

Anneliese Bunk & Nadine Schubert

Besser leben ohne Plastik

SPIEGEL
Bestseller

Tipps und
Rezepte, die
zeigen, wie es
anders geht

 oekom

Lebensmittel plastikfrei einkaufen

Augen auf beim Einkauf! Plastikfreies Einkaufen im Discounter ist nahezu unmöglich. Den Biomarkt kann oder will sich aber nicht jeder leisten. Das muss auch nicht sein, denn auch im Supermarkt finden Sie zahlreiche Artikel, die nicht in Plastik verpackt sind. Je kleiner das Geschäft, desto mehr gehen die Inhaber oft auf Ihre Wünsche ein. Bald werden Sie sich gut in »Ihrem« Laden auskennen und der plastikfreie Einkauf gelingt im Handumdrehen.



Obst und Gemüse

Viele Obst- und Gemüsesorten können verpackungsfrei eingekauft werden. Einfach lose aufs Band legen. Schwieriger ist es bei Kirschen, Bohnen und Nüssen. Für den Transport von kleinen Früchten eignet sich die Naturtasche – ein extraleichter Beutel aus Biobaumwolle. Sie kann wiederverwendet werden und wird sozialverträglich produziert. www.naturtasche.de

Brot und Brötchen

Mit einem Stoffbeutel können Sie Brot und Brötchen ganz ohne Müll und Schadstoffe einkaufen. Er eignet sich auch bestens zum kurzzeitigen Einfrieren von Brot. Als Toastersatz wird Kastenweißbrot aufgeschnitten und in einem Beutel im Gefrierfach verstaut. Frisch getoastet, schmeckt das sogar noch besser als Industrieware.

Milchprodukte

Joghurt, Sahne oder Milch gibt es immer häufiger im Glas. In einigen Biosupermärkten gilt dies sogar für Quark und Schmand. Ein guter Ersatz für Schmand und Crème fraîche ist Joghurt mit 10 Prozent Fett (z. B. von Landliebe).