

Naturfreund



Magazin für Freizeit und Umwelt
Naturfreunde Schweiz

2 | 2022, 103. Jahrgang

LAND-ART

Kunst-Punktlandung in der Natur

Baden im Wald

Eine Achtsamkeits-Übung
mit beruhigenden Folgen

Berge von Müll

Wo beginnen, wenn man
Abfall vermeiden will?

Velotouren mit Kindern

Worauf man achten sollte,
damit das Abenteuer gelingt



Es dörf es bitzeli weniger si

Abfall im Alltag ganz zu vermeiden ist fast nicht möglich. Abfall im Alltag zu reduzieren aber sehr wohl. Nicole Mertens ist diesen Weg gegangen und hilft nun anderen Menschen dabei, mit weniger Müll besser zu leben.

Text: Christine Schnapp



Nicole &

Begonnen hat alles mit dem Kleingedruckten. Mithilfe der App CodeCheck, die Strichcodes auf Lebensmittelverpackungen in Nährwerte, Inhaltsstoffe, Klimabilanzen und weitere Informationen über das gescannte Produkt übersetzt, hat Nicole Mertens angefangen, sich damit auseinanderzusetzen, was sie und ihr Mann Steve eigentlich täglich essen und ihren, damals noch kleinen, zwei Kindern zu essen geben. Und ist dabei sehr erschrocken. Denn gerade in verarbeiteten Lebensmitteln ist oftmals viel mehr drin als nur Zucker, Fett und Eiweiss. Da finden sich manchmal auch eine ganze Reihe Konservierungsstoffe, künstliche Süsstoffe und zahlreiche Begriffe für Stoffe, die nur versteht, wer mindestens fünf Semester Chemie studiert hat.

«Will ich das wirklich alles essen?», stellte sich Nicole Mertens ernsthaft die Frage. Zumal sie sich nicht nur an den Inhaltsstoffen aus dem Chemielabor störte, sondern auch an der vielen Verpackung – vor allem der Plastikverpackung. «In Plastikverpackungen von Lebensmitteln finden sich eine ganze Reihe Weichmacher, die von den Fetten in den Esswaren herausgelöst werden und in die Nahrungsmittel übergehen», weiss Mertens, die sich seit ihrem «Erweckungsmoment» viel Wissen über die moderne Lebensmittelproduktion angeeignet hat. Deshalb weiss sie auch, dass im Rahmen einer durchschnittlichen Ernährung nicht nur viele künstliche Inhaltsstoffe und Weichmacher aus Plastikverpackungen konsumiert werden, sondern auch noch die Spuren zahlreicher Pestizide und anderer Spritzmittel, die die industrielle Landwirtschaft bei Früchten und Gemüse einsetzt.

Nicole Mertens erzählt, dass es bei ihr ein mehrjähriger Prozess war, den sie durchlebt hat, bis am Ende die Entscheidung gereift war, die Ernährung der Familie und die Art der Haushaltsführung umzustellen und sich auch noch beruflich, mit dem Bio- und Unverpackt-Laden Push N Go, für eine andere Art der Ernährung und des Umgangs mit Verpackungsmaterial einzusetzen. Die Kinder, mittlerweile im Schulalter, fanden die Ernährungsumstellung zuerst nicht sehr lustig. «Sie waren die Geschmäcker, die Zusatz- und Konservierungsstoffe von Fertig- und Halbfertigprodukten schon so gewohnt, dass ihnen der reine Geschmack von unverarbeiteten Lebensmitteln zuerst fremd vorkam. Heute ist es umgekehrt, alle vier mögen wir die oftmals zu salzigen oder zu süssen Fertigprodukte nicht mehr», so Mertens.

Schritt für Schritt

Wer selbst kocht, mal etwas einmacht oder anderswie Lebensmittel konserviert, verursacht bereits weniger Verpackungsabfall, als bei einer Ernährung mit Fertigprodukten anfällt. Doch die Mertens wollten mehr. Mehr Verpackungsmaterial einsparen. Peu à peu haben sie ihren Haushalt unter die Lupe genommen und geschaut, welche Wegwerfprodukte sie durch wiederverwendbare oder unverpackte ersetzen könnten. Trinkflaschen aus Glas, Znüniböxli aus Edelstahl, Abschminkpads zum Waschen, selbstgemachtes Deo und selbstgemachte Putzmittel, Pfandflaschen, Gemüse vom Bauernhof und, und, und. «Wir sind Schritt für Schritt vorgegangen und das empfehle ich allen, die diesen Weg



Steve Mertens
Fotos: zVg

gehen möchten. Sich nicht unter Druck setzen, sondern einfach mal schauen, wo man Wegwerfprodukte einfach durch wiederverwendbare ersetzen kann und was man ohne allzu viel Aufwand selbst machen kann und dazu auch Lust hat.»

