

QUARANTIMES

... may be boring, but don't have to be



Insbesondere in dieser Zeit werden wir immer häufiger damit konfrontiert, unser Konsumverhalten und dessen umweltschädigenden Folgen zu hinterfragen. Aber was hat es mit diesem Zero-Waste-Lifestyle wirklich auf sich und wie setzt man ihn überhaupt im Alltag um? In dieser Ausgabe der Quarantimes wollen wir, der Klimaklub, euch einige spannende Anregungen zeigen, wie ihr mit der Vermeidung von Müll Zeit und Geld spart und vielleicht sogar Spaß habt 😊

Inhalt

Living the zero-waste-lifestyle	2
Definition	2
Tipps und Tricks	2
Allgemeine Tipps.....	2
Lebensmittelverschwendung vermeiden	3
Konkrete Ideen zur Resteverwertung.....	3
Bewusstes Konsumverhalten.....	4
Tipps und Tricks	4
Interessante Fakten / Statistiken	6
Kleidung	7
Wenn dir immer noch langweilig ist...	7
Entertainment.....	8
Meme of the week.....	8
Coming Soon...	8

WICHTIG: UNSERE LINKS ÖFFNEN kannst du, indem du mit gehaltener Strg-Taste auf den blauen Link klickst.

Living the zero-waste-lifestyle

Definition

Them: I'm not worried about my plastic waste because one person can't make a difference
Me:



Be the change, Zero Waste AF.

Das Ziel ist, so wenig Müll wie möglich zu produzieren und die wertvollen Ressourcen unserer Erde zu schonen und zu respektieren. Am Anfang kann man damit beginnen bewusster mit Müll umzugehen und nach und nach immer weniger bis gar keinen Müll zu produzieren.

Not-So-Fun Fact: Jede/r Österreicher/in produziert bis zu 564 kg Abfall pro Jahr. Damit liegt Österreich etwa 80 kg über dem EU-Durchschnitt.

Tipps und Tricks

Allgemeine Tipps

- **Zero-Waste-Geschäfte:** ([Einige DM-Filialen](#) haben Abfüllstationen für Waschmittel und Geschirrspülmittel) – dorthin kann man entweder mit seinen eigenen Behältnissen gehen oder man bekommt Pfandbehältnisse aus Glas. Man füllt sich direkt vor Ort nur das ab, was man braucht. Es gibt eine große Auswahl an Nudeln, Reis, anderen Getreidesorten, Hygieneprodukten, Gebäck, etc.

When your coworker brings you coffee in a styrofoam cup and you know they mean well so you just say thanks, graciously accept the gift and die a little inside



Eine kleine Auswahl:

Lieber Ohne: Otto-Bauer-Gasse 10, 1060 Wien

Der Greißler - unverpackt.ehrlich: Albertgasse 19, 1080 Wien

Lunzers Maß-Greißlerei: Heinestraße 35, 1020 Wien

Warenhandlung Weninghofer&Wanits: Marxerg. 13, 1030 Wien

Cocoeco Drogerie: Schönbrunnerstraße 82/2, 1050 Wien

DM-Filiale: Lerchenfelder Straße 37, 1070 Wien

DM-Filiale: Linzer Straße 387, 1140 Wien

DM-Filiale: 1220 Wien, Gewerbeparkstraße 2

- **Pro-Tipp:** Kosmetik und Putzmittel selbst machen und die dafür notwendigen Zutaten im Zero-Waste-Shop kaufen! Einige Rezepte findest du in der Ausgabe 1 unserer Quarantimes.
- **Workshops:** www.zerowasteaustria.at/zero-waste-workshops.html
- **App:** Too Good To Go - Geschäfte stellen die Information online, zu welcher Uhrzeit man Essensreste abholen kann. Man bekommt zum Beispiel einen großen Sack Obst und Gemüse vom Markt für 4 Euro, oder selbst gewähltes Brot und Mehlspeisen vom Bäcker, man kann mit einem Gefäß zum Hotel gehen und sich Speisen vom Buffet nehmen ...
- **Feiern – aber ohne Plastik:** Mit [Damn Plastic](#)
- **Dokumentationen & Co:**
 1. [Galileo | ProSieben:](#) Zero Waste: Kann man mit dieser Strategie Müll und Geld sparen? – Ein kurzer Einblick in das Zero-Waste-Alltagsleben, inklusive Tipps
 2. [Quarks – Experiment:](#) Shia Su hilft Mai auf Plastik zu verzichten - 10 Produkte von Plastik zu plastikfrei

