

# Bad Aibling: „Nein, danke!“



Bad Aibling – Müllvermeiden ist angesagt. Immer mehr Menschen erkennen, dass wir alle zu viel Unrat produzieren und so langsam aber sicher unsere Erde zumüllen. Kein Wunder also, dass ein Vortrag, der sich mit dem Thema „Weniger Plastik und Müll in der Küche“ beschäftigt, das Interesse groß ist. Und so saßen am Mittwochabend im Vortragsraum der VHS rund 70 Leute – die Sitze waren bis auf den letzten Platz besetzt. Was auch daran lag, dass die Rednerin ein echter Profi in Sachen Müllvermeidung ist: Stefanie Kießling aus Heufeld, die seit mittlerweile knapp fünf Jahren ihr Projekt „Zero Waste Familie“ lebt und dadurch schon bundesweit Beachtung erfahren hat.

Locker und unverkrampft erzählt sie den Zuhörerinnen – gefühlt 99 Prozent Frauen – wie sich Müllvermeidung in der Küche und auch im Alltag ganz leicht praktizieren lässt. „Das fängt damit an, dass wir lernen müssen, öfters ‚nein, danke!‘ zu sagen“, vermittelt Kießling ihrem Publikum. „Nein, danke!“ an der Supermarktkasse, wenn es mal wieder ein kleines Geschenk in Extra-Verpackung gibt. „Nein, danke!“ auch am Briefkasten, damit man die Papier- und Werbeflut stoppt, die uns ohnehin nur zum Konsum von eigentlich überflüssigen Produkten verleiten will.



Dass ihr die Besucherinnen an den Lippen hängen, liegt auch daran, dass die dreifache Mutter auch das tut, wovon sie spricht. In jedem Satz schimmert durch: Hier steht eine Praktikerin durch und durch. Dabei kann Stefanie Kießling jede Menge wertvoller Tipps geben. Etwa, wie man sich aus alten Tischtüchern noch Stoffservietten schneiden kann, aus alten

Hosen Stofftaschen zum Einkaufen macht oder wie man Mulltücher als Filter für selbstgemachte Pflanzenmilch umfunktionieren kann.

Und sie erklärt: „Waste steht nicht nur für Müll. Waste steht in der zweiten Übersetzung auch für Verbrauch und Verschwendung.“ Es folgen Hinweise, wie man viele scheinbar alltägliche Dinge wie „Coffee To Go“-Becher oder Plastik Kochlöffel einsparen kann. Oder das Thema Resteverwertung in der Küche: Etwa 30 Prozent der gekauften Lebensmittel landen in Deutschland im Müll. Einfach deswegen, weil oft zu wenig umsichtig und zu viel eingekauft wird. „Wir selber planen im Essensplan einen Reste-Tage in der Woche ein“, erzählt sie und gibt dann auch gleich Tipps, wie man aus Resten wieder neue Mahlzeiten zaubern kann.



Es ist eine wahre Flut von Informationen, die die Leute hier bekommen. Kießling geht gedanklich von der Küche ins Bad, wobei sie erklärt, wie sich aus Zutaten wie Essig, Zitronensäure, Natron, Waschsoda oder Seife viele Reinigungsmittel und Körperpflegeprodukte herstellen lassen, die man in eigene Behälter abfüllen kann. Dann nimmt sie ihre Zuhörer mit an die Frischetheke im Supermarkt und sagt: „Inzwischen ist es in fast allen Märkten und auch bei den

kleineren Lebensmittelgeschäften erlaubt, eigene Gefäße mitzunehmen und sich dort Fleischwaren, Oliven oder Käse einfüllen zu lassen.“

Am Ende der 90 Minuten haben die Zuhörer jedoch noch lange nicht genug. Sie stellen Frage um Frage zu individuellen Haushalts- und Alltagsthemen in Sachen Müllvermeidung – und Stefanie Kießling beantwortet sie gerne, kompetent und so gut wie immer auf Basis der eigenen Erfahrung.

***Die will sie in Zukunft noch öfter mit interessierten Menschen teilen. Mehr Vorträge dieser Art sind schon in Planung: so spricht sie zum Beispiel am kommenden Dienstag, den 14. Mai, um 18 Uhr im Raidio auf Bayern 2 in einer Kindersendung über Müllvermeidung.***

***Und schon an diesem Samstag ist sie von 14 Uhr bis 17 Uhr im Heufelder Pfarrheim beim Reparatur-Café und baut mit angemeldeten Personen eine Solarbox zum Kochen und Trocknen.***

Noch mehr Tipps, wie man mit weniger Müll durchs Leben kommt, gibt es hier: [www.zerowastefamilie.de](http://www.zerowastefamilie.de)

Und hier gibt's Tipps, wie man einige Lebensmittel selber machen kann:

<https://www.primal-state.de/selber-machen/>