

# GRÜN(ER) LEBEN-



HAPPY EARTH  
HAPPY LIFE!



# INHALTSVERZEICHNIS

1. Warum sollte man nachhaltig leben?

2. Nachhaltiges Wohnen und Einkaufen

3. Hochbeet

4. Konservieren von Lebensmitteln

5. Einkochen

Pfirsich Marmelade

Gurken

Allzweckreiniger

6. Upcycling

Vorratsgläser

Kräutergarten

Gewürzregal

Flaschengarten

Aufbewahrungsbox/Zahnputzbecher



**Bilder aus Wehrden**  
Mit dem Fahrrad super zu  
erreichen. Vor allem  
bei gutem Wetter sehr  
schön!



# WARUM SOLLTE MAN NACHHALTIG LEBEN?



Bei dem jetzigen -vor allem in Industrieländern- hohen Verbrauch von endlichen, natürlichen Ressourcen gehen uns diese bald aus.

Den kaputten, von uns zerstörten Planeten hinterlassen wir unseren künftigen Generationen. Ist es das wert?

Nicht nur unsere künftigen Generationen müssen darunter leiden was wir aus diesem Planeten machen, auch Pflanzen- und Tierarten sind bedroht.

Bei einem nachhaltigen Konsum spart man zusätzlich eine Menge Geld, was man dann für andere wichtige Dinge zur Verfügung hat.

Aber man ist auch im Allgemeinen zufriedener mit sich selbst und seiner Lebensweise, weil einem klar ist, dass man etwas Gutes tut.

„Die größte Gefahr für unseren Planeten ist der Glaube, dass jemand anders ihn rettet“-Robert Swan

Um mit dem nachhaltigen Lebensstil anzufangen, ist jeder noch so kleine Schritt wichtig und bewirkt einiges! Egal ob beim Einkaufen, im Haushalt oder auch beim Essen.

Um einfach und unkompliziert sein Leben nachhaltig zu gestalten, haben wir von der AGH Digital die folgenden Projekte selbst ausprobiert und für euch zum Nachmachen dokumentiert.



# NACHHALTIGES WOHNEN UND EINKAUFEN

Klimawandel, Energiekrise und Preissteigerung machen es immer wichtiger den Alltag nachhaltiger und preiswerter zu gestalten. Es fängt beim Wohnen in eigenen vier Wänden an. Wir haben Vorschläge für dich gesammelt:

## 🌿 Strom sparen

Man verbraucht viel mehr unnötigen Strom im Alltag als man denkt. Egal ob es der angeschaltete Fernseher beim Schlafen ist, angeschlossene Geräte die man nicht benutzt oder auch die falsche Beleuchtung. Dafür gibt es einfache Lösungen:

- 🌿 Stell dir einen Sleeptimer ein, damit der Fernseher sich von alleine ausschaltet.
- 🌿 Besorg dir einen Mehrfachstecker mit Netzschalter, so lassen sich mehrere Geräte gleichzeitig vom Strom zu trennen.
- 🌿 Wechsle deine alten Lampen aus und verwende stattdessen LED Lampen.

## 🌿 Richtig heizen

Wenn es draußen wieder kälter wird und man fröstelt, freut man sich auf eine gut geheizte Wohnung. Um effizienter zu heizen, helfen folgende Tipps:

- 🌿 Entlüfte deinen Heizkörper, denn nach der Sommerzeit sammelt sich dort viel Luft an.
- 🌿 Verdecke niemals deinen Heizkörper und schließe die Zimmertüren, sonst geht wertvolle Wärme verloren.

## 🌿 Wasser sparen

Jeder weiß, dass man eher duschen als baden sollte um Wasser zu sparen, aber auch beim Duschen kann man noch einiges zusätzlich sparen wenn man den richtigen Duschkopf verwendet.

- 🌿 Geschirrspüler und Waschmaschine erst anschalten, wenn nichts mehr hinein passt.
- 🌿 Beim WC die Stopptaste betätigen.
- 🌿 Das Wasser beim Zähne putzen nicht laufen lassen.