Tortellini in Bio-Qualität

Die gelernte Informatikerin hat für ihre Umstellung viel recherchiert und viele Stunden im Internet verbracht: «Es gibt so viele Anbieterinnen und Anbieter von Ideen und Produkten, mit denen man Verpackungsabfall einsparen kann, aber man muss sie sich zusammensuchen.» Damit andere Menschen, die in eine ähnliche Richtung gehen wollen, diese Arbeit nicht auch leisten müssen, entschieden sich Nicole und Steve Mertens vor einigen Jahren, einen Online-Shop mit Bio- und Unverpackt-Produkten zu lancieren. Die Waren wurden dabei ausschliesslich in recyclebarer Verpackung geliefert. Weil das so gut lief, entschieden sich die beiden bald, ihr Angebot zusätzlich in einem richtigen Laden anzubieten. Zum Glück wohnen sie in einem Haus in Oberbipp im Kanton Bern, das gross genug ist, dass sich der Keller zu einem veritablen Ladenlokal ausbauen liess und die Liegenschaft auch noch in einer Mischzone liegt, in der ein Gewerbebetrieb in einer Privatliegenschaft erlaubt ist.

Unterdessen ist Push N Go, wie der Unverpackt-Laden der Mertens heisst, ein florierendes Unternehmen mit einem breiten Angebot, drei Angestellten und diversen Kooperationen mit Bauernbetrieben aus der Umgebung sowie zahlreichen weiteren Lieferantinnen und Lieferanten mit Produkten für den täglichen Bedarf. Alles naturbelassen, vieles unverpackt und vegetarisch oder vegan. «Wir bieten auch Kurse an, in denen man beispielsweise lernt, Putzmittel oder Hygieneprodukte selbst herzustellen. Und es gibt regelmässige Degustationen, damit die Kundschaft neue, gesunde Lebensmittel probieren und kennenlernen kann», erzählt Mertens.

Neben dem Laden führt die Mutter von zwei Töchtern den Familienhaushalt und unterrichtet ihre beiden Kinder im Homeschooling. Wie haben sich



Alles, was das Herz unverpackt und in Bio-Qualität begehrt, gibts im Push N Go.

all die Umstellungen auf ihr Zeit- und Haushaltsbudget ausgewirkt? «Sicher braucht es etwas mehr Zeit, wenn man selbst kocht, statt Fertigprodukte zu erwärmen. Doch mittlerweile läuft das so routiniert, dass der Aufwand pro Mahlzeit nicht mehr viel grösser ist. Und auch bei uns gibt es hin und wieder Tortellini – in Bioqualität –, wenn es wirklich mal eng wird. Finanziell ist es unter dem Strich kein Unterschied zu früher. Manche Bio-Produkte sind zwar teurer, aber dafür kaufen wir so viel nicht, weil wir nicht in Supermärkte gehen, in denen das Überangebot zu zahlreichen unnötigen Spontankäufen animiert. So verursachen wir auch keinen Food Waste, der ja auch ins Geld geht. Und einen Haushalt mit möglichst wenig Abfall zu führen, muss nicht zwingend zeitaufwändig sein, wenn man auch ein wenig Pragmatismus walten lässt. Vieles mache ich zudem mit den Kindern zusammen, wie Einmachen beispielsweise. Dabei verbringen wir Zeit zusammen, in der sie etwas Sinnvolles lernen, das einen Beitrag dazu leistet, dass diese Welt eine Zukunft hat, die ja den Kindern gehört.» ★

Ganz einfach selbst gemacht

Allzweckreiniger

(für Kalk und Schmutz)

250 ml Glassprühflasche

15 Tropfen ätherische Öle nach Wahl

(z. B. Eukalyptus, Zitrone, Lavendel)

125 ml Essig

125 ml Wasser

Deo-Creme

20 g Kokosöl (leicht erwärmen, bis es flüssig wird – nicht kochen)

20 g Natron

20 g Speisestärke

15 Tropfen ätherische Öle nach Wahl

(z. B. Teebaumöl, Lavendel, Rose)

Unter zerowasteswitzerland.ch/de/karte-zws und minimalwaste.ch findet sich eine Übersicht der Unverpackt-Läden in der Schweiz.