



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

WENIGER PLASTIKMÜLL UNTERWEGS

Tipps und Rezepte



DAS KURZE LEBEN DER TO GO-VERPACKUNGEN!

...❖ **Coffee to go-Becher mit Rührstäbchen, beschichtete Pizzakartons, Pommesschalen oder Wasser aus der Plastik-Einwegflasche: Der Trend für den Außer-Haus-Verzehr ist ungebrochen.** Viele dieser Verpackungen bestehen aus Kunststoff oder aus Papier mit einer Kunststoffbeschichtung.

Wie groß sind die Mengen und warum sind sie problematisch? Was kön-

nen Verbraucher/ -innen ändern, um Rohstoffe und Umwelt zu schonen? Worauf kann man achten? Antworten finden Sie in unserer Broschüre. Wir möchten Ihnen die Abfallvermeidung gerne besonders „schmackhaft“ und leicht machen. Deshalb haben wir für Sie Rezepte zusammengestellt, die sich sehr gut zum Mitnehmen in einer wiederverwendbaren Verpackung eignen!

...❖ FRAGEN UND ANTWORTEN

1

Warum sind Einweg-Plastikverpackungen für den Außer-Haus-Verzehr problematisch?

...→ Für diese Verpackungen werden wertvolle Rohstoffe und Energie für eine sehr kurze „Lebensdauer“ verbraucht. So wird der Kaffeebecher nach 15 Minuten zu Abfall, der meist nicht recycelt wird, weil der leere Becher in einem Mülleimer in der Stadt landet. Und wenn die Abfälle beispielsweise nach einem Picknick auf der Wiese liegen gelassen werden, wird insbesondere Plastik zu einem Problem. Kunststoffe zerfallen zu immer kleineren Teilchen, aber werden



nicht vollständig abgebaut. Welche Auswirkungen diese kleinen Teilchen – sogenanntes Mikroplastik – auf Mensch und Umwelt haben, kann derzeit niemand abschätzen.

2

Wie viel Verpackungsmüll fällt in Deutschland an?

...→ Wir verbrauchen in Deutschland immer mehr Verpackungen, im Jahr über 18 Millionen Tonnen oder 222 kg pro Kopf – so die Zahlen des Umweltbundesamtes. Verpackungen aus Kunststoff sind besonders beliebt. Ihre Verwendung hat sich seit 1995 fast verdoppelt.





Obwohl es Bemühungen gibt, die Menge an Verpackungen einzudämmen, steigt der Verbrauch immer weiter an. Das liegt unter anderem an veränderten Konsumgewohnheiten z. B. durch den Anstieg von Fast Food- und To go-Angeboten und dem vermehrten Konsum von Fertiggerichten.



Serviceverpackungen, also alle Verpackungen in denen Lebensmittel, Getränke oder Gerichte direkt im Geschäft, in der Bäckerei oder in der Imbissbude verpackt werden, haben seit dem Jahr 2000 um fast 40 Prozent zugenommen. Die Menge der Pizza-kartons hat sich verdoppelt und die Menge der Getränkebecher mit Zubehör ist um 245 Prozent (!) angestiegen. Und wer hat sie nicht dabei, die kleine Mineralwasserflasche für unterwegs? Unseren Durst stillen wir heute überwiegend aus Einwegflaschen. Waren vor zirka 25 Jahren noch über 90 Prozent des Mineralwassers in Mehrwegflaschen abgefüllt, sind es heute noch nicht einmal 40 Prozent.



Dass es auch anders gehen kann, zeigen die Maßnahmen, die die Verwendung von Plastiktragetaschen eindämmen sollen. Handelsverbände haben sich 2015 verpflichtet, die Tüten nur noch gegen Geld abzugeben. Seitdem wird ein Drittel weniger verbraucht.

3

Ist Plastik immer schlecht für die Umwelt?

→ Kunststoff ist nicht generell schlecht für die Umwelt oder die Gesundheit, vorausgesetzt, er wird lange genutzt, gibt keine Schadstoffe an Lebensmittel ab und wird recycelt oder ordnungsgemäß entsorgt.

Kaufen Sie deshalb nur Produkte, bei denen der Hersteller die Art der verwendeten Materialien angibt. Es spricht nichts gegen Polypropylen (PP) als Mehrwegbecher. Für Gegenstände wie Frischhalteboxen, Brotdosen u. ä., die nicht erhitzt werden, eignet sich auch Polyethylen (PE). Um welchen Kunststoff es sich jeweils handelt, kann man meist an einem Buchstaben-Code erkennen, der auf das Produkt aufgeprägt wurde. Achten Sie auch auf Angaben zur sicheren Verwendung – beispielsweise zur Hitzebeständigkeit.

4

Auf welche Materialien oder Verpackungen sollte man verzichten?

