

TOPP



EVERY DAY  
FOR FUTURE

SABINE HAAG

# UNVERPACKT EINKAUFEN

---

# KREATIV AUFBEWAHREN

TIPPS, TRICKS UND DIY-PROJEKTE RUND UM

VERPACKUNGSFREIE LEBENSMITTEL

# DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜRS EINKAUFEN MIT MÖGLICHST WENIG VERPACKUNG

- 1 Märkte, Hofläden und Unverpackt-Läden zum Einkaufen bevorzugen.
- 2 Eigene Beutel oder Netze für Obst, Gemüse und Brot mitbringen.
- 3 Große Obst- und Gemüsesorten im Supermarkt ohne Beutel auf das Kassenband legen.
- 4 Für Fleisch und Käse einen sauberen Behälter aus Glas oder Metall einplanen.
- 5 Im Supermarkt zu Nahrungsmitteln (Nudeln, Reis etc.) greifen, die in Karton verpackt sind, im Unverpackt-Laden in eigene Behälter füllen.

6 Milch und Joghurt im Glas kaufen.

7 Gläser für flüssige oder feine Lebensmittel einpacken, um Getränke oder Mehle einzukaufen.

8 Verpackungen recyceln: Das alte Marmeladenglas eignet sich zum Einkaufen genauso gut wie der hübsche Schuhbeutel. Einfach nach kreativen Lösungen suchen, statt neu anzuschaffen.

9 Immer eigene Taschen und Körbe zum Einkaufen nutzen.

10 Mahlzeiten im Voraus planen, um unnötige Einkäufe zu vermeiden.



SABINE HAAG

UNVERPACKT  
EINKAUFEN  
—  
KREATIV  
AUFBEWAHREN

TIPPS, TRICKS UND DIY-PROJEKTE RUND UM

VERPACKUNGSFREIE LEBENSMITTEL

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>	<b>DER TÜTENSCHLAUCH</b> .....	<b>36</b>
Die orangefarbene Brotdose .....	8	<b>GLÄSER ZUM EINKAUFEN</b> .....	<b>38</b>
Von UFOs und Test-Bastlern .....	9	<b>DAS BEEREN-DECKELCHEN</b> .....	<b>40</b>
<b>Der perfekte Einkauf</b> .....	<b>10</b>	<b>VERPACKEN &amp; AUFBEWAHREN</b> .....	<b>42</b>
Die eingeschweißte Kiwi .....	11	<b>Was wird wie am besten gelagert?</b> .....	<b>44</b>
Stufe 1: Verpackung sparen		Kartoffeln .....	44
im 08/15-Supermarkt .....	12	Konserven.....	44
Stufe 2: Der Einkauf auf dem Markt		Eingemachtes, Marmeladen,	
oder im Bioladen.....	13	Brotaufstriche.....	44
Stufe 3: Die Königsdisziplin –		Essig und Öl.....	45
der Unverpackt-Laden .....	13	Gewürze .....	45
		Kaffee, Kakao und Tee .....	45
 		<b>Wohin mit den Sachen?</b> .....	<b>45</b>
<b>UNVERPACKT EINKAUFEN</b> .....	<b>14</b>	<b>Ice, ice, Baby! Damit der Kühlschrank</b>	
<b>Ich gehe einkaufen ... und nehme mit:</b> .....	<b>14</b>	<b>auch wirklich alles frisch hält.</b> .....	<b>46</b>
		Schritt 1:	
<b>Welche GefäÙe brauche ich tatsäclich</b>		Nimm alles aus dem Kùhlschrank raus ....	46
<b>zum Einkaufen?</b> .....	<b>16</b>	Schritt 2:	
Für Einsteiger: Netz für Obst und Gemüse .	17	Alles sorgfältig reinigen .....	46
Selbstverständlich:		Schritt 3:	
Die eigene Einkaufstasche .....	17	Was darf bleiben und was kommt weg?....	46
Krümelig und körnig:		Schritt 4:	
Rein in Beutel und Säcchen .....	18	Tuben und Deckel reinigen .....	46
Tierisch kalt:		Schritt 5: Die Kùhlschrank-Ordnung	
Hygienisch muss es sein.....	19	vorbereiten und Lebensmittel gruppieren	47
Leise rieselt ... ..	20	Schritt 6: Vorbereitetes Essen	
Die Speziellen:		und Reste gut verpacken .....	47
Eiskalt und empfindlich.....	20	Schritt 7: Planen .....	47
		Schritt 8: Den Kùhlschrank einräumen....	48
 		Schritt 9: Beschriften .....	48
<b>Getränke</b> .....	<b>21</b>	Schritt 10: Lass freien Platz .....	48
<b>NETZE STATT PLASTIKTÜTEN</b>			
<b>IM SUPERMARKT</b> .....	<b>22</b>		
<b>FALTBARE TASCHEN</b> .....	<b>24</b>		
<b>DAS PLATZWUNDER</b> .....	<b>28</b>		
<b>DAMIT NICHTS RIESELT</b> .....	<b>30</b>		
<b>HÄKELBEUTEL</b> .....	<b>32</b>		
<b>KÜHLTASCHE</b> .....	<b>34</b>		

