Elly Brufani stellt ihre Putzmittel selbst her.

BOTSCHAFTERIN FÜR MÜLLFREIES LEBEN

Elly Brufani aus Ennetbühl versucht, so wenig Abfall wie möglich zu produzieren. Zum Einkaufen nimmt sie ihre eigenen Vorratsdosen mit. Salben, Zahnpasta und Putzmittel stellt sie selbst her. Nur auf Schokolade und Chips will sie nicht verzichten.

Maria Kobler: Text / Carmen Wueest: Bilder

Elly Brufani gibt getrocknete Streifen einer Orangenschale, getrockneten Thymian und Essig in eine Glasflasche. «Diese Mischung lasse ich ein paar Wochen ziehen». Danach verwendet die 44-Jährige sie zum Putzen. In die Geschirrspülmaschine gibt sie statt Tabs Natron, Sauerstoffbleiche und Spülmittel aus dem Unverpackt-Laden in St. Gallen ins Fächlein und streut Kalklöser hinein. Im Badezimmer steht ebenso viel Selbstgemachtes. Ihr Gesichtswasser stellt sie aus Essig, Wasser und ätherischem Öl her. Die Reinigungspads, die ihre Mama gehäkelt hat, bewahrt sie in Porzellandosen aus der Brockenstube auf. Statt Papiertaschentücher finden sich in der Box aus Nuschelis hergestellte Taschentücher. Und Ehemann Claudio benutzt Kokosfett als Haargel.

Seit dreieinhalb Jahren achtet Elly Brufani darauf, möglichst keinen Abfall zu verursachen. Sie kauft in Unverpackt-Läden in St. Gallen und Bülach ein und nimmt für den Einkauf ihre eigenen Vorratsdosen mit. Ist sie unterwegs, hat sie Besteck, Edelstahlbecher und Dosen für die Verpflegung dabei. Daheim kocht sie frisch mit regionalen Produkten. «Pro Tag stehe ich rund zwei Stunden in der Küche», sagt sie. Während das Mischen von Putzmitteln oder Zahnpasta nicht aufwendig ist, braucht es mehr Zeit, um Pelati einzukochen, zu pürieren und in die Gläser abzufüllen. Letztere werden dann in den Gefrierschrank gestellt. Zweimal im Jahr plant sie einen Halbtag zur Herstellung von Seifen ein. Dabei hilft ihr Ehemann Claudio, der in Nesslau als Lehrer arbeitet. Geraffelte Seife verwendet sie als Waschmittel. «Zu Beginn der Umstellung war es sehr aufwendig, alles selbst herzustellen», sagt Elly Brufani. «Mittlerweile hat sich eine Routine entwickelt.»

«Bei uns gab es keine Schüsseln aus Plastik.»

Gehäkelte Abschminkpads.

Nach ein paar Wochen
ist das Ingwerbier trinkfertig.

Gesundheit und Umwelt haben den Ausschlag gegeben, weitgehend auf Verpackungen zu verzichten. «Nur 16 Prozent des Plastiks, der in Kuh-Bags gesammelt wird, wird recycelt», sagt Elly Brufani. «Aus dem Rest werden minderwertige Produkte hergestellt.» Glas sei besser, weil es zu fast 100 Prozent wiederverwertet werden könne. «Allerdings braucht das Einschmelzen Energie.» Deshalb ist für die studierte Informatikerin klar: Abfall vermeiden ist besser als recyclen.

Die Toggenburgerin fühlt sich deswegen nicht eingeschränkt. Die Weichen wurden schon in ihrer Kindheit gestellt: «Meine Eltern haben aus politischen Gründen keine Plastiksachen gekauft», sagt die gebürtige Iranerin. Sie seien nicht damit einverstanden gewesen, dass die Regierung das eigene Öl verkaufe und die Bevölkerung für die daraus hergestellten Waren viel Geld hätte bezahlen sollen. «Bei uns gab es keine Schüsseln aus Plastik oder Fertigprodukte auf dem Tisch.»

Zitrus-Allzweckreiniger

Zutaten

- **2** dl Bio-Apfelessig
- **8** dl lauwarmes Hahnenwasser
- **1** TL Natron
- **1** Zitrone, Schale
- **4** Thymianzweige, nach Belieben

Anleitung

Die Zitrone schälen, Schale in Streifen schneiden und zusammen mit den Thymianzweigen (können auch weggelassen werden) in die Flasche geben. Apfelessig und Wasser dazugiessen. Das Natron beifügen und die Flasche über Nacht stehen lassen. Der Deckel bleibt offen, damit die Gase entweichen können. Am Morgen die Flasche schliessen und für zwei Wochen stehen lassen, am besten am Küchenfenster. Gelegentlich leicht schütteln. Die Lösung kann danach gesiebt und in eine Sprühflasche geleert werden.
Der Allzweckreiniger entfettet, desinfiziert, entkalkt und kann in der Küche, im Bad oder als Weichspüler in der Waschmaschine benutzt werden. Um hartnäckigen Schimmel von Fugen und Wänden zu entfernen, kann mehr Essig beziehungsweise weniger Wasser zur Mischung gegeben werden.