### 🍃 Ökologisch reinigen

Um das Abwasser zu schonen solltest du auf ökologische Reinigungsmittel zurückgreifen, die du nach Wunsch auch selbst herstellen kannst.

Beim Duschen ist es wichtig drauf zu achten, dass du Shampoos und Duschgels ohne Silikone und Plastik verwendest. Diese geraten sonst in die Meere und gelangen durch die Fische wieder in unsere Nahrungskette.

### 🍃 Zero Waste Verpackungen

Mittlerweile ist der Großteil des Plastikmülls zwar recyclebar, aber am besten wäre es doch den Müll einfach zu vermeiden.

Beim Einkaufen kann man sehr viel Plastikmüll einsparen, wenn man folgendes beachtet:

- 🍃 Immer eine Tragetasche zum Einkaufen mitnehmen.
- 🍃 Lebensmittel wie Bananen, Äpfel, Gurken usw. brauchen keine extra Plastikverpackung.
- 🍃 Wenn du einen verpackungsfreien Supermarkt in der Nähe hast, ist das ein guter Weg dem ganzen Plastikmüll aus dem Weg zu gehen.

### 🍃 Richtig einkaufen und essen

Dabei ist es wichtig regional und saisonal einzukaufen und zu kochen. Du solltest z.B. Eier, Obst und Gemüse vom heimischen Bauern anstatt aus dem Supermarkt besorgen. Je kürzer der Transportweg der Lebensmittel, desto besser ist es für den ökologischen Fußabdruck.

Um nicht auf Lebensmittel aus anderen Weltregionen verzichten zu müssen, solltest du zumindest auf das Fairtrade-Siegel achten.

Bei Fleisch ist wichtig, dass es aus artgerechter und heimischer Haltung kommt. Fisch sollte nur verzehrt werden, wenn er aus zertifiziert nachhaltiger Fischerei stammt.

Generell ist es sinnvoll, seinen Fleischkonsum zu reduzieren.

# HOCHBEET TIPPS

Bevor du das Hochbeet anlegst, musst du entscheiden ob du es aus Holz, Kunststoff oder Metall bauen willst. Der Kasten kann im Baumarkt käuflich erworben oder auch selbst zusammengebaut werden.

Falls du dich für einen Holzkasten entschieden hast, empfiehlt es sich die Wände mit Bewässerungs- und Filtervlies bzw- Teich- und Noppenfolie zu verkleiden, um zu verhindern, dass die Erde zu schnell trocknet oder das Holz vermorscht.

Die Pflanzen brauchen viel Sonnenlicht, deshalb solltest du auf eine Nord-/Südausrichtung achten.

Um ungewollte Besucher wie Nagetiere zu vermeiden, eignet sich ein Feinmaschiges Drahtgeflecht als Schutz, welches die Grundfläche bedeckt.

Für eine angenehme Arbeitshaltung solltest du eine Einfüllhöhe zwischen 70cm und 90cm wählen. Die Breite kann 70-140cm betragen.

Auf einem neu angelegten Beet empfiehlt es sich Starkzehrer anzubauen. Aufgrund von starkem Konkurrenzdruck in der Pflanzenwelt ist es wichtig Starkzehrer immer neben Mittelzehrer zu setzen und nicht direkt mit den Schwachzehrern zu kombinieren. Schwachzehrer können miteinander bzw. mit Mittelzehrern kombiniert werden.



# HOCHBEET

## Materialien

Reisig  
Rasenschnitt/umgedrehte Grasnarben  
Kompost  
Bodenaktivator  
Pflanzenerde

## Anleitung

1. Schicht- Gut verdichtete dünne Äste um die folgenden Schichten vom Boden fernzuhalten
2. Schicht- Rasenschnitt/umgedrehte Grasnarben mit der Wurzel nach oben
3. Schicht- Kompost
4. Schicht- Bodenaktivator
5. Schicht- Pflanzenerde muss ab und zu nachgefüllt werden weil die Schichten absacken
6. Pflanzen einsetzen

# KONSERVIEREN

# VON LEBENSMITTELN



Lebensmittel werden durch Konservieren haltbar gemacht. Die ältesten Verfahren dafür sind Salzen, Räuchern, Trocknen und Säuern.

## Trocknen

Die Lebensdauer von Getreide, Kräutern, Hülsenfrüchten und Obst lässt sich durch das Trocknen verlängern.

Bei diesem Verfahren wird den Nahrungsmitteln Wasser entzogen, wodurch Mikroorganismen die Lebensgrundlage genommen wird.

## Räuchern

Durch den Wasserentzug in der Räucherammer verderben unter anderem Forellen oder Schinken weniger schnell und erhalten noch dazu ein schmackhaftes Aroma.

## Salzen

Fleisch und Fisch werden häufig gesalzen, um den Lebensmitteln Wasser zu entziehen und sie dadurch länger haltbar zu machen.

## Säuern

Unter der Zugabe von Essig kannst du Kürbis, Bohnen oder andere Gemüsesorten haltbar machen. Durch den geringen pH-Wert können sich Mikroorganismen nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt vermehren, was den Verderb hinauszögert.

## Zuckern

Kandierte Früchte, Gelees oder Sirup, zuckern ist die süßeste Methode des Konservierens. Auf diese Art und Weise lassen sich Früchte für bis zu ein Jahr haltbar machen.

### Kühlen

Butter, Gemüse, Wurst und Fleisch lagerst du zu Hause selbstverständlich im Kühlschrank. Durch die niedrigen Temperaturen zwischen  $+2$  bis  $+10^{\circ}\text{C}$  bleiben die Waren länger frisch, da das Wachstum von Mikroorganismen verlangsamt wird.

### Gefrieren

Das Verfahren funktioniert wie das Kühlen im Kühlschrank. Durch die geringen Temperaturen (bis  $-17^{\circ}\text{C}$ ) lassen sich Nahrungsmittel bis zu einem Jahr haltbar machen.

### Einkochen

Durch Einkochen kannst du Lebensmittel für ein Jahr und länger haltbar machen. Kompott oder Chutney sind leckere Ergebnisse dieser Methode.

Durch Temperaturen von  $75$  bis  $100^{\circ}\text{C}$  tötest du die Mikroorganismen von Obst und Gemüse ab, was den Verderb der Lebensmittel hinauszögert.

### Einlegen

Früchte in Alkohol, Antipasti in Öl oder auch Schafskäse in Salzlake sind denkbare Ergebnisse, wenn du Nahrungsmittel einlegst. Dadurch wird dem Mikroorganismus der Sauerstoff genommen und die Lebensmittel werden für mehrere Wochen haltbar gemacht.

### Vakuumieren

Durch das Vakuumieren von Lebensmitteln werden Bakterien sowie Mikroorganismen der Sauerstoff und damit die Lebensgrundlage genommen. Damit kannst du Lebensmittel für mehrere Tage bis Wochen konservieren.

# EINKOCHEN

Um im Winter nicht auf das Gemüse aus dem Garten zu verzichten, ist Einkochen eine gute Methode um Obst, Gemüse und auch Fleisch bis zu einem Jahr haltbar zu machen.

Das beste daran: Du brauchst kein spezielles Equipment dafür!

Zunächst werden die Lebensmittel beim Kochen erhitzt und Bakterien abgetötet. Für die Haltbarkeit entscheidend ist das Vakuum im Inneren der Gläser, denn dadurch können keine Bakterien oder Keime eindringen.

Es kommt nicht auf die Art der Einkochgläser an, sondern auf die Hygiene vor dem Befüllen.

Die Gläser werden zum Sterilisieren mit heißem Wasser ausgekocht und die Gummiringe werden für 5 Minuten in Essigwasser gekocht.



