ZUSAMMEN KUNFT 2021

www.bürgerhaus-barmbek.de

DIE ECO-CHALLENGES

BÜRGER
HAUS
BARMBEK

Created in Master PDF Editor

Created in Master PDF Editor

ZUSAMMENKUNFT

FÜR EIN NACHHALTIGES BARMBEK

Nachhaltigkeit liegt im Trend. Doch welche Aspekte beinhaltet „Nachhaltigkeit“ eigentlich und was kann jede*r im Alltag dafür tun? Das versuchte das Bürgerhaus Barmbek mit dem Projekt „ZUsammenKUNFT – für ein nachhaltiges Barmbek“, in Zusammenarbeit mit Partner*innen und Interessierten, herauszufinden.

Und wie?
Am ersten Montag jedes Monats wurde in 2021 eine „Eco-Challenge“ veröffentlicht. Jede*r konnte sich und seine/ihre Gewohnheiten herausfordern! Begleitet von Tipps und Tricks wurden nachhaltiger Konsum und nachhaltiges Handeln im Alltag getestet. Die Herausforderungen sind zeitlos und hier zum Nachmachen gesammelt. Zu finden sind außerdem Tipps, Tricks und Ideen von Teilnehmer*innen und Vortragenden zu den jeweiligen Themen. Diese Sammlung ist in keiner Weise vollständig, sondern fasst lediglich die bisherigen Projektergebnisse zusammen. Ergänzungen an *projekt@buergerhaus-barmbek.de* sind willkommen!

Weitere Infos und Anregungen gibt es auf der Projektseite unter: *www.bürgerhaus-barmbek.de/zusammenkunft*.

Created in Master PDF Editor

VEGANE UND VEGETARISCHE ERNÄHRUNG 1

Foto: pixabay

Ohne Salami auf deinem Brot oder einem Schuss Milch im Kaffee kannst du dir den Start in den Tag nicht vorstellen? Du findest vegan- oder vegetarisches Essen langweilig?

Dann fordere dich heraus und stelle deine Ernährung für eine Woche um!

Dir gefällt die Idee, aber es ist dir nicht herausfordernd genug? Dann schau dir doch diese Möglichkeiten zur Ergänzung an:

» Verlängere die Challenge auf 2 Wochen, oder sogar den ganzen Monat!
» Versuche nur regionale und saisonale Lebensmittel zu verwenden.
» Denke vor allem daran, vor Beginn der Challenge, bereits vorhandene und geöffnete Lebensmittel zu verbrauchen.

Infos

Aber ist vegane Ernährung überhaupt nachhaltig? Diese komplexe Frage wurde von Sarah Siebelist (umdenkbar e.V.) bei ihrem Vortrag von verschiedenen Gesichtspunkten aus betrachtet. Einige Empfehlungen und Tipps von Sarah, findest du hier:

Video **Lösungen zur Welternährung in 2050** (DE), YouTube
TEDx-Vortrag von Niko Rittenau über die pflanzliche Ernährung als Weg zu einer nachhaltigen Ernährung der Weltbevölkerung. Inkl. kleinem Ausblick auf das Thema kultiviertes Fleisch ("clean meat").

Video **The Game Changers** (EN mit dt. UT), YouTube
Unterhaltsame Dokumentation, die vor allem Athleten zeigt, von denen viele früher auf eine fleischreiche Ernährung setzten, um Höchstleistungen zu bringen. Sie beantworten, wie sich der Wechsel zu einer rein veganen Ernährung auf ihre Leistungen und auf ihr Leben auswirkte. Mit dem ex-Bodybuilder Arnold Schwarzenegger, dem dt. Strongman Patrik Baboumian und derex-Olympiaradrennfahrerin Dotsie Bausch.

Buch **Der Ernährungskompass: Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung,** von Bas Kast
Das Buch entstand nach dem gesundheitlichen Zusammenbruch des 40-jährigen Wissenschaftsjournalisten. Er wollte seine Junkfood-Ernährung radikal umstellen, um sich selbst zu heilen. Eine mehrjährige Entdeckungsreise in die aktuelle Alters- und Ernährungsforschung begann. Aus Tausenden sich zum Teil widersprechenden Studien filtert Bas Kast die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über eine wirklich gesunde Kost heraus, die im Fazit stark pflanzenbetont ausfällt.