→ Viele Verbraucher/ -innen wollen etwas gegen die Plastikflut tun und legen sich Becher oder Dosen zu, die wiederbefüllbar sind. Aber Achtung: Leider sind Materialien im Angebot, die gesundheitlich bedenklich sind, da von ihnen problematische Stoffe in das Lebensmittel übergehen können.

Die Verbraucherzentrale NRW rät deshalb dringend von **Bambusbechern** als Mehrwegbecher für Heißgetränke ab. Die Becher bestehen nur zum Teil aus dem nachwachsenden Rohstoff Bambus. Die meisten Anbieter von Bambusgeschirr verschweigen, dass neben Bambus auch Kunststoffe wie Melaminharz, Harnstoff-Formaldehydharze oder Polylactate enthalten sind.



zum
Heraus-
trennen

REZEPTE FÜR UNTERWEGS



Das Chemische- und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart untersuchte 35 Gegenstände für den Kontakt mit Lebensmitteln, die als Bambusgeschirr beworben wurden. Alle 35 untersuchten Bambus-Geschirrtteile bzw. Coffee to go-Becher wiesen Mängel auf und hätten daher nicht verkauft werden dürfen.

Melamin ist ein Kunststoff, der an Porzellan erinnert. Es werden Becher oder Geschirr für Partys oder Picknicks aus Melamin angeboten. Melaminharz hat den Nachteil, dass es unter bestimmten Bedingungen wie Hitze oder Einwirkung von Säure seine Bausteine Formaldehyd und Melamin an Lebensmittel abgibt. Bis 70° C gilt der Kunststoff als stabil. Die Verbraucherzentrale NRW rät von Melamingeschirr ab.

Polycarbonat wird z. B. für Mikrowellengeschirr und Mixbecher verwendet. Der Kunststoff wird aus der Chemikalie Bisphenol A (BPA) hergestellt, die hormonell wirksam ist und deswegen in die Liste der besonders besorgniserregenden Stoffe aufgenommen wurde. Polycarbonat ist erkennbar an der Abkürzung PC, oft in Kombination mit dem Recyclingcode 07 in einem Dreieck. BPA kann auch in der Kunstharzbeschichtung z. B. von Konservendosen enthalten sein.

Die Beerenquarkcreme kann gut am Abend vorher vorbereitet und dann kühl gestellt werden.!

BEERENQUARKCREME „SCHNEEWITTCHEN“



1 Jeweils die Hälfte der Beeren (125 g) in zwei Gefäße zum Mitnehmen einfüllen.

2 Quark mit Mineralwasser cremig rühren und jeweils 100 g davon in die Gefäße mit den Beeren geben und glatt streichen.

3 Je 1 Esslöffel braunen Zucker über die Quarkmasse streuen.

250 g frische rote Beeren oder anderes Obst (Nektarinen, Trauben, Pflaumen)

VARIANTE

1 EL Magerquark durch 2 EL Sahne ersetzen.

200 g Magerquark
ca. 40 ml Mineralwasser
2 EL brauner Zucker



Rezept für 2 Personen | Nährwertangaben pro Portion:

Energie 185 kcal · Fett 0 g · Eiweiß 15 g · Ballaststoffe 2 g
Kohlenhydrate 30 g

Rezept aus „Gewicht im Griff“, siehe Seite 15 in dieser Broschüre.

Schmeckt auch kalt – ideal fürs Picknick

MÖHRENQUICHE

TEIG

- 150 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 100 g Mandeln, fein gemahlen
- 2 Msp. Salz
- 100 g kalte Butter
- 1 kleines Ei
- 1 EL Wasser

1 Für den Teig Vollkornmehl mit Mandeln und Salz vermischen. Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei zügig unter das Mehl kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Falls er zu trocken ist, noch 1 EL kaltes Wasser zugeben.

2 Teig in einer gefetteten Quicheform ausrollen und einen kleinen Rand hochziehen. Den Teig in der Form ca. 30 Minuten kühl stellen.

BELAG

- 600 g junge Bundmöhren
- 200 g saure Sahne
- 1 Ei
- 4 EL Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch), frisch gehackt
- Kräutersalz, weißer Pfeffer



1 In der Zwischenzeit Möhren unter Wasser gut abbürsten und mit Schale der Länge nach in Viertel teilen. Möhren in wenig Wasser bissfest dünsten.

2 Für den Guss saure Sahne mit Ei, Kräutersalz und Pfeffer verquirlen und die gehackten Kräuter untermischen oder zum Schluss die Kräuter im Ganzen auf der Quiche verteilen.

