ab. Die Mitarbeiter stehen immer für Fragen zur Verfügung.

Dein Kassenbon ist dein Stimmzettel. So abgedroschen diese Weisheit klingt, es bleibt die Wahrheit. Mit deinem Kassenbon sagst du deine Meinung und zeigst, was dir wichtig ist. Wenn du also im Unverpackt-Laden einkaufst – auch wenn du zunächst nur mit ein paar Produkten startest – dann beweist du dir damit ganz konkret, dass dir eine mülllfreie Zukunft wichtig ist. Darüber hinaus unterstützt du noch den Laden und kaufst gleichzeitig diese Produkte nicht mehr in einem anderen Supermarkt. Dein Kassenbon vom Unverpackt-Laden ruft also in alle Richtungen: Ich fange jetzt selbst an, etwas an dieser Welt zu ändern. Darum komm bitte ganz ungeniert rein, auch wenn du erst mal nur schauen möchtest oder nur ein Produkt kaufen willst.

Was dich in einem Unverpackt-Laden erwartet, das kann ganz unterschiedlich sein. Vieles ist natürlich in jedem Unverpackt-Laden zu finden. Was du immer entdecken wirst, sind Lebensmittelständer mit Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreide und Haferflocken. Auch verschiedene Knabbereien, diverse Öle sowie eine Auswahl an Pflegeartikeln gibt es dort üblicherweise. Doch darüber hinaus passt sich jeder Ladenbesitzer mit seinem Sortiment, seinem Ladenaufbau und allen weiteren Laden-Details an die Kunden, seine eigenen Vorlieben, die Location etc. an.

All diese Eigenschaften machen Unverpackt-Läden auch so besonders. Als Kunde oder Kundin kannst du das Sortiment mitgestalten. Wenn du auf der Suche nach einem bestimmten Produkt bist, dann frag also gerne einmal nach – vielleicht kann dieses ganz einfach bestellt werden. Außerdem kooperieren die Läden häufig mit kleinen regionalen Manufakturen, so dass du auch immer kleine Schätze entdecken kannst. Damit wird der Einkauf in einem Unverpackt-Laden zu einer kleinen Entdeckungsreise – viel Spaß!

Tipps für den unverpackten Einkauf

Nimm Hilfe und Beratung in Anspruch.

Die Mitarbeiter im Unverpackt-Laden helfen dir gerne. Sie übernehmen manchmal auch das Abfüllen, z. B. bei staubendem Waschmittel, und sie beraten zu Möglichkeiten für Spontaneinkäufe. Mehr dazu findest du in Kaptiel 4.

Lass dir größere Mengen im Lager abfüllen.

Wenn du größere Mengen von einem Produkt im Unverpackt-Laden kaufen möchtest, kannst du die Mitarbeiter gerne ansprechen – die Ware kann ggf. einfacher im Lager abgefüllt werden.

Nimm Trichter für schmale und spezielle Öffnungen mit.

Manche Waren und Flüssigkeiten lassen sich am besten mit einem Trichter abfüllen. Wenn du schmale oder spezielle Behälteröffnungen hast, kannst du auch eigene Trichter mitbringen.

Zwischenwiegen.

Die Preise im Unverpackt-Laden werden in der Regel in Euro je Mengeneinheit (z. B. €/100g) angegeben. Bei teuren Produkten ist Zwischenwiegen unbedingt empfehlenswert, damit man sich nicht verschätzt!

Achte auf Stoßzeiten.

Unverpackt-Läden sind in der Regel klein und zu Stoßzeiten schnell voll. Wenn du gerne in Ruhe einkaufst und Platz haben möchtest, kann es sich lohnen, auf die Einkaufszeit zu achten – am Montagmorgen ist oft weniger los als am Samstagnachmittag.

Tausche dich mit (Stamm-)Kunden aus.

Suche das Gespräch mit Gleichgesinnten. In vielen Läden gibt es ein Café oder es findet ein regelmäßiger Stammtisch statt, der das ermöglicht.

Mein erster Einkauf in einem Unverpackt-Laden

Rezept zum Ausprobieren:

Jetzt weißt du, wie der Einkauf im Unverpackt-Laden grob funktioniert. Und jetzt geht es ans Ausprobieren. Als kleine Starthilfe gibt es einen kleinen Anstoß: Unser Easy Hummus Rezept – ein einfaches Basisrezept, das sich vielseitig an den eigenen Gaumen anpassen lässt! Alle Zutaten für den Hummus findest Du in Deinem Unverpackt-Laden. Falls du dich bisher nicht an getrocknete Erbsen herangetraut hast, dann ist das hier dein Call.

Easy Hummus

Zutaten:

- 100 g getrocknete Kichererbsen
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 2 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Weiche die Kichererbsen **über Nacht** in der doppelten Menge Wasser ein **(ca. 12 Stunden).** Schütte das Einweichwasser aus und koche sie danach **2 Stunden** in frischem Wasser, bis sie weich genug zum Pürieren sind. Gibt beim Kochen kein Salz in das Kochwasser, dieses kann verhindern dass die Hülsenfrüchte gar werden. Auch die Zugabe von Säure, wie zum Beispiel Zitronensaft, Sojasauce oder Essig im Kochwasser kann verursachen, dass die Hülsenfrüchte nicht weich werden. Deshalb erst nach dem Kochen nach Belieben würzen. Wie bei Kartoffeln kannst du hier den Gabeltest machen. Gib die Kichererbsen zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel und püriere alles mit dem Pürierstab, bis du eine cremige Paste erhältst. Verfeinere deinen Hummus nun nach Geschmack mit Kreuzkümmel, Petersilie, Paprika, Chili, Sesam, Knoblauch oder was dir sonst so beliebt.

Herzlichen Glückwunsch! Du hast eben dein erstes Gericht mit Zutaten aus dem Unverpackt-Laden zubereitet. Und außerdem hast du dabei keinen Müll produziert. Lass es dir schmecken!

Wenn du möchtest, mach ein Foto von deiner Hummus-Kreation und poste es unter dem Hashtag #zerowastestarter auf Instagram mit unserer Unverpackt-Community. Wir freuen uns darauf von deinem Fortschritt zu erfahren.

Praxisbeispiel:

Der Käse

Nicht in jedem Unverpackt-Laden findest du eine „normale“ Käsetheke wie in den klassischen Supermärkten. Allerdings bieten immer mehr Läden eine Auswahl an veganem Käse an. In dieser Ökobilanz ist die Herstellung des Produktes ausgeklammert worden, deshalb sind die Empfehlungen für alle Produkte gleichwertig. Ob du nun also lieber veganen oder milchbasierten Käse einkaufst, ist dir überlassen und wird den Unverpackt-Score nicht beeinflussen. Unser Hauptaugenmerk liegt hier auf dem ökologischen Einfluss der Verpackung und nicht auf dem eigentlichen Produkt.

UNVERPACKT-SCORE

A B C

A

Die mitgebrachte Mehrwegbox
Die beste Methode den Käse so müllfrei und ökologisch wie möglich einzukaufen ist, deinen Behälter an die Käsetheke mitzubringen oder ein Mehrwegsystem zu nutzen. Hier kann der Käse direkt in den Behälter eingepackt und dieser kann anschließend wieder gereinigt werden.

B

Das beschichtete Papier der Käsetheke
Am wenigsten Co2 verursachen dünne Folien, sowie beschichtetes Papier, die um ein Stück Käse an der Frischetheke gewickelt werden. Durch den geringen Materialeinsatz fällt gleichzeitig weniger Müll an. Dennoch fällt welcher an.

C

Die beschichteten Papierschalen
Viele Menschen glauben, dass wenn eine Verpackung Papier enthält, diese automatisch ökologischer ist, als eine Verpackung, die komplett aus Plastik ist. Dem ist aber nicht so. Der Grund ist die Einwegnutzung und die schwierige Recyclingquote. Die Details erfährst Du auf Seite 98.

Brauche ich das wirklich, um glücklich zu sein?

Der Zero-Waste-Lifestyle stellt das Leben komplett auf den Kopf, wenn man ihn zuende denkt. Unsere Gewohnheiten, die Produkte, die wir tagtäglich nutzen, die Gesellschaft, in der wir leben – all das scheint selbstverständlich. Aber ist es das wirklich?

Brauche ich feuchtes Toilettenpapier? Muss der Brokkoli eingeschweißt sein? Kann ich vielleicht auf Süßigkeiten in Plastikverpackungen verzichten und stattdessen ein Eis im Hörnchen essen gehen? Von den #zerowasteprofis können wir lernen, uns und unser tägliches Verhalten immer wieder in Frage zu stellen. Zu erforschen: Brauche ich das wirklich, um glücklich zu sein? Oder tappe ich gerade in die Falle eines Werbefängers?

Oft wird den Idealisten dann entgegengeschleudert, dass man ja nicht die Welt verändern kann, als Einzelner. #zerowasteprofis interessiert das nicht. Sie tun das, was ihnen ethisch sinnvoll erscheint und befreien sich nebenbei von immer mehr Altlasten. Von Erziehung, Erwartungen, Normen und Gewohnheiten. Das Richtige zu tun, ist immer richtig, egal was dabei rum kommt.

Raus aus dem Hamsterrad – rein in den Unverpackt-Laden. Hier gibt es schon einmal die erste Kostprobe Freiheit und Idealismus in Schraubgläsern und Stoffbeuteln.

#zerowastelifestyle #unverpackt #keinplastik #unverpacktladen #zerowastedeutschland #gemeinwohlökonomie #naturschutz #ourfutureinourhands

Planung des Einkaufs

Kapitel 2

Kapitel 2:

Die Planung eines Einkaufs

Natürlich kannst du auch spontan im Unverpackt-Laden einkaufen; die meisten Einkäufe werden jedoch geplant. Damit du nicht vor jedem Einkauf überlegen musst, was du eigentlich benötigst und welche Behälter du dafür mitnehmen musst, haben wir hier verschiedene Tipps für dich:

Eine Unverpackt-Einkauftasche bereitliegen haben:

1. Sammle, um Vorbereitungszeit zu sparen, die Verpackungen, die sich für den Einkauf im Unverpackt-Laden eignen, in einer Tasche. Die kannst du dir dann einfach schnappen und losgehen.

2. Die leeren Behälter, die du für nachzukaufende Produkte brauchst, kannst du zentral sammeln. Sind diese Behälter bestimmten Produkten zugeordnet, hast du so auch gleichzeitig eine „Einkaufsliste“.
Beachte hierbei: Spüle die leeren Behälter rechtzeitig vor dem nächsten Einkauf aus, um Ware nicht in die noch feuchten Behälter zu füllen.

3. Halte immer einen Behälter je Lebensmittelart (z. B. für Müsli, Nudeln, Beilagen etc.) bereit. Diesen kannst Du dann im Laden spontan mit der Sorte des entsprechenden Produkts füllen, auf was du gerade am meisten Lust hat („ersetzt“ eine Einkaufsliste).

4. Für die Planung kann es dir helfen, die (online verfügbare) Sortimentsliste der Läden für einzusehen: Welche Produkte gibt es zu welchen Preisen? Wie viele bzw. welche Behälter müssen dafür mitgenommen werden? Lass dich dabei nicht von einer vermeintlich kleinen Produktauswahl abschrecken: Die meisten Läden bieten inzwischen fast ein Vollsortiment an. Vielen Kunden berichten außerdem, dass eine vorausgewählte, reduzierte Auswahl von Produkten auch angenehm sein kann und Zeit spart (die Entscheidung zwischen drei statt zehn ähnlichen Produkten erleichtert den Einkauf ggf.).

Kundentipp:

„Also was für mich glaube ich wirklich die größte Hilfe war, waren diese Angebotslisten, die ich online gefunden habe also wirklich das Sortiment im Angebot. Einfach zu gucken, was kann ich denn in diesem Geschäft überhaupt alles kaufen und was davon kommt für uns in Frage und was möchte ich vielleicht auch mal ausprobieren?“

Nachhaltig einkaufen und Food Waste vermeiden

Nachhaltig zu leben hat viele verschiedene Gesichtspunkte. Eine Maßnahme, die vielleicht gerade für junge Menschen ein wenig oldschool daherkommt, ist die (wöchentliche) Planung von Gerichten. So können alle Zutaten ganz gezielt eingekauft werden, damit am Ende nichts weggeworfen wird. Außerdem wappnest du dich dadurch gleichzeitig gut gegen Spontaneinkäufe und fällst nicht länger verlockenden Angeboten für überflüssige Dinge zum Opfer. Falls dir dann mal ein Produkt auffällt, das du noch nicht kennst, kannst du im Unverpackt-Laden deines Vertrauens einfach nachfragen, ob du probieren kannst. Das ist in den meisten Läden kein Problem!

