

Abfall- Vermeidung

*Lebensmittelabfälle
vermeiden*

*Aktiv bei der Abfall-
vermeidung mithelfen*

*Plastikmüll reduzieren
und vermeiden*

*Aktionen zum Thema
„Abfall vermeiden“ für
Kindergärten u. Schulen*



Weniger ist mehr – auch beim Müll
Tipps und Infos zur Abfallvermeidung

Jedes Jahr 235 EUR geschenkt?

Wie wäre es, wenn Ihnen jemand 235 EUR schenkt – einfach so und jedes Jahr aufs Neue? Was könnte man sich damit alles leisten: mehr Extras im Urlaub, ein schickes Kleid mit passenden Schuhen, die langersehnte Spielekonsole oder jeden Monat zweimal Pizza beim Lieblingsitaliener ...

Genau das können Sie sich selbst schenken. Indem Sie an einem kleinen Schräubchen in Ihrem Alltag drehen: dem Umgang mit Lebensmitteln.

Wussten Sie,



dass in Deutschland jährlich pro Kopf – vom Baby bis zum Greis – **82 Kilo Lebensmittel** wegge-
worfen werden? Und dass nur ein knappes Drittel davon tatsächlich in die Tonne gehört? Der Rest, nämlich 52 Kilo, wird gedankenlos entsorgt, obwohl man die Sachen eigentlich noch verwenden könnte.

Das sind genau die 235 EUR, die in jedem durchschnittlichen Haushalt pro Person unnötig in den Müll wandern.

Weltweit landet ein Viertel aller erzeugten Lebensmittel nicht auf dem Teller, sondern im Müll. Allen voran Obst und Gemüse, gefolgt von Backwaren, Speiseresten und Frischwaren wie z. B. Milchprodukte. Was für eine Verschwendung, oder? Zumal die Herstellung einiges gekostet hat: Energie, Wasser, Fläche, Dünger, Arbeitskraft und das Leben von Nutztieren. Viele gute Gründe, um sorgsamer und respektvoller mit Lebensmitteln umzugehen.



So retten Sie Ihr Essen vor der Tonne

Keiner wirft mit Absicht Gutes weg. Aber gerade mit Lebensmitteln ist es schwierig: Frischware verderbt schnell, Packungen sind für den eigenen Haushalt oft zu groß oder der Hunger kleiner als gedacht. Was tun mit den ganzen Resten?

Hier sind einige nützliche Tipps:

- Es lohnt sich, **Einkäufe genauer zu planen**. Was wollen Sie auf den Tisch bringen, was wird in den nächsten Tagen tatsächlich gebraucht?
- Greifen Sie auf den guten alten **Einkaufszettel** zurück. Den können Sie übrigens auch per Smartphone führen, dafür gibt es eigens sehr praktische Apps.
- Die ältere Generation kennt es bestimmt noch: **geordnete Vorratshaltung**. Die ist alles andere als von gestern! Ressourcen zu schonen ist ein echter Zukunftstrend.
- **Haltbare Sachen** können in größeren Mengen eingekauft werden, **verderbliche Frischware** besser nur in überschaubaren Mengen.
- **Ordnen Sie die Einkäufe** zuhause immer nach der Haltbarkeit. Was zuerst verbraucht werden muss, kommt nach vorne.
- Was muss kühl lagern und, wo im **Kühlschrank** ist der richtige Platz? Bei den meisten Kühlschränken gilt: je empfindlicher, desto weiter unten. Gemüse und Obst kommen in das entsprechende Fach oder in spezielle Aufbewahrungsdosen für den Kühlschrank, so bleiben sie länger frisch und knackig.
- **Kartoffeln** müssen kühl, trocken, luftig und vor allem dunkel lagern. Nach dem Kauf aus der Folienverpackung herausnehmen und z. B. im Keller mit Papier abdecken oder in einen luftdurchlässigen Karton mit Deckel legen. Fehlt ein kühler Keller, lieber nur in kleinen Mengen einkaufen.
- Haben die **Kartoffeln** bereits gekeimt oder durch zu viel Licht grüne Stellen bekommen? Nicht schön, aber noch lange kein Grund, sie wegzuschmeißen. Keime und grüne Stellen sollten jedoch großzügig weggeschnitten werden. Das Grün an der Schale entsteht durch das giftige Solanin. Schalen also nicht mitessen, der Rest kann aber bedenkenlos genossen werden.
- **Äpfel, Birnen, Bananen und Tomaten** verströmen ein Reife-gas, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen und dann auch schneller verderben lässt. Lagern Sie solche Früchte deshalb besser getrennt.
- **Toastbrot** schimmelt schnell. Deshalb kann es im Sommer sinnvoll sein, das Brot im Kühlschrank zu lagern. Oder frieren Sie die Scheiben portionsweise ein. Brot eignet sich hervorragend als Tiefkühl-Vorrat.