Buch ***Vegan-Klischee ade! : Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung***, von Niko Rittenau
Die häufigsten Vorurteile gegenüber der veganen Ernährung werden wissenschaftlich fundiert beantwortet. Wie geht Kalzium ohne Milchprodukte, Omega-3-Fettsäuren

Created in Master PDF Editor

ohne Fisch, woher bekommen Veganer*innen genügend Protein, ist Gluten für alle Menschen schädlich, sind Nüsse Dickmacher, verursacht Soja Brustkrebs? Teil eins enthält je ein Kapitel zu den zehn wichtigsten (weil tendenziell kritischen) Nährstoffen; Teil zwei erklärt die Besonderheiten der fünf wichtigsten Lebensmittelgruppen der veganen Ernährung; ein kurzer Teil drei diskutiert die "Sojakontroverse".

Tipps und Tricks:

» Finde veganes Essen in deiner Nähe: *https://www.happycow.net/*
» Hier könnt ihr einen Newsletter für eine 3-wöchentliche Vegan-Challenge abonnieren: *https://loveveg.de/*
» Leckere Rezepte gibt es beispielsweise hier: *https://www.eat-this.org/*

VEGANE RESTAURANTS UND CAFÉS IN BARMBEK UND UMGEBUNG

püük – fein + herausgeputzt
Lorichsstraße 28 a
Froindlichst - The Vegan Musketeers
Barmbeker Str. 169
Bodhi - vegan living
Borgweg 11 (Winterhude)
Very Very Veggie Vegan Sushi
Barmbekerstraße 3 (Winterhude)
AN Vegan House
Mühlenkamp 19 (Winterhude)
Vistro
Bramfelder Chaussee 265 (Bramfeld)
The Vegan Eagle
Wischhöfen 4 (Langenhorn)

TIPPS & HILFSMITTEL IM ALLTAG 2

Eine große Hürde für Nachhaltigkeit im Alltag sind Gewohnheiten und das Gefühl, dass Nachhaltigkeit auch mehr Aufwand bedeutet. Aber ist das so? Wir wollen Mittel und Wege entdecken, um unseren Alltag unkompliziert nachhaltiger zu gestalten.

Fordere dich heraus und finde drei tolle Tipps oder Hilfsmittel, die deinen Alltag nachhaltiger gestalten !

Folgende Tipps und Tricks wurden eingesandt:

1. Bienenwachstücher: Diese Tücher sind Feinde von verschwenderischen Lebensmittelverpackungen wie Alufolie, Frischhaltefolie und Butterbrotpapier. Sie bieten eine biologische Alternative und helfen Müll zu reduzieren. Bienenwachstücher sind waschbar, wiederverwendbar und kompostierbar. Außerdem ist es gar nicht so schwer, sie selbst herzustellen!

2. Selbstgenähte Obst & Gemüsebeutel: Ein aussortiertes Sommerkleid, ein altes Hemd oder eine Bluse, bieten noch immer viele Möglichkeiten. Eine davon sind diese hübschen Beutel aus Stoffresten für deinen Einkauf. Besonders einfach: Verwende die Ärmel von einer Bluse oder einem Hemd. Hier muss nur eine Seite genäht werden und das geht auch prima per Hand

