



Krikoko
Kritischer Konsum konkret

Nachhaltigeres Grillen

Juni | 2021

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe*r Leser*in!

Wenn du an den Sommer denkst, kommt dir bestimmt auch eine besondere Art der Essenszubereitung in den Sinn. Ob am Ufer, im Park, im Garten oder auf dem Balkon, meist riecht man es schon von Weitem - jemand grillt.

Vermutlich sind wir uns an dieser Stelle einig: Ein gemütlicher Nachmittag mit der Familie oder Freund*innen, an dem das Grillen zelebriert wird, ist etwas Großartiges. Doch wie ist das sommerliche Zusammenkommen zum Grillen in Bezug auf nachhaltigen Konsum zu bewerten? Wie nachhaltig ist so eine Grillfeier, wo oft Fleisch und Bratwürste die Hauptmahlzeit ausmachen? Womit grillt man eigentlich am nachhaltigsten?

Diese KriKoKo beschäftigt sich mit den Optionen beim umweltbewussten Grillen, sodass dem Grillen ohne schlechtes Gewissen nichts mehr im Wege steht.

Unserer Gastautorin* Brigitte Reyinger (Sachbearbeiterin* der Bundesstelle) danken wir herzlich für ihren* Beitrag zum Plastikverbrauch in der Rubrik „KriKodiL“. Außerdem möchten wir Simone Reuther (Kirchliche Assistentin* DV Speyer) herzlich für ihren* Gastbeitrag, den spirituellen Impuls, danken.

Also, hau rein! ;) - Viel Spaß beim nachhaltigen Sommer-Grillen.

Deine frisch gewählte KriKoKo-Redaktion 2021

Franziska und Isabelle mit Constantin, Freya, Friedrich, Paula, Pia, Priya und Birgit

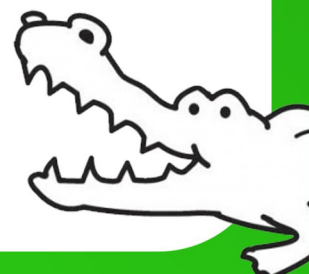
+++ Themenschwerpunkt: Nachhaltigeres Grillen +++

++ Infoteil ++

Was versteht man unter Grillen und was dabei ist nachhaltigkeitsrelevant?

Grillen ist eine Speisenzubereitungsart: Braten unter extremer Hitzeinstrahlung, wenn man so will. Gängige Methoden zur Erzeugung dieser Hitze sind die Verbrennung von Gas, Holzkohle oder aber durch Elektrizität. An einem Grillabend entstehen je nach Grillart (Gas, Kohle, Strom) Emissionen zwischen 17,5 und 18 kg CO₂-Äquivalente (CO₂e). Das entspricht etwa einer Autofahrt von rund 120 km mit einem Mittelklassewagen. 95 % entstehen dabei durch das Grillgut, also dem, was auf den Rost kommt, wie eine Studie des TÜV Rheinland zeigte. Doch auch Kriterien wie Transportwege, Regenwaldzerstörung und Müllverursachung spielen bei der Bewertung von Grillarten in Bezug auf Nachhaltigkeit eine Rolle.

Quelle: TÜV Rheinland 2011: [Ökobilanz von TÜV Rheinland: Klimaoptimiertes Grillen entlastet die Umwelt - 20 Prozent weniger klimaschädliche Emissionen durch bewussten Einkauf des Grillguts der TÜV Rheinland AG vom 06.07.2011](#)





Teil 1: UNTER DEM ROST

Im ersten Teil dieser KriKoKo-Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Gerät Grill und mit Anfeuermethoden für einen nachhaltigen Grillabend.

Wahl des Grills

Einweg-Grills sind praktisch, handlich und leicht zu transportieren, geben ein besonders cooles Grillgefühl und sind nahezu an jeder Straßenecke erhältlich. Für Grillmeister*innen schon allein wegen der schlechten Grilleistung ein No-Go, ist auch eine Verwendung in Bezug auf Nachhaltigkeitsaspekte nicht zu empfehlen.

Einweg-Grills sind nur für den einmaligen Gebrauch geeignet. Sie verursachen somit jede Menge Ressourcenverschwendung und Müll: Plastikverpackung, Aluminium von Rost und Grillschale sowie natürlich die ausgebrannte Grillkohle.

