

40 plastikfreie Tipps zusammengestellt von Anke Freitag	
1	<b>Klarspüler:</b> 500 ml Wasser, 3 EL Zitronensäure, 2-3 Tropfen Spüli
2	<b>Taschentücher</b> aus der Pappschachtel. Können für unterwegs gefaltet in kleinen Stofftäschchen mitgenommen werden (z.B. Hülle von Einkaufsbeuteln)
3	<b>Knete selber machen:</b> 2 Tassen Mehl, 2 Tassen Salz, 2 Tassen kochendes Wasser, 2 TL Zitronensäure, 2 EL Speiseöl, flüssige Lebensmittelfarbe. Alle Zutaten nach und nach in eine Schüssel geben. Erst mit dem Handrührgerät, anschl. mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nach dem Abkühlen auf verschiedene Schüsselchen verteilen und nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben. Die Knete in Schraubgläsern im Kühlschrank aufbewahren, so hält sie mehrere Monate.
4	<b>Wurst besser im Naturdarm einkaufen</b>
5	<b>Brettspiele, DVDs, Geräte...</b> kann man ausleihen und muss sie nicht alle selbst besitzen. Spielsachen wie Lego, Playmobil etc. kann man gebraucht kaufen, in neuwertigem Zustand.
6	<b>Backpulver</b> gibt es auch in reinen Papiertütchen (sonst sind oft die Tütchen mit einer Plastiksicht versehen oder sogar zu mehreren in Plastik eingeschweißt). Alternativ könnt ihr Backpulver aus Natron selbst herstellen: Fünf Gramm Natron und sechs Esslöffel Essig oder Zitronensaft auf 500 Gramm Mehl. ( <a href="http://www.smarticular.net/backpulver-durch-natron-ersetzen-rezepte-zum-selbermachen/">www.smarticular.net/backpulver-durch-natron-ersetzen-rezepte-zum-selbermachen/</a> )
7	<b>Kleidung</b> aus Kunstfasern in einem Waschsack waschen, damit die Fasern nicht in die Kläranlage gelangen, da diese nicht aus dem Wasser gefiltert werden können (Mikroplastik). Vermeide Kunstfasern beim Klamottenkauf (Fleece gibt es auch aus Wolle – <a href="http://www.waschbaer.de">www.waschbaer.de</a> / <a href="http://hessnatur.com">hessnatur</a> / ...). Kleidung aus Kunstfasern (Winterjacken, Regenjacken etc.) second hand kaufen ( <a href="http://www.ubup.com">www.ubup.com</a> , ebay-Kleinanzeigen, etc.)
8	<b>Spüllappen</b> kann man gut selber stricken oder aus Stoffresten nähen
9	<b>Wachstücher</b> statt Frischhalte- oder Alufolie. Oder Aufzubewahrendes in Schraubgläser tun.
10	<b>Waschmittel selbst machen:</b> 45 g Kernseife fein raspeln, mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und mit einem Schneebesen rühren, bis die Seife aufgelöst ist. Nach einer Stunde einen weiteren Liter kochendes Wasser mit 6 EL Waschsoda und 20 – 50 Tropfen Duftöl (z. Bsp. Lavendel) zugeben, gut verrühren. Eine Stunde später erneut einen Liter heißes Wasser hinzugeben und rühren. Nach 24 Stunden gut durchrühren und in Gefäße abfüllen. Vor Gebrauch schütteln.
11	<b>Zahnputztabletten</b> nutzen.
12	<b>Stofflappen</b> statt Küchenrolle benutzen
13	<b>Feuchttücher</b> selber herstellen ( <a href="http://www.smarticular.de">www.smarticular.de</a> )
14	<b>Spülmaschinenreiniger:</b> 20 ml Essig-Essenz ins Pulverfach, 50 g Natron auf den Boden der Spülmaschine streuen
15	<b>Gemüse</b> bleibt im Kühlschrank eingewickelt in einem feuchten Geschirrtuch länger frisch (ganz ohne Tupperware und Frischhaltefolie). Oder einfach in einen feuchten Jute- oder Baumwollbeutel packen.
16	Natron unterrühren und 5 Tropfen ätherisches Öl (z. Bsp. Lavendel) hinzu geben.
17	<b>Meisenknödel</b> selber machen: Geschmolzenes Fett oder Talg und Sonnenblumenkerne, Saaten, Haferflocken, gehackte Nüsse und Rosinen vermengen und draußen im Kalten fest werden lassen. Die Masse zwischendurch verrühren und die Brocken zerkleinern. In den Händen zu Knödeln formen. Wenn man keinen Knödelspender hat, arbeitet man eine Schlinge aus Paketkordel (Naturfaser) mit ein, zum Aufhängen an Zweigen im Garten. Die Knödel nochmals
18	<b>Milch, Joghurt, Creme fraiche etc. im Glas</b> kaufen oder selbst herstellen. Rezept Quark: 1 L Milch (aus der Glasflasche, pasteurisiert, nicht ultrahoherhitzt) mit 50 mL Buttermilch animpfen. Im Topf über Nacht stehen lassen, bis sich Molke abtrennt. Dann über einem Sieb mit Stoffeinsatz (z.B. Mullwindel) 2 Std. abtropfen lassen. Je länger es abtropft, desto fester wird der Quark.
19	<b>Vogel-Streufutter</b> gibt es in 20 kg Säcken aus Papier in Raiffeisenmärkten zu kaufen.