Kreative Resteverwertung

Sind die Bananen schon zu reif? Die braunen Schalen sehen wenig appetitlich aus, aber das Innere ist wunderbar süß. Ab damit in den Mixer, zusammen mit Milch, Buttermilch oder Joghurt.

Das geht übrigens auch mit Beeren, Aprikosen, Pfirsichen, Mangos oder anderen Früchten. Nur die verfärbten oder angestoßenen Stellen sollte man vorher wegschneiden.

Sind noch Kartoffeln vom Vortag übrig? Perfekt für Bratkartoffeln oder auch Kartoffelsalat. Falls die Kartoffeln nicht reichen, machen Sie einen gemischten Gemüsesalat mit Kartoffelwürfeln.

Das Gleiche gilt für übrig gebliebene Nudeln. Anbraten, in einem Salat oder Auflauf verarbeiten – schauen Sie einfach im Kühlschrank, was dazu passt.

Als Salat, Auflauf oder **gemischtes Pfannengericht** können Sie neben Nudeln, Reis oder Kartoffeln alles übrig gebliebene Gemüse, Fleisch, Schinken, Wurst, Käse oder Eier verarbeiten.

Reste von Schinken, Wurst, Käse, Champignons, Tomaten, Paprika, Zucchini oder gegartem Gemüse machen sich hervorragend in herzhaften Pfannkuchen oder Omeletts.

Altbackenes Weißbrot oder Brötchen sind noch längst kein Fall für die Tonne. Gewürfelt und geröstet machen sie sich hervorragend als Croûtons für Suppen und Salate.

In Milch und Ei eingeweicht, in Butter gebraten und mit Zimt und Zucker bestreut, wird daraus die leckere Süßspeise „**Arme Ritter**“. Süß oder herzhaft können Sie sie zu Brotkuchen verarbeiten.

Und wenn die Brötchenreste zu hart geworden sind, reiben Sie einfach **Paniermehl** daraus. Das schmeckt viel besser als fertig Gekauftes.

Haben Sie Lust auf die kreative „Resteküche“ bekommen?



Eine Fülle von Anregungen und Ideen finden Sie im Internet. Geben Sie einfach „**Resteküche**“ oder „**Resteverwertung**“ in die Suchmaschine ein.

Die Sache mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum

Auf dem Joghurtdeckel oder der Käsepackung steht ein Datum, das ist überschritten. Also wegwerfen, oder? Sicherheitshalber, damit nichts passiert. So gehen viele Verbraucher mit dem MHD, dem Mindesthaltbarkeitsdatum, um.



Dabei heißt Mindesthaltbarkeit keinesfalls „ab dann verdorben“, sondern eben „bis dahin mindestens haltbar“. Und das mindestens wird großzügig angelegt. Denn der Hersteller garantiert bis zu diesem Zeitpunkt, dass sein Produkt – bei richtiger Lagerung – die optimale Qualität behält. Dieses MHD ist in Deutschland gesetzlich vorgeschrieben, um dem Verbraucher mehr Orientierung zu bieten. Schade, dass viele es als Verfallsdatum missverstehen, denn dadurch wandern viele Lebensmittel unnötig in den Müll.

Die meisten Lebensmittel sind auch nach Ablauf des MHD noch für einige Zeit in Ordnung und bestens für den Verzehr geeignet.

Vertrauen Sie auf Ihre eigene Wahrnehmung: anschauen, riechen, probieren! Verdorbene Lebensmittel erkennen Sie auch ohne MHD. Doch Sie werden überrascht sein, wie viele Produkte auch nach MHD-Ablauf noch lecker und appetitlich sind.

Über den richtigen Umgang mit dem MHD wird im Rahmen der Kampagne „**Lebensmittelverschwendung**“ des Bundes informiert. Mehr finden Sie z. B. hier im Internet:



www.lebensmittelverschwendung.de

www.respect-food.eu

www.zugutfuerdietonne.de



Was fliegt auf den Müll?