Expert*innen können auch nicht ausschließen, dass es durch das Grillen auf einem Einweg-Grill zu gesundheitsschädlichen Reaktionen kommt, da Rost und Kohle einen sehr geringen Abstand zueinander haben. Dadurch kann es zur Bildung von polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) zwischen Kohle und Fett kommen, welche als krebserregend gelten. Auch Spuren der vorinstallierten Grillanzünder aus diversen Chemikalien und Aluminium konnten in – mit einem Einweg-Grill zubereitetem – Grillgut nachgewiesen werden. Stoffe, die wir eher nicht in unserem Essen haben möchten.

Die nachhaltigere Alternative sind definitiv langlebige, robuste Grills aus Metall.

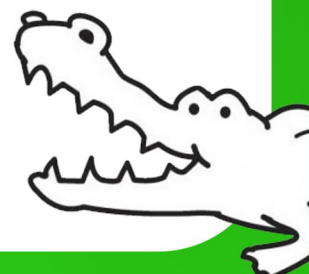
Quelle: NDR 2017: Einweggrills: [Giftige Stoffe im Fleisch von Matthias Adelmund, NDR vom 10.07. 2017](#)

Wahl der Anfeuermethode

Die unterschiedlichen Anfeuerarten (Gas, Holzkohle oder Strom) machen kaum einen Unterschied in der CO₂-Bilanz eines Grillabends. Aus Nachhaltigkeitsaspekten sollten jedoch auch weitere Auswirkungen betrachtet werden. So ist vor allem Strom aus erneuerbaren Energien in der Umweltbilanz dem Brennstoff Holzkohle vorzuziehen. Gas ist nachhaltiger als Holzkohle, auch wenn es noch keine Möglichkeit gibt mit Biogas zu grillen. Doch warum weist Holzkohle eine schlechtere Nachhaltigkeitsbewertung auf als Strom und Gas?

Traditionsgemäß wird in Deutschland meist mit Holzkohle angefeuert. Im Jahr 2015 wurden laut Statischem Bundesamt 227.000 t Holzkohle importiert. Die meisten Importe stammen dabei aus Polen, Paraguay und Nigeria.

Wie und wo das Holz geerntet wurde und um welche Baumart es sich handelt, muss auf Verpackungen nicht angegeben werden. Laut einer Studie des WWF stammt herkömmliche Grillkohle häufig aus Tropenwäldern. Da Tropenwälder jedoch unerlässlich für den Schutz des Weltklimas und den weltweiten Artenbestand sind, ist jede Rodung für Grillkohle ein schwerer Schlag für den globalen Umwelt- und Klimaschutz.





Das heißt jedoch nicht, dass umweltbewusste Konsument*innen auf das Grillen mit Holzkohle gänzlich verzichten müssen, denn es gibt auch klimaschonende Kohlevarianten, beispielsweise aus Kokoschalen, garantiert ohne Tropenholz.

- Eine sehr gute Alternative sind Kohlebriketts aus organischen Abfällen wie beispielsweise von Olivenkernen oder Kokoschalen. Die Briketts gibt es in einigen Bioläden/-märkten oder online. Sie kosten mit etwa 3 € pro Kilo etwas mehr als handelsübliche Holzkohle, zeigen jedoch auch eine etwas längere Brenndauer und sind damit eine richtige Alternative zur herkömmlichen Grillkohle.
- Eine weitere Option sind Holzkohlen aus heimischen Wäldern. Hierbei kann man sicher sein, dass keine (sub-)tropischen Wälder für Grillkohle weichen mussten, und die Transportwege sind weitaus kürzer als beispielsweise für Kokosbriketts.
- Auch Siegel wie das FSC/ PEFC oder noch strenger das Bio-Siegel Naturland, zeigen dir an, ob die Grillkohle aus nachhaltiger Forstwirtschaft/Landwirtschaft kommt. Die DIN EN 1860-2 auf der Verpackung zeigt dir, dass die Holzkohle kein Pech, Koks, Erdöl oder Plastik enthält.

Quellen: WWF, 2020: [Grillkohle 2020 – Eine EU-Marktanalyse des WWF Deutschland vom Oktober 2020 \(wwf.de\)](#); Thünen Kompetenzzentrum, 2021: [Holzkohle: Womit grillen wir da eigentlich? des Thünen Instituts Stand vom 20.Juni 2021](#)

Teil 2: AUF DEM ROST

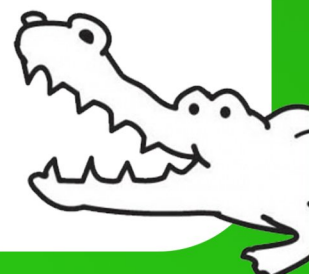
In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns mit allem, was beim Grillen auf den Rost kommt. Es soll jedoch nicht nur um Lebensmittel gehen, sondern ebenfalls um Grillschalen und Alufolie, wenn Direkt-auf-dem-Rost-Grillen nicht in Frage kommt.

Alternativen zu Folie und Schalen aus Aluminium

Bei Aluminiumschalen und -folie handelt es sich nicht nur um Einwegprodukte, die aus einer wertvollen Ressource aufwendig unter Einsatz von viel Energie produziert werden, sie sind außerdem gesundheitsgefährdend. Bei der Erhitzung des Materials kann es zu hoher Freisetzung von Aluminium-Ionen kommen, welche zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können (Bundesinstitut für Risikobewertung, 2017). Alternativen dazu gibt es viele, einige eignen sich wegen des hohen Energieaufwandes bei der Produktion vor allem für eine häufige Nutzung.

→ **Edelstahlkörbe oder gusseiserne Schalen**

Wenn du häufig grillst, ist das eine gute Alternative zu Aluminiumschalen. Die Körbe eignen sich besonders, wenn die zu grillende Ware so klein ist, dass sie leicht durch den Rost fallen würde. Gusseiserne Schalen oder Töpfe ermöglichen es dir, auf dem Grill zu kochen.





→ **Steinplatten aus Speckstein, Schiefer oder Schamotte**

Diese Steine helfen bei der schonenden Zubereitung des Grillguts. Auf großen Steinen lässt sich beispielsweise Pizza auf dem Grill (oder auch im Backofen) zubereiten.

→ **Grillbretter aus Zedern-, Erlen- oder Buchenholz**

Du willst Grillgut direkt auf dem Grill räuchern und dabei schonend zubereiten? Dann bist du mit Grillbrettern gut bedient. Diese sind mehrmals verwendbar und oft nachhaltig aus heimischen Hölzern verfügbar.

→ **Pflanzenblätter zum Einwickeln von Grillgut**

Du wickelst Käse oder Gemüse gern in Alufolie? Dann ist hier die richtige Alternative für dich: Am besten eignen sich stabile und große Blätter, die gewaschen, getrocknet und mit Öl eingestrichen werden. Kohl-, Ahorn- und Maiskolbenblätter funktionieren beispielsweise wunderbar dafür. Achte darauf, nur Blätter zu verwenden, deren Pflanzen du sicher als ungiftig bestimmen kannst.

Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung 2017: [Unbeschichtete Aluminium-Menüschalen: Erste Forschungsergebnisse zeigen hohe Freisetzung von Aluminiumionen - Stellungnahme Nr. 007/2017 des BfR vom 29. Mai 2017 \(bund.de\)](#)

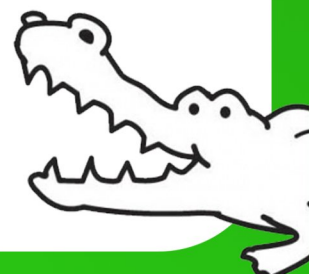
Alternativen zu Fleisch

Dass Fleisch und Fleischprodukte eine schlechte Klimabilanz haben, ist bekannt. Deswegen ist es auch beim Grillen sinnvoll, darauf zu verzichten. In dieser KriKoKo wollen wir leckere Alternativen zeigen. Wenn es dir nicht möglich ist, auf Fleisch zu verzichten, achte beim Kauf darauf, dass es aus regionalen Biobetrieben kommt.

Wenn du bereit bist, von Fleisch auf vegetarische oder vegane Alternativen umzusteigen, gibt es mittlerweile eine große Auswahl dafür. Utopia hat beispielsweise einen Artikel zu den 9 besten veganen Bratwürsten für den Grill veröffentlicht: [Die 9 besten veganen Bratwürste und Grillwürste - Unsere Empfehlungen \(utopia.de\)](#).

Ebenfalls gibt es verschiedene vegane Burger Patties oder Steakalternativen. Auch Grillkäse ist sehr beliebt und in den verschiedensten Geschmacksrichtungen wie Kräuter, Chili oder Barbecue verfügbar. Gemüse lässt sich ebenfalls wunderbar am Grill zubereiten.

Im Folgenden stellen wir dir einige Rezepte vor, mit denen du bei jedem Grillabend punkten kannst.





