



Unter dem Titel „Gutes Leben - Klimaschutz im Alltag“ hat der Katholische Familienverband vom 21. bis 27. September 2020 zu einer Aktionswoche zum Thema Müllvermeidung im Haushalt eingeladen. In dieser Woche wurde darauf geachtet, dass zu Hause möglichst wenig Müll anfällt, besonderes Augenmerk wurde auf die Reduktion von Plastikmüll gerichtet und dass keine Lebensmittel im Müll landen.

### Die Umfrage kann immer noch beantwortet werden

Anzahl Teilnehmer: 94

	ja		oft		hin und wieder		nein		ich möchte in der Aktionswoche verstärkt darauf achten	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Schauen Sie bereits beim Einkauf darauf, wie viel Müll anfällt?	51x	54,26	33x	35,11	12x	12,77	1x	1,06	7x	7,45
Vermeiden Sie beim Einkauf Plastikeinkaufstaschen?	90x	95,74	4x	4,26	-	-	-	-	2x	2,13
Verzichten Sie auf den Kauf von Getränken in Plastikflaschen?	44x	46,81	39x	41,49	6x	6,38	4x	4,26	6x	6,38
Verzichten Sie auf die dünnen Plastiksackerln bei Wurst, Obst oder Gemüse?	45x	47,87	31x	32,98	13x	13,83	4x	4,26	4x	4,26
Kaufen Sie bewusst dort ein, wo man Lebensmittel unverpackt bekommt (Bauer, Markt ...)?	26x	27,66	21x	22,34	39x	41,49	9x	9,57	6x	6,38
Falls Schüler im Haus sind: Wird darauf geachtet, dass bei der Jause kein Müll anfällt?	49x	52,13	8x	8,51	3x	3,19	1x	1,06	2x	2,13
Kaufen Sie in Plastik abgepackte Wurst- oder Käseprodukte?	21x	22,34	22x	23,40	40x	42,55	9x	9,57	15x	15,96
Verzichten Sie auf Getränke im Tetra Pak (besteht zu einem Drittel aus Kunststoff)?	30x	31,91	35x	37,23	17x	18,09	9x	9,57	8x	8,51
Vermeiden Sie die Benutzung oder den Kauf von Plastikbechern z. B. auch bei Joghurts?	14x	14,89	32x	34,04	25x	26,60	23x	24,47	13x	13,83
Achten Sie beim Kauf von Hygieneprodukten darauf, ob Mikroplastik enthalten ist?	28x	29,79	18x	19,15	15x	15,96	24x	25,53	12x	12,77
Achten Sie auch im Urlaub darauf, dass möglichst wenig Müll anfällt?	58x	61,70	25x	26,60	7x	7,45	4x	4,26	-	-
Achten Sie beim Einkauf von Spielzeug darauf, dass es kein Plastikprodukt ist?	26x	27,66	29x	30,85	24x	25,53	9x	9,57	2x	2,13
Trennen Sie Plastik, Papier, Dosen, Glas, Kompost und Restmüll?	94x	100,00	-	-	-	-	-	-	1x	1,06
Halten Sie es für übertrieben, sich über alle diese Fragen Gedanken zu machen?	1x	1,06	3x	3,19	4x	4,26	84x	89,36	2x	2,13

2. In unseren Impulsen finden Sie 3 Vorschläge, um zu Hause Müll zu reduzieren. Können Sie sich vorstellen,

Anzahl Teilnehmer: 94

	ja		vielleicht		nein	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
... eine Alternative zu einem Produkt zu finden, das bei Ihnen zu Hause viel Plastikmüll verursacht?	72x	76,60	20x	21,28	2x	2,12
... zu Hause Müllregeln aufzustellen und aufzuhängen?	42x	44,68	27x	28,72	24x	25,10
... einen Versuch zum Plastikverzicht in der Familie zu starten?	37x	39,36	41x	43,62	14x	14,82