Wenn man alles zusammenrechnet, was beseitigt oder verwertet wird, kommt man im Kreis Mainz-Bingen jährlich auf rund 116.900 Tonnen Haushalts- und Problemabfälle.* Das entspricht 23.090 Elefanten! Stellen Sie sich mal vor, wie die im Gänsemarsch durch den Landkreis ziehen:

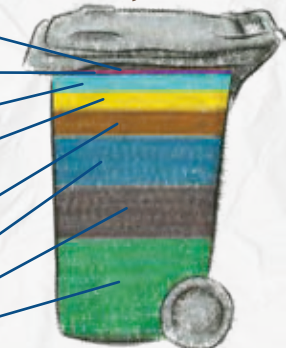
ein Zug von rund 155 km Länge – zweimal die Strecke von Bacharach bis Guntersblum.



Jeder Einwohner im Kreis produziert jährlich etwa 553 Kilo an Haushaltsabfällen. Wie unser Müll sich zusammensetzt, zeigt dieses Diagramm: Bio- und Haushaltsabfälle, Papier/Pappe/Karton und Sperriges machen den größten Anteil aus.

Menge an Haushaltsabfällen pro Einwohner und Jahr*

Problemabfälle	1 kg
sonstige Wertstoffe	4 kg
Glas	33 kg
Leichtverpackungen im Gelben Sack/Gelbe Tonne	46 kg
sperrige Abfälle	61 kg
Papier/Pappe/Karton	87 kg
Restabfall	125 kg
Bio- und Gartenabfälle	196 kg



So können Sie aktiv mitmachen:

Bitte denken Sie beim Wegwerfen daran, die Abfälle richtig zu trennen.

Mit unseren beiden Internet-Plattformen wollen wir die Menge vor allem bei Haushalts- und sperrigen Abfällen reduzieren. Dabei brauchen wir Ihre Unterstützung.

Helfen Sie mit, Abfall zu vermeiden. Das schont die Umwelt und spart Rohstoffe und Energie.



* Zahlen von 2020

Altes Eisen oder neuer Glanz?

Wohin mit all den alten Sachen? In jedem Haushalt sammeln sich Gegenstände an, die nicht mehr benutzt werden. Entweder man benötigt sie nicht mehr, oder sie sind kaputt. Doch vieles davon ist zu schade für die Tonne.

Deshalb stellen wir Ihnen zwei gute Möglichkeiten vor, den „alten Eisen“ wieder zu neuem Glanz zu verhelfen: Unseren Tausch- und Verschenkenmarkt sowie unseren Reparatur-, Verleih- und Second-Hand-Führer.



Der Tausch- und Verschenkenmarkt

Was noch benutzt werden kann, braucht nicht auf den Sperrmüll. Sie können die Sachen stattdessen in unserem Tausch- und Verschenkenmarkt auf unserer Internetseite anbieten und an Interessenten weitergeben. Ob Sie sie verschenken oder gegen etwas anderes tauschen wollen, entscheiden Sie. Suchende haben die Möglichkeit, hier günstig an gebrauchte Gegenstände zu kommen.

Die Nutzung ist denkbar einfach und außerdem kostenlos: Formular ausfüllen, am besten ein Foto dazu hochladen und absenden. Dann steht Ihr Inserat für 28 Tage im Netz. Seit es diese Plattform gibt, haben schon viele gebrauchte Gegenstände den Eigentümer gewechselt und wurden so vor dem Wegwerfen bewahrt.

Alles Weitere finden Sie auf unserer Webseite Lk.kaw-mainz-bingen.de unter „Service“.

Der Reparatur-, Verleih- und Second-Hand-Führer.

Warum gleich wegwerfen, wenn etwas nicht mehr funktioniert? Heutzutage ist das leider ganz normal. Defekte Geräte und beschädigte Gegenstände werden einfach durch neue ersetzt. Unsere Eltern und Großeltern kannten das noch ganz anders: Da wurden solche Sachen repariert. Das ist oft günstiger als ein Neukauf und trägt außerdem dazu bei, die Ressourcen unserer Umwelt zu schonen.

Deshalb bieten wir auf unserer Internetseite eine Plattform an, auf der sich Reparaturbetriebe, Second-Hand-Läden und Verleihservices vorstellen. Dort können sich unsere Kunden über die entsprechenden Angebote in ihrer Nähe informieren. Bevor Sie also etwas Neues kaufen, weil ein Gerät oder Gegenstand kaputtgegangen ist, überlegen Sie einfach kurz, ob eine Reparatur, ein Second-Hand-Ersatz oder eine Ausleihe in Frage kommen.

Mehr dazu finden Sie hier: Lk.kaw-mainz-bingen.de unter „Service“.

Sie sehen also: Mit einfachen Maßnahmen können Sie selbst dazu beitragen, dass der Müllberg schrumpft und die Umwelt geschont wird. Denn mit jedem Gegenstand, der nicht neu produziert werden muss, sparen wir Ressourcen, Energie und Produktionsabfälle.