3. Bis zum letzten Rest ... Wie kommt man ran? Mit einem Messer aufschneiden,

Created in Master PDF Editor

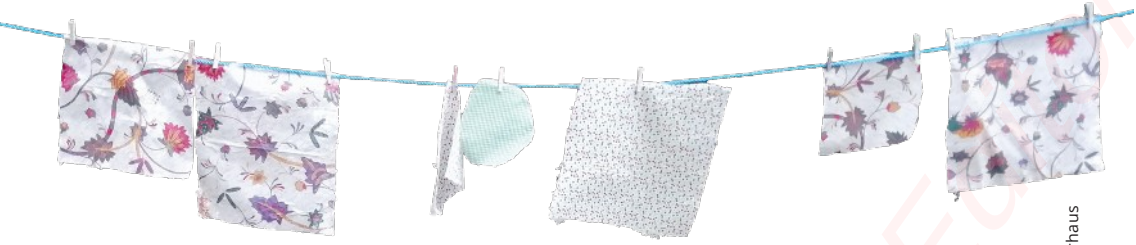

Foto: Bürgerhaus

ist eine Lösung, um wirklich alles aus einer Shampooflasche, -dose, -verpackung heraus zu holen. Bei einer Zahnpasta Tube: zieht sie über den Tischrand, bis der letzte Rest herausgedrückt ist.

4. Leitungswasser trinken: Leitungswasser kann in Deutschland in der Regel ohne Bedenken getrunken werden. Mit einer Trinkflasche im Gepäck, kannst du sie jederzeit und überall problemlos auffüllen. Auf diese Weise sparst du nicht nur Geld, sondern auch Plastik und Energie für Transport und Herstellung.

5. Geschirrtücher nähen: Eine tolle Idee, die Stoffreste neu beleben kann. Besonders alte Gardinen oder Bettwäsche eignen sich super. Einfach zurechtschneiden und zwei gleichgroße Stücke zusammen nähen. Wer noch einen Schritt weitergehen will, kann auch waschbare Taschentücher und Wattepads herstellen!

6. Losen Tee trinken: Einzeln verpackte Teebeutel sind vielleicht praktisch, produzieren allerdings auch eine Menge Müll. Abhilfe können ein Sieb oder ein Tee-Ei schaffen, die spül- und wiederverwendbar sind. Übrigens: auch Teebeutel kann man aus Stoffresten nähen!

7. Unverpackt einpacken: Mittlerweile gibt es in Hamburg einige Angebote für unverpacktes einkaufen. Mit eigenen Behältern oder Pfandgläsern können Trockenwaren wie Linsen, Reis, Mehl, Nüsse, Süßigkeiten und vieles mehr selbst abgefüllt werden. Auch Essig, Öl und eine Auswahl von Getränken gehören oft zum Angebot.

8. Plastik freie Alternativen für Haushalt & Kosmetik: Zahnputz-Tabs, nachfüllbare Deocremé, Luffa-Schwamm und - Seifenablage: Eine Auswahl von Möglichkeiten, um nicht nur Verpackungsmüll zu vermeiden, sondern auch Mikroplastik zu vermeiden. Weitere Ideen findet ihr beispielsweise unter https://streubar.de/

9. Müllfreier Markteinkauf: Mit Hilfe von Gläsern, Beuteln, Tüten und Dosen kannst du deinen Mülleimer enorm entlasten! Sogar Wurst und Käse kann man sich auf dem Markt direkt in die eigene Dose packen lassen. Fragt beim nächsten Einkauf einfach mal nach.

10. Menstruationstassen: Viele Menstruationsprodukte sind Wegwerfprodukte, die riesige Müllmengen verursachen. Es lohnt sich für die Umwelt, den Geldbeutel und sogar für die Bequemlichkeit Menstruationstassen als Alternative auszuprobieren. Zu kaufen gibt es sie beispielsweise in Drogeriemärkten.

11. Plane deinen Einkauf: Dieser Tipp hilft die Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden. Gezielte Einkäufe helfen nicht nur dabei die Mengen besser einzuschätzen, sondern helfen auch dabei bestehende Vorräte im Blick zu behalten. So werden auch Leckereien ganz hinten im Vorratsschrank nicht vergessen!

12. Bücher von Smarticular: Sie beinhalten vielfältige Tipps zu unterschiedlichen Themen. du findest viele Rezepte, Ideen und Anwendungen für einen nachhaltigen Alltag.