3. Und jetzt bitten wir um eine kleine Bestandsaufnahme zum Thema "Lebensmittel im Müll".

Anzahl Teilnehmer: 90

	wöchentlich		alle 2 Wochen		monatlich		3 bis 10-mal im Jahr	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Kommt es vor, dass Sie Lebensmittel wegwerfen?	7x	7,78	11x	12,22	14x	15,56	56x	62,22
im Speziellen: Gemüse	4x	4,44	9x	10,00	12x	13,33	48x	53,33
Obst	3x	3,33	6x	6,67	17x	18,89	44x	48,89
Brot	3x	3,33	1x	1,11	19x	21,11	49x	54,44
Wurst, Fleisch	1x	1,11	3x	3,33	3x	3,33	59x	65,56
Milchprodukte	-	-	1x	1,11	3x	3,33	62x	68,89
Speisereste auf dem Teller	19x	21,11	12x	13,33	12x	13,33	34x	37,78
Speisereste im Kühlschrank	6x	6,67	9x	10,00	15x	16,67	44x	48,89
angebrochene Packungen	-	-	7x	7,78	10x	11,11	56x	62,22
Vorratspackungen	-	-	1x	1,11	2x	2,22	59x	65,56

4. Welche Gründe sind es, die dazu führen, dass Lebensmittel weggeworfen werden?

Anzahl Teilnehmer: 93

	oft		immer wieder		selten		nie	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Haben Sie zu viel gekocht und die Speisen werden nicht mehr gegessen?	4x	4,30	11x	11,83	47x	50,54	31x	33,33
Wurde zu viel eingekauft und man bringt es einfach nicht weiter?	1x	1,08	9x	9,68	51x	54,84	31x	33,33
Lassen Sie sich beim Einkauf von Aktionen verleiten?	4x	4,30	17x	18,28	40x	43,01	28x	30,11
Wurden die Lebensmittel falsch gelagert?	-	-	13x	13,98	61x	65,59	18x	19,43
Wurden die Lebensmittel schimmelig?	4x	4,30	25x	26,88	60x	64,52	3x	3,21
War das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten?	4x	4,30	10x	10,75	51x	54,84	25x	26,88

Verraten Sie uns bitte, was sich bei Ihnen bei der Müllvermeidung bewährt hat. Was stellt für Sie eine besondere Herausforderung dar?

- Die Entfernung zu einem Markt oder Geschäft um "lose", unverpackte Dinge zu bekommen...
- Wenn Brot übrig bleibt, wird es zu Knödelbrot oder Semmelbröseln
- Für mich stellt Limo oder Saft eine große Herausforderung dar, sehr häufig in Plastikflaschen oder Tetra Pak. Am besten wäre nur Wasser, ich bleibe am Ball.
- Mineralwasser in Flaschen hilft mein Sohn beim Tragen (er trinkt es auch). Mein 2. Sohn und ich trinken Leitungswasser. Zum Bäcker nehme ich eine Stoffbeutel mit und lasse mir das Brot direkt da hineingeben (kein Sackerl und sei es Papier). Behälter zur Wursttheke mitnehmen und die Ware da hineingeben lassen. Milch in Flaschen kaufen. Es ist schwer bei Hygienartikeln festzustellen, ob Parfum drinnen ist. Genauso Transfette in Produkten.
- Verpackungslos einkaufen

Getränke in Alternativverpackung nicht Tetra

- Ich habe einen Bauernhof, dort gibt es kein Wegwerfen, weil die Schweine gute Verwerter sind. Ich habe eine große Familie und die Kinder essen so ziemlich alles auf :-)
- Bereits beim Einkauf darauf schauen, dass wenig Müll anfällt!
- Ich kaufe vermehrt Lebensmittel im Bauernladen in der Nähe ein. (Milch in der Flasche, Eier, Nudeln Getreide) Viel Obst und Gemüse gibt es leider nur verpackt, v.a. im nahen Geschäft, das ja wiederum den Vorteil bietet, dass ich mit dem Fahrrad einkaufen kann. Problematisch finde ich auch, dass viele Artikel mehrfach verpackt sind
- Ich koche prinzipiell nach dem Motto "Was ist da und was kann ich daraus machen" und nicht "Auf was habe ich jetzt gerade Lust"