Ein weiterer Vorteil deiner wöchentlichen Einkaufsliste ist, dass du Lebensmittel nicht mehr hamstern musst. Denn oftmals verlierst du dann den Überblick und alte Vorräte landen in der Tonne. Lebensmittelverschwendung zu vermeiden ist nicht nur gut für den Planeten, sondern obendrein auch für deinen Geldbeutel. Die gute alte Einkaufsliste lebt!

Eine Unverpackt-Einkaufsliste erstellen:

1. Zwei separate Listen anlegen;
Eine für klassische Einkäufe, eine für den Unverpackt-Laden.

2. Fügen eine Extra-Spalte ein;
für die jeweils zu kaufende Menge und/oder das mitzunehmende Behältnis für das jeweilige Produkt.

3. Führe Online/per App eine Einkaufsliste;
auf die du dann im Laden zugreifen kannst – dies eignet sich auch sehr gut wenn sich mehr als eine Person in deinem Haushalt befindet.

4. Führe ein kontinuierliches Einkaufsheft,
in das du alle benötigten Produkte eintragen kannst. Wenn du zum Einkauf losgehst, kannst du dieses Heft immer mitnehmen.

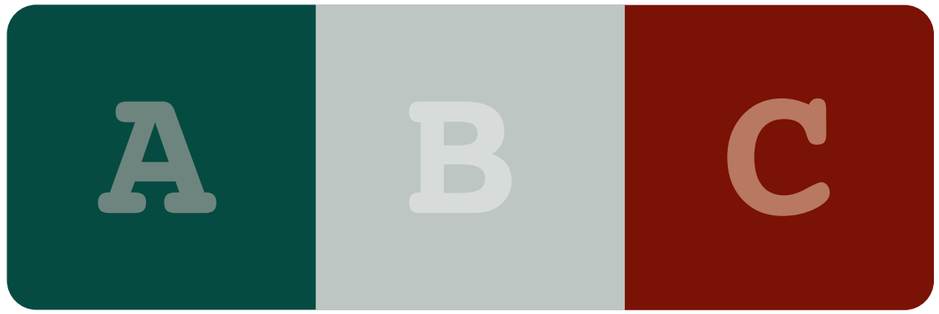
5. Feste Behälter für bestimmte Produkte festlegen
(beschriftet, eindeutig zuzuordnen):
Wenn diese leer sind, kannst du die Behälter zentral in der Küche oder in einem Beutel sammeln und so siehst du sofort, was nachgekauft werden muss – dann musst du nicht einmal eine Liste erstellen.

Praxisbeispiel:

Die Tomatenpassata

Jeder kennt sie, jeder hat sie schon einmal benutzt; die Tomatenpassata. Als Soßenbasis für vegetarische Bolognese, Lasagne und vielem mehr, ist die Passata sehr vielseitig. Dabei ist nicht nur die Herkunft, die Rezeptur oder die Regionalität der Passata sehr unterschiedlich, sondern auch die Verpackung.

UNVERPACKT-SCORE



A

Zutaten plastikfrei einkaufen

und selber machen. Das Rezept findest Du auf der nächsten Seite. Du kannst auch mehr Passata auf einmal zubereiten und Dir dadurch einen kleinen Vorrat schaffen.

B

Die Passata im Mehrweg-Glas kaufen

Nicht jeder hat die Zeit sich immer seine eigene Passata zuzubereiten. Deswegen gibt es in den Unverpackt-Läden eine Passata im Mehrweg-Glas zu kaufen.

C

Die Passata im Einwegglas kaufen

Viele Menschen glauben, dass nur dadurch dass Produkte in einem Einweg-Glas verkauft werden, dies dann immer automatisch nachhaltiger ist. Dabei ist Einweg-Glas sogar schädlicher als Tetrapacks oder Plastikverpackungen. Warum das so ist, erfährst Du auf Seite 96.

Tipps für die Praxis

Rezept zum Ausprobieren:

Arbeitszeit ca. 40 Minuten I Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Tomatenpassata

Zutaten:
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweig/e Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 1 ½ kg reife Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch von der Schale befreien und grob würfeln. Beides zusammen mit den Lorbeerblättern, dem Thymian und Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. glasig dünsten.

Währenddessen die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten grob würfeln. Sobald die Zwiebeln im Topf glasig sind, die Tomaten hinzufügen und alles offen noch ca. 15 Min weiter köcheln lassen. Die Basilikumstiele hinzufügen und alles weitere 5 Min köcheln lassen. Der gesamte Topfinhalt wird nun durch ein feines Sieb passiert und danach wieder in den Topf gegeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals aufkochen lassen und heiß in saubere Einmachgläser füllen. Die Einmachgläser gut verschließen und auf dem Deckel stehend abkühlen lassen.

Gut verschlossen (in einem sauber sterilisierten Glas) ist die Passata Italiana ca. 6 Monate haltbar.

Lass es Dir schmecken!

Wenn Du möchtest, mach ein Foto von Deiner Kreation und poste es unter dem Hashtag #zerowastestarter auf Instagram mit unserer Unverpackt-Community. Wir freuen uns darauf von Deinem Fortschritt zu erfahren.

Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/3166991471439487/Passata-Italiana.html

Unverpackt hinter den Kulissen:

Leere Spender in den Läden

Kennst du das auch? Du kommst in den Unverpackt-Laden und genau der Spender, den du anzapfen wolltest ist leer? Ja, das kommt vor und hat ganz unterschiedliche Gründe:

1 Im Gegensatz zu großen Supermarktketten beziehen wir unsere Produkte so regional wie möglich und kaufen nicht einfach von irgendwo her auf dem Weltmarkt. Da Lebensmittel einer Wachstumsperiode unterworfen sind, kann es vorkommen, dass der Lagerbestand leer ist, bevor die neue Ernte da ist.

2 Klimaveränderungen, auf die die Landwirtschaft nicht ausreichend vorbereitet ist, führen immer wieder zu Missernten. Der Bio-Anbau ist hiervon tatsächlich weniger betroffen, weil ein humusreicher Bio-Boden deutlich mehr Wasser speichern kann und in Dürrezeiten bis zu 40 %* mehr Ertrag bringt. (*rodaleinstitut.org).

Vielleicht müssen wir uns von der Vorstellung verabschieden, dass alles immer in exakt gleicher Qualität verfügbar ist. Und hin und wieder ist es auch ganz gut zu merken, dass Lebensmittel endlich sind. Vielleicht steigt dann auch wieder unsere Wertschätzung.

3 Die Anbauflächen von Bio-Ware sind deutlich kleiner als bei der konventionellen Landwirtschaft und der hohe Bedarf kann dafür sorgen, dass die Ware nicht immer erhältlich ist.

4 Komplette Ernten können vom Bio-Verkauf ausgeschlossen werden, weil die Schadstoffmengen durch Pestizide von benachbarten Feldern die Grenzwerte überschreiten.

5 Wir arbeiten gerne direkt mit Manufakturen, Kleinbetrieben und auch „kleinen“ Großhändlern zusammen. Unvorhergesehene Situationen (wie der Ausfall der Nudelmaschine) führen hier schneller zu Engpässen als in Großfabriken.

6 In unserer kompletten Lieferkette arbeiten echte Menschen, die alle menschliche Fehler machen. Uns ist es wichtig, dass die Menschlichkeit bewahrt wird und Fehler passieren dürfen. Wir operieren ja nicht am offenen Herzen.

Vermisst Du ein Produkt? Frag gerne nach, vielleicht gibt es einen guten Grund warum es gerade nicht da ist. Vielleicht wird bereits in diesem Moment im Hintergrund eine Lieferung angenommen. Und mit Sicherheit können die Läden Dir eine gute Alternative empfehlen.

Mehr Hintergrundwissen und tolle Artikel zum Thema Zero Waste findest Du auf www.tante-olga.de/blog

Text von @tanteolgakoeln aus Köln

Ein Hoch auf das Pfand

Wieso ist es offenbar einfacher und kostengünstiger Verpackungen, Behälter oder Flaschen neu zu produzieren, anstatt sie wieder zu befüllen? Von den Unmengen an Verpackungsmaterial einmal abgesehen, gibt es so viele Flaschen und Gläser, die ohne Pfand verkauft werden. Die traurige Wahrheit ist sogar: Der Mehrweganteil bei Getränken sinkt stetig.

Im Unverpackt-Laden gibt es nicht nur Getränke in Mehrwegflaschen, sondern auch Erdnussmus, Kokosöl und passierte Tomaten im Pfandglas. Eigentlich ein uraltes Konzept, das früher selbstverständlich war.

Es ist nicht nur umweltfreundlicher und ressourcenschonender, sondern spart auch Energie und stärkt die regionale Wirtschaft. Wir wüschen uns, dass dieses Konzept wieder zum Standard wird und nicht nur von wenigen #zerowasteprofis gelebt wird!

Komm also in deinem Unverpackt-Laden vorbei und nimm dir ein Glas Erdnussmus, Ketchup oder einfach die gute alte Milch mit - zurück zum Milchmann-Prinzip!

#zerowastelifestyle #unverpackt #keinplastik #unverpacktladen #zerowastedeutschland #gemeinwohlökonomie #naturschutz #ourfutureinourhands

Behälter-management

Kapitel 3

Kapitel 3:

Behältermanagement

Ein entscheidender Aspekt beim unverpackten Einkaufen sind die eigenen Behälter – man möchte ja schließlich auf das Vorverpacken im Laden verzichten. Du solltest darum geeignete – also praktikable, ausreichend große und ausreichend viele – Behältnisse vorrätig haben. Hier hat jeder seine ganz individuellen Lösungen gefunden.

Wenn du Behälter selbst mitbringst, kannst du deine Produkte entweder direkt in die Behälter abfüllen, die du auch zu Hause zur Lagerung verwendest; oder du benutzt Transportbehälter und füllst die Produkte zu Hause um. Möglich ist natürlich auch, beides zu kombinieren:

a. Transport, Abfüllung und Lagerung zu Hause kann **im gleichen, stabilen und dichten Gefäß** (z. B. in Schraubgläsern, Einmachgläsern, Metallboxen, Tupperboxen, wiederverwendete Gläser von Kokosöl, wiederverwendete Verpackungen von Wiskeyflaschen...) erfolgen. Das hat den Vorteil, dass du die Produkte zu Hause nicht nochmal umfüllen musst (Zeitersparnis).

b. Transport und Abfüllung kann aber auch in einem **leichten, gut zu transportierenden Gefäß** (z. B. Stoffbeutel, Gemüsenetze, alte Lebensmittelverpackungen wie Nudel- oder Mehltüten, alte Papiertüten, Plastiktüten, Bienenwachstücher, stapelbare Plastikboxen) erfolgen. Dann musst du die Produkte anschließend zu Hause in Gläser oder Boxen für eine hygienische Lagerung umfüllen. Das eignet sich für dich vor allem wenn du einen weiteren Anfahrtswegen zurücklegen und deinen Einkauf ohne Auto transportieren musst.

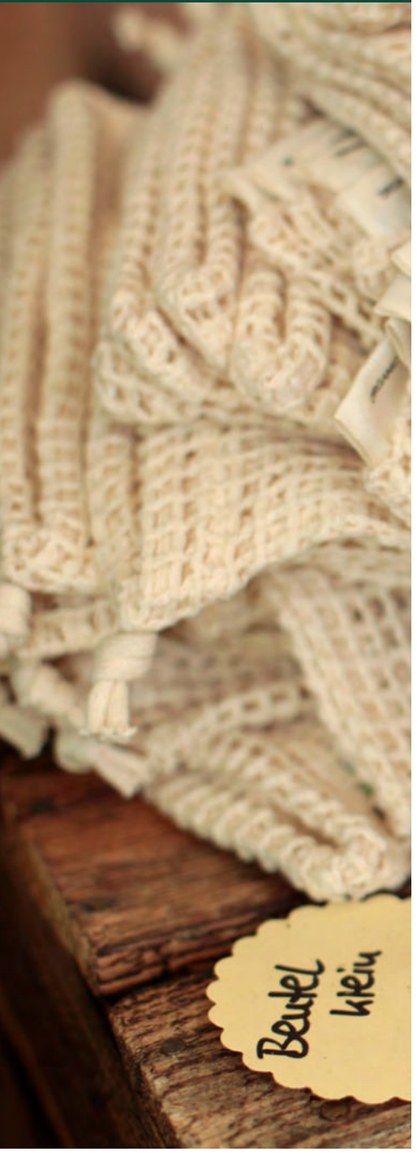
Welcher Behälter für welches Produkt?
Es können feste Behälter je Produkt verwendet werden (z. B. in eine Box wird immer das Mehl gefüllt, in eine andere immer die Nudeln), oder es werden beliebige Behälter mitgenommen und es wird spontan entschieden, was wo hineingefüllt wird. Dabei solltest du beachten, dass du Behälter für Lebensmittel und Non-Food nie verwechselst! (z. B. dürfen für Waschmittel keine Lebensmittelpackungen verwendet werden).

