



Heike Schröder

PLASTIK IM BLUT

Wie wir uns und die Umwelt
täglich vergiften

Mit vielen
Tipps zur Plastik-
vermeidung und
natürlichen
Entgiftung

Eine sehr gute Alternative: Deutschlandweit gibt es Biokistenanbieter, die Obst und Gemüse – aber auch viele andere Lebensmittel – direkt nach Hause liefern. So erhalten Sie jede Woche frisches regionales Gemüse und Obst, Sie ersparen sich das Transportieren und bekommen die Bio-ware ohne Plastikverpackung. (Im Internet finden Sie unter www.biokisten.org/biokisten-lieferservice Lieferanten in Ihrer Nähe.)



Brot und Brötchen: Statt der Supermarkt-Aufbackbrötchen in Plastik kaufen Sie besser frische Brötchen vom Bäcker; diese können Sie auch sehr gut einfrieren. Brot und Brötchen vom Bäcker(-stand) können Sie sich in Papiertüten oder mitgebrachte Baumwollbeutel geben lassen.

Nudeln und Reis: Es ist schwierig, Reis zu kaufen, der nicht in Plastik verpackt ist. Immer öfter gibt es Reis in (Plastik-) Kochbeuteln. Es ist sehr bedenklich, wenn man das Plastik mitkocht und wenn dabei die gelösten Weichmacher in das Kochwasser übergehen. Mit viel Glück und Geduld finden Sie im Supermarkt noch Reisverpackungen, die ohne Plastik auskommen. Manchmal muss man auch hier einen Kompromiss eingehen, wenn zum Beispiel das Sichtfenster der Packung aus Plastik ist. Eine Alternative ist der hervorragende Reis aus aller Welt von *Reishunger* (erhältlich im Online-Shop www.reishunger.de). Nudeln ohne Plastik gibt es im Supermarkt fast nur von *Barilla*. Eine Alternative sind die sehr guten Nudeln von *La Vialla* (erhältlich im deutschsprachigen Online-Shop www.laviolla.it/de).



Müsli: Müsli gibt es fast immer in Plastikverpackungen. Im Internet können Sie aber – zum Beispiel bei www.mein-muesli-laden.de – plastikfrei bestellen, indem Sie bei der Bestellung im Bemerkungsfeld „plastikfrei“ angeben. Dort gibt es fertige Müslimischungen und einzelne Flockensorten und Nüsse, ebenfalls plastikfrei, wenn Sie sich