- **Zero Waste Kanäle zum Abonnieren:**
Shia Su: wastelandrebel.com/de/ (Instagram: [_wastelandrebel_](#))
Zero Waste Austria: auf Instagram, YouTube
The Zero Waste Warbler: Instagram

Wichtig ist: Wenn ihr euer Leben Schritt für Schritt in Richtung Zero-Waste umstellen wollt, kauft bitte nicht gleich zahlreiche Produkte, die nicht in Plastik & Co verpackt sind und werft dafür alte Sachen weg, sondern braucht alles auf, bzw. benutzt noch alles was ihr habt. Selbst wenn es in Plastik verpackt ist!

Lebensmittelverschwendung vermeiden

Rund ein Drittel aller Lebensmittel (das sind 1,3 Milliarden Tonnen) werden jedes Jahr weltweit entsorgt. In Österreich sind das zwischen 580.000 und 760.000 Tonnen jährlich. Wenn du dich mehr für die Hintergründe zur Lebensmittelverschwendung interessierst, findest du >> [hier](#) << interessante Informationen.

- **Kühlschrank organisieren:** Mach dir ein extra Fach für alle Zutaten, die rasch aufgebraucht werden müssen. Ein weiteres Fach könnte für Lebensmittel sein, die zwar schon laut Datum abgelaufen, aber eventuell noch gut sind. Diese musst du bald nutzen und vor dem Verkochen kosten bzw. daran riechen.
- **Das Mindesthaltbarkeitsdatum als Richtlinie anerkennen, aber nicht zu ernst nehmen.** Die Lebensmittel wissen nicht, was auf ihnen draufsteht und werden dann auf einmal aus Schock kaputt. Das ist ungefähr so, als würde jemand unser Todesdatum aufgrund diverser Erfahrungswerte bemessen und auf die Haut tätowieren. Wenn wir danach noch leben, entsorgt uns auch niemand! Viele Lebensmittel halten sogar noch Monate oder Jahre länger, als draufsteht! Lebensmittelproduzenten müssen einfach nur sicher gehen (>> [Hier](#) << findest du eine gute Übersicht darüber, welche Lebensmittel meist noch länger gut sind).
- **Gemüse schaut oft schon ausgelaugt aus, ist aber noch verwertbar.** Kopfsalat kann man zum Beispiel in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach muss er gleich weiterverarbeitet werden, ist aber wie frisch. Bei Karotten funktioniert das genauso, nur dass die Ziehzeit etwa eine Nacht lang ist.

Konkrete Ideen zur Resteverwertung

- **Kaffeesatz** und **Teereste** kann man als Blumendünger verwenden. Verwende losen, gebrühten Tee und Kaffeesatz im Garten und auf dem Balkon als nährstoffreichen Dünger.
- **Ein Schwarzteebeutel** kann auch auf Hautverletzungen oder auf Sonnenbrand gelegt werden, das wirkt beruhigend.
- Für **Kaffeesatz** gibt es noch zahlreiche [andere Verwendungsmöglichkeiten](#), zum Beispiel als Zusatz für ein Anti-Cellulite-Peeling, für eine Creme gegen Augenringe, für eine Seife, ein Färbemittel ...
- **Avocadokerne** für die Körperpflege nutzen. Avocadokernpulver kannst du z.B. für die [Haarpflege](#) verwenden.
- **Kochwasser** von Kartoffeln und Nudeln als Spülwasser nutzen. Die enthaltene Stärke bindet den Schmutz und ersetzt herkömmliches Spülmittel aus Plastikflaschen.
- **Knoblauchreste:** in eine Flasche Olivenöl geben – und schon hat man Knoblauchöl.

- **Trockenes Brot:** Wenn es noch nicht zu trocken ist, reibt man es mit etwas Wasser ein und legt es bei etwa 150 Grad für einige Minuten in den Backofen. Dann schmeckt es so gut wie neu!
- **Etwas älteres trockenes Brot:** An Pferde verfüttern, aus Weißbrot „Arme Ritter“ machen, in kleine Stücke schneiden (bevor es richtig hart wird!) und als Croutons verwenden ...
- **Gemüsereste:** Einen Eintopf machen, auch kleine Mengen einfrieren, eine eigene „Packerlsuppe“ herstellen für später: In sehr kleinen Stücken trocknen lassen und dann in Schraubgläsern verwahren. Das Gemüse kann man später einfach in eine klare Suppe dazugeben.
- **Überreife Bananen** schmecken als Shake oder gebackene Bananen (z.B. mit Schokocreme gefüllt) immer noch gut!
- **Apfelschalen** können für Tee, Apfelchips, oder sogar die Herstellung von [Apfelessig](#) (hier lassen sich auch die **Kerne** verwerten) verwendet werden.
- **Reste aus der Zubereitung von Pflanzen- und Nussmilch.** Ihr erinnert euch an Sophias Rezept zur Herstellung von Hafermilch? Die Haferflocken lassen sich noch in einem Porridge weiter verwerten. Die Reste von Mandelmilch können zu einer [veganen Parmesan-Alternative](#) weiter verarbeitet werden.
- **Eierschalen** dienen zerkleinert als effektiver Dünger der auch Schnecken vertreibt. Aus der zermahlene Schale von etwa 2 Eiern und mit einem Eiweiß vermischt, kann man eine Gesichtsmaske herstellen. Ihr könnt sogar [Kreide](#) für die Kinder daraus machen!



Bewusstes Konsumverhalten

Tipps und Tricks



- Lokal und saisonal einkaufen
- Biologisch und fair einkaufen
- Ausleihen und teilen: Möchtest du etwas nur ein paar Mal im Jahr nutzen, ist es nicht notwendig, dir alles neu anzuschaffen.



- Tauschen: z.B. Kleidung oder Bücher
- Leihladen: <https://www.leila.wien/> Im Leila kannst du, nachdem du dich registriert hast, Gegenstände ausleihen, die du nur für kurze Zeit benötigst und deshalb nicht kaufen möchtest. Zum Beispiel ein Werkzeug für Reparaturarbeiten, ein spezielles Küchengerät oder Ausrüstung für Freizeitaktivitäten. Gegenstände ausleihen, von Freunden oder aus dem Leihladen spart nicht nur Geld, sondern auch Ressourcen.
- Reparaturwerkstätten:
Verein R.U.S.Z. <https://rusz.at/> - repariert Elektrogeräte im Großraum Wien und steht für Ressourcenschonung und Klimaschutz (hat z.B. den österreichischen Klimaschutzpreis 2009 erhalten).

- WUK Fahrradreparatur:
<https://www.wuk.at/fahrradselbsthilfewerkstatt/> - Fahrradwerkstatt, wo jeder sein Fahrrad mit vorhandenen Werkzeugen reparieren kann. Es gibt eine Beratung von den dort ehrenamtlich arbeitenden Betreuern. Jeden ersten Mittwoch im Monat findet dort auch ein Fahrradflohmarkt statt.

Leitfragen ob man etwas kaufen sollte:

- Habe ich so etwas schon?
- Muss es neu gekauft werden?
- Wie oft werde ich es verwenden?
- Wie lange wird es mir gefallen oder wie lange habe ich etwas davon?
- Wo kommt es her? Wie wurde es produziert?
- Was bringt mir das?



Interessante Fakten / Statistiken

- **Der Bio-Einkauf mit dem Auto wird zum Klimaproblem**

Angenommen wir kaufen 1 kg Brot, 1 l Apfelsaft, 1 kg Äpfel, 500 g Nudeln, 1 l Milch und 1 kg Paradeiser. Die Herstellung und der Transport ins Geschäft beanspruchen 2,4 kg Co². Fahren wir nun mit dem Auto 5 km zum Geschäft, verbrauchen wir alleine am Weg dorthin bereits 2,6 kg Co². Somit wird unser Co² Verbrauch verdoppelt und wir ersparen der Umwelt trotz guter Absichten nichts.

(Quelle: inatura Ausstellung „Wir essen die Welt“ – Dornbirn)

- **Wie regional ist mein Kohlrabi? Ein Beispiel:**

Das Samenkorn wurde wahrscheinlich in **China** vermehrt.