Speis und Kühlschrank werden regelmäßig "inspiziert" und die Lebensmittel mit kurzem Haltbarkeitsdatum nach vorne gestellt

Unsere Kinder wurden von klein auf daran angehalten, auf ihre Teller nur das zu füllen, was sie auch essen können, nachschöpfen oder -holen war natürlich immer eine Option

- Ich verwende Stofftaschen und auch Netzbeutel für Obst und Gemüse, lagere viel in den entsprechenden kalten Bereichen im Kühlschrank. Reste werden anderweitig verwertet. Z.B.: jetzt Rest von der Apfelstrudelfülle, die nicht mehr Platz gehabt hat ergibt eine leckere Nachspeise mit Streusel, aus Wurst, die höchste Zeit hat werden Wurstnudeln oder Wurstreis. Käse kann auch gut verkocht werden.

Ich kaufe meistens nur einmal pro Woche oder höchstens zweimal ein für unsere 4-7 köpfige Familie. Dann wird eben das hergenommen, was da ist. Ich überlege aber mir vorher, was ich in den nächsten Tagen kochen möchte.

Ich verwende die Lebensmittel über das Ablaufdatum hinaus, es ist fast immer noch um einiges länger gut.

Aus weichem Obst kann Kompott gekocht werden.

- Ich erstelle, seit wir Kinder haben, einen Wochenplan und gehe mit meinem Einkaufszettel einkaufen. Natürlich kaufe ich dann zusätzlich auch noch ein paar Produkte im Angebot, aber nur welche, von denen ich weiß, dass wir sie essen werden. Herausfordernd finde ich, dass der Hunger der Kinder sehr schwer einzuschätzen ist und dann gekochte Speisen übrig bleiben.
- Ich kaufe für unsere Familie und unsere Kinder fast alles beim Biobauern oder im "Unverpackt-Laden" ein.

Wir - in Eugendorf - haben in der Gemeinde und Pfarre beschlossen, dass die großen "Restmüllcontainer" auf den Friedhöfen durch große "Biomüllcontainer" und kleine Restmüllcontainern ersetzt werden. So viel wir nachgefragt haben, ist das in Seekirchen, Neumarkt am Wallersee und einigen anderen Gemeinden schon der Fall. Leider gibt es noch viele Friedhöfe mit großen Restmüllcontainern und ohne Biocontainer.

Vor 15 Jahren haben wir die Umstellung schon mal probiert, aber es war zu wenig Rückhalt in der Gemeinde und zu viele "Fehlwürfe" - die Biomüll-Entleerung wurde verweigert, weil zu viel Restmüll in den Containern war. Jetzt starten wir einen neuen Versuch.

Im Land Salzburg ist angedacht, dass zukünftig alle Haushalte zumindest eine Biotonne haben müssen, damit nicht so viel Pflanzenabfälle im Restmüll landen.

Angela Lindner, Stv. Leiterin des Umweltausschusses der Gemeinde Eugendorf, Obfrau des Obst- und Gartenbauvereins.

- Ich nehme immer die eigene Einkaufstasche mit. Die dünnen Plastiksackerl verwende ich noch als Müllsack!
- Regionaler Einkauf mit wenig Verpackung bzw. das Mitbringen von eigenen Behältnissen.  
Verzicht auf Verpackungen von Duschgels und Haarshampoo: da haben wir im Drogeriemarkt von Naturprodukten Seifen gefunden, die im Karton verpackt sind, sogar Haarspülungen. Und das macht bei uns wirklich eine große Reduzierung von Hohlkörper aus, da wir sechs Personen sind. Meine Schwiegertochter hat mir erzählt, sie hat auch Putzmittel gefunden, die mittels konzentrierte Tabs nachgefüllt werden können, sodass man auch hier Plastikbehälter sparen kann. Flüssigwaschmittel haben wir inzwischen auch in Behältnissen gefunden, die nicht aus Erdöl, sondern Zuckerrohr hergestellt werden.