3 Möhren sternförmig auf dem Teig verteilen und mit dem Kräuterrahm begießen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten bei 180 °C backen.

i Ergibt 12 Stücke | Pro Stück:

Energie 195 kcal · Fett 14 g · Kohlenhydrate 11 g · Eiweiß 5 g
Ballaststoffe 3 g

HERZHAFTER LINSENSALAT

- 75 g braune Linsen (getrocknet)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Möhren
- 50 g Sellerieknolle
- 100 g TK-Erbesen
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

1 Linsen mit heißem Wasser waschen und in 150 ml Wasser mit einem Lorbeerblatt in ca. 30–40 Minuten gar kochen.

2 Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden und in wenig Wasser mit etwas Salz bissfest dünsten. Die Erbsen für eine Minute am Schluss dazugeben. Die entstandene Brühe für das Dressing aufbewahren.

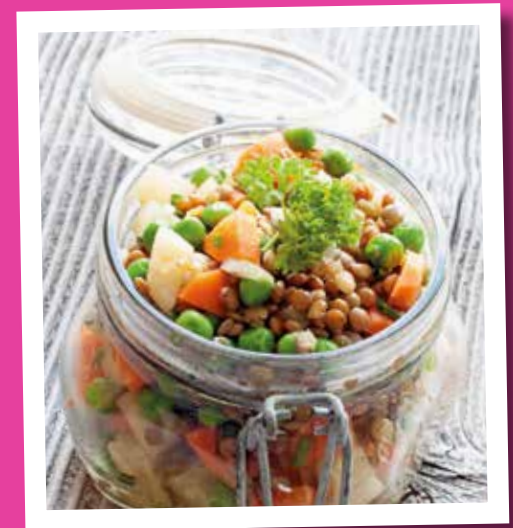
3 Zwiebel fein hacken.

4 Für das Dressing Olivenöl mit Balsamicoessig und 2 Esslöffeln der aufbewahrten Brühe verrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den noch warmen Linsen vermengen und das übrige Gemüse und die Zwiebel zugeben.

5 Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, am besten am Vortag vorbereiten.

6 Vor dem Servieren den Salat nochmal abschmecken und frisch geschnittene Kräuter unterheben.

Wenn Sie die Linsen einige Stunden vorher einweichen, verringert sich die Kochzeit. Hülsenfrüchte sind besser verträglich, wenn anstatt des Einweichwassers frisches Wasser zum Kochen verwendet wird.



i Rezept für 2 Personen
Nährwertangaben pro Portion:

Energie 330 kcal · Fett 13 g · Eiweiß 14 g
Ballaststoffe 14 g · Kohlenhydrate 32 g



Damit der Salat bis zum Verzehr knackig bleibt, kann das Dressing auch in einem extra Gefäß mitgenommen und erst später auf den Salat gegeben werden.

Es schmeckt auch mit anderen kräftigen Blattsalaten wie Feldsalat, Rucola oder Radichio lecker.

ENDIVIENSALAT MIT CURRYRAHM

- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 3 TL Currypulver
- 3 EL saure Sahne
- 2 EL Obstessig
- 250 g Endiviensalat
- 50 g Walnüsse
- Salz, Pfeffer

1 Für das Dressing Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Currypulver zugeben und kurz mitrösten. Saure Sahne und Obstessig unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Endiviensalat in Streifen schneiden, mit dem Curryrahm vermengen und abschmecken.

3 Walnüsse grob hacken und über den Salat streuen.

i Rezept für 4 Personen | Nährwertangaben pro Portion:
Energie 140 kcal · Fett 12 g · Kohlenhydrate 4 g
Eiweiß 3 g · Ballaststoffe 2 g

5

Wie kann ich unterwegs Einwegplastik vermindern oder sogar ganz vermeiden?

→ Leitungswasser trinken

Leitungswasser in Deutschland hat eine gute Qualität und ist jederzeit verfügbar. Im Vergleich zu sehr billigem Mineralwasser für etwa 20 Cent pro Liter, ist Leitungswasser mindestens 100 mal günstiger. Unterwegs kann man Leitungswasser sehr gut in einer wieder befüllbaren Trinkflasche mitnehmen. Besonders gut eignen sich Flaschen aus Glas und Edelstahl. Eine Trinkflasche sollte sich gut reinigen lassen und auch in die Spülmaschine dürfen.



TIPP

Achten Sie auf den Hinweis „Refill“ an Ladentüren, hier dürfen Sie kostenlos Leitungswasser nachfüllen. Unter www.refill-deutschland.de sehen Sie, wer diesen Service in Ihrer Stadt anbietet.





...☞ **Mein Becher! Mein Kaffee!**
Kein Abfall!

Immer mehr Cafés und Bäckereien füllen Kaffee oder Tee auch in den mitgebrachten Becher ab – sogar ein Rabatt von 10 Cent kann dafür drin sein. Auf der Internetseite www.coffee-to-go-again.de finden Sie Anbieter oder fragen Sie einfach im Laden nach.