Foto: pixabay

MOBILITÄT/ VERKEHRSMITTEL 3

*Mobilität ist ein Thema, dass jede*n von uns betrifft. Besonders in Hamburg gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie du deine täglichen Wege nachhaltig zurücklegen kannst.*

Fordere dich heraus und versuche eine Woche nur mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit dem HVV unterwegs zu sein!

Eine Woche ist zu einfach? Dann versuch dich doch gleich an einem ganzen Monat!

Wie gelingt nachhaltige Mobilität im Alltag? Hier ein paar Vorschläge:

1. Aufs eigene Auto verzichten. Wenn es doch mal sein muss ein Carsharing Angebot nutzen.

2. Mit dem Fahrrad unterwegs sein. Wer kein eigenes hat, kann sich an den vielen Stadtrad-Haltestellen bedienen.

3. Kurzstrecken zu Fuß zurücklegen. So sieht man den Stadtteil nochmal mit anderen Augen ;).

4. HVV fahren. Mit vier Bahnstationen und zahlreichen Busen fällt das in Barmbek Nord nicht schwer.

5. Fahrgemeinschaften bilden. Wenn es doch das Auto sein muss.

Foto: pixabay

NACHHALTIGER FRÜHJAHRSPUTZ 4

Foto: pixabay

Der nachhaltige Frühjahrsputz bietet die perfekte Gelegenheit deinem Zuhause wieder neuen Glanz zu verleihen und ganz nebenbei kann man das eigene Konsumverhalten hinterfragen und mal so richtig ausmisten.

Fordere dich heraus und stelle dich dem Frühjahrsputz

- Mache einen Plan, um von den vielen Aufgaben nicht überwältigt zu sein.
- Nimm dir Raum für Raum vor. So hast du schnell Erfolgserlebnisse.
- Sortiere Dinge die du spenden, tauschen, reparieren und upcyclen kannst.
- Verwende nachhaltige Reinigungsmittel, oder stelle sie sogar selbst her.

Ein Rezept zum Ausprobieren

ALLZWECK-REINIGER*

Du brauchst:

- Schalen von Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen, Mandarinen – was gerade zur Hand ist)
- Weißer Haushaltsessig (keine Essig-Essenz)
- Ein Gefäß, beispielsweise ein großes Einmachglas

So wird es gemacht:

1. Die Schalen von Orangen oder anderen Zitrusfrüchte zerkleinern und dicht in das Gefäß füllen, mit Essig auffüllen.
2. Für zwei bis drei Wochen stehen lassen, gelegentlich sanft schütteln und bei Bedarf Essig nachgießen. Sie sollten immer vollkommen bedeckt sein, um Schimmel zu vermeiden.

Innerhalb weniger Wochen entsteht so aus den Schalen und dem Essig ein herrlich zitronig duftender Haushaltsreiniger. Du erkennst, dass der Reiniger fertig ist, wenn der Essig sich dunkler färbt und nach Zitrusfrüchten duftet. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft, verströmt einen angenehmen Duft und kann direkt unverdünnt angewendet werden. Zur Verwendung als Reiniger gieße die Flüssigkeit durch ein feines Sieb und fülle sie beispielsweise in eine leere Sprühflasche deines früheren Reinigers. Ein Schuss Spülmittel oder Flüssigseife reduziert die Oberflächenspannung und sorgt dafür, dass der Reiniger gut auf glatten Oberflächen haftet.

Quelle: *https://www.smarticular.net/dieser-natuerliche-allzweckreiniger-kostet-weniger-als-40-cent-pro-liter/*

*Copyright © smarticular.net

Created in Master PDF Editor

Konventionelle Reinigungsmitteln sind durch Mikroplastik, bedenkliche Inhaltsstoffe oder Konservierungsmittel oft umweltschädlich. Nachhaltige Varianten helfen nicht nur Chemikalien dem eigenen Haushalt fernzuhalten, sondern sind oft auch um einiges kostengünstiger. Denn hier ist weniger oft mehr! Mit einigen Grundzutaten und ein paar Tricks, kann man die Ansammlung von verschiedensten Reinigern, um Einiges reduzieren. Benötigt werden vor allem ein fettlösendes (beispielsweise Waschsoda) - und ein kalklösendes Mittel (beispielsweise Essig). Weitere tolle Rezepte findest du auf unserer Projektseite oder bei smarticular.