Zum Thema Lebensmittel wegwerfen:

Am besten haben sich bei uns die Hühner bewährt. Wir sind eine sechsköpfige Familie, wo es manchmal schwierig ist, beim Kochen die genaue Menge zu bestimmen. Erstens gibt es bei uns aber jeden Freitag, den Reste-Esstag, wo wir alle übrig gebliebenen Essen der Woche wie ein Buffet auftragen. Zweitens, wenn dann immer noch was bleibt, bekommen dies die Hühner. Dadurch habe ich bei der Umfrage "Lebensmittel im Müll" die Rubrik "nie" vermisst, denn bei uns wird eigentlich so gut wie nie etwas weggeworfen.

Zu Beginn meines Haushaltens vor 25 Jahren, war dies natürlich nicht so. Ich beziehe z.B. seit 20 Jahren eine Gemüsebox, wo mir es mir anfangs passiert ist, dass manche Gemüsesorten nicht mehr zu verwerten waren, weil sie schlecht geworden sind. Sehr bald habe ich mir aber einen Wochenspeiseplan gemacht, damit das Gemüse nach Länge der Haltbarkeit verkocht wird. Es gehört halt Erfahrung dazu und Koch- und Lebensmittelkenntnis. Denn man kann aus so vielen scheinbar "alten" Lebensmittel noch köstlich Gericht zaubern.

Die Herausforderung für mich sind meine Söhne, die trotz meiner Bemühungen des vorgelebten Umweltschutzes von klein auf, selbst nicht die Verantwortung spüren, ihren Beitrag zu leisten. Vielleicht muss ich einfach noch Geduld haben...

Weitere Herausforderung ist für mich ist das Reduzieren vom Autofahren. Im Ort ist alles mit Rad und Anhänger (auch für Einkauf) zu bewältigen, für die Fahrt zur meiner Arbeitsstätte (20km entfernt) gibt es leider kein öffentliches Verkehrsmittel.

Natürlich gibt es trotzdem für mich auch noch Potential zur Müllvermeidung, deshalb werde ich diese Woche gerne mitmachen.

- Plastik frei einzukaufen.
- möglichst viel wiederverwerten, Überblick über Lebensmittel behalten
- Mülltrennung funktioniert schon jahrelang, Plastikverpackungen vermeiden ist kaum möglich. Da braucht es noch sehr viele Neuerungen. Selbstversorger bin ich bei Gemüse, Obst, Traubensaft, Sirup,...
- Zielgerecht einkaufen, übrige Speisen einfrieren, Brösel, Aufläufe und Knödelbrot aus altem Brot zubereiten, angebrochene Packungen mit Samen und Nüssen für Brotteig und Kuchen verwenden, damit keine Schädlinge reinkommen, Gäste einladen, wenn zuviel eingekauft wurde und gemeinsam kochen und essen. App "TooGoodToGo" verwenden, Buntwäsche waschen mit Efeublätter, Wasser trinken und in Metallflasche mitnehmen, beim Obstkauf Mehrfachbeutel mitnehmen, Einkaufskiste und Taschen zum Einkauf mitnehmen, Backpapier mehrfach verwenden, wenn nicht verschmutzt, beim Einkauf überlegen - ob die gekauften Dinge wirklich notwendig sind und wiederverwenden, teilen und tauschen.....
- Bewährt hat sich der Soda Stream - wir haben praktisch keine PET-Flaschen mehr.  
Herausfordernd sind Tetra-Pak-Alternativen - zum Glück gibt's mittlerweile auch zum Teil wieder Milch in Glas-Pfand-Flaschen.  
Herausfordernd finde ich auch das Einkaufen beim Bauern, denn der hat ja nur eine begrenzte Art von Lebensmitteln, sodass ich dann für den Einkauf sehr viel Sprit verbrauche (Eierbauer, Mehlbauer, Milchbauer und dann noch der Supermarkt), sodass ich dann doch eher zum "One-stop-shopping" im Supermarkt tendiere, da dann aber möglichst regional einkaufe.
- Vor allem Getränke stellen eine Herausforderung dar, da ich in unsrer Region keinen Getränkehändler habe, wo ich z.B. die Getränkekisten kaufen und wieder zurück geben kann.  
Wo wir inzwischen sehr viel Müll einsparen ist bei Milch, Joghurt, Sahne und Topfen. Bekomme ich alles regional vom Bauern geliefert.  
Ebenso Gemüse und teilweise Obst.  
Das muss noch mehr gefördert werden, weil die Bevölkerung es annimmt, wenn es angeboten wird.