Oder Sie steigen auf die altbewährte „Coffee to go-Variante“ um: die Thermoskanne. Diese sorgt auch nach Stunden noch für heißen Kaffee oder Tee.

TIPP

Welche Becher sich gut wiederbefüllen und transportieren lassen, wurde in mehreren Tests untersucht. Eine Übersicht finden Sie auf unserer Homepage unter: www.verbraucherzentrale.nrw/coffeetogo

...☞ **Immer wieder nutzen:**
wiederverwendbare Behälter,
Besteck und Geschirr

Wenn Sie sich gerne unterwegs oder in der Pause ein Gericht zum Mitnehmen kaufen, dann können Sie sehr



viel Abfall vermeiden, indem Sie sich das Essen in mitgebrachte, wiederverwendbare Behältnisse füllen lassen und eigenes Besteck nutzen. Auch die eigene Brotdose vermeidet Folien und Tüten.

Ersetzen Sie Pappsteller für die Party zu Hause oder das Picknick durch Geschirr aus Porzellan oder wiederverwendbares Kunststoffgeschirr aus Polypropylen (PP) oder Polyethylen (PE). In Secondhandläden gibt es oft preiswertes Geschirr, das für Partyzwecke „ausreicht“ und so das „gute“ Geschirr vor Schäden bewahrt.



6
Welche Gerichte eignen sich zum Mitnehmen in wieder befüllbaren Behältern?

☞ Grundsätzlich können Sie eine Vielzahl an Gerichten gut in eigenen wieder befüllbaren Behältern mitnehmen, z. B. Salate, Aufläufe oder Quiches. Selbst für ein komplettes Mittagessen bestehend aus drei Komponenten wie Fleisch, Gemüse und Kartoffeln gibt es spezielle Behälter mit Unterteilungen.

Leicht verderbliche Speisen, beispielsweise mit rohen Eiern wie selbstgemachte Mayonnaise oder Mousse au Chocolat, eignen sich nicht zum Mitnehmen.



7

Kann ich mitgebrachte Behälter im Geschäft mit einem Getränk oder Snack befüllen lassen?

→ Ja, häufig wird man Ihnen diesen Wunsch erfüllen, eine Verpflichtung dazu hat der Handel allerdings nicht.

Heißgetränke

Die meisten Geschäfte füllen Heißgetränke wie Kaffee und Tee in Mehrwegbecher ab. Wichtig, wenn Sie Ihren Kaffee selbst in Läden zapfen können: Das mitgebrachte Gefäß muss sauber sein

und darf beim Einfüllen nicht mit dem Abfüllstutzen in Berührung kommen.

Leitungswasser

Refill (Wiederbefüllen) ist eine neue Initiative, die man in vielen Städten in Deutschland findet. Ladenbesitzer mit Refillaufkleber im Schaufenster füllen Wasserflaschen kostenlos mit Leitungswasser auf.

Gekochte Gerichte und Salate

Lebensmittelhändler können aus hygienischen Gründen mitgebrachte Boxen nicht hinter der Theke befüllen. Die saubere Box auf einen bestimmten Thekenbereich zu stellen, ist dagegen kein Problem.



Vegetarisch kochen – Saisonal, gesund und lecker

176 Seiten
19,90 €
978-3-86336-050-4

Wer sich gesund und fleischlos ernähren möchte, dem liefert „Vegetarisch kochen“ über 100 abwechslungsreiche Rezepte für jede Jahreszeit.



Gewicht im Griff – Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden

216 Seiten
19,90 €
978-3-86336-074-0

Wohlbefinden, Gewicht und Gesundheit hängen unmittelbar damit zusammen, was wir täglich essen. Durch die richtige Ernährungsweise lassen diese sich positiv beeinflussen.



Die Ratgeber der Verbraucherzentrale einfach und bequem im Internet bestellen: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder telefonisch unter (0211) 38 09-555. Die Ratgeber sind auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

NOCH FRAGEN?

Weitere Informationen finden Sie unter

... ❖ www.verbraucherzentrale.nrw/plastik

Die Verbraucherzentrale NRW bietet Ihnen eine individuelle Umweltberatung – persönlich, per Telefon oder E-Mail. Kontaktieren Sie Ihre nächstgelegene Beratungsstelle

... ❖ www.verbraucherzentrale.nrw/umweltberatung



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Herausgeber:

Verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

Telefon: (0211) 38 09-165

Fax: (0211) 38 09-244

www.verbraucherzentrale.nrw

E-Mail: umwelt@verbraucherzentrale.nrw

1. Auflage, Stand: 4/2018, Bestell-Nr. UM 156

Fotos: Verbraucherzentrale NRW (S. 8, 9, 10, 15), Shutterstock (S. 6 o.r.), Fotolia (S. 13 o.r.), iStockphoto (alle anderen)
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel