

## „Müllfasten“ – Mach mit!



*In der Fastenzeit verzichten einige auf Alkohol, auf Zucker, auf Zigaretten – man hält inne und besinnt sich auf die wahren Werte des Lebens ....und auf die Umwelt!*

*Nutzen wir diese Zeit auch einmal, um uns Gedanken über Abfälle zu machen und wie wir diese vermeiden können – es ist nicht schwer!*

- **Mehrweg bevorzugen:** Mineralwasser in Pfandflaschen kaufen (schmeckt auch viel besser als Wasser in Plastikflaschen) oder einfach Leitungswasser trinken!
- **(Plastik)Verpackungen vermeiden** oder reduzieren: Obst und Gemüse am Markt oder im Supermarkt unverpackt einkaufen. Am Markt einfach das Obst und Gemüse in eine Stofftasche geben lassen und im Supermarkt wiegen Sie das Obst oder Gemüse ab, kleben den Zettel darauf und geben es nach dem Bezahlen in die mitgebrachte Stofftasche oder das Einkaufsnetz. Keinen in Plastik eingeschweißten Käse- oder Wurstaufschnitt kaufen. Wurst kann man sich auch in ein mitgebrachtes Tapa Geschirr geben lassen bzw. Wurst/Käse an der Theke aufschneiden lassen und in Papier einwickeln lassen. Auch Brot können Sie direkt in einen Brotbeutel geben lassen, statt in ein Papiersackerl oder in Plastik verpacktes Brot zu kaufen.
- **Gegen die Lebensmittelverschwendung:** Qualitativ hochwertiges Brot kaufen, das hält viel länger. Backshopbrot ist meist am zweiten Tag schon ungenießbar und landet viel zu oft in der Mülltonne. Nicht hungrig einkaufen gehen, Einkaufszettel schreiben
- **Aufbrauchen:** Küchenschränke und Kühlschränke durchforsten und vorhandenes aufbrauchen, bevor es schlecht wird und weggeworfen werden muss – man kann auch aus Resten gutes kochen. Auch Seifen, Schampons oder Duschgels zuerst vollständig aufbrauchen, bevor neues gekauft wird.
- **Qualität vor Quantität:** Kaufen Sie hochwertige Kleidung aus Naturfasern, nicht billige Modetrends auf Kunstfaser. Klassische Kleidungsstücke aus hochwertigen Materialien können Sie jahrelang tragen. Dasselbe gilt für Schuhe und Taschen.
- **Auto stehen lassen:** stattdessen mehr zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren.

- **Selbstversorgung:** Kräuter, Gemüse oder Obst im Garten und am Balkon statt importiertes aus Übersee zu kaufen. Produkte aus der Region kaufen