Ein Rotationssystem für Lieblingsprodukte:
Für „schnelldrehende"; also häufig nachzukaufende Produkte (z. B. Müsliflocken, Nudeln) kannst du zwei Behälter nutzen: Jeweils einer, in dem du Reste aufbewahrst, bis sie ganz aufgebraucht sind, und einer den du für das Nachkaufen nutzt, der dann anschließend zum Lagerbehälter wird und umgekehrt – so hast du ein Rotationsystem mit festen Behältern und und vermeidet dadurch, neue Ware auf bestehende zu füllen oder in einen Versorgungsengpass zu geraten.

Wenn noch Reste im Behälter sind:
Manche Produkte kannst du aber auch gut nachfüllen, wenn sich noch Reste in der Flasche befinden – z. B. muss die Spülmittelflasche nicht ganz leer sein; es kann auch mit einem Rest darin das Tara-Gewicht ermittelt und dann neues Spülmittel obendrauf gefüllt werden. Bei Reinigungsmitteln solltest du aber unbedingt darauf achten, dass du immer die gleichen Behälter benutzt, um nicht versehentlich unterschiedliche Produkte zu vermischen.

Großen Vorrat auf zwei Behälter aufteilen:
Falls du große Mengen auf Vorrat kaufst, können diese in großen Behältern zu Hause in einer Speisekammer o.ä. lagern und aus diesen Behältern in kleinere, handhabbare Gläser für die tägliche Verwendung in der Küche umfüllen.

Entwicklung eines „eigenen" Pfandsystems:
Verschiedenste leere Behälter kannst du zu Hause in einer Tüte sammeln und mitnehmen, wenn ein Unverpackt-Einkauf ansteht. Die Behälter, die du selbst nicht brauchst, kannst du ggf. im Laden spenden; umgekehrt kannst du dich bei Bedarf an den Spendengläsern bedienen. Der Aufwand und Ablauf ist fast der gleiche wie bei der Altglasentsorgung der Gläser.



Im Laden vorhanden:

Grundsätzlich können in jedem Unverpackt-Laden eigene Behälter mitgebracht oder vorhandene Behälter genutzt werden. In den Läden gibt es in der Regel:

- käuflich zu erwerbende **Mehrwegbehälter**
- **Papiertüten** (manchmal aus Graspapier)
- **Spendengläser** (Behälter, die von anderen Kunden kostenfrei zur Verfügung gestellt werden)
- manchmal: **Pfandbehälter** (je nach Laden)

Arten von Behältern:

Bei den genutzten Behältern sind deiner Fantasie grundsätzlich keine Grenzen gesetzt:

Schraubgläser, Einmachgläser, Metallboxen, Tupperboxen, wiederverwendbare Joghurtgläser, wiederverwendete Verpackungen von Spirituosenflaschenflaschen, Stoffbeutel, Gemüsenetze, alte Lebensmittelverpackungen wie Nudel- oder Mehltüten, alte Papiertüten, Plastiktüten, Bienenwachstücher, stapelbare Plastikboxen...

Extratipps:

Bei der Auswahl der Behälter kannst du auch darauf achten, dass sie nicht nur praktisch oder gut zu transportieren sind, sondern dass sie auch nach ästhetischen Gesichtspunkten gewählt werden können: Selbst Abgefülltes spart nicht nur Müll und macht Spaß, sondern sieht im Schrank auch gut aus!

Wenn du gerne Gläser mit Schraubdeckel verwendest, kann es hilfreich sein, wenn du dir zwar Gläser mit unterschiedlichem Volumen, aber gleicher Deckelgröße anschaffst – so vermeidest du, dass du jedes Mal nach dem
Abspülen aufwändig passende Deckel und Gläser zuordnen muss.

Was ist bei den Behältern zu beachten?

Stoffsäckchen eignen sich nicht für sehr feine Waren wie Mehl, Gries oder gemahlenen Kaffee: Diese lassen sich schwierig wieder aus-/umfüllen. Außerdem lassen sich Stoffsäckchen häufig nicht vollständig zuziehen. Ansonsten eignen sich Stoffsäckchen für alle Produkte, die lose und trocken sind.

Gemüsenetze eignen sich nicht für leicht staubige Waren, z. B. Nüsse oder Kartoffeln. Du kannst die Netze für grobe Produkte nutzen wie z. B. Nudeln.

Die Größe der Produkte richtig einschätzen:

Behältergröße an Ware anpassen (z. B. beachte, dass für große Nudeln auch große Gefäße benötigt werden, da diese sonst schnell voll sind und – je nach Abfüllmechanismus – ggf. überlaufen). Du kannst vorsichtig testen, wie viel aus einem Spender kommt, um ein Überlaufen zu vermeiden.

Wiegen und Beschriften von Behältern:

Wie ein Unverpackt-Einkauf genau funktioniert, haben wir dir ja bereits am Anfang dieses Leitfadens erklärt. Spring gerne nochmal auf Seite 22 zurück, um dir den Ablauf nochmal anzusehen. Im Nachfolgenden wollen wir dir aber noch zusätzliche Experten-Tipps mit geben, wie du deine Behälter am Besten auf diesen Ablauf vorbereiten kannst:

Um dir bei jedem Einkauf das Abwiegen des Leergewichtes einzusparen, kannst du Behälter dauerhaft mit deren Eigengewicht ("Tara") und/oder mit dem einzufüllendem Produkt beschriften (z. B. Einsticken auf Stoffsäckchen, Beschriftung mit Glasmalfarbe auf Gläsern). Das erspart sowohl vor dem eigentlichen Abfüllen als auch an der Kasse einiges an Zeit. Hier solltest du beachten: Erfahrungsgemäß wiegen auch identisch aussehende Plastikboxen oder Gläser manchmal unterschiedlich viel, oder die verschiedenen Deckel von gleich aussehenden Gläsern beeinflussen das Gewicht. Hast du also einen anderen Deckel oder ein neues, gleichaussehendes Behältnis mit dabei, ist individuelles Auswiegen oder Kontrollwiegen vor jedem Abfüllen ratsam. Dafür ist es auch hilfreich zu wissen, ob die Waage jedes Mal neue Etiketten druckt oder ob bzw. wie auch ohne Etikett zur Kontrolle gewogen werden kann. Nach einigen Einkäufen in deinem Unverpackt-Laden gewöhnst du dich an die Prozesse des jeweiligen Ladens und kennst solche Details.

Kundentipp:

„(...) ich habe dann auf meine Behälter oder auch Stoffbeutel einfach drauf geschrieben, was die wiegen, also da ist nichts mehr auszuwiegen, sodass man das einfach befüllen kann."

Weitere Tipps:

1. Bring deinen eigenen Stift zur Beschriftung der leeren Behälter mit, um das Ausdrucken von Etiketten für das Tara-Gewicht einzusparen.

2. Beschrifte gleich aussehende Ware (z. B. Backpulver und Natron, verschiedene Mehlsorten) am besten direkt im Laden oder fülle sie zu Hause immer in vorab kenntlich gemachte, eindeutig zuzuordnende Behälter um, dadurch vermeidest du eine Verwechslung.

3. Falls du Ware zu Hause nicht schnell aufbrauchen kannst und sie längere Zeit lagern musst, notiere das Mindesthaltbarkeitsdatum auf den Behälter. Das gilt auch bei Frischware wie Eiern. Diese Daten sind an selbst abgefüllten Produkten ja nicht mehr ersichtlich.

4. Solltest du Allergien oder Unverträglichkeiten haben, lese die genauen Inhaltsstoffe auf den Behältern im Laden nach und fotografiere dir diese ab.

Praxisbeispiel:

Das Waschmittel

Waschmittel ist ein klassisches Haushaltsprodukt, bei dem wir eine ganze Menge Verpackung einsparen können. Aber nicht nur die Verpackung ist bei der Auswahl des Waschmittels sehr wichtig. Auch die Inhaltsstoffe spielen eine Rolle. Achte darauf, dass das Waschmittel keine für die Umwelt belastenden Inhaltsstoffe hat. Unverpackt-Laden-Inhaber legen bereits bei der Produktauswahl (meistens) ihr Augenmerk darauf. Wie gut die verschiedenen Verpackungen für Waschmittel abschneiden, siehst du in unserem Unverpackt-Score.

UNVERPACKT-SCORE

A B C

A

Gleichen Behälter wieder verwenden
Optimal wäre es den Behälter fürs Waschmittel immer wieder zu verwenden. Die Unverpackt-Läden haben sich auf einen solchen Verkauf spezialisiert. Worauf Du beim Abfüllen von Waschmittel achten sollst, erfährst Du auf den nächsten Seiten.

B

Das Waschmittel im großen Karton
Nicht jeder hat einen Unverpackt-Laden um die Ecke, wo das Waschmittel selbst abgefüllt werden kann. Solltest Du dennoch Waschmittel in einer umweltfreundlichen Verpackung kaufen wollen, kannst du einen unbeschichteten Karton wählen.

C

Neue Plastikflaschen aus 70% Recyklat
In Werbespots von großen Firmen werden Plastikflaschen mit hohen Recyklatanteilen als nachhaltig beworben. Diese sind zwar ökologisch vorteilhafter als solche aus Primärkunststoff, dennoch deutlich nachteiliger als die beiden oberen Varianten. Die Erklärung dazu, erfährst Du auf Seite 95.

Waschmittel im Unverpackt-Laden abfüllen

Das gilt es zu beachten

Solltest du dich nach dem Lesen des Unverpackt-Scores der vorangegangenen Seite dazu entscheiden, dein Waschmittel (und auch Deine Reinigungsmittel) in Zukunft in einem Unverpackt-Laden einzukaufen, gibt es hier noch ein paar Hinweise zur Handhabung. Auf den vergangenen Seiten haben wir ja bereits abgeklärt, dass die Auswahl der Behälter für verschiedene Produkte mehr und manche weniger gut geeignet sind. Bei keiner Kategorie trifft dies so zu, wie bei den Wasch- und Reinigungsmitteln. Denn hier solltest du besonders gut aufpassen, welche Behälter du für welches Produkt auswählst. Die goldene Regel sieht vor: **Jedes Waschmittel ist hautreizend und laut Definition ein „gefährlicher Soff oder Gemisch". Deshalb darf das Waschmittel nicht in Verpackungen gefüllt werden, die einer Verpackung für Lebensmittel, Futtermittel, Arzneimittel oder Kosmetika ähnlich sind.** Das Risiko einer Verwechslung ist sehr hoch und könnte dir und deiner Gesundheit schaden! Nimm deshalb am Besten ein Originalgebinde und fülle das gleiche Wasch- oder Reinigungmittel immer wieder in diesen Behälter ab. So bist du auf der sicheren Seite.

Ganz Wichtig:

Reinigungsmittel sollten immer in die gleichen Behälter gefüllt werden, und es sollten dafür keine Lebensmittelbehälter verwendet werden. Manche Läden bieten Originalflaschen für Reinigungsmittel und/oder entsprechende Etiketten an, um Verwechslungen und der Gefahr, dass z. B. ein Produkt ausversehen mit einem Lebensmittel verwechselt wird, vorzubeugen.

Außerdem gibt es noch folgende Hinweise, die du unbedingt beachten solltest:

Vor allem beim Abfüllen von **Flüssigkeiten** müssen Behälter eine ausreichend große Öffnung haben (oder es muss ein passender Filter benutzt werden). Viele Unverpackt-Läden bieten aber mittlerweile entsprechende Trichter selbst an, die nach der Benutzung gereinigt und wiederverwendet werden.

Non-Food-Produkte wie Waschmittel sollten immer in gut verschließbaren Gläsern transportiert werden, nicht in Papiertüten oder Ähnlichem (Gefahr des Austretens aus undichten Stellen oder Rieselns auf Lebensmittel beim Transport).

Dann kann es ja jetzt losgehen:

Wenn du in einem Unverpackt-Laden Waschmittel einkaufen möchtest, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Die pulverförmigen Waschmittel werden in der Regel in Schaufelbehältern mit Schaufeln angeboten. Hier kannst du das Pulver mithilfe der Schaufel selbstständig Umfüllen.

2. Die flüssigen Waschmittel werden häufig im großen Originalkanister im Ladenlokal mit einer Pumpe zum Abfüllen positioniert. Hier kannst du einfach deinen mitgebrachten Behälter drunter halten.