Plastik ist eine kostbare und endliche Ressource, da es aus Erdöl hergestellt wird. Nach dem Gebrauch ist es dagegen ein großes Problem: Nur ein Teil wird wiederverwendet, meist als minderwertige Produkte. In der Umwelt richtet Plastikmüll große Schäden an, zum Beispiel im Meer: Tiere nehmen es als vermeintliche Nahrung auf, oder verfangen sich darin und verletzen sich.

Mit wenig Aufwand lässt sich Plastikmüll im Alltag reduzieren:

Beim Einkauf

Tasche statt Tüte Wiederverwendbare Taschen oder Körbe nutzen. Alte Taschen reparieren und waschen statt wegwerfen.

Obst, Gemüse und Brot Unverpackte Produkte kaufen. Was Sie nicht lose transportieren können, in wiederverwendbare Gemüse-, Obstnetze und Brotbeutel packen.

Käse, Wurst und Fleisch Produkte in mitgebrachte Gefäße packen lassen. Oft kann ein Kompromiss gefunden werden, indem mitgebrachte Gefäße befüllt, dabei aber nicht hinter die Theke gehalten werden dürfen.

Milch, Joghurt und Co. In Gläsern statt in Plastikverpackungen kaufen – am besten Mehrweg-Gläser.

Trinkwasser Wassersprudler verwenden. Wichtig dabei: regelmäßiges Säubern der Sprudler.

Sonstige Getränke Am besten Mehrwegflaschen aus Glas: Sie können wesentlich häufiger wieder befüllt werden als Plastikflaschen.

Großverpackungen statt Einzelportionen Kaufen Sie große Packungen und vermeiden Sie Produkte, die mehrfach verpackt sind.

Verpackungsfreie Supermärkte In Unverpackt-Läden bringen Käufer eigene Gefäße mit oder kaufen wiederverwendbare Gefäße vor Ort.

Stilvoll Unterwegs

Kaffee und Speisen unterwegs kaufen Eigene, befüllbare Becher sowie Behältnisse mitbringen, Becherbonus und Pfandsysteme nutzen oder, falls nicht vorhanden, danach fragen.

Picknick und Pausenbrot Eigene, wiederverwendbare Metallboxen, Glasbehälter oder Kunststoffboxen, gewachste Baumwolltücher statt Frischhaltefolie für Lebensmittel und Edelstahl- oder Glasflaschen für Getränke verwenden.



Im Haushalt

Produkte ohne Mikroplastik Duschgel, Zahnpasta, Peelings, Cremes, Schminke, Deos und viele weitere Produkte können Mikroplastik (kleinste Plastikteile) enthalten.

Babypflege Stoffwindeln sind voll im Trend und auch gesünder als Wegwerfwindeln. Und der gute alte Waschlappen ist für empfindliche Babyhaut sowieso besser als parfümierte Feuchttücher.

Edelstahl, Glas und Co. statt Plastik Schüsseln, Siebe, Vorratsbehälter, Strohhalm – viele Küchenutensilien gibt es aus Edelstahl oder Glas und Spülbürsten aus Holz. Auch fürs Bad gibt es viele Alternativen, zum Beispiel Zahnbürsten aus Bambus, waschbare Kosmetikpads und Hygieneartikel oder Watte-Mehrwegstäbchen.

Kaffee Statt mit Kapseln oder Pads kann man losen Kaffee in einer Bistrokanne kochen oder Mehrwegkaffeefilter aus Edelmetall bzw. nachfüllbare Kaffee kapseln nutzen: Das spart Verpackungsmaterial und ist sogar günstiger.

Fest statt Flüssig In Plastik verpackte flüssige Seife, Shampoo, Körperlotion und Duschgel durch feste Stücke ersetzen oder Pulverkonzentrate selbst mischen.

Putzmittel Nicht für jeden Fleck einen Spezialreiniger anschaffen. Allzweckmittel wie Zitrone, Essig, Gallseife oder auch Allzweckreiniger können viele Probleme lösen. Putzmitteltabs zum Auffüllen oder festes Spülmittel nutzen

Feste feiern Geschirr für größere Feiern ausleihen – bei Firmen gegen Gebühr, oder einfach von Freunden.

Kleidung Kunststofffasern bei Kleidung und sonstigen Textilien meiden, denn bei jedem Waschgang gelangt Mikroplastik aus den Textilien ins Wasser.



Müllvermeidung – weitere Tipps

Langlebige, **hochwertige Produkte** kaufen (besonders wichtig z. B. bei Elektrogeräten).

Produkte **Teilen** statt Kaufen, Verschenken oder **Tauschen** statt Wegwerfen, defekte Produkte **reparieren** (siehe dazu auch S. 6).

Statt Batterien **Akkus verwenden**, oder am besten Geräte mit Netzteil.

Ausgediente oder aus der Mode gekommene Produkte „**upcyclen**“: Umfunktionieren, Aufpeppen und weiterverwenden.

Küchen- und Gartenabfälle **kompostieren**.

Nix Müll – sondern Spaß und Spiel!

Statt etwas wegzuerwerfen, kann man daraus noch tolle Sachen machen! Habt ihr noch mehr Ideen?

- Ihr könnt **aus Abfall und Resten etwas basteln**, beispielsweise zu Weihnachten und Ostern. Ihr findet bestimmt Materialien, z. B. mit Tetra-Paks, CDs, Eierkartons, Pappe oder Styropor.
- Habt ihr schon mal mit **Pappmaschee** gebastelt? Damit kann man tolle Figuren modellieren, z. B. Sparschweine, Nikolausstiefel, Obstschalen, Puppenköpfe oder Masken.
- Ihr könnt **ausprobieren, wie man Papier schöpft!** Bei uns gibt es eine Papierschöpf-Werkstatt zum Ausleihen für eure Schule oder Kita. Das ist ein Baukasten mit allen Anleitungen und Materialien.*
- Bestimmt habt ihr auch viel Spaß daran, **Stofftaschen zu bemalen**. Das ist ein prima Ersatz für die umweltfeindlichen Plastiktüten!

Und wie wäre es mit einem spannenden Projekt für euren Kindergarten oder eure Schule?

- **Seid ihr auch neugierig, wie der Müll weiterverarbeitet wird?** In der Biomasseanlage (BMA) Essenheim und auf den Wertstoffhöfen werden kostenlose Führungen angeboten.**
- Macht doch mal eine gemeinsame Aktion und **sammelt allen Abfall von eurem Spielplatz**. Danach spielt es sich gleich viel besser!



Infos für Schulen und Kindergärten

Wenn Kinder wissen, was mit dem Abfall passiert und wie viel davon anfällt, dann können sie schon im Vorfeld viel Abfall vermeiden. Unsere ausleihbaren Materialien und Angebote für Kurzprojekte machen Spaß, motivieren und sind für die jeweiligen Altersstufen angepasst.

* Ausleihbare Materialien:

- **Papierschöpf-Werkstatt**
(alle Materialien inkl. Anleitung)

** Angebote für Kurzprojekte:

- **Führungen** zum Beispiel in der Biomasseanlage Essenheim, Ausserschulischer Lernort Mainz oder auf den Wertstoffhöfen
- Ideen für **Bastelaktionen** aus Abfall
- **Abfallsammelaktionen**
- **Abfalltrennspele**
- Weiteres nach Rücksprache



Weitere Fragen? Ideen und Wünsche?

Dann meldet euch bei **Carmen Mühling-Kuhn**

KAW Kommunale Abfallwirtschaft Mainz und Mainz-Bingen AöR

Tel.: 06131 12-140703

oder carmen.muehling-kuhn@kaw-mainz-bingen.de

KAW Kommunale Abfallwirtschaft Mainz und Mainz-Bingen AöR

Internet: Lk.kaw-mainz-bingen.de
E-Mail: kaw.lk@kaw-mainz-bingen.de



Abfallberatung: 06131 12-140780

- Abfallentsorgung
- Wertstoffhöfe, Grünschnittsammelstellen
- Entsorgung von Sperrmüll, Kühlgeräten und Problemüll
- Abfuhrtermine
- Broschüren
- Informationsmaterial
- Beratung Schulen/Kindergärten
- Beratung Haushalte und Gewerbebetriebe

Beratung Entsorgungsgebühren: 06131 12-140770

- Gefäßbestellung / Gefäßwechsel
- Eigentümerwechsel
- Gebührenbescheide
- Zahlungsverkehr

Büroöffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08 – 12 Uhr

Montag bis Donnerstag: 14 – 15:30 Uhr

IMPRESSUM

KAW Kommunale Abfallwirtschaft Mainz und Mainz-Bingen AöR
Isaac-Fulda-Allee 2d, 55124 Mainz

Gestaltung:

Zwiebelfischchen, Nicole Kreye
55218 Ingelheim am Rhein, www.zwiebelfischchen.de

Broschüre gedruckt auf 100% Recyclingpapier