VORRATSGLÄSER BESCHRIFTEN .....	50
KREIDEMARKER-ETIKETTEN .....	52
BROTBEUTEL .....	54
BAGUETTE-BEUTEL .....	56
HAUBEN FÜR SCHÜSSELN .....	58
BIENENWACHS-TÜCHER .....	60
„WASCHMITTEL“ FÜR OBST .....	62
SALAT-AUFBEWAHRUNG .....	64

## LAGERN 66

**Auf gute Nachbarschaft .....** 66

**Tipps, wie man seine Lebensmittel**

**bestens organisiert .....** 69

1 Like with Like .....

2 First-In-First-Out .....

3 Gute Nachbarschaft .....

4 Vorräte anlegen:

Raus aus der Verpackung .....

5 Was ist drin? .....

6 Wie viel Platz habe ich

und was ist mein Ziel? .....

7 Rein und raus – was muss drin sein? .....

**Omas Tipps zum Lagern .....** 71

**Warum Basilikum zu Hause immer**

**schlapp macht .....** 72

Liebe und feuchte Füße .....

GEHÄKELTER GEMÜSEKORB .....

HÄNGEKÖRBE .....

BOXEN FÜR SCHUBLADEN UND REGALE .....

HÄNGENDE OBSTKISTE .....

KRÄUTERRING .....

## VERARBEITEN, MITNEHMEN UND UNTERWEGS FUTTERN 84

**Mitnehmen – aber richtig .....** 84

Take away .....

Im Restaurant .....

Picknick und Ausflug .....

Und was ist mit dem Lieferdienst? .....

**Meal Prep für Dummies oder:**

**Es ist eigentlich ganz einfach! .....** 86

Was ist das eigentlich? .....

Die Planung .....

Schritt 1: Wie viele Gerichte braucht man? .....

Schritt 2: Den Kalender befragen .....

Schritt 3: Rezepte verteilen .....

Schritt 4: Kochen .....

Schritt 5: Kühlen und portionieren .....

3 wichtige Tipps .....

**„Leaf to Root“ gegen Food Waste .....** 89

**Alles einfach rein in den Topf? .....** 90

First und Second Cut .....

**Nur für Vegetarier? .....** 90

**Nörgeln hilft nie .....** 91

**Streber kann niemand leiden .....** 91

KLEINE PAUSENBROTTASCHE .....

WASSERFESTE BEUTEL .....

MENÜPLANER UND EINKAUFSZETTEL

IN EINEM .....

ESSENSGLAS .....

GUMMIRING .....

**Skizzen .....** 102

**Imressum .....** 106



# EINLEITUNG

## WARUM MAN KEINE ANGST VOR NEUEN EINKAUFSERLEBNISSEN HABEN SOLLTE



Ich erinnere mich gut an die Zeit, in der ich mit vollem Einkaufswagen aus dem Discounter kam. Ich schätze mal, dass die Hälfte meiner Besorgungen aus reiner „Kauflust“ heraus in dem Wagen landete und nicht, weil wir es brauchten. Wie lang der Einkauf vorhielt? Leider nie so lange, wie die Menge eigentlich gefühlt hätte reichen sollen. Denn bereits nach nur ein paar Tagen war die erste Hälfte des Einkaufs verspeist. Die zweite verschwand in den Tiefen der Schubladen und des Kühlschranks, wo ich sie vergaß und irgendwann entsorgte. Das Problem: Oft passten die gekauften Lebensmittel nicht zu unseren Plänen (ich hatte nicht auf dem Schirm, an welchen Tagen die Familie tatsächlich zu Hause bekocht werden musste). Oder ich kaufte Dinge, die ich im Endeffekt nicht gut kombinieren konnte oder auf Vorrat Sachen, die wir nur selten verbrauchten – weil sie gerade so günstig waren. Das war nicht nur Geldverschwendung, sondern auch Vergeudung von wertvollen Lebensmitteln. Ein einfacher Essensplan und ein Einkaufszettel hätten wahrscheinlich schon das Schlimmste verhindert. Von den Verpackungsmassen will ich gar nicht erst reden ...



## DIE ORANGEFARBENE BROTDOSE

Vor einem Jahr wagte ich mich dann zum ersten Mal in einen Unverpackt-Laden. Ich muss zugeben, dass ich Respekt davor hatte und ich war mir sicher, dass man mir sofort ansehen würde, dass dies Neuland für mich war. Zwar nutzte ich eigene Einkaufstaschen und Obstnetze im Supermarkt – aber mehr auch nicht. Und so stand ich mit einer alten Brotdose und zwei ausgespülten Gurkengläsern im Laden und war erst einmal hilflos. Bestimmt würde ich mit der orangefarbenen Brotdose der Verkehrswacht von der Einschulung meiner Tochter (die schon 11 Jahre zurück liegt) ausgelacht werden und mich in meiner Unkenntnis falsch verhalten.

Ich kann euch eines verraten: Es war toll! Ich wurde vom Personal quasi an die Hand genommen und sehr kompetent und locker in das Prinzip des unverpackten Einkaufens eingeführt. Die Gurkengläser waren perfekt und die orangefarbene alte Brotdose löste große Begeisterung aus, da die Verkäuferin sie wohl in ihrer Kindheit ebenfalls kannte. Ihr Credo: Egal, ob alte Plastikbehälter, schnöde Marmeladengläser oder Schuhsäcke – recycelt Vorhandenes, bevor ihr neue Behälter anschafft. Denn darum geht es ja: um das Schonen von Ressourcen, das Wertschätzen von Dingen und das Re- oder Upcyclen.

## VON UFOS UND TEST-BASTLERN

Als ich mich an das Schreiben dieses Buchs machte, war mir sofort klar, dass ein Thema immer und überall im Vordergrund stehen muss: Einfachheit. Jede Idee, jedes DIY sollte so leicht wie möglich von euch nachgemacht werden können. Denn nur dann setzt ihr sie auch um. Als berufstätige Mutter weiß ich, wie knapp Zeit bemessen ist und wie schnell auch noch so schöne Projekte als UFO (Unfinished Object) enden.

Wie man das vermeidet? Indem man Test-Bastler und -näher engagiert, deren Motivation nur mittelmäßig ist. In diesem Fall meine Tochter und meinen Mann. Beiden sind unsere Umwelt und ein ressourcenschonendes Verhalten so wichtig wie mir, aber für aufwändige Kreativarbeiten fehlt ihnen dann doch die Geduld. Die meisten der DIY-Projekte haben von ihnen den Stempel „geht schnell und einfach“ bekommen. Und wenn die beiden es umsetzen können, dann bin ich mir sicher, dass auch ihr unglaublich schnell unglaublich viele neue Einkaufs- und Aufbewahrungslösungen herstellen könnt.

Ich wünsche euch viel Freude und Motivation dabei!



# DER PERFEKTE EINKAUF

## VERPACKUNGSFREI UND REDUZIERT

Ich weiß, wie schwer es ist, Einkaufsgewohnheiten umzustellen. Denn die meisten von uns gehen ja nicht zum ersten Mal in den Supermarkt, auf den Markt oder in das Lebensmittelgeschäft. Wir kaufen seit Jahren nach einem bestimmten Muster ein. Vielleicht haben wir es sogar aus unserem Elternhaus übernommen, vielleicht stecken alte Gewohnheiten dahinter, die uns gar nicht bewusst sind. So wie ich den Einkaufswagen im Discounter vollstopfte, weil es mir nach langen Jahren als Studentin mit schmalen Budget das Gefühl gab, mir etwas leisten zu können.

Ihr seht, jeder hat seine ganz eigenen Einkaufsroutinen, die ihn glücklich machen, die aber auch stressen können. Der erste Schritt zu einem sinnvolleren Einkauf ist also ein Blick in die eigene Einkaufstasche und auf den Kassenzettel.

Warum diese Fragen wichtig sind? Weil sie euch wahrscheinlich die Augen öffnen. Ein Beispiel: In unserem Vorratsschrank befinden sich sechs Gläser mit Kapern. Und bei den meisten Einkäufen

nehme ich ein weiteres mit nach Hause – weil ich sie wirklich gerne mag. Der Rest der Familie verabscheut sie und so bin ich die Einzige, die sie isst. Unter dem Strich kaufe ich also ein Produkt in zu großen Mengen, das kaum gegessen wird und unseren Vorratsschrank unnötig füllt.

Ein anderes Beispiel: Wir gehen gerne am Donnerstagabend einkaufen, da es an diesem Tag in unserem Supermarkt Rabatt gibt. Den gibt es wahrscheinlich deswegen, weil an diesem Tag besonders wenig Menschen ihre Besorgungen machen. Das sollte mir zu denken geben ...



## DIE BESTANDSAUFNAHME:

Stellt euch im allerersten Schritt folgende Fragen:

- Wie viele Personen möchte ich versorgen? Vergesst dabei nicht, dass ihr eventuell in unregelmäßigen Abständen größere Mengen für z. B. Kindergartensessen, für das ihr zum Kochen eingeteilt seid, einplanen müsst.
- Wie oft koche ich in der Woche? Gibt es Tage, an denen feste Rituale wie Essen gehen anstehen? Oder gibt es Wochentage, an denen alle Familienmitglieder in der Kantine/Mensa/im Kindergarten essen? Sind immer alle zum Abendessen zu Hause und wird dann warm oder kalt gegessen? Macht euch einen Plan, wann wie viele Menschen verköstigt werden müssen. Und wann gehe ich einkaufen?
- Gibt es Lebensmittel, die nicht vertragen werden? Gibt es Allergien? Habt ihr euch für eine besondere Lebensform entschieden (z. B. vegan, vegetarisch, ohne Zucker etc.)? Und gibt es Dinge, die nur von einer Person gemocht werden?
- Schaut euch nun euren Vorratsschrank und den Inhalt des Kühlschranks genau an: Wovon habt ihr unnötig viel? Was verdirbt regelmäßig? Was wird weggeworfen?

Also kaufen wir kurz vor dem Wochenende viele frische Dinge wie Obst, Gemüse, Salat, Käse etc. ein. Freitag ist dann der Tag, an dem wir meistens Salat mit Geflügel oder Ähnliches essen. Samstag ist ein klassischer Currytag. So weit so gut geplant. Jetzt kommt die Beichte: Frische Sachen haben wir nun noch für zwei weitere Tage. Sonntag wird aber häufig etwas Leckeres zum Essen bestellt. Der Einkauf liegt also ungenutzt im Kühlschrank. Montag gibt es Nudeln, da es hektisch zugeht. Bis zum Donnerstag hangeln wir uns dann mit kleineren Zukäufen durch die Woche, müssen aber einiges wegwerfen. Nicht gut.

Für uns wäre der klassische Einkauf am Montag sinnvoll. Und dann vielleicht am Wochenende noch ein paar Kleinigkeiten auf dem Markt. Also macht euch Gedanken über eure Einkaufsrituale. Sind sie sinnvoll? Passen sie noch zu eurer aktuellen Lebenssituation?

## DIE EINGESCHWEISSTE KIWI

Vor Kurzem stand ich in einem Supermarkt und staunte nicht schlecht über einzeln verschweißte Kiwis. Über die verpackte Bio-Salatgurke wundert man sich ja schon nicht mehr, aber dieses Verpackungswunder faszinierte mich sehr. Und es warf bei mir die Frage auf, wie man als Produzent heutzutage noch auf die Idee kommen kann, einzelne Früchte in Plastik zu verpacken. Denn je weniger Kunststoff wir verbrauchen, desto besser für unseren Planeten. Aber wie funktioniert ein wirklich ökologisch einwandfreier Einkauf mit wenig Verpackung? Und was mache ich, wenn ich in einem kleinen Ort wohne, wo es keine Unverpackt-Läden gibt oder ich mich erst einmal langsam umgewöhnen möchte?