20	<b>Slipereinlagen</b> selber nähen. Menstruationstasse verwenden
21	<b>Sodasprudler</b> für zu Hause ersetzt Plastikwasserflaschen und das Schleppen von schweren Glasflaschen
22	<b>Orangenreiniger:</b> Ein großes Schraubglas mit Orangenschalen (alternativ Zitronen- und Mandarinschalen) füllen, mit Essig auffüllen (z.B. Apfelessig oder weißen Haushaltessig). Nach zwei Wochen abseihen. Entweder in eine Sprühflasche geben oder ein paar Schlucke ins Putzwasser geben. Empfehlung: 50:50 mit Wasser verdünnen und an unauffälliger Stelle vorab testen. Für den Reiniger nicht geeignet sind z.B. Holz- oder Steinböden.
23	<b>Stoffwindeln</b> nutzen statt Wegwerfwindeln
24	<b>Knuspermüsli</b> selber herstellen: 500 g Haferflocken, 80 g Butter (Fassbutter ist in Papier verpackt), 80 g Zucker, 80g heller Sirup oder Apfeldicksaft (ich nehme Honig), 75 g Mandelmus (ich nehme Erdnussmus), 2 TL Vanillezucker, ¼ TL Salz, ½ TL Zimt, 50 g Nüsse (grob gehackt) 1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Butter, Zucker, Sirup und etwas Wasser (geht auch ohne) in einer kleinen Metallschüssel im Ofen schmelzen. Mandelmus und Vanillezucker zugeben und verrühren. 2. Haferflocken und Nüsse auf einem Backblech verteilen. Die flüssigen zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen. 3. Die Flockenmischung 15 bis 20 Minuten backen und zwischendurch wenden. Das Müsli ist fertig, wenn es leicht gebräunt und der Zucker karamellisiert ist. Wir essen es gerne im Joghurt, auf dem Frischkornbrei oder im normalen Müsli.
25	In kleineren Supermärkten auf dem Land gibt es häufig keine Käse- und / oder Fleischtheke. Hier sollte man lieber Käse am Stück oder eine ganze Wurst wählen, dann spart man wenigstens etwas Plastik ein. Auch spart das Zurückgreifen auf größere Verpackungseinheiten (statt mehrerer kleiner) Plastik ein.

26	Abschminkpads gibt es als waschbare Alternative aus Bio-Baumwolle oder recycelten Materialien.
27	Nudeln im Karton statt in der Plastikverpackung
28	Lippenbalsam selber machen: 10 g Bienenwachs mit 30 g Olivenöl in ein Glas (Marmeladenglas o.ä.) geben und im Wasserbad schmelzen lassen. Aus dem Wasserbad nehmen, bis zum Erkalten ständig mit einem alten Holzlöffel (Eisstäbchen) rühren. Dabei ½ TL Honig in die Masse einrühren und diese in bereitgestellte Tiegel (ich nehme Minimarmeladengläschen, die ich beim Bäcker kostenlos bekomme) füllen.
29	Umschläge für Schulhefte, Schnellhefter und Buchumschläge (buntes Packpapier mit „blauem Engel“) aus Papier verwenden.
30	Spülbürste oder Handfeger aus Holz, Kehrblech aus Metall
31	auch Makkaroni verwendet werden.
32	Es gibt diverse Alternativen, die Haarschaum (Festiger) ersetzen (siehe <a href="http://www.smarticular.de">www.smarticular.de</a> ) oder die Haare ganz entwöhnen.
33	Badreiniger: 400 ml Wasser, 3 EL Essigessenz, 1 EL Spülmittel und 2 EL Zitronensäure vermischen. In eine Sprühflasche füllen.
34	Textmarker gibt es auch in der Buntstiftvariante
35	Weichspüler selber machen: 5 EL Zitronensäure, 1 L Wasser, 5 Tropfen äth. Öl
36	WC-Reiniger: 100 ml Wasser abkochen und abkühlen lassen. In einem Topf 2 EL Speisestärke in 500 ml kaltes Wasser einrühren, aufkochen, dabei rühren bis eine zähflüssige Masse entsteht. In das zuvor abgekochte Wasser 2 EL Zitronensäure auflösen, 10 ml Spülmittel und 5-10 Tropfen ätherisches Öl hinzufügen und mit dem Wasser-Speisestärke-Gemisch vermengen. Abfüllen!
37	Eis gibt es auch im Pappkarton, statt in der Plastikschaale. In der Eisdiele ist Eis im Hörnchen vorzuziehen, ansonsten (z. Bsp. in Coronazeiten) kann man seinen eigenen Löffel mitbringen und auf den Plastiklöffel verzichten.
38	Für das Pausenbrot: selbstgenähte Brotbeutel oder Brotdosen aus Metall. Flaschen aus Glas zum Immer-Wieder-Befüllen (z. Bsp. „Emil“-Flaschen)
39	Abflüsse reinigen mit Soda und Essig: 4 EL Soda in den Ausguss, dann 1/2 Tasse Essig hinterherkippen und ca. 5 Min. einwirken lassen. Mit heißem Wasser nachspülen.
40	Peelings aus Zucker oder Kaffeesatz. Hier findet ihr schöne Ideen dazu: <a href="http://www.smarticular.net/gesichtspeeling-selber-machen-tipps-tricks/">www.smarticular.net/gesichtspeeling-selber-machen-tipps-tricks/</a>