PLASTIKMÜLL VERMEIDEN 5

Foto: pixabay

Wie viel Plastikmüll sammelst du pro Woche an? Reicht dafür ein Schuhkarton? Probiere es aus!

Foto: Bürgerhaus

Sammle eine Woche lang deinen gesamten Plastikmüll in einem Schuhkarton und beobachte deinen Verbrauch.

Auch Plastikmüll von unterwegs, wie das Papier vom Schokoriegel, gehört in den Karton!
Wenn dir das zu einfach ist, weil du bereits viele Tipps und Tricks anwendest, versuche dich stattdessen an einem Marmeladenglas voll Plastikmüll.

Tipps & Tricks

- Seife und festes Shampoo benutzen.
- Unverpackt einkaufen.
- Überflüssige Einwegprodukte aus dem Alltag verbannen.
- Obst & Gemüse lose einkaufen.
- Mehrweg statt Einweg.
- Bei Kosmetik auf Inhaltsstoffe achten und Mikroplastik vermeiden.
- Schwämme und Lappen ohne Plastik verwenden (beispielsweise Luffa).
- Drogerieprodukte selber machen.
- Geschenkverpackungen – ohne Plastik & Tesa.

SAISONALE UND REGIONALE ERNÄHRUNG 6

Foto: pixabay

Wie sieht deine Einkaufsplanung aus? Machst du dir Gedanken, wo dein Essen herkommt und welche Produkte gerade Saison haben? Saisonale und regionale Ernährung schont nicht nur den eigenen Geldbeutel, sondern auch die Umwelt.

Fordere dich heraus und achte bei deinen Einkäufen diese Woche darauf nur regionale und/oder saisonale Produkte auszusuchen.

Du möchtest noch einen Schritt weiter gehen? Probiere doch mal die App „Too good to go“ aus oder melde dich bei der Initiative „Foodsharing“ an. Beides versucht Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken.

Tipps & Tricks

- Saisonkalender mit regionalem Obst und Gemüse gibt es zum Ausdrucken im Internet, oder als Kalender. So kannst du dich schnell informieren, was Saison hat.
- Besorge die Einkäufe bei regionalen Anbietern: auf dem Markt, durch eine Bio-Kiste, die zu dir geliefert wird, oder durch eine lokale Initiative (beispielsweise ein Urban Gardening Projekt).
- Bleib offen und neugierig für Lebensmittel, die dir noch nicht bekannt sind.
- Merke dir dein Lieblingsgemüse und – Obst jeder Jahreszeit und lege eine Rezeptsammlung an.

UPCYCLING VON ALLTAGSGEGENSTÄNDEN 7

Foto: Bürgerhaus

Kronkorken, Konservendosen, alte Bettlaken, PET Flaschen und so weiter. Auch wer minimalistisch lebt, findet diese und ähnliche Dinge ab und zu im Haushalt. Sofort entsorgen? Nein! Den vielen Dingen kann man durch Upycling neues Leben einhauchen. Schaue dich um! Welche Gegenstände wirfst du weg, obwohl sie noch weiter verwendet werden könnten?

Created in Master PDF Editor

Was steht schon lange ungenutzt im Schrank oder im Keller? Konservendosen, alte Gläser, Stoffreste, ein ungeliebtes Möbelstück...

Fordere dich heraus und finde einen neuen Zweck und Nutzen für Gegenstände des Alltags!

Tolle Ideen zum Upcycling findest du zum Beispiel hier:

» *https://www.handmadekultur.de/projekte/upcycling*
» *https://www.smarticular.net/themen/kreativitaet/upcycling/*
» oder bei Pinterest.

Unsere Lieblingsidee:
Erstelle eine Biosphäre im Glas - ein in sich geschlossenes Ökosystem indem alles, was die Pflanzen brauchen, wieder zu ihnen zurückkommt!