3. Einige Unverpackt-Läden bieten für die flüssigen Waschmittel spezielle Abfüllstationen an. Diese machen das Abfüllen noch leichter.

Bei Fragen wende dich gerne an die Mitarbeiter deines Unverpackt-Ladens. Sie beraten dich zur Auswahl der richtigen Behältnisse und helfen dir auch beim ersten Abfüllen.

Fuck Plastik!

Plastikmüll ist nicht nur eines der größten Umweltprobleme unserer Zeit, weil es nahezu ewig hält. Nein, es ist obendrein ungesund für uns Menschen und Tiere!

Schon allein deiner Gesundheit wegen solltest du darum dringend versuchen, so gut es geht auf Plastik zu verzichten. Kunststoff verursacht Abrieb, den wir tagtäglich mitessen. Was diese Partikel für gesundheitliche Auswirkungen haben; das wird derzeit in vielen Studien weltweit untersucht. Schon jetzt ist aber klar: Insbesondere bei Wärmezufuhr lösen sich dem Plastik zugesetzte Chemikalien und Zusatzstoffe, die potentiell krebserregend sind sowie unter anderem Unfruchtbarkeit und Fettleibigkeit auslösen können.

Nimm das Thema Plastik ganz persönlich! Wenn dir irgendwo in der Natur oder am Straßenrand Abfall auffällt, hebe ihn bitte auf und schmeiß ihn in den nächsten Mülleimer – ein Plastikteil weniger, das in irgendeinem Tiermagen landet. Dies ist dein und unser Planet: Lasst uns die Ärmel hochkrempeln und Müll sammeln!

#zerowastewissen #zerowastestarter #zerowasteprofis #zerowastelifestyle #unverpackt #keinplastik #unverpacktladen #zerowastedeutschland #gemeinwohlökonomie #naturschutz #ourfutureinourhands

Spontan-käufe

Kapitel 4

Kapitel 4:

Spontane Einkäufe

Wie kann auch kurzfristig unverpackt eingekauft werden?

Wie in jedem anderen Laden kannst du auch im Unverpackt-Laden spontan einkaufen. Dabei können dir folgende Hinweise helfen. Nimm immer einige leichte, flexible Behälter (z. B. Stoffsäckchen) für spontane Einkäufe mit. Diese müssen sich leicht zusammenfalten lassen und keinen unnötigen Stauraum einnehmen. Wie bei geplanten Einkäufen gilt auch hier; hab immer einen Behälter mehr als nötig dabei. So kannst du auch mal neue Produkte aus dem Sortiment ausprobieren. Du kannst auch das Behälterangebot im Laden nutzen. Hier

werden, je nach Laden, kostenfreie, gespendete Behälter anderer Kunden oder kostenlose / kostenpflichtige Ein- oder Mehrwegbehälter des Ladens bereitgestellt. Um Platz und Behältisse zu sparen kannst du unterschiedliche, aber kombinierbare Produkte in ein gemeinsames Behältnis abfüllen. Hier ist das „Zwischenwiegen“ sehr wichtig – z. B. für Müsli, Nussmischungen, Süßigkeiten oder deine eigene Backmischung. Falls du dir unsicher bist: Frage gerne nach – die Mitarbeiter beraten dich auch bezüglich Lösungen für Spontankäufe oder bieten dir notfalls auch kostenfreie Papiertüten an.

Erste Tipps für Spontankäufe

Immer einige Behälter dabeihaben
Hab immer einige leichte, flexible Behälter (z. B. Stoffsäckchen) in der Tasche dabei um dir Spontankäufe zu erleichtern.

Reservebehälter einpacken
Nimm einen Behälter mehr mit als geplant, damit du unkompliziert neue Produkte ausprobieren kannst oder einen Behälter in Reserve hast, falls du etwas vergessen hast.

Kostenlose Spendenbehälter nutzen
In vielen Läden gibt es die Möglichkeit, übrig gebliebene Behälter abzugeben, die dann kostenfrei von anderen Kunden genutzt werden können. Du kannst diese Spendengläser gut für spontane Einkäufe nutzen!

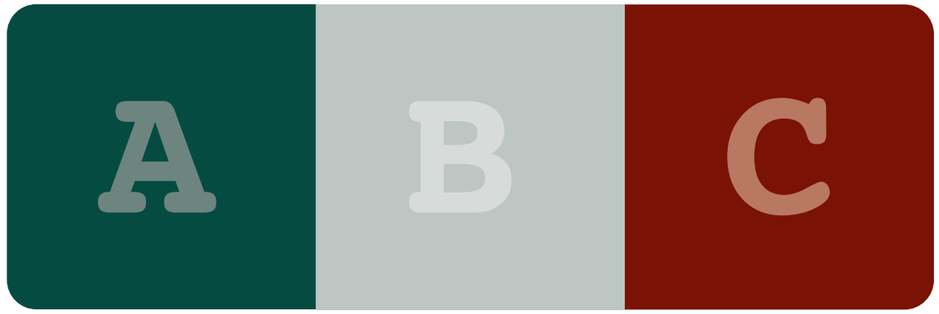
Mehrere Produkte in einen Behälter füllen
Fülle kombinierbare Produkte in ein gemeinsames Behältnis – so kannst du deine eigene Müsli- oder Nussmischung erstellen. Achtung: „Zwischenwiegen“ nicht vergessen, wenn die einzelnen Produkte unterschiedlich viel kosten!

Praxisbeispiel:

Die Mandeln

Das Trockensortiment gilt in einem Unverpackt-Laden als die Standard-Ausstattung. Die Lebensmittelspender mit Nudeln, Müsli und anderen „trockenen“ Lebensmittel, die dann in ein Glas oder einen Jutebeutel abgefüllt werden können, prägen das Bild der Unverpackt-Läden und stehen maßgeblich für ein plastikfreies Einkaufen. Mittlerweile gibt es aber immer mehr Anbieter, die trockene Lebensmittel, anstatt in einem klassischen Einweg-Plastikbeutel, in Mehrweg-Pfandgläser anbieten. Damit soll Plastik eingespart werden. Aber wie stehen die Gläser im direkten Vergleich zu dem „echten“ unverpackten Einkauf und zu dem konventionellen Einweg-Plastikbeutel? Eine Ökobilanz hat genau das überprüft:

UNVERPACKT-SCORE



A

Mandeln lose im Unverpackt-Laden
Die beste Verpackung ist die, die wir nicht benötigen. Für trockene Lebensmittel wie beispielsweise Mandeln ist das ziemlich einfach. Hier eignet sich ein Besuch im Unverpackt-Laden perfekt.

B

Großverpackungen kaufen
Du bist ein großer Mandelliebhaber und kaufst die Produkte regelmäßig? Wie wäre es mit Großverpackungen? Hier ist das Verhältnis zwischen Verpackung und Produktmenge viel ausgeglichener als viele kleine Verpackungen.

C

Trockene Produkte im Mehrweg-Pfandglas
Viele Menschen glauben, dass nur weil sie Plastikverpackungen durch Glas ersetzen, diese automatisch ökologisch besser sind. Allerdings sind trockene Produkte in Mehrweg-Pfandgläser sehr schlecht. Hier ist das Verhältnis zwischen Verpackung und Produktmenge stark unausgeglichen.

Glas vs. Plastikverpackungen:

Warum Glas nicht immer automatisch besser ist.

Was bedeutet es konkret, wenn wir sagen, dass das Verhältnis zwischen Verpackungs- und Produktmenge unausgeglichen ist? Bleiben wir beim Beispiel von den Mandeln im Mehrweg- Pfandglas. Im Vergleich zu den Einweg-Plastikbeuteln, wird bei der Glasverpackung für die gleiche Menge an Mandeln viel mehr Verpackung genutzt. Diese Verpackung hat außerdem einen sehr hohen Energieverbrauch, da das Mehrweg-Pfandglas immer wieder einen neuen Einweg-Deckel benötigt, von A nach B transportiert, gespült und wieder aufgefüllt werden muss. Das macht diese Form der Verpackung für Mandeln sogar ineffizienter als Plastikverpackung in der Mandeln bisher verpackt wurden!

Im Rahmen des Innoredux-Forschungsprojektes, stellte sich die 25 kg Papierverpackung als die ökologisch sinnvollste Variante heraus, Mandeln zu verpacken. Wenn die Produkte so in den Unverpackt-Läden ankommen und dann lose in die Behältnisse der Kunden abgefüllt werden, ist das die Variante mit dem geringsten Fußabdruck. Mehr Informationen, wie die Produkte in den Unverpackt-Laden kommen, erfährst Du auf der nächsten Seite.

Trockene Produkte, wie Mandeln, ergeben im Mehrwegglas insgesamt ökologisch betrachtet wenig Sinn. Das Problem ist vor allem die Effizienz der Verpackung.

Auch wenn immer mehr Unternehmen ihre Produkte in Mehrweg-Pfandgläser anbieten, so sind trockene Produkte in dem Mengen-/Gewichtsverhältnis wie hier die Mandeln und die Mehrweg-Glasverpackung nicht ökologisch vorteilhaft verpackt. Bevor man zum MW-Glas greift, lieber EW-KS-Beutel nehmen mit einem möglichst großen Füllvolumen. Da wir aber Plastik vermeiden wollen, gilt deshalb:

Besser Unverpackt!

Unverpackt hinter den Kulissen:

Wie kommen die Produkte in den Unverpackt-Laden?

Immer wieder stellen sich Kunden die Frage, wie viel Müll ein Unverpackt-Laden produziert – eine berechtigte Frage. Die einfache Antwort: Sehr viel weniger und anderer Müll, als ein konventioneller Supermarkt!

In allen Bereichen des Ladens wird die Zero-Waste Philosophie umgesetzt und Schritt für Schritt optimiert – und das gelingt mit wachsender Zahl der Unverpackt-Läden und damit steigender Marktmacht immer besser. In diesem Artikel legen wir die Karten auf den Tisch.

Ein Großteil der Waren, wie beispielsweise Nudeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Mehle, Müsli und viele andere, kommen in Papiersäcken, die in der Regel 25 kg Lebensmittel fassen. Hauptsächlich entsteht also Papiermüll, der oftmals wiederverwertet oder zum Verschenken angeboten wird und im Gegensatz zu Kunststoff sehr gut recycelt werden kann und auch tatsächlich recycelt wird. Da in normalen Supermärkten nach wie vor Plastik in Form von kleinen Verpackungen bis zu 500 g als Verpackungsmaterial dominiert, ist das durchaus eine sehr positive Bilanz.

Viele Produkte wie beispielsweise Wasch- und Reinigungsmittel oder hochwertige Speiseöle werden in Mehrwegbehältern angeliefert, die wieder gereinigt und neu befüllt werden. Einwegverpackungen wirst du im Unverpackt-Laden vergeblich suchen – flüssige Lebensmittel wie Tomatensauce oder Ketchup werden in Pfandgläsern angeboten. Doch Achtung – trockene Lebensmittel im Pfandglas sind eine ökologische Katastrophe, da das Verhältnis zwischen Verpackung und Produktmenge stark unausgeglichen ist. Lebensmittel sollen nur dann in Pfandgläsern abgefüllt werden, wenn die Lagerung in Papier nicht möglich ist.

#zerowasteprofis werden nicht müde, mit ihren Lieferanten ihre Verpackungsvision umzusetzen und stetig bessere Lösungen für weniger Müll und mehr Ressourcenschonung zu finden. So wie wir alle an der Reduzierung unseres Haushaltsmülls arbeiten, versuchen Unverpackt-Läden für althergebrachte Routinen in der gesamten Lieferkette Alternativen zu finden.

Schon bei den Römern findet man die Redewendung: „Gutta cavat lapidem“ – Steter Tropfen höhlt den Stein.

Mit jedem Einkauf in deinem Unverpackt-Laden vermeidest du also nicht nur Müll bei dir zu Hause, sondern leistest einen wichtigen Beitrag zur Veränderung des Verpackungssystems – du fütterst ein sich formendes Müllvermeidungssystem – wie cool ist das denn!

Stop. Hier ist dein Aufruf zur Stagnation.

Gerade wenn die Tage im Herbst kürzer werden, gibt es uns die Natur eigentlich schon vor: Wir sollten uns verlangsamen. Wir sollten Muße wieder kultivieren. Wir dürfen mehr sein und weniger tun.

Stop. Hier ist dein Aufruf, deine Bedürfnisse nicht auf Knopfdruck befriedigen zu müssen. „Was macht ihr, wenn ihr Hunger auf Schokolade habt und nichts im Haus ist?“, werden #zerowasteprofis oft gefragt. Einfach mal einen Tee trinken und aushalten. Atmen. Loslassen.

