

1-2-3 PLASTIKFREI

Die ersten Schritte zum plastikfreien Leben

refuse

// Lehne ab, was du nicht brauchst

reduce

// reduziere auf wesentliches

reuse

// Verwende wieder anstatt wegzuerwerfen

recycle

// recycel was du nicht verweigern, reduzieren oder wiederverwenden kannst

rot

// kompostiere den rest

Rethink // Reflektiere dein Konsumverhalten

WAS DU SOFORT TUN KANNST

- Dinge, die bereits vorhanden sind, aufbrauchen
- Unverpacktes Obst und Gemüse kaufen
- Wiederbefüllbare Trinkflasche mitnehmen
- Eigenen Kaffeebecher „to go“ und Brotboxen benutzen
- Seife statt Duschgel
- Mit eigener Box an Käse- und Wursttheke einkaufen
- Den Einkauf beim Bäcker gleich in den eigenen Jutebeutel packen lassen
- Kassenzettel abbestellen
- Erfahrungen teilen und darüber reden
- Sich für den plastikfreien Konsum Zeit nehmen und den Einkauf vorher planen

PLASTIKFREIE EINKAUFSMÖGLICHKEITEN IN MÜNCHEN

- Ohne - Der verpackungsfreie Supermarkt
- Plastikfreie Zone
- „Basic“ hat Unverpackt-Stationen mit Müsli, Nüssen, Reis und Nudeln
- Wochenmärkte, Viktualienmärkte in Pasing und am Marienplatz, Stemmerhof
- Der Biosupermarkt oder der türkische Laden gleich bei Dir um's Eck
- Kartoffelkombinat, Ökoesel, Etepetete
- Öko-Kiste
- → Oder einfach mal im Supermarkt fragen

WEBSEITEN UND BLOGS

- www.auf-die-hand.de
- www.plastikfreileben.de
- www.besser-leben-ohne-plastik.de
- www.smarticular.net
- ...

BÜCHER MIT REZEPTEN

- Nadine Schubert: Besser Leben ohne Plastik
- Shia Su: Zero Waste. Weniger Müll ist das neue Grün
- Hannah Sartin & Carlo Krauss: Wie wir es schaffen ohne Müll zu leben
- ...