Lebensmittel	Kochzeit in min.	Temperatur
Weiche Beeren	25	75° C
Beeren mit harter Schale	25-30	80-90° C
Steinobst	30-35	80-90° C
Kernobst	30-35	80-90° C
Gurken	25-30	75° C
Tomaten	30	90° C
Gemüse	110	100° C

#### Einkochen im Topf

Lebensmittel	Gar stufe	Kochzeit in min.
Weiche Beeren	1	5
Beeren mit fester Schale	1	7-9
Kernobst	1	11-12
Steinobst	1	10-11
Essig-Gemüse	1	10
Marmelade	1	1-2
Gemüse	2	25-30
Fleisch, Wurst, Pastete	2	25
Fertige Speisen	2	25

#### Einkochen im Schnellkochtopf

Lebensmittel	Temperatur	Kochzeit in min.
Obst	150-160° C	30
Gemüse, Fleisch	190-200° C	90-120

#### Einkochen im Backofen

# PFIRSICH MARMELADE

## Zutaten

- 1Kg Pfirsich (Fruchstücke, ohne Kern)
- 500g Gelierzucker (2:1)
- 50ml Zitronensaft
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 Einmachgläser

## Zubereitung

1. Gläser und Deckel auskochen und abtrocknen
2. Pfirsiche halbieren und entkernen
3. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden
4. Zusammen mit Zitronensaft in einen Topf geben
5. Aufkochen lassen
6. Gelier- und Vanillezucker hinzugeben und verrühren
7. 5-7 Min. kochen lassen und gelegentlich rühren
8. Alles pürieren
9. In die Gläser verteilen
10. Verschließen, umdrehen und abkühlen lassen

# EINKOCHEN - GURKEN

## Zutaten

Gurken

Pro Glas 5-6 Knoblauchzehen

Tiefgekühlter Dill

Salz



## Zubereitung

1. Wasser aufkochen
2. Von der Herdplatte nehmen
3. Dill und 3 Esslöffel Salz hinzufügen
4. 5-6 Knoblauchzehen schälen
5. Die Gurken und den Knoblauch ins Glas geben
6. Das Wasser mit einer Kelle ins Glas füllen
7. Deckel drauf
8. Bis zu einem halben Jahr lagern

# ALLZWECKREINIGER

## Materialien

Übrig gebliebene Zitrusfrüchte  
Essigreiniger  
Einmachglas



## Anleitung

1. Einmachglas auskochen
  2. Zitrusfrüchte schälen
  3. Die Schale im Glas dicht aneinander legen
  4. Essigreiniger hinzufügen  
(Bis alles gut bedeckt ist!)
  5. Deckel drauf
  6. 1-2 Wochen stehen lassen
  7. Danach in Sprühflasche umfüllen
- Tipp:** Aus dem Fruchtfleisch kann man bei Orangen noch Orangensaft machen

# UPCYCLING

Beim Upcycling werden alte Sachen aufgewertet, indem man diese für andere Zwecke verwendet als eigentlich vorgesehen.

Aber warum solltest du Upcycling betreiben?

Es gibt viele Vorteile, aber auch einige Nachteile, wie du aus der folgenden Tabelle entnehmen kannst:

## Vorteile

- Du sparst Ressourcen
- Du reduzierst deinen Abfall
- Du trägst zum nachhaltigen Konsum bei
- Du erhältst ein Unikat
- Es fördert die Kreativität

## Nachteile

- Du könntest schädliche Stoffe verarbeiten
- Es besteht die Gefahr, zu viele zusätzliche Produkte für das Upcycling-Projekt zu kaufen
- Upcycling ist nur sinnvoll, wenn man das Endprodukt auch gebrauchen kann





# VORRATSGLÄSER

## Materialien

Gesäuberte Gläser mit Deckel  
Schwarzes Tonpapier  
Grüne Acrylfarbe  
Ggf. Klarlack oder Haarlack  
Tafel- Straßenkreide  
Bastelkleber und Schere

## Anleitung

1. Gläser reinigen
2. Deckel nach Wunsch bemalen
3. Aus Tonpapier kleine Ovale ausschneiden
4. Mittig auf das Glas kleben
5. Beschriften
6. Zum fixieren mit Haarlack besprühen
7. Befüllen



# KRÄUTERGARTEN

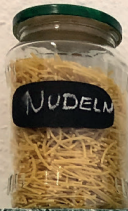
## Materialien

- Min. 2 Plastikflaschen
- Cuttermesser
- Schraubenzieher oder Prickelnadel
- Feuerzeug
- Kordel
- Min. 4 Haken
- Erde
- Tongranulat
- Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch...)