Stop. Hier ist dein Aufruf, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Die Komplexität wieder herunterzuschrauben. „Was esst ihr denn überhaupt noch?“, werden #zerowasteprofis oft gefragt. Wie wäre es mit Kartoffeln und Salat? Oder mit Reis und Ofengemüse? Einfach und lecker.

Stop. Merkt ihr nicht, dass die Welt da draußen so unbedingt möchte, dass unsere Uhr schnell tickt? Steig aus dem Karussell aus. Schau in den Himmel. Und dann spaziere ganz langsam zu deinem Unverpackt-Laden. Komm rein, erlebe Aufmerksamkeit und Behutsamkeit. Attribute, die heute so dringend benötigt werden.

#zerowasteprofis #zerowastelifestyle #unverpackt #keinplastik #unverpacktladen
#zerowastedeutschland #gemeinwohlökonomie #naturschutz #ourfutureinourhands

Änderung der Einkaufs-routinen

Kapitel 5

Kapitel 5:

Änderung der Einkaufsroutinen

Allgemein sei gesagt, dass der Einkauf von Lebensmitteln vor allem Gewohnheitssache ist und sich Routinen oft erst über einen gewissen Zeitraum, mit Wiederholung und Übung, dauerhaft ändern. Manchen Menschen fällt das sehr leicht – für sie ist es nach 1-2 Einkäufen im Unverpackt-Laden so, als hätten sie es nie anders gemacht. Für andere ist es mit mehr Umstellung verbunden. Irgendwann kann das unverpackte Einkaufen aber für alle zur Gewohnheit werden und ist nichts Besonderes oder Aufwändiges mehr, sondern eine Selbstverständlichkeit. Mach dir also keinen Druck und respektiere dein eigenes Tempo.

Um den unverpackten Einkauf regelmäßig in den Alltag zu integrieren, haben unsere Kunden ganz verschiedene Taktiken entwickelt – je nachdem, ob sie nah am Laden wohnen oder weiter entfernt, ob sie viel Zeit haben für den Einkauf oder nicht. Folgende Hinweise können helfen:

Grundsätzlich solltest du offen sein, dich auf etwas Neues (neue Wege, neue Abläufe, neue Produkte) einzulassen. Außerdem hilft es, wenn du Freude am Kochen hast, denn Fertigprodukte gibt es im Unverpackt-Laden kaum. Für den unverpackten Einkauf solltest du ausreichend Zeit einplanen, um dich auf das noch neue Konzept einzulassen. Taste dich langsam an die Produkte heran. Du kannst z. B. zunächst nur wenige Produkte einkauften, um nach und nach zu schauen, was für dich funktioniert und was nicht. Überhöhte Erwartungen können dich auch überfordern und unter Druck setzen – du musst nicht sofort das perfekte Zero-Waste-Leben leben, und es ist auch nicht schlimm, wenn du mal einen Behälter vergisst.

Kundentipp:

„Ja, man braucht so ein bis zwei Termine, um sich erstmal den Laden in aller Ruhe anzugucken und zu verstehen, weil der Laden funktioniert ja ganz anders als alle anderen Läden die ich kenne. So, von der Art und Weise des Einkaufs aber auch vom optischen, der Laden ganz halt ganz anders aus, als die Supermärkte, die ich kenne.“

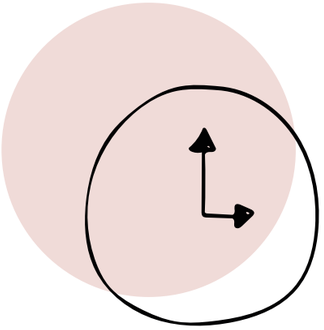
Generell ist es hilfreich, sich bewusst auf die neue Art des Einkaufens einzustellen. Kunden berichten davon, dass sie den Einkauf im Unverpackt-Laden regelrecht „zelebrieren“, dass sie ihn als Gelegenheit sehen, um alltägliche Dinge wieder langsamer, bewusster wahrzunehmen. Du kannst dich z. B. Zeit für einen Kaffee nehmen und sich mit den Mitarbeiter unterhalten, statt den Einkauf einfach nur schnell abzuarbeiten. Das ist aber natürlich keine Voraussetzung.

Um längerfristig dabei zu bleiben hilft es, Routinen zu etablieren: Beispielsweise kannst du einen festen „unverpackt“-Einkaufstag einführen. Jeder kann selbst für sich prüfen, wie sich der Einkauf am besten regelmäßig in den Alltag integrieren lässt: Passen für mich regelmäßige Einkäufe auf dem Heimweg von der Arbeit? Kann ich den Einkauf mit anderen Anlässen oder Einkäufen in der Nähe des Ladens verbinden? Vor allem, wenn der Laden weiter entfernt liegt, bietet es sich an, seltenere, aber regelmäßige Großeinkäufe/ Vorratseinkäufe für Trockenware und Hygieneprodukte zu machen – jeder kann seine individuell passende „Einkaufsfrequenz“ finden, wie dies ja auch z. B. bei Wochenmärkten, Spezialitätengeschäften oder Drogeriemärkten der Fall ist. Manche Läden geben Ware auch in Großgebinden (z. B. 5 kg Nudeln) ab, mit denen du dich ja möglicherweise bevorraten kannst.

Manche Läden bieten an, Ware (online) vorzubestellen und diese vorgepackt zur eigenen Abholung bereitzustellen oder liefern zu lassen. Informationen dazu findest du auf der Homepage der Läden. Eine andere Möglichkeit sind Einkaufsgemeinschaften mit Nachbarn oder Freunden, um Wege und Zeit zu sparen.

Tipps & Tricks:

Einkaufsroutinen integrieren



Ausreichend Zeit einplanen

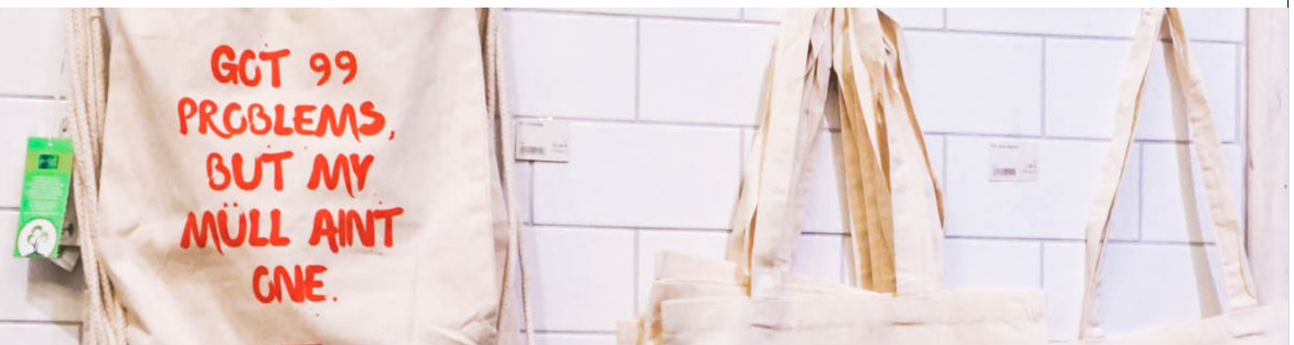
Für den ersten Unverpackt-Einkauf solltest du dir ausreichend Zeit einplanen, um dich auf das neue Konzept einzulassen. Erstmal kannst du auch nur wenige Produkte einkaufen. Wenn es für dich passt, kannst du dir auch Zeit für einen Kaffee im Laden und ein Gespräch mit den Mitarbeiter*innen nehmen.

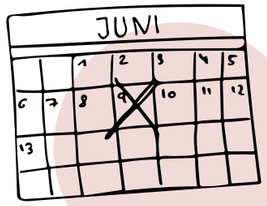
Auf Vorrat einkaufen

Viele unverpackte Produkte sind lange haltbar und können auf Vorrat eingekauft werden. Manche Unverpackt-Läden geben Ware auch in Großgebinden (z. B. 5 kg Nudeln) ab. Zu Hause kannst du sie dann für den täglichen Gebrauch in kleinere Behälter umfüllen – vorausgesetzt, du hast Platz für die Lagerung des Vorrats.

Ware online vorbestellen

Manche Unverpackt-Läden bieten an, Ware (online) vorzubestellen und diese abgefüllt und gepackt zur eigenen Abholung bereitzustellen oder liefern zu lassen. Informationen dazu findest du auf der jeweiligen Homepage.



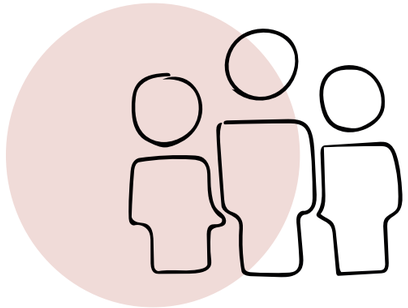


Einen Unverpackt-Einkaufstag einführen

Wenn es in deinen Alltag passt, ist ein fester „Unverpackt“-Einkaufstag eine prima Idee, um Routine zu bekommen und dabei zu bleiben.

Einkaufsgemeinschaften gründen

Um Wege und Zeit zu sparen, kannst du Einkaufsgemeinschaften mit Nachbarn oder Freunden gründen.



Gewohnheiten verändern

Der Einkauf von Lebensmitteln ist Gewohnheitssache. Der Einkauf im Unverpackt-Laden funktioniert ein wenig anders als üblich – ist aber schnell Routine. Sei offen für kleine Veränderungen in deinem Alltag.

Alles etwas lockerer sehen

Du musst nicht gleich das perfekte Zero-Waste-Leben leben – jeder Schritt zählt!

Praxisbeispiel:

Die Handwaschseife

Vor allem in Zeiten einer weltweiten Pandemie, sind Handwaschseifen die einfachste Möglichkeit sich vor dem tückischen Virus zu schützen. Aber auch im „normalen“ Tagesablauf sind Handwaschseifen ein typischer Alltagsgegenstand, den wir viel öfter benutzen als uns aktiv bewusst ist. Und hier gibt es mächtig etwas an Verpackung einzusparen. Prinzipiell gibt es zwei Arten von Handwaschseifen; die Flüssigseife und die festen Seifenstücke. Wo der Verpackungsaufwand bei Flüssigseifen größer ist, sind feste Seifenstücke viel unkomplizierter. Die Unverpackt-Läden sind auf beide Varianten eingestellt. Du musst nur entscheiden, was du lieber magst.

UNVERPACKT-SCORE

A B C

A

Ein Stück Seife unverpackt einkaufen
Die beste Verpackung ist die, die wir überhaupt nicht brauchen. Deshalb ist feste Seife komplett ohne Verpackung die beste Möglichkeit in diesem Bereich Verpackung einzusparen.

B

Die alte Plastikflasche wiederbefüllen
Du möchtest unbedingt flüssige Seife? Gar kein Problem. In immer mehr Drogerien und natürlich in den Unverpackt-Läden kannst du dir Flüssigseife in Deinen mitgebrachten Behälter füllen. Ideal dafür sind alte Plastikflaschen, die du immer wieder befüllen kannst.

C

Flaschen aus 70% Rezyklat
In Werbespots von großen Firmen werden Plastikflaschen mit hohen Rezyklatanteilen als nachhaltig beworben. Diese sind zwar ökologisch vorteilhafter als solche aus Primärkunststoff, dennoch deutlich nachteiliger als die beiden oberen Varianten. Warum das so ist, erfährst Du auf Seite 94.

Unverpackt hinter den Kulissen:

Welche Rolle spielt die Hygiene in einem Unverpackt-Laden?

Lebensmittel und Hygiene – das eine kann es nur mit dem anderen geben. Die Fotos aus diesem Leitfaden wurden vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie aufgenommen. Allerdings hat sich in Sachen Hygiene seither nicht viel verändert. Ein hoher Hygiene- Standard war schon immer ganz selbstverständlich für Unverpackt-Läden. Denn für uns ist es klar, dass wir verantwortlich mit offenen Lebensmitteln umgehen müssen, die wir an unsere anspruchsvollen Kunden rausgeben.

Wie wir Hygiene ganz konkret umsetzen

Unsere losen Lebensmittel bewahren wir in geschlossenen Behältnissen für dich auf. So sind sie im Laden bestens geschützt. Zum Abfüllen verwendest du eine Abfüllhilfe, beispielsweise eine Schaufel oder eine Zange. Viele Lebensmittel werden auch in Lebensmittelspendern gelagert, aus denen das Produkt direkt in deinen eigenen Behälter rieselt. Bloße Hände werden zum Abfüllen selbstverständlich nicht benutzt – dies gilt NATÜRLICH auch für die Ladenmitarbeiter hinter den Kulissen. Die mitgebrachten Gefäße kommen so nur mit den abgefüllten Produkten in Kontakt.