Elly Brufani kocht frisch, stellt aus Gemüseresten Bouillon her, trocknet Kräuter, dörrt Früchte. Sie und ihr Mann ernähren sich vorwiegend vegan – machen aber auch Ausnahmen: Sie essen Schokolade, Chips, Kuchen und auch mal Fleisch. «Auf einer Reise in Portugal bestand das vegetarische Gericht aus Pommes frites und Salat», sagt Claudio Brufani. «Nach ein paar Tagen hatte ich genug und gönnte mir ein Stück Fleisch.» Mit ihrem Lebensstil können die Brufanis so viel Müll vermeiden, dass pro Jahr nur noch zwei 35-Liter-Kehrichtsäcke voll werden. «Ich nehme auch den Abfall von unterwegs heim», sagt Elly Brufani und stellt klar, dass sie den Kehricht auch nicht auswärts entsorge, wie schon oft behauptet worden sei.

Zahnpasta

Zutaten

- 1 EL Olivenöl oder Kokosfett, fest (wenn flüssig 3 EL)
- 1 Messerspitze Natron
- 1 TL weisse Tonerde (Achtung, keine Heilerde verwenden! Heilerde ist zu hart für die Zähne.)
- 1 Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Pfefferminze oder Teebaum)

Anleitung

Das Kokosfett, falls es hart ist, mit dem Löffel etwas zerdrücken, damit es weich wird. Dann alle Zutaten vermischen. Etwas von der Mischung auf die Zahnbürste auftragen und damit die Zähne putzen.

Alternative: die Zähne können auch nur mit Öl oder mit Salzwasser geputzt werden.

Seit einem Jahr engagiert sich die 44-Jährige als Zero-Waste-Botschafterin in der Ostschweiz. Sie organisiert Anlässe, Café-Stammtische, hält Vorträge, Workshops und gibt Kurse. «Ich mag nicht, wenn Leute an die Veranstaltungen kommen und nur Gründe aufzählen wollen, warum es so schwierig sei, den Abfall zu reduzieren», sagt Elly

«Ich nehme auch den Abfall von unterwegs heim.»

Brufani. Ist jemand interessiert, berichtet sie gern von ihren Erfahrungen, hilft mit Tipps und Tricks. Und sie hat auch einen Rat, wie man am besten mit dem Verzicht auf Müll beginnt: Dort anfangen, wo es «ring» geht und man schnell Erfolge sieht. «Am besten sammelt man während einer Woche allen Abfall, den man produziert, auch Plastik von Fertigprodukten und den Kaffeebecher von unterwegs.» Wo am meisten Kehricht anfällt, beginnt man mit der Reduktion. «Dann sieht man am schnellsten ein Resultat und ist motiviert weiterzumachen», sagt Elly Brufani.

Elly Brufani sammelt Kräuter und trocknet sie.

NULL ABFALL

Milchkanne und Käsebox statt Plastik

Seit über 30 Jahren können Kundinnen und Kunden der Käserei Stadelmann in Nesslau ihre eigenen Gefässe bringen, um Käse oder Milch einzukaufen. Ein entsprechendes Schild hängt an der Eingangstür. Bisher hat aber kaum jemand davon Gebrauch gemacht. Nun scheint sich das zu ändern. «Ich habe festgestellt, dass vermehrt junge Mütter mit der Milchkanne zu uns kommen», sagt Monika Stadelmann, die den Verkaufsladen führt. Früher stand ein Milchautomat im Käseladen. «Damals verkauften wir pro Tag über 50 Liter Milch, heute sind es 15 bis 35 Liter Offenmilch täglich.» Pasteurisierter Vollrahm kann ebenfalls in eigene Behälter abgefüllt werden. Für den Käse empfiehlt Monika Stadelmann Bienenwachstücher oder luftdichte Dosen wie Käseboxen – «damit der Käse nicht austrocknet». Wachstücher würde sie gerne im Laden anbieten, hat aber noch

Wotsch Sorg zu de Umwelt ha, chaufsch Milchprodukt bim Stadelmaa

nicht die passenden gefunden. Butter hingegen kann nicht ohne Verpackung gekauft werden. «Butter muss lichtgeschützt sein, sonst wird sie ranzig», sagt sie. Von Gesetzes wegen muss zudem eine Etikette mit dem Ablaufdatum angebracht sein.

Damit weniger Plastiksäcke gebraucht werden müssen, macht Monika Stadelmann Kundinnen und Kunden beliebt, für den Einkauf einen Korb oder eine Stofftasche mitzubringen. «Ich finde es gut, wenn jeder seinen Beitrag leistet, um den Abfall zu reduzieren», sagt sie.

www.stadelmannkaese.ch