- hochwertige Kleidung bes. für Kinder gebrauchte Kleidung, Reduktion und Verzicht von Genussmitteln (Schokolade, Chips...), alternative Geschenke und Geschenkeverpackungen, Naturprodukte für die Körperhygiene und Pflege, Putzen mit Essig und Natron, alternatives Waschmittel
- Prinzipielle Fragen vor Neuanschaffungen: brauch ich das wirklich, gibt es Alternativen, hab ich dafür Platz...
- Herausforderung: in fast jeder Situation lohnt es sich mal inne zu halten und über Alternativen nachzudenken. Es gibt immer wieder neues, innovatives. Offen bleiben für Neues aber auch kritisch nicht alles was mit Umweltfreundlichkeit wirbt ist es auch.
- Die ohne Plastik verpackten Lebensmittel sind viel teurer, z.B. Joghurt im Glas, das ist schade!
- Wir versuchen schon beim Einkauf - auch mit unseren Kindern - auf mögliche Vermeidung von Müll zu achten. Komplette Vermeidung ist unrealistisch. Beim Einkauf in der Feinkost nehmen wir von zu Hause Tuppergeschirr mit. Wir haben seit einem Jahr Kaninchen, welche uns beim Gemüse "helfen".
- Wir nutzen die Möglichkeit zur Mülltrennung in Österreich besonders in Wien vollständig. Lebensmittel werden von uns nur in Mengen eingekauft, die wir entweder ehesmöglich verwenden oder einfrieren können.
- Ich habe einen Anteil bei einem Solawi-Bauern und bin bei einer foodcoop - da fällt schon sehr wenig Müll an. Der Rest ist wirklich wenig und aus meiner Sicht nur mehr aufwendig zu reduzieren. da ist es besser, wenn ich mich um einen anderen Schwerpunkt kümmere, zB. mehr Rad fahren statt Auto.
- Sodastream ist genial!  
Markt gehen mit Stofftaschen!  
WC Papier, Servietten, Putzmittel sind weiterhin im Plastik!
- Striktes Mülltrennen ist für alle Familienmitglieder bereits seit langem selbstverständlich. Lebensmittel werden IMMER verwertet - einzig Milchprodukte werden (selten) schimmelig.
- Bewährt hat sich, keine Halbfertig- und Fertigmahlzeiten zu kaufen. Milchproduktebehälter mit Kartummantelung ärgern mich.
- + Eigene Jute oder Stofftaschen zum Einkauf mitnehmen.  
+ Recyclinghof in Nähe 3 Km
- Auf Reisen oder Wanderung auf bequeme Verpackungen verzichten.
- Ich kaufe speziell auf (Bauern-) Märkten ein wo es Unverpacktes zu kaufen gibt. Wir bekommen das Brot und einiges an Fleisch von Verwandten. Eine Herausforderung ist mein Mann, der wenig auf Plastik achtet und gern seine Convenience - Produkte kauft und konsumiert.
- Viele Produkte sind doppelt und dreifach eingepackt und oft gibt es keine Alternative.
- Nur soviel einkaufen, wie nötig.  
Hygieneartikel in Plastik verpackt. Das gilt auch für Spieldachen.
- Das ich nicht weiß ob der gelbe Sack nicht eh einfach verbrennt wird. In der Region Wels Land. Das ich mich frage, warum bei uns Metall und Plastik rein darf, woanders nicht....
- Am besten ist möglichst wenig Müll "mitzukaufen". Das funktioniert am besten.  
Wenn sich Mahlzeiten ändern bzw. ausfallen, dann liegen manche Sachen zu lange und werden schlecht...
- Wir haben einen Obst- und Gemüselieferanten aus der Landwirtschaft, der uns immer wieder aber unregelmäßig mit Waren versorgt.  
Es ist oft schwierig abzuschätzen, welche Menge man kaufen soll, da er unregelmäßig kommt. Die Ware ist unverpackt, das ist sicher ein Vorteil aber manche Produkte wie z.B. Pfirsiche oder Kirschen verderben im Sommer schnell, wenn man sie nicht richtig lagert. Ich bin dazu übergegangen, sensibles Obst einzufrieren. Ist auch keine optimale Lösung, stellt aber einen Kompromiss dar um nicht zu viele verdorbene Lebensmittel dann entsorgen zu müssen.
- Wenn möglich 1x / Woche am Bauernmarkt das meiste an Obst, Gemüse, Salat, Brot, Käse- und Milchprodukte, Fisch, Fleisch etc. zu kaufen.  
Fleisch in bekannter Fleischei ca. 2 x / Jahr im Vorrat zu besorgen und überhaupt nur mehr sehr wenig Fleisch und Meerestiere zu essen.  
Waschpulver und Geschirrspülmittel wieder in Pulverform und in Kartons zu kaufen.  
Hygieneartikel Putzartikel nicht mehr in Plastikbehältern und wenn möglich in Bio-form zu kaufen.  
Versuche Plastikflaschen, Tetra Paks etc. so gut wie gar nicht mehr bzw. sehr selten kaufen.  
Koche nach wie vor meis t selber um Verpackungen etc. zu vermeiden und auf gesunde Ernährung zu achten, backe oft Brot.
- Schwer ist für mich zu sehen, dass es mit der Plastikreduktion, Müllvermeidung sehr langsam geht und für mich noch immer zu viele Produkte in Plastik angeboten werden und es am Land meist keine Alternativen gibt.
- Knapp einkaufen