Hinzu kommt, dass wir ständig die Behälter und Arbeitsflächen kontrollieren und säubern sowie die benutzten Abfüllhilfen reinigen und desinfizieren. Diese Maßnahmen sind nicht erst durch Corona entstanden, sondern Mindeststandard in allen Unverpackt-Läden. Ein Konzept, das hohe Richtlinien erfüllt und das vom zuständigen Verbaucherschutzamt geprüft wurde. Für uns hat sich also nicht wirklich viel verändert. Unverpacktler sind und waren Hygiene-Profis. Und genau deshalb ist es weiterhin zweifellos sicher unverpackt einzukaufen.

Wie du Hygiene in unseren Läden mit umsetzen kannst

Wie überall gilt es auch, sich im Unverpackt-Laden verantwortungsvoll zu verhalten, um so den Sicherheitsfaktor hoch zu halten. Die eigenen Behältnisse und Taschen sollten daher stets gut gereinigt und gespült mitgebracht werden. Beim Einkauf kannst du selbst darauf achten, den Sicherheitsabstand zu anderen Kunden zu wahren und alle gebotenen Hygienemaßnahmen im Geschäft zu beachten. Darüber hinaus bitten wir dich darum, die allgemeinen Regeln der Alltagshygiene wie regelmäßiges Händewaschen oder das Meiden von Berührungen an Mund, Augen und Nase zu beachten.

Text inspiriert von @streubar_unverpackt aus Hamburg

Unverpackt-Läden sind #hygieneprofis

Trotz Corona hat sich bei uns im Bezug auf Hygiene wenig verändert. Denn Hygiene wird bei uns großgeschrieben. Schon immer. Das war vor Corona so. Das ist während Corona so. Und das wird auch nach Corona so sein. Wir haben uns die Hände schon 20 Sekunden lang 30 Mal am Tag gewaschen, bevor es Trend wurde.

Wir haben unsere Lebensmittel schon vor Tröpfchen geschützt bevor diese gefürchtet waren. Wir haben unsere Hygiene- Maßnahmen schon streng kontrolliert bevor diese von allen Seiten verlangt wurde. Wir haben uns nicht panisch ein Hygiene-Konzept aus den Fingern gesaugt, als es brenzlig wurde. So eins haben wir schon lange. Ein Hygiene-Konzept, das hohe Standards erfüllt und das vom Gesundheitsamt geprüft wurde. Für uns hat sich also nicht viel verändert. Wir sind Hygiene-Profis.

#hygieneprofis war eine Social-Media-Kampagne des Unverpackt-Verbandes, die 2020 im Zuge der ersten Corona-Maßnahmen Unsicherheiten von Kund*innen, im Bezug auf Hygiene in Unverpackt-Läden, nehmen sollte.

#zerowastewissen #zerowastestarter #zerowasteprofis #zerowastelifestyle #unverpackt #keinplastik #unverpacktladen #zerowastedeutschland #gemeinwohlökonomie #naturschutz #ourfutureinourhands #unverpackteinkaufen #unverpacktladen #müllvermeiden #lesswaste

Zusammen stark – unsere Partner

Kapitel 6

Wer sind wir:

Der Unverpackt Verband e.V.

Wir sind der Unverpackt e.V. – Verband der Unverpackt-Läden, der Berufsverband der Unverpackt-Läden in Deutschland und der deutschsprachigen EU. Der Verband wurde am 21. April 2018 in Nürnberg gegründet. Zweck des Vereins ist u. a. die Förderung der Interessen seiner Mitglieder und eines fairen und gemeinwohlorientierten Wirtschaftens. Der Unverpackt e.V. stärkt die Zero Waste-Philosophie und das Bewusstsein für Umweltprobleme sowie müllvermeidende Wege des Konsumierens und Wirtschaftens. Er verfolgt seine Ziele insbesondere durch den Ausdruck der gemeinsamen Positionen und Interessen seiner Mitglieder gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft durch Öffentlichkeitsarbeit sowie Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Mitgliedern.

Wir freuen uns über jeden Unverpackt-Laden der eröffnet und wollen die Läden durch unser Wissen und unsere Erfahrungen unterstützen. Dafür stellen wir den Läden in Planung ein besonderes Förderprogramm zur Verfügung, mit dessen Hilfe die Läden in Planung ein optimaler Start ins unverpackte Ladenleben erhalten. Wenn du in einem Laden bist wo dieses Siegel als Aufkleber an der Tür hängt, weißt du dass es sich hierbei um ein Mitglied des Unverpackt-Verbands handelt. Auf unserer Karte auf der Website www.unverpackt-verband.de findest du fast alle Unverpackt-Läden in Deutschland. Aber auch im innereuropäischen Ausland sind wir mit einigen Läden vertreten. Schau gerne mal vorbei und lass dich von der Vielzahl der Läden überraschen. Und täglich werden es mehr. Wir sind stolz auf unsere wachsende Community!

Besuche gerne unsere Social Media Acoounts auf Facebook und Instagram. Hier teilen wir interessante Infos rund um das Zero-Waste-Leben und informieren dich über die Crowdfunding-Aktionen unserer Mitglieder. Vielleicht eröffnet ja bald auch ein Laden an deinem Wohnort.

Du willst wissen, wo

der nächste Unverpackt-Laden

in Deiner Nähe ist?

Dann besuche unsere Karte auf:

www.unverpackt-verband.de

unverpackt e.V.
Verband der
Unverpackt-Läden

Unsere Praxispartner

Kooperation statt Konkurrenz

Ein zentraler Wert des Unverpackt-Verbandes ist die Gemeinwohl-Ökonomie. Der Begriff umfasst ein Wirtschaften, das auf Kooperation statt auf Konkurrenz setzt und das Wohl der Gesellschaft und Umwelt im Fokus hat. Aus diesem Grund sind Solidarität, Vernetzung und Kommunikation ganz zentrale Zahnräder der Verbandsarbeit. Wieso sollte jeder Ladner alleine Lösungen für Probleme suchen, die andernorts schon längst ausgearbeitet worden sind? Darum sind die Unverpackt-Läden untereinander vernetzt, können sich austauschen, können aktuelle Probleme besprechen und sich bei diversen Herausforderungen beratschlagen und helfen. Denn das Unverpackt-Feld ist dynamisch.

Auf der einen Seite wächst die Branche stetig, sodass eine permanente Wissensbildung über Verpackungen, Inhaltsstoffe und Unternehmenshintergründe erforderlich ist.

Auf der anderen Seite ist es Ziel des Verbandes Verpackungsmüll immer weiter zu reduzieren, immer ressourcenschonender zu wirtschaften und den Status Quo stetig zu verbessern. Damit entwickelt sich der Verband kontinuierlich weiter, um in Sachen Nachhaltigkeit immer das Beste zu geben, aktuelle Optimierungsspielräume auszuschöpfen und den aktuellsten Wissenstand zu halten.

Nur gemeinsam können wir etwas verändern

Die Verpackungsvision 2025 bringt auf den Punkt, was sehr viele Unverpackt-Läden ohnehin längst praktizieren. Somit sichert das Regelwerk auch den Qualitäts- und Entwicklungsanspruch des Verbandes und seiner Mitglieder. So soll spätestens ab 2025 gänzlich auf Einweg- Verkaufsverpackungen aus Kunststoff sowie auf unnötige Verpackungen verzichtet werden. Modelle der Wiederverwendung, von Verpackungen ersetzen Einweg-Verpackungen immer dann, wenn die Wiederverwendung ökologisch vorteilhafter ist. Außerdem hat sich der Verband vorgenommen, nur noch Verpackungen zu benutzen, die vollständig wiederverwendbar, recyclebar oder kompostierbar sind. Mehr dazu online unter: www.unverpackt-verband.de/vision/packaging.

Umso mehr freuen wir uns, wenn wir uns auch außerhalb des Verbands vernetzen können und gemeinsam mit unseren Praxispartnern unsere Verpackungsvision realisieren können. Die Ergebnisse dieses Leitfadens entstanden in Zusammenarbeit mit drei Praxispartnern in zwei unterschiedlichen Projekten:

Die Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde und das Forschungsprojekt Innoredux

Die Inhalte dieses Leitfadens wurden im Rahmen zweier großer Forschungsprojekte erarbeitet und vom Unverpackt Verband für diese Veröffentlichung aufbereitet. Im Fokus stand die Aufbereitung der Ergebnisse für den Endkunden der Unverpackt-Läden und all jene, die es noch werden möchten. Das Ziel ist ein Einblick in die Welt des verpackungsarmen Einkaufs zu geben und Interessierte an das Thema heran zu führen.

In einem ersten Forschungsprojekt zusammen mit der Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde wurde das Projekt „unverpackt“ zwischen 2016 und 2020 realisiert. Weitere Informationen zur Vorgehensweise werden auf der nächsten Seite erörtert. Das Resultat waren Praxistipps in Form eines kurzen Kundenleitfadens.

Dazu wurden die Ökobilanzen des zweiten Forschungsprojektes in diesen Leitfaden mit eingearbeitet. Das Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) und das Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu) erarbeiteten gemeinsam mit Handelsunternehmen in einem Reallabor-Forschungsansatz in der Stadt Heidelberg innovative Verpackungslösungen für den Online- und stationären Handel, sowie Ökobilanzen für einzelne Verpackungsmöglichkeiten von Produkten. Das Projekt wird seit Februar 2019 für drei Jahre vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) innerhalb des Forschungsschwerpunkts „Plastik in der Umwelt – Quellen, Senken, Lösungsansätze“ gefördert. Dieser Leitfaden erscheint zum Start des Verpackungslabors Anfang Mai.

Hochschule Eberswalde für nachhaltige Entwicklung

Das Projekt Unverpackt

Die HNEE ist national wie international Impulsgeberin für nachhaltige Entwicklung. Rund 2.300 Studierende aus 57 Ländern studieren und mehr als 350 Beschäftigte forschen, lehren und arbeiten an der modernen Campushochschule inmitten einer ausgedehnten Naturlandschaft vor den Toren Berlins. An den vier Fachbereichen Wald und Umwelt, Landschaftsnutzung und Naturschutz, Holzingenieurwesen und Nachhaltige Wirtschaft werden in aktuell 20 und zum Teil deutschlandweit einzigartigen Studiengängen nachhaltiges Denken und Wirtschaften gelehrt.

Eingebettet in diese innovative und zukunftsorientierte Forschung und Lehre, hat sich das „Projekt Unverpackt“ mit Chancen und Grenzen des Precycling im Lebensmitteleinzelhandel auseinandergesetzt. Das Forschungsprojekt untersuchte von Mai 2016 bis Januar 2020 die Chancen und Herausforderungen dieses neuen Handelskonzepts. Ziel war es, „unverpackt“ als Phänomen umfassend zu beleuchten und aus wissenschaftlicher Perspektive einzuordnen.

Eine der zentralen Fragen des Projekts war die nach den Herausforderungen des unverpackten Einkaufens für Kundinnen und Kunden: Wie läuft der Einkauf in Unverpacktläden für sie ab? Welche Hürden es gibt und wie können diese überwunden werden, um neue Routinen im Alltag zu etablieren? So vielfältig wie die Kundschaft in Unverpacktläden sind auch die Strategien, die diese wählen, um das Weglassen in ihren Alltag zu integrieren.

Projekt unverpackt

Hochschule
für nachhaltige Entwicklung
Eberswalde

Im Rahmen einer Tagebuchstudie erfassten 48 Kundinnen und Kunden von zwei Unverpacktläden über drei Wochen hinweg alle Lebensmitteleinkäufe in einem standardisierten Tagebuchbogen und bewerteten diese im Hinblick auf verschiedene Faktoren. So konnten verschiedene Typen von Unverpacktkunden herausgearbeitet und die aus Kundensicht wichtigsten Vorteile sowie größten Hürden identifiziert werden. Unverpacktläden sollten die Kundinnen und Kunden vor allem bei ihrem persönlichen Behältermanagement (Wittwer 2020) unterstützen.

Dieser Einkaufsleitfaden setzt genau an der Komplexität von unverpacktem Einkaufen an und fasst die Forschungsergebnisse faktenbasiert und anwendbar für Verbraucher zusammen, die sich verantwortungsvoller und mündiger durch den Verpackt- und Unverpackt-Jungle unserer Supermärkte bewegen möchten.

Wer gerne mehr über die Projektergebnisse erfahren möchte, der kann unter http://netzwerk-unverpackt.de/ noch mehr Ergebnisse nachlesen.