Grillgemüse

- Zutaten:** Lieblingsgemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Aubergine, Tomaten) oder ausgefallenerere Sorten (z. B. Spargel, Fenchel), Olivenöl, (frisch gehackte) Kräuter, gehackter Knoblauch, Salz, Pfeffer
- Zubereitung:** Zucchini und Aubergine in dünnen Scheiben, Paprika geachtet, Fenchel in Streifen und Spargel und Tomaten im Ganzen in eine Schale geben. Kräuter, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse geben und vermengen. Das Gemüse auf den Rost oder in einen Grillkorb geben und bis zur gewünschten Bräunung grillen.

Gefüllte Paprika oder Champignons

- Zutaten:** Spitzpaprika / Champignons, (veganer) Feta, (frische) Kräuter, Chili, Knoblauch, Olivenöl, Pfeffer
- Zubereitung:** Stiel (und Kerne) vom Gemüse abbrechen / abschneiden. Feta in eine Schüssel krümeln, gehackte Kräuter, Knoblauch und Chili hinzufügen. Mit Öl und etwas Wasser beträufeln, damit sich eine leicht zu verarbeitende Creme ergibt. Mit Pfeffer abschmecken und in die Paprika bzw. Champignons streichen. Das gefüllte Gemüse auf den Rost oder in einen Grillkorb geben und bis zur gewünschten Bräunung grillen.

Feta-Schale

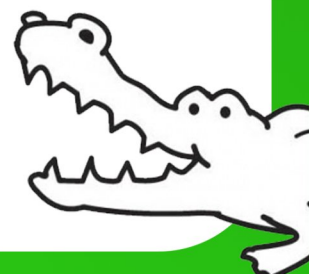
- Zutaten:** (Veganer) Feta, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Kräuter, Olivenöl, Pfeffer
- Zubereitung:** Zwiebel in Ringe, Paprika in Stücke schneiden. Knoblauch und Kräuter fein hacken. In einer feuerfesten Schale oder einer gusseisernen Pfanne Zwiebel verteilen und den Feta am Stück darauf platzieren. Olivenöl, Kräuter, Knoblauch und Pfeffer vermengen und auf dem Käse und den Zwiebeln verteilen. Das Gefäß auf den Grill stellen und (wenn möglich zugedeckt) grillen bis die Zwiebeln und der Käse weich sind.

Kartoffeln mit Kräuterquark

- Zutaten:** Kartoffeln, Quark, Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer (oder fertiger Kräuterquark oder einer veganen Alternative)
- Zubereitung:** Kartoffeln in die Glut legen. In der Zwischenzeit den Quark mit gehackten Kräutern und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln einige Male wenden. Wenn sie außen schwarz sind, sollten sie im Inneren butterweich sein.

Pizza (dafür benötigst du einen Pizzastein)

- Zutaten:** Pizzateig, Tomatensauce, Käse, Belag deiner Wahl (z. B. Champignons, Paprika, Zucchini), Oregano
- Zubereitung:** Pizzastein auf den Grillrost legen, damit er richtig heiß werden kann. In der Zwischenzeit Pizzateig ausrollen, mit Tomatensauce bestreichen und mit Käse belegen. Gemüse darauf verteilen und mit Oregano bestreuen. Die Pizza direkt auf den Stein legen und grillen, bis sie knusprig ist. Wenn möglich macht es Sinn, den Grill zu schließen.





++ Das Eine, was du sofort tun kannst ++

1. Falls du darüber nachdenkst, dir einen Grill zu kaufen, wähle eine nachhaltige wiederverwendbare Variante, wie zum Beispiel einen Elektrogrill. Oder tue dich mit deinen Freund*innen oder Nachbar*innen zusammen und teil dir mit ihnen einen Grill. Mit Grill-Sharing hat man nicht nur eine nachhaltige Option zum Grillen, sondern auch immer eine potenzielle Grill-Gesellschaft parat.
2. Wenn du dich für einen Holzkohle-Grill oder eine Grillstätte entscheidest, bei der nur mit Holzkohle angefeuert werden kann, dann achte beim Kauf darauf, dass es sich um Holzkohle mit Zertifizierung (FSC, PEFC, Naturland) handelt, am besten aus heimischem Anbau.
3. Für einen großartigen Grillanzünder braucht es nicht die Chemie-Keule aus dem Baumarkt oder der Tankstelle um die Ecke. Mit wenigen Handgriffen kannst du deinen Grillanzünder selbst herstellen – z. B. aus alten Eierkartons, bei denen du die Mulden mit Stroh oder Sägespänen füllst und mit Wachs verfestigst.
4. Kaufe - nachdem du alle Einweg-Grillschalen, die du noch hattest, aufgebraucht hast - eine langlebige Alternative. Überlege dir vorher gut, welche am besten für dich geeignet ist.
5. Überzeuge deine Freund*innen bei der nächsten Grillparty vom nachhaltigeren Grillen. Bereite ein leckeres Gericht vor und bring damit mehr Leute auf den Geschmack, nicht immer nur Fleisch, sondern auch mal Gemüse und/oder Käse zu grillen.