Du brauchst:
ein altes Glasgefäß, kleine Pflanzen, etwas Kiesel oder Granulat, Erde und nach Wunsch Dekoration (Rinde, Muscheln, Tonscherben o.ä.).

So wird es gemacht:
Zuerst desinfizierst du Gefäß und Steine mit kochendem Wasser. Danach kannst du das Glas befüllen. Als erstes das Granulat hineingeben und darüber eine, etwa doppelt so dicke, Schicht Erde hinzufügen. Nun kannst du die Pflanzen einsetzen und das Glas dekorieren. Hier kannst du eine Pinzette zur Hilfe nehmen. Zum Schluss musst du deine Biosphäre noch bewässern. Wir empfehlen hierfür eine Sprühflasche. Stelle deinen Mini-Garten an einen hellen, aber nicht sonnigen Ort und beobachte ihn die nächsten Tage. Morgens sollte das Glas beschlagen sein und im Laufe des Tages trocken. Wenn den ganzen Tag über Wasser an der Innenwand kondensiert, lass den Deckel noch ein paar Tage offen, um die Feuchtigkeit zu reduzieren. Ist das Glas nie beschlagen, solltest du noch einmal etwas nachgießen.

STROM SPAREN 8

Foto: pixabay

*Fast dreieinhalb Stunden (oder 204 Minuten) am Tag verbringt jede*r durchschnittlich in Deutschland im Internet. Netflix, Instagram, YouTube, eine schnelle Googlesuche o.ä. sind fester Bestandteil unseres Alltags geworden. Doch was oft vergessen wird: Neben dem eigenen Akku verbraucht auch der Datenverkehr einiges an Strom.*

Fordere dich heraus und messe & reduziere deinen Internet-Konsum.

Teil 1: Führe über 3 Tage eine Liste und finde heraus, wie viel Stunden pro Tag du privat im Internet verbringst. Auch eine schnelle Telegram Nachricht, oder ein Blick in die Wetter App zählen dazu!
Teil 2: Fordere dich heraus und versuche die gemessene Zeit zu halbieren!

Created in Master PDF Editor

Falls das keine Option ist, haben wir noch ein paar andere Ideen gesammelt, wie im Alltag Strom gespart werden kann:

- Neuanschaffungen nach Energieeffizienz auswählen.
- Geräte, wie Wasch- und Spülmaschine, voll beladen.
- Glüh- und Halogenlampen durch LED ersetzen.
- Für elektrische Geräte eine Steckerleiste mit Schalter besorgen und diese nach Benutzung ausschalten.
- Die Restwärme von Herdplatte und Backofen nutzen und beim Kochen einen Deckel benutzen.
- Überflüssiges Licht ausschalten.
- Warmwasser in Temperatur und Menge reduzieren.
- Wäsche an der Luft trocknen.
- Stoßlüften statt Fenster auf Kipp.

WASSER SPAREN 9

In Deutschland herrscht keine Wasserknappheit und doch kann ein bewusster Wasserverbrauch viele positive Auswirkungen haben.

Fordere dich heraus und spare eine Woche lang Wasser

Zum Beispiel so:

- Kurz duschen: weniger warmes Wasser spart eine Menge Energie.
- Leitungswasser trinken: spart Wasser und reduziert CO_2 Emissionen, die bei der Produktion von Mineralwasser aufkommen.

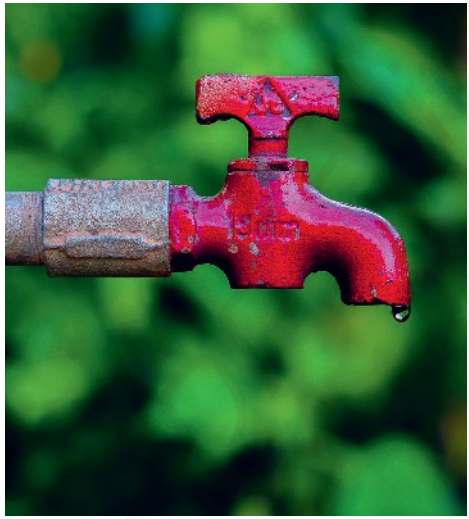

Foto: pixabay

- Wasch- und Spülmaschine voll beladen und bei möglichst niedriger Temperatur laufen lassen.

