

Schon mal probiert?



Nachhaltige Alternativen selber machen

Es gibt unzählige Vorschläge, Anleitungen und Tutorials zu Müllvermeidung und nachhaltigerem Leben in den Medien. Aber wie geht das ganz praktisch? Was lässt sich einfach für meine Gruppenstunde in der Pfarrei, als Projekt für die Firmvorbereitung, für Pfarrfeste oder andere Aktionen anwenden? Hier Ideen aus der Praxis, die sich unkompliziert umsetzen lassen.

Vormachen und motiviert Alternativen anbieten, damit hoffentlich viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene mitmachen. Frei nach dem Motto: „Sag nicht ‚Fang an‘ sondern ‚Mach mit!‘“ Viele Produkte, die wir in unserem Alltag zuhause oder in der Pfarrei verwenden, könnten durch nachhaltige Alternativen unkompliziert ersetzt werden. Nachhaltige Ernährung und Konsum lassen sich in Gruppenstunden oder bei Freizeiten ganz praktisch erleben. Unser Auftrag als Christen die Schöpfung zu bewahren, wird so mit konkreten Handlungsoptionen für den Alltag verbunden.

Nachhaltiges Essen

Nachhaltige Ernährung heißt vermehrt vegetarisches oder veganes Essen anzubieten und dies dann auch mit den Jugendlichen zu thematisieren. Der Renner sind regelmäßig vegetarische Burger. Ob mit Bohnen, Kartoffeln oder Tofu – im Internet oder in Kochbüchern finden sich Vorschläge für jeden Geschmack.

Plastikfrei

Für Ferienaktionen oder Gruppenstunden könnte man das Thema Nachhaltigkeit wählen und unter dem Motto: "Plastikfrei – wie geht das denn?" Produkte selbst herstellen. Als Vorschläge: Deocreme oder WC-Tabs als Alternativen für Plastikprodukte. Sie lassen sich einfach anrühren und vielleicht auch verschenken.

Einfach loslegen

Einfach mal ausprobieren! Im Internet finden sich zahlreiche weitere Ideen wie man Müll und Plastik vermeiden kann. Für Aktionen kann man das Thema Nachhaltigkeit wählen und plastikfreie Produkte selbst herstellen. Für ein planvolles Vorgehen, kann eine Checkliste helfen, sodass nachhaltige Alternativen zur Routine werden. So kann jeder etwas zum Umweltschutz beitragen.

Sabine Grasberger

Jugendreferentin
Kath. Jugendstelle
Bad Tölz/Wolfratshausen



Deo-Creme

Zutaten: 1 EL Kokosöl (fair gehandelt)
3/4 TL Natron
1/2 TL feines Steinsalz (ohne Jod)

Herstellung:

Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und in verschließbarem Gläschen kühl aufbewahren. Natron wirkt antibakteriell und neutralisiert Gerüche.

Anwendung:

Eine kleine Menge mit einer Fingerspitze entnehmen und an der gewünschten Körperstelle verteilen. Wer es zum ersten Mal versucht, sollte erst an einer wenig empfindlichen Hautpartie probieren, ob allergische Reaktionen auftreten. Bei Wärme (z.B. im Badezimmer) wird die Deocreme flüssig. An einem kühlen Ort wieder fest werden lassen und erneut verrühren.

WC-Tabs

Zutaten: 200g Zitronensäure
1 EL Bio-Spülmittel
2 EL Speisestärke
20-30 Tropfen ätherisches Öl

Herstellung:

Alle Zutaten vermengen und in kleine Silikonförmchen (z.B. Eisdübeln) drücken. Die Masse aushärten lassen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.

Anwendung:

Zur Reinigung einfach einen Tab in die Toilette geben, einwirken lassen und nach Bedarf mit einer Bürste bearbeiten. Umweltfreundlich und praktisch sind WC-Tabs im Zeltlager.

Ideen und Rezepte zum Selbermachen

www.smarticular.de und www.utopia.de