Darüber hinaus möchten wir auch unbedingt das Buch „Einfach weglassen? Ein wissenschaftliches Lesebuch zur Reduktion von Plastikverpackungen im Lebensmittelhandel“ von Melanie Kröger, Jens Pape und Alexandra Wittwer empfehlen.“

Lesestoff mit Gehalt

Wir #zerowasteprofis möchten euch heute ein Buch ans Herz legen, bei dem der Unverpackt-Verband mitwirken durfte. Einfach weglassen? ist eine wissenschaftliche Lektüre, die sich mit Herausforderungen der Verpackungsreduktion und Abfallvermeidung im Lebensmittelhandel beschäftigt. Sehr informativ und definitiv ein Buch, das auf der Basis von fundierten Informationen motiviert, endlich den Start in ein Leben mit weniger Müll zu wagen.

Das Forschungsprojekt Innoredux

Im Forschungsprojekt Innoredux erarbeiten das Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) und das Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu) seit 2019 gemeinsam mit Handelsunternehmen und der Stadt Heidelberg innovative Verpackungslösungen für den Online- und stationären Handel. Im Zentrum steht die Frage, wie innovative Geschäftsmodelle im Handel Plastikeinsatz und -müll entlang der Wertschöpfungskette reduzieren können. Der Fokus liegt vor allem auf dem Einzelhandel, da er eine Schlüsselrolle zwischen Produktion und Konsumenten einnimmt. Aus dem stationären Handel arbeiten der Drogeriemarkt dm und der Biohändler Alnatura in dem Forschungsprojekt mit und aus dem Versandhandel memo und Avocadostore. Auch der Unverpackt-Verband, die Stadt Heidelberg und der Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND) sind am Projekt beteiligt.

Hintergrund Plastik in der Umwelt

Das Projekt Innoredux läuft von 2019 bis 2022 und wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) innerhalb des Forschungsschwerpunkts „Plastik in der Umwelt – Quellen, Senken, Lösungsansätze“. In diesem gehen 20 Verbundprojekte mit rund 100 Partnern aus Wissenschaft, Wirtschaft, Verbänden, Kommunen und Praxis grundlegenden Fragen zur Produktion, Anwendung und Entsorgung von Kunststoffen nach. Der Forschungsschwerpunkt gehört zum BMBF-Rahmenprogramm „Forschung für Nachhaltige Entwicklung“ (FONA) im Rahmen der Leitinitiative Green Economy.

INNOREDUX
plastik-reduzieren.de

Weniger Verpackungsmüll – aber wie?

In den letzten zwanzig Jahren hat sich das Aufkommen von Kunststoffverpackungen bei Lebensmitteln, Kleidung oder Kosmetik verdoppelt. Trotz der damit verbundenen Umweltprobleme sind nachhaltige Alternativen beim täglichen Einkauf noch immer die Ausnahme. Wie es anders gehen kann, zeigt das Forschungsprojekt Innoredux des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW) und des ifeu – Institut für Energie und Umweltforschung in Heidelberg: Vom 1. Mai bis 31. Juli 2021 können Verbraucher im Verpackungslabor „Alles drin, wenig drum“ verschiedene Verpackungslösungen vergleichen und sich über deren Nachhaltigkeit informieren.

Lokale Geschäfte wie Alnatura, dm und die Heidelberger Unverpackt-Läden sowie der Online-Händler memo bieten nachhaltige Verpackungslösungen für Lebensmittel, Wasch- und Kosmetikprodukte und Bürobedarf an. Heidelberger Verbraucherinnen und Verbraucher können sich vor Ort über nachhaltige Verpackungen informieren, die angebotenen Alternativen bewerten sowie an einer Kundenbefragung teilnehmen. Neben den Aktionen in den Geschäften finden auch verschiedene Angebote der Stadt Heidelberg und des BUND statt. Das Verpackungslabor wird von IÖW und ifeu begleitet und soll Erkenntnisse darüber liefern, wie Verpackungen im Einzelhandel reduziert werden können und welche Möglichkeiten für neue Geschäftsmodelle sich daraus ergeben. Neben den Erfahrungen der teilnehmenden Händler steht für die Forschenden dabei vor allem die Frage im Mittelpunkt, wie die innovativen Verpackungen bei den Kundinnen und Kunden wahrgenommen und genutzt werden.

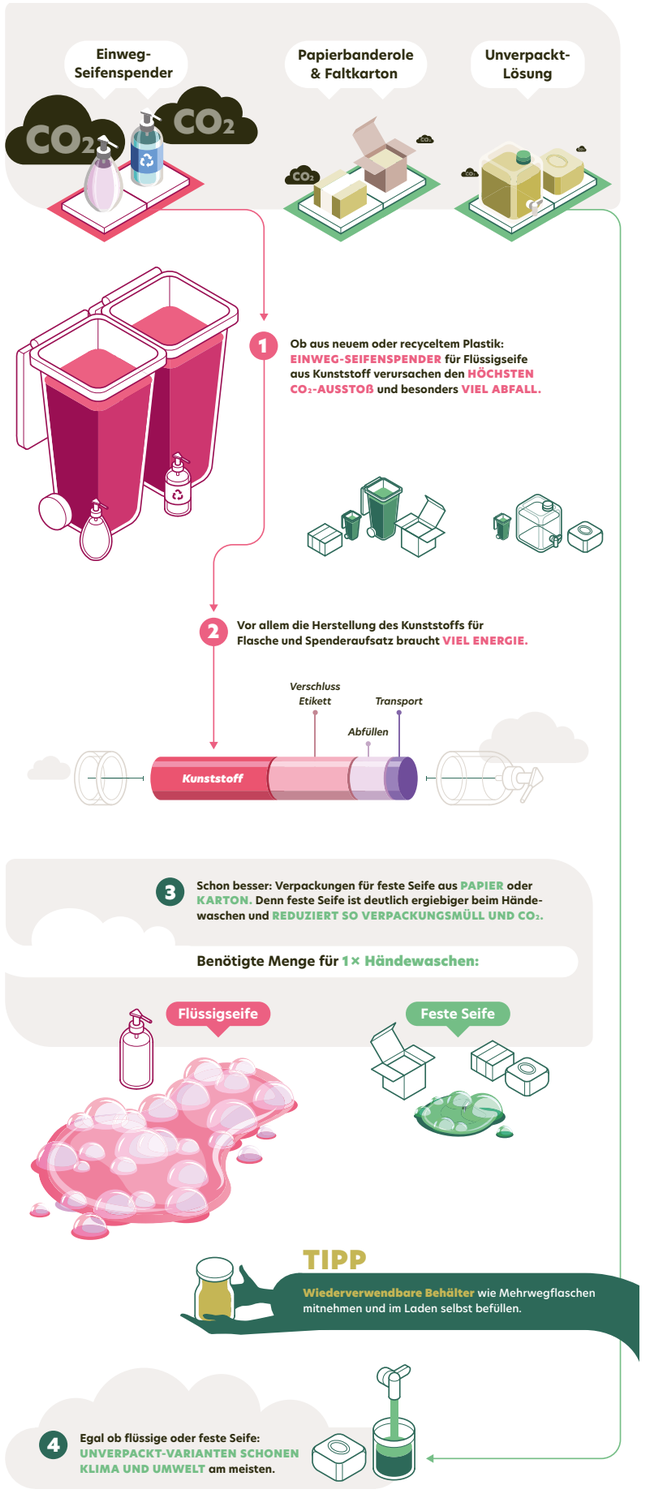
Basierend auf den Erfahrungen im Reallabor entwickelt das Projekt Strategien für Kommunen und Unternehmen, um diese zu unterstützen, den Einsatz von nachhaltigen Verpackungen voranzubringen und das Aufkommen von Plastikmüll zu reduzieren. Ziel ist es, die praktische Umsetzung von alternativen Verpackungslösungen auch über Heidelberg hinaus zu erleichtern. Einen Überblick zu den geplanten Aktionen im „Verpackungslabor” sowie zum Projekt Innoredux findest du auf www.plastik-reduzieren.de.

ifeu INSTITUT FÜR ENERGIE- UND UMWELTFORSCHUNG HEIDELBERG

i|ö|w INSTITUT FÜR ÖKOLOGISCHE WIRTSCHAFTSFORSCHUNG

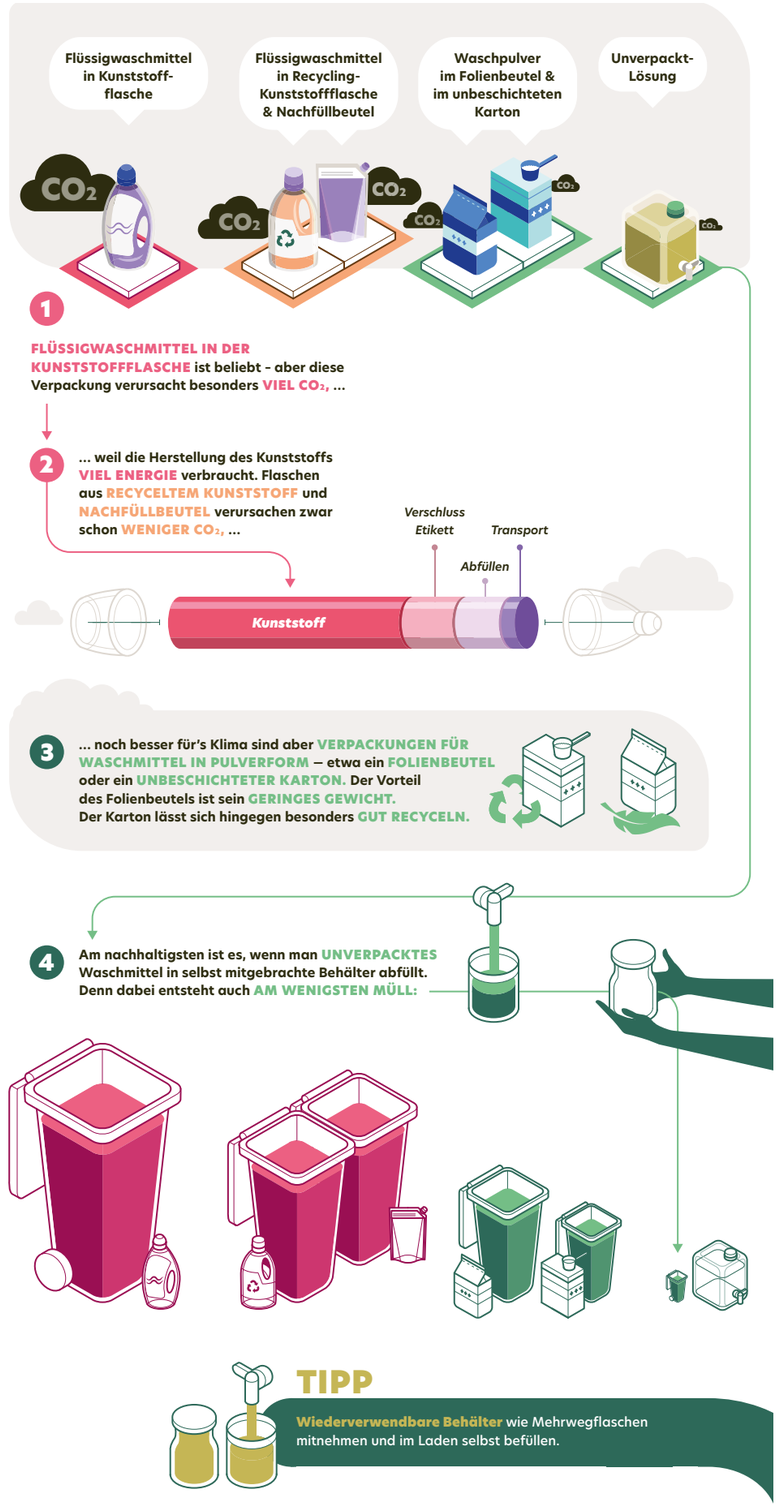
Öko-Bilanz für Verpackungen von Seife

Die nachfolgenden Infografiken wurden im Rahmen des Innoredux-Projektes erstellt und beziehen sich auf die Ökobilanzen, die einen zentralen Bestandteil dieses Projektes darstellen. Projektpartner waren IÖW und ifeu und es wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.