Du möchtest direkt Strom und Wasser gleichzeitig sparten? Dann versuche deinen Warmwasserverbrauch zu reduzieren und dusche eine Woche lang kalt! Viele weitere Ideen gibt es hier: *https://www.bund-bawue.de/themen/mensch-umwelt/trinkwasser/wassersparen/*

Wasserknappheit ist in anderen Ländern schon Realität. Die Filme „**Bottled Life - Das Geschäft mit dem Wasser**“, „**Blaues Gold - Der Krieg der Zukunft**“ und „**Wasser – Im Visier der Finanzhaie**“ zeigen unter anderem auf wie wichtig es ist, diese kostbare Ressource zu schützen.

Created in Master PDF Editor

Foto: Bürgerhaus

NACHHALTIGER KONSUM 10

Auch wenn die Auswahl an nachhaltigen Produkten immer weiter steigt: Am nachhaltigsten ist … kein Konsum. Um den eigenen Konsum zu reduzieren kann es helfen, sich ein paar simple Fragen zu stellen.

Fordere dich heraus und mache eine Woche lang vor jeder Kaufentscheidung den Konsum-Check:

- Brauchst du es wirklich?
- Kann es (statt eines Neukaufes) repariert werden?
- Kannst du leihen, mieten, oder gebraucht kaufen?
- Konsumierst du bewusst? Gibt es ökologische und faire Anbieter*innen?

Es muss nicht immer ein Neukauf sein. In Barmbek gibt es unterschiedliche Alternativen: Im Bürgerhaus Barmbek findet einmal im Monat ein Repaircafé statt und es gibt zahlreiche Fachgeschäfte für Reparaturen. Neben ebay Kleinanzeigen gibt es zahlreiche Secondhandläden in Barmbek, wie BezahlBAR, und Spendabel.
Über Nachbarschaftsgruppen auf Facebook, nebenan.de, oder bei Veranstaltungen kann man tolle Dinge ertauschen. Auch in öffentlichen Tauschschränken, wie beispielsweise beim Goldbekhaus gibt es Schätze zu finden. Bei den oben genannten Plattformen kann man nicht nur tauschen, sondern auch leihen. Gerade bei Gegenständen, die nicht zum täglichen Gebrauch gehören ist das sehr sinnvoll. Bücher leihen kann man in der Bücherhalle Barmbek, während Werkzeug beispielsweise bei Obi (Eppendorf) ausgeliehen werden kann. Faire Produkte bekommt man mittlerweile oft in Supermärkten und Drogerien. Daneben gibt es eine Auswahl bestimmter Produkte beispielsweise auch bei „streubar-unverpackt einkaufen“ und Globetrotter.

Created in Master PDF Editor

Foto: Mareike Brun

RECYCLE DEINE STOFFE 11

Aussortierte Kleidung, alte Vorhänge und Tischdecken, oder Bettlaken, bieten viele Möglichkeiten! Wegwerfen muss nicht sein, sondern schöne Stoffe können in neue Lieblingsstücke verwandelt werden.

Fordere dich heraus und probiere (mindestens) eine neue Upcycling Idee aus!

du möchtest noch weiter gehen? Dann repariere eins deiner beschädigten Kleidungsstücke! Ein fehlender Knopf, ein Loch in der Socke, oder ein Riss reichen oft aus, um Kleidung in die hinterste Ecke des Schrankes zu verbannen. Hauche ehemaligen Lieblingsstücken neues Leben ein!

Unsere Lieblingsideen fürs Upcycling sind:

- wiederverwendbare Kosmetikpads aus alten Handtüchern
- Stofftaschentücher aus jeglichen Stoffresten
- gut gelaunte Stoffmonster
- Kräuter- und Lavendelkissen
- Obst und Gemüsebeutel aus Stoffresten
- Weitere Inspirationen gibt es bei smarticular und Pinterest.