Herausforderung: stark schwankender Essensbedarf durch unregelmäßige Schul- und Arbeitszeiten

- Wurst und Käse ohne Verpackung zu kaufen, da offene Ware weniger lang haltbar.

Glasflaschen zu verwenden finden wir toll

- Ich trenne schon seid ich ein Kind war - und jetzt im Alter noch mehr. Weil ich nur biologische wertvolle Lebensmittel kaufe, werden die mir ab u zu schlecht, aber selten.
- Dass ich beim Obste inkauf bzw. Gemüseinkauf wiederverwertbare Sackerl verwende.

Dass ich vergesse, eigenes Behältnis für Wurst und Schinken mitzunehmen.

Käse ist leider sehr viel in Plastik verpackt.

- Wiederverwendung von Einwegglas zur Vorratshaltung +++
- Milch direkt vom bauern in der Glasflasche, joghurt auch, obst und gemüse aus der region, eventuell gleich vom bauern
- Wir haben einen Speiseplan für die ganze Woche und dafür wird eingekauft. Mit Einkaufsliste, an die sich mein Mann ganz brav hält □  
Ich selbst kaufe selten ein.
- Ich hasse es Lebensmittel wegzuwerfen!!!  
Plastikfrei ist eine sehr große Herausforderung. Habs ausprobiert hat nicht funktioniert.
- Verwendung von Stofftaschen, Sodastream gegen Plastikflaschen, Glasgefäße beim Einkauf von Fisch  
ich verstehe absolut nicht, warum man immer Zeitungen bekommt, die ständig in Plastik eingewickelt sind
- Lebensmittel werden an die Hühner verfüttert und dafür gibt es ein El.
- bei zu viel unnötiger verpackung produkte nicht kaufen, generell wenig/selten einkaufen, verpackungen mehrfach weiterverwenden. generell keine alufolie verwenden, keine aluverpackungen kaufen. konsequent bleiben und als kunde/konsument bewusst zeichen setzten, indem ich produkte nicht kaufe. ich würde mir mehr transparenz und ehrliche information über recycling wünschen. man hört oft schauermärchen und fragt sich dann, wie sinnvoll unsere müllrennungssysteme überhaupt sind.
- Seit Corona gehe ich weniger und bewusster einkaufen. Ich überlege mehr, was wir benötigen und möchte das für die Zukunft beibehalten. Plastiktüten an der Kasse keine mehr. Wurst und Käse wird in der Plastikverpackung bleiben.
- Was das wegschmeißen angeht, kommt es sicher seltener vor als die genannten 3-10 mal im Jahr.