ALLES DRIN WENIG DRUM
Verpackungslabor Heidelberg

Öko-Bilanz für Verpackungen von Waschmittel

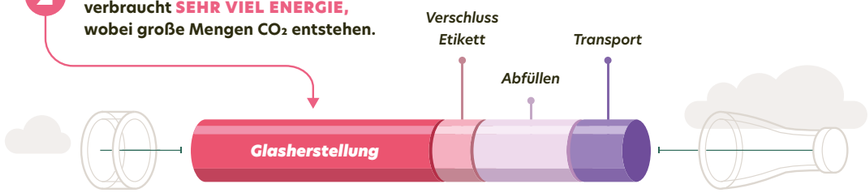


ALLES DRIN WENIG DRUM
Verpackungslabor Heidelberg

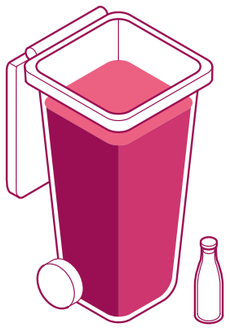
Öko-Bilanz der Verpackungen von Tomatenpassata

1 **EINWEGGLAS** lässt sich zwar gut recyceln, weist aber dennoch den **HÖCHSTEN CO_2-AUSSTOß** aller Verpackungen für passierte Tomaten auf, ...

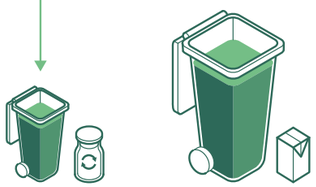
2 ... denn vor allem die Glasherstellung verbraucht **SEHR VIEL ENERGIE,** wobei große Mengen CO_2 entstehen.



3 Ein **EINWEGVERBUNDKARTON** hat zwar den **GERINGSTEN CO_2-AUSSTOß,** ...



4 ... das **MEHRWEG-PFANDGLAS** führt aber zu **WENIGER ABFALL.**



TIPP

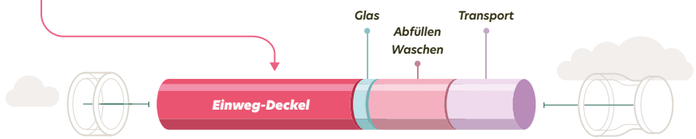
Pfandbehälter schnell zurückbringen, um viele Umläufe zu erreichen.

ALLES DRIN WENIG DRUM
Verpackungslabor Heidelberg

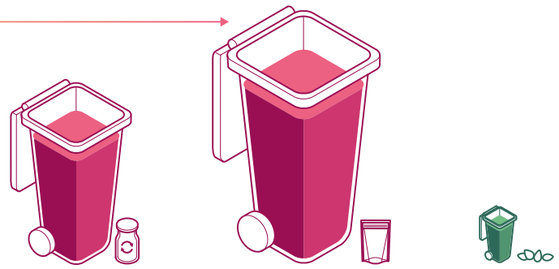
Öko-Bilanz der Verpackungen von Mandeln

1 **MEHRWEG-PFANDGLAS** ist nicht immer die umweltfreundlichste Verpackung: Im Fall von Mandeln ist es sogar die Variante mit dem **HÖCHSTEN CO_2-AUSSTOß.**

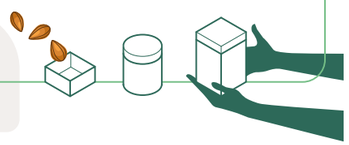
2 Das Problem: Ein schweres **MEHRWEG-PFANDGLAS** für wenige Gramm Nüsse ist ziemlich ineffizient, denn: **GERINGE FÜLLMENGE** bei **HOHEM ENERGIEVERBRAUCH** für Einweg-Deckel, Transport, Spülen und Wiederabfüllen.



3 Selbst ein **EINWEG-PLASTIKBEUTEL** spart im Vergleich zum Mehrweg-Pfandglas viel CO_2, verursacht aber gleichzeitig **VIEL ABFALL,** der nicht recycelt werden kann.



4 **EIGENE BEHÄLTER** mitzubringen **SCHONT KLIMA UND UMWELT** am meisten, denn die Transportwege sind kurz und die gesamte Verpackung wird immer wieder verwendet.



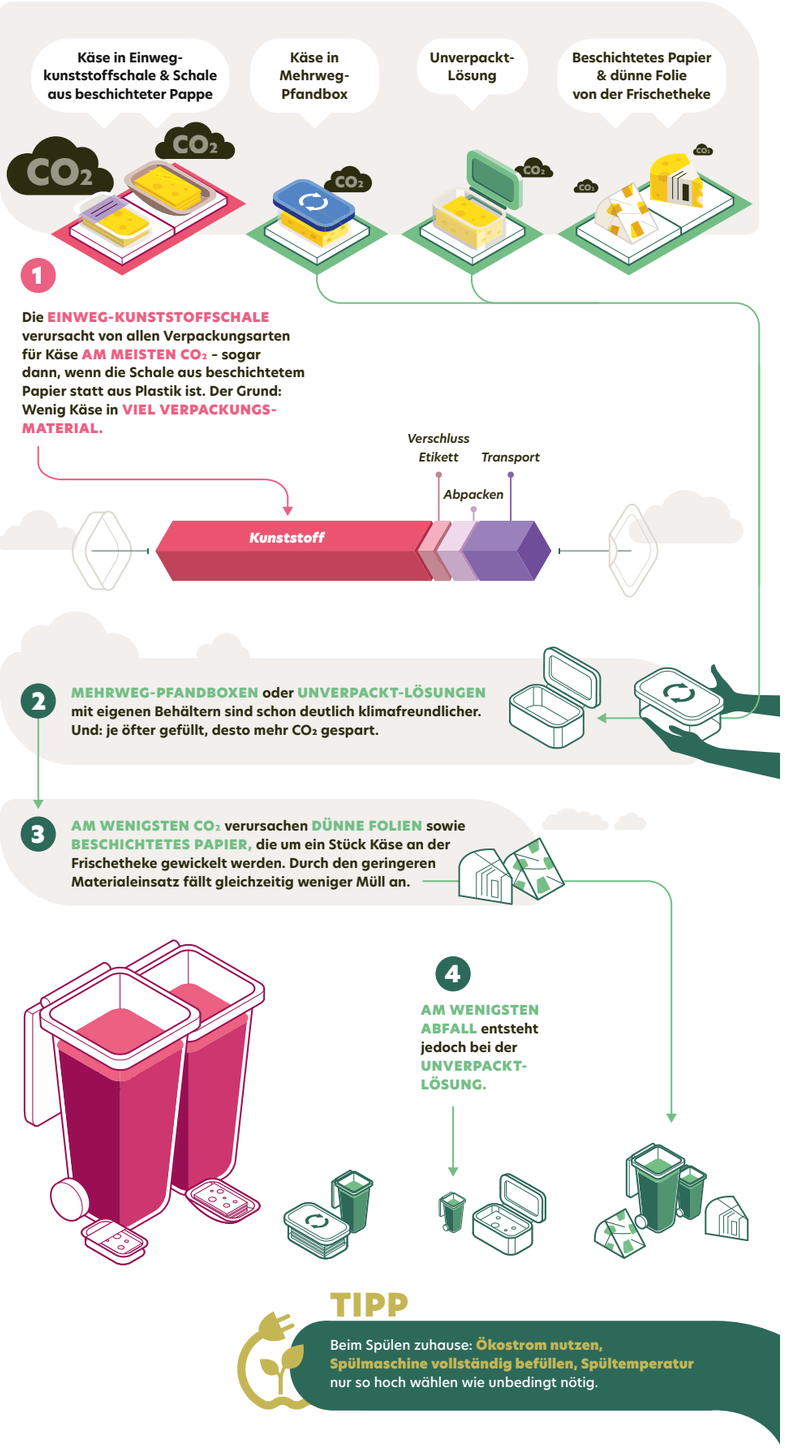
TIPP

Minimal verpackte oder **verpackungsfreie** Produkte bevorzugen.

Minimal verpackt bedeutet: *möglichst wenig, möglichst leicht im Verhältnis zum Produktgewicht und möglichst ergiebig genutzte Verpackungen.*

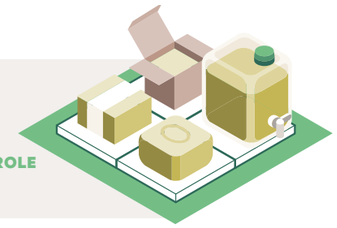
ALLES DRIN WENIG DRUM
Verpackungslabor Heidelberg

Öko-Bilanz der Verpackung für Käse



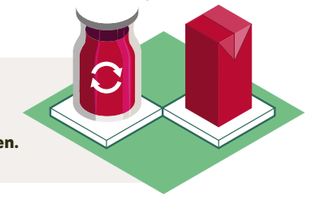
ALLES DRIN
WENIG DRUM
Verpackungslabor Heidelberg

Zusammenfassend:

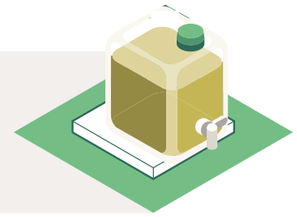


UNVERPACKTE SEIFE – wie ein Seifenstück oder Flüssigseife zum Selbstabfüllen – ist die nachhaltigste Verpackungsvariante. Wer keine Möglichkeit zum unverpackten Einkaufen hat, kann auch zu **PAPIERBANDEROLE** oder **FALTKARTON** um ein festes Stück Seife greifen.

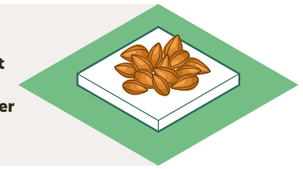
SPARSAME VERPACKUNGEN für ein Stück Käse von der Frischetheke schonen das Klima am meisten. Auch wiederverwendbare Behälter (**MEHRWEG** oder **UNVERPACKT**) sind eine gute Alternative.



Sowohl das **MEHRWEG-PFANDGLAS** als auch **EINWEG-VERBUNDKARTONS** sind nachhaltige Verpackungen für passierte Tomaten. **EINWEGGLAS** sollte man dagegen meiden.



Am besten für die Umwelt ist es, Waschmittel **UNVERPACKT** zu kaufen und in eigene Behälter abzufüllen. Wo das nicht möglich ist, sollte ein dünner **FOLIENBEUTEL** oder ein **KARTON** als Verpackung für Waschpulver gewählt werden.



Am nachhaltigsten ist es, Nüsse in selbst mitgebrachte Behälter abzufüllen (**UNVERPACKT-LÖSUNG**). Wenn das nicht geht: möglichst leichte Behälter mit viel Inhalt wählen, etwa **DÜNNE PLASTIKBEUTEL.** Schweres **GLAS** ergibt bei einer kleinen Menge Mandeln dagegen keinen Sinn.

Danke ihr wundervollen Menschen!

Das geht an alle Weltverbesserer, an die Idealisten, an die wunderbaren Menschen, die tagtäglich ihr Bestes geben, damit wir alle in einer Gegenwart mit mehr Sinn, Liebe und Achtsamkeit leben:

Danke für euer Sein, für euer Tun und für eure Unterstützung – Ihr füllt das Wort Nächstenliebe jeden Tag mit Gehalt. #zerowasteprofis im ganzen Land bleiben das ganze Jahr über inspiriert und verbunden miteinander.

Für alle, die wir durch diesen Leitfaden begeistern konnten; folgt uns gerne auf Instagram und Facebook und macht gemeinsam mit uns allen die Welt ein bisschen unverpackter.

Quellen:
Abbildungsverzeichnis

Wir wurden von folgenden Unverpackt-Läden mit wunderschönen Bildern ausgestattet:

Die Auffüllerei
aus Frankfurt
www.dieauffuellerei.de
12, 33, 34, 54, 57, 59, 60, 68, 69, 74, 81, 82, 89

EINZELHANDEL - ZUM WOHLFÜLLEN
aus Münster
www.einzelhandel.ms
Seite 36-37, 48-49, 52, 53

Original Unverpackt
aus Berlin - Fotos von Junala
www.original-unverpackt.de
Seite 75, 76, 80

Ohne Laden
aus München
www.ohne-laden.de
Seite 72-73, 39,

Stückgut
aus Hamburg
www.stueckgut-hamburg.de
Seite 18, 22, 50, 102

Tante Olga
aus Köln
www.tante-olga.de
1, 11, 44, 65, 84-85

Unverpackt Saar
aus Saarlouis - Fotos von Stephanie Klein
www.unverpackt.kaufen/unverpacktsaar
Seite 28, 51,92

ZeroHero
aus Nürnberg
www.zerohero-nuernberg.de
Seite 14-15, 24-25, 27, 38, 41, 50, 55, 62-63, 64, 74, 79

Zusätzlich haben wir Bilder von folgenden Urhebern benutzt:

Fotos von Lena Wagner
46, 86, 88

Infografiken von Daniela Leitner:
94-99
Quelle für die Inhalte der Infografiken: IÖW/ifeu

Unsplash:
Seite 31: Photo by Natalia Y on Unsplash

Seite 67: Photo by Nacho Fernández on Unsplash

Seite 70: Photo by Rui Silvestre on Unsplash

Penne
Farfalle
Farfalle
Couscous
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne

UN VER PACKT