NACHHALTIGE WEIHNACHTSZEIT 12

Auf den ersten Blick passen Weihnachten und Nachhaltigkeit kaum zusammen. Stress und Jagd nach Geschenken, überfüllte Läden und ein Hetzen von Termin zu Termin. Zum Genießen bleibt oft keine Zeit. Das muss aber nicht sein!

Foto: pixabay

Fordere dich heraus und achte auch in der Weihnachtszeit auf Nachhaltigkeit!

Jede*r hat andere Vorlieben und Prioritäten. Suche dir ein Thema aus, bei dem du Nachhaltigkeit in diesem Jahr in den Vordergrund stellen möchtest:

1. Dekorationen
2. Festmenü und winterliche Leckereien
3. Geschenke

Created in Master PDF Editor

1. Dekorationen

» Überall im Internet findest du zahlreiche DIY-Ideen für Weihnachtsdekorationen.
» Achte auf Wiederverwendbarkeit, oder nutze Upycling-Ideen.
» Frage vor einem Neukauf im Familien, Bekannten und Freundeskreis nach. Weihnachtsdeko ist oft in Massen vorhanden.
» Den Weihnachtsbaum mit einem selbst gesammelten Weihnachtsstrauch ersetzen.
» Wenn es doch ein Baum sein soll, sind dies vielleicht Möglichkeiten: Weihnachtsbäume aus der Region, ökologische Tannenbäume, Miet-Christbäume oder einer im Topf.

Foto: Bürgerhaus

2. Festmenü und Leckereien

» Achte auf regionale uns saisonale Zutaten.
» Verwende fürs Festmenü Biofleisch, oder gleich eine vegetarische, oder vegane Alternative. Komplette Menüvorschläge gibt es beispielsweise bei *www.zuckerjagdwurst.com*.
» Plane deinen Einkauf und berechne die Mengen, damit keine Lebensmittel verschwendet werden. Oder informiere dich bereits vorher, wie du die Reste weiter verwerten kannst.
» Versuche Lebensmittel, die in Plastik verpackt, sind zu reduzieren / vermeiden.
» Auch beim Plätzchen backen kann auf regionale Zutaten geachtet werden.
» An Nikolaus können neben unverpackten Leckereien auch Obst und Nüsse mit in den Schuh.
» Selber Glühwein machen, oder Bio-Glühwein kaufen.

3. Für eine nachhaltige Verpackung haben wir diese Ideen gesammelt:

» Verwende Altpapier.
» Nimm alte Stoffe anstelle von Geschenkpapier.
» Verzichte auf Geschenkband, sondern nutze beispielsweise Streifen von einem alten Stoff.
» Auch leere Gurken-, oder Marmeladengläser eignen sich gut als alternative Verpackung, z.B:. anstelle von transparenter Geschenkfolie.
» Auf Klebestreifen verzichten. Oft reicht ein Band, oder eine Schnur.
» Gar keine Verpackung: Für manche Geschenke reicht auch eine Schleife, oder ein ähnliches Accessoire.

Und auch bei der Auswahl der Geschenke kannst du auf Nachhaltigkeit achten: Schenke beispielsweise ein Mehrwegprodukt für den Alltag, Saatgut, selbstgemachte Leckereien und Kosmetik, oder eine Baumpatenschaft.

Created in Master PDF Editor

Ein Projekt von

BÜRGER HAUS BARMBEK
BUNT WACH UND MITTEN DRIN

ZUsammenKUNFT
für ein nachhaltiges Barmbek

Gefördert von

FONDS SOZIOKULTUR

NEU START KULTUR

STIFTUNG Hamburger Wohnen

BDS Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG

Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien

dhu Stiftung

FRANK
QUALITÄT. KOMPETENZ. KONTINUITÄT.

Kontakt
Bürgerhaus Barmbek
Lorichsstr. 28 A
22307 Hamburg
www.bürgerhaus-barmbek.de
projekt@buergerhaus-barmbek.de

Grafik: rintelen:grafik – Katrin Rintelen-Rösler – www.rintelen.de

Created in Master PDF Editor