## Anleitung

1. Flaschen reinigen
2. Mit einem Cuttermesser ein großes Rechteck ausschneiden
3. Zwei Löcher ober- und unterhalb des herausgetrennten Rechtecks brennen
4. Das gleiche auf der Unterseite wiederholen
5. Zusätzlich 5 weitere Löcher auf der Unterseite brennen
6. Zwei gleich lange Kordelstücke durch die 2 Löcher oberhalb und unterhalb der Flasche fädeln
7. Die Flasche, die oben hängt benötigt 4 Schlaufen damit sie oben und unten an 2 Haken befestigt werden kann
8. In jede Schlaufe kommt 1 Haken
9. Flaschen mit Erde oder Tongranulat füllen
10. Kräuter einsetzen

# GEWÜRZREGAL



**Materialien**  
Holzpalette  
Pinzel/Rolle zum Streichen  
Acryl Farbe  
Schleifpapier  
Haarlack  
Kreide



## Anleitung

1. Palette reinigen und schleifen
2. Die Palette mit Wunschfarbe streichen
3. OPTIONAL- mit Kreide waagerechte Linien auf das Holz zeichnen und verblenden
4. Kreide mit Haarlack fixieren



# FLASCHENGARTEN

## Materialien

Einmachgläser/Glasgefäß  
Blähton oder Kieselsteine  
Blumenerde  
Pflanze nach Wahl  
Moos  
Deko

## Anleitung

1. Glasgefäß auskochen und abtrocknen
2. Blähton oder Kieselsteine ca. 2 cm hoch verteilen
3. Darüber doppelt so hoch Blumenerde verteilen
4. Geeignete Pflanze kaufen/draußen sammeln
5. Pflanze einsetzen
6. Mit Moos und Deko dekorieren
7. Gießen und Deckel drauf

# ZAHNPUTZBECHER

# AUFBEWAHRUNGSDOSE

## Materialien

- 1 Plastikflasche
- Schere (am besten Zick-Zack Schere)
- Sprühfarbe (alternativ: Acrylfarbe)
- Permanentmarker /Nagellack
- Wackelaugen
- Dekosand

## Zahnputzbecher

1. Flasche säubern und Etikett entfernen
2. Oberes Drittel abschneiden
3. Den Rest nach Wunsch mit Zick-zack-Schere abschneiden
4. Bemalen und trocknen lassen
5. Wackelaugen drauf kleben und verzieren

## Aufbehrrungsdose

1. Flasche etwas höher abschneiden
2. Bemalen
3. Mit Dekosand verzieren



# SCHLUSSWORT

Wir von der AGH Digital haben uns dieses Jahr besonders mit dem Thema NACHHALTIG LEBEN beschäftigt und einige Projekte ausprobiert und für euch zum Nachmachen dokumentiert.

Wir hoffen sehr, dass wir euch mit diesen tollen Projekten ermutigen einen ersten Schritt in ein nachhaltiges Leben zu wagen. Die ausgewählten Projekte sind kostengünstig und ganz einfach nachzumachen.

Die AGH Digital befasst sich mit der Recherche von kostenfreien und kostengünstigen Angeboten in der Region für Menschen mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten.

Unsere Themen beziehen sich auf individuelle Gesundheitsförderung, sinnvolle Freizeitgestaltung, kulturelle Angebote und praktische Lebensführung.

Alle recherchierten Angebote werden von uns selbst ausprobiert!

Weitere Informationen und Projekte findet ihr auf unserer Homepage:

[www.spartipps-hx.de](http://www.spartipps-hx.de)

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht euch die AGH Digital!

**vhs** 

Volkshochschule  
Höxter - Marienmünster

**jobcenter**  
Kreis Höxter





# AGH DIGITAL