Die Sorte ist im Eigentum eines großen Konzerns.

Der Setzling wird in einem Jungpflanzenbetrieb in **Holland** gezogen.

Der Torf für den Setzling stammt aus **Russland**.

Der Setzling wird von ausländischen Saisonarbeitskräften in Akkordarbeit gepflanzt.

Der Dünger stammt aus der **Karibik** und aus **Russland**.

Die Energie für die Arbeit liefert Erdöl aus dem **arabischen Raum**.

(Quelle: inatura Ausstellung „Wir essen die Welt“ – Dornbirn)

Eine mögliche Alternative zum Gemüse aus dem Supermarkt: fair produziertes, regionales, saisonales unverpacktes Gemüse aus dem solidarischen Landwirtschaftsprojekt "Ochsenherz". Es gibt noch Gemüsekipsterl für diese Saison. ochsenherz.at

- **Wieviel Kleidung (ver)brauchen wir wirklich?**

Etwa 100 Milliarden Kleidungsstücke werden pro Jahr weltweit produziert. Das ist **13x so viel, wie es Menschen auf der Erde gibt**. Jede/r Österreicher/in kauft jedes Jahr ungefähr 50 Stück. In Europa werden jährlich 5,8 Millionen Tonnen Kleidung weggeschmissen.

(Quelle: Zero Waste Austria)

- **Wie wird alte Kleidung verwertet?**

>> [Diese](#) << kurze Dokumentation von Galileo verrät den Weg der alten Kleidung.

- **Bei Kleiderspenden aufpassen:** Lies dir genau durch, was auf dem Altkleidercontainer steht und recherchiere nach, was mit der Kleidung passiert. Nicht alle Altkleidersammler sind vertrauenswürdig. Humana wird zum Beispiel sehr stark kritisiert, wohingegen Rotes Kreuz, Caritas, Carla und Kolping eher zuverlässig sind. Oder ihr spendet eure Kleidung an [LOK Couture](#), hier geht der Erlös an die dort arbeiteten Menschen, die aufgrund psychischer Probleme leider momentan keine anderen Arbeitsaussichten haben. Am besten aber immer selbst nachrecherchieren und Quellen kritisch hinterfragen!

>> [Diese](#) << Reportage könnte dich auch interessieren.

Kleidung

Kunstfasern wie z.B. Polyester vermeiden: Diese werden aus nicht-erneuerbarem Erdöl hergestellt. CO2-Emissionen für die Herstellung sind 3x so hoch wie für Baumwolle. Außerdem ist diese Kleidung auf lange Sicht gesundheitsschädlich: Bei jedem Waschgang lösen sich bis zu 700.000 Mikrofasern die beim Waschen in die Umwelt gelangen. Letztendlich landen Mikrofasern in Flüssen und Meeren, dort werden sie von Fischen mit Futter verwechselt. Wenn wir die Fische dann fangen und essen, landet das Plastik direkt bei uns am Teller. Mahlzeit!

→ Das heißt aber nicht, dass ihr jetzt alles, was aus Polyester besteht, wegwerfen müsst. Ihr solltet nur einen Neukauf dieser Materialien vermeiden. Die Kleidung, die ihr jetzt habt, könnt ihr z.B. mit „[Guppyfriend](#)“ waschen. Das ist ein Waschbeutel, der das Mikroplastik beim Waschen auffängt, so könnt ihr es im Müll entsorgen.



Dokus über Plastik zur Motivation, den Verbrauch zu reduzieren:

Plastic Planet, Bag It, A Plastic Ocean

We all know “the chair”



Second-Hand Shopping: Die Kleidung in Second-Hand-Läden ist vollkommen in Ordnung und man findet oft wirklich schöne Dinge – das ist besser für die Umwelt und für die Geldbörse. Außerdem werden wir sicher bald wieder einen Kleidertausch organisieren!

- Bocalupo Luxury Second Hand: Landskrongasse 1-3, 1010 Wien
- Second Hand Boutique Spatz: Große Sperlgasse 21, 1020 Wien
- Extraschön: Kaiserstraße 67. 1070 Wien
- Papillon Tauschboutique: Tokiostraße 7, 1220 Wien
- LOK Couture: Mariahilferstraße 187, 1150 Wien

...weitere Läden findet ihr beispielsweise auf der [Seite von Global2000](#)

Wenn dir immer noch langweilig ist...