Ansonsten Luft nach oben, wir werden noch mehr auf alles achten

- Im Kühl u Vorratsschrank nachschauen und Einkaufszettel schreiben
- Leinentasche habe ich immer dabei.  
Kaufe gegebenenfalls beim Bauernmarkt, in den Verkaufsstellen von Bauern, meist regional und saisonal.  
Kaufe fast alles was möglich ist in Bio / auch Fair-Trade Qualität.  
Kaufe fast ausschließlich ein, wenn ich sowieso beim Geschäft,... vorbeikomme.  
Ich kaufe nur was ich brauche und verwerte alles.  
Habe keine Alufolie im Haushalt, verwende Wasser sehr sparsam.  
Verzichte auf Duschgel und Kosmetika außer Haarschampoo und Zahnpaste. Verwende eine Menstruationstasse.  
Habe für alle meine Kinder Stoffwindeln verwendet, mit Seifenflocken gewaschen.  
Kaufe Kleidung auch in Second-Hand-Qualität, verwende weitergegebene Kleidung. Habe wenig Schuhe und Kleidung und überhaupt wenig...  
Verwende kaum Putzmittel, Kloduft,...

Getreide/Sojamilch habe ich bislang noch nicht in Glasverpackung gefunden.

- Wir haben auf Glasflaschen umgestellt bei Mineral, Soda, Apfel und Orangensaft.
- Behältnisse fürs Recycling, das "Nutzungs she" aufgestellt werden kann.  
Karzus tellen, das viele Lebensmittel auch noch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum ltbarkeitsdatum gegessen werden kann.
- Stofftaschen immer bei der Hand (zusammenfaltbar, in der Handtasche)  
Kontrollierte Vorratshaltung
- Beim Einkaufen wird der meiste Müll vermieden seit ich vor allem bei Bauern und im Bauernladen einkaufe (hier kann ich eigene Behälter mitbringen und es gibt ein gutes Pfandsystem).  
Außerdem mache ich sehr viel selbst, wodurch viele Verpackungen wegfallen - Joghurt, Brot, Nudeln, Säfte etc...
- Joghurt wird aus abgekochter Milch in einem Gerät selber gemacht. Es fallen dadurch kein Mich-Tetra-Pak und Joghurtbecher an.  
Vieles wird offen gekauft. Sackerln werden öfters verwendet. Zum Einkaufen werden eigene Taschen bzw. Körbe

verwendet.

- zu Lebensmittel im Müll: Wir haben ...

glückliche Hühner und einen Hahn, die wirklich alles lieben, was bei uns auf den Tellern oder sonstwo übrigbleibt

eine Katze, die Wurst- und Fleischreste frisst

einen Kompost- und Misthaufen, der alles andere gern nimmt und verwandelt

- nicht zu viel auf Vorrat zu kaufen

- Einkauf von verpackten Naschsachen (Chips, Kekse, ....)

- Nur das Kaufen, was wirklich gebraucht wird und Müll vermeiden.

- Habe 5 Hühner die mir Reste und überschuß fressen

- mache seit ein paar Jahren Jogurt selber, hole dazu die Milch vom Bauern - die vielen Plastikbecher in meinem Müll haben mich schockiert - seitdem haben wir als 4-Personen-Haushalt nicht einmal mehr 1 gelben Sack/Monat

Wurst, Fleisch und Käse in BIO-Qualität zu bekommen ohne Plastik ist für mich sehr schwierig

- Immer dünne Stofftasche in der Handtasche dabei haben

Problem

Bei uns im nächsten Lebensmittel Geschäft gibt es nur eingepackte Wurst und Käseprodukte

- wir sammeln Speisereste ( falls wirklich etwas übrig bleibt) für die Hühner der NACHbarin und der Grünabfall kommt auf den Komposthaufen.

wichtig wären mehr offene Lebensmittel um die Sackerl zu vermeiden, das ist oft schwierig.

- Gut vorausplanen, danach einkaufen und konsumieren, flexibel kochen, mit dem, was noch da ist.