#pimpyourcloset: Alte Sachen wiederverwenden oder eintauschen.

#mundraub: Pflücke dein eigenes Obst, die [Karte](#) zeigt dir wo!

#Bäumepflanzen: Beginn, statt auf Google auf Ecosia deine Suchanfragen zu stellen und hilf mit, Bäume zu pflanzen.

#challengeaccepted: Mach ein Foto von dir mit Blumen und lade es >> [in diesen Ordner](#) <<

#bakechallenge: Backe etwas ohne Zucker – wenn das Rezept gelingt, teile es doch gleich mit der Selfie Community im >> [passenden Ordner](#) << (sofern es vegetarisch oder vegan ist)- einfach eine Worddatei anlegen unter „Neu“ und hineinschreiben.

#sunbatheandread: Lesen und dabei in der Sonne liegen

#sweetspots: Finde Geheimtipps für ruhige Orte in Wien – abseits vom Trubel

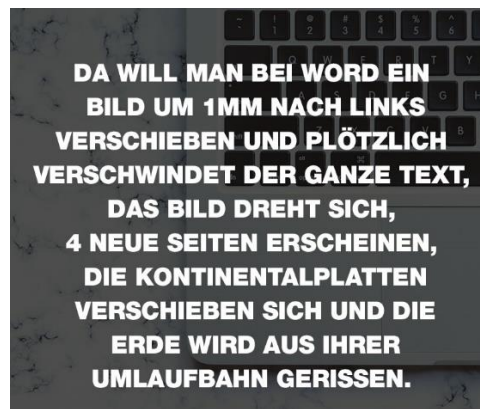
#Literatur:

- Katapult: 102 grüne Karten zur Rettung der Welt. Berlin: Suhrkamp (2020³)
- Klein, Naomi: Die Entscheidung: Kapitalismus vs. Klima. Frankfurt am Main: Fischer (2015²)

Entertainment

- **Musik - Die Top Hits vom Klimaclub ☺**
 - ✓ [Chill and Concentrate](#): Hier haben wir für euch die chilligsten Songs und außerdem noch Songs, die man einfach mal nebenbei beim Lernen hören kann.
 - ✓ [When life gives you lemons, take them. Don't waste food](#): Hier sind die coolsten Songs, wenn ihr einfach mal so richtig gute Laune habt und happy Songs hören wollt.
 - ✓ [Under the shower](#): Ganz zum Thema von Ariell sind hier großartige Hits, die ihr euch gerne unter der Dusche anhören könnt und mal so richtig laut mitsingen könnt. Das macht super viel Spaß und ihr könnt euch vorstellen vor einem Millionenpublikum zu singen.
 - ✓ [Downtime](#): Manchmal ist das Leben einfach viel zu gemein und dann muss man sich auch mal richtig hineinsteigern. Hier sind für euch dann genau die richtigen Songs. So richtig traurige Lieder bei denen manchmal auch die eine oder andere Träne fließen darf.
- **Umwelt-App: Climate Science** - 12 Kurse zu verschiedenen Themen

Meme of the week



Coming Soon...

- Ideen zur Begrünung deiner Umgebung inkl. neuer Challenge
- Eine Liste mit den wichtigsten Survival Hacks für die letzten Wochen in der Quarantäne

Der Klimaclub trifft sich wöchentlich am Donnerstag um 08:00 Uhr, in den Schularbeitsphasen zweiwöchentlich. Momentan treffen wir uns online, immer sonntags um 19:00 Uhr. Wir freuen uns über neue Mitglieder. Lasst uns wissen, falls ihr dabei sein wollt!

Unser Klimaclub besteht zurzeit aus: Anna Pitzer, Gwendolin Haufler, Julia Hofmann, Julius Radmeyer, Katharina Hofmann, Laura Böhm, Linnea Schallock, Lisa Müller, Mariella Reutterer, Max Luszczak, Moritz Steininger, Sarah Shihabi, Sonja Schwarz, Sophia Dobesberger, Sophie Rauecker, Susanne Albrecht