++ Zur weiteren Information ++

Willst du mehr über Holzkohle wissen, so gibt es im Besser Leben Podcast des Bayern 1 Radios noch mehr Informationen auf die Ohren: <https://www.br.de/radio/bayern1/inhalt/expertentipps/umweltkommissar/grillkohle-grillen-kohle-holz100.html>

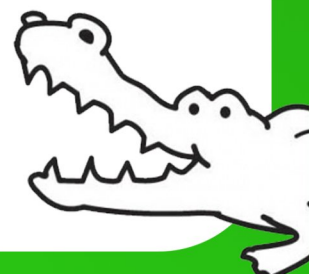
Für mehr Hintergrund darüber, wie man erkennen kann, ob Tropenhölzer in Holzkohle enthalten sind, findest du hier den Bericht des Thünen-Instituts zu Holzkohle-Tests und weitere Marktanalysen: <https://www.thuenen.de/de/infrastruktur/thuenen-kompetenzzentrum-holzherkuenfte/holzkohle-womit-grillen-wir-da-eigentlich/>

++ Spiritueller Impuls ++

von Simone Reuther, Kirchliche Assistentin* DV Speyer

Ich behaupte: Jesus hat nachhaltig gelebt und gehandelt! Auch und gerade, wenn es um Essen und Nahrungsmittel ging. Woher weiß ich das? Woran kann ich das erkennen? Ich habe mir dafür eine Wunderhandlung Jesu angeschaut: die „Speisung der 500“ oder „die wundersame Brotvermehrung“. Die Geschichte ist bekannt:

Jesus und seine Jünger*innen begeben sich in eine einsame Gegend. Eine Menschenmenge folgt ihnen jedoch. Jesus spricht daraufhin lange mit ihnen über das Reich Gottes, lehrt sie und heilt





Kranke. Als es Abend wird, raten ihm die Jünger*innen, die Menschen wegzuschicken, sodass sie in den umliegenden Dörfern Herberge finden und Essen zu sich nehmen können. Jesus aber erwidert: „Gebt ihr ihnen zu essen!“ Daraufhin wenden die Jünger*innen ein, dass weder ihr Geld noch das bereits vorhandene Essen ausreichen würde, 5000 Menschen zu sättigen. Jesus fordert die Menschen trotzdem auf, nachzusehen, wie viele Nahrungsmittel da sind. Es finden sich fünf Brote und zwei Fische. Nachdem die Leute sich ins Gras gesetzt hatten, spricht Jesus das Dankgebet und lässt an jeden Menschen so viel Brot und Fisch verteilen, wie er möchte. Als die Menge satt geworden war, sagt Jesus zu den Jünger*innen: „Sammelt die übrig gebliebenen Brocken, damit nichts verdirbt!“

Sie sammeln und füllen zwölf Körbe mit den restlichen Broten und Fischen.

Zwei Punkte sind mir wichtig:

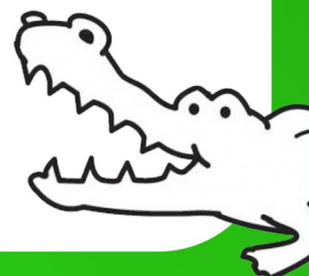
Zum einen: Jesus schickt die Menschen zum Essen nicht weg im Sinne von „sollen sie selber schauen“. Nein, er beauftragt seine Jünger*innen, also uns heute als Nachfolger*innen Jesu, diese Menschen mit dem Lebensnotwendigen zu versorgen. Wir sollen uns um die Hungernden dieser Welt kümmern, und wie das gehen kann, hat er uns vorgelebt: durch Teilen. Wenn die, die genug und mehr als genug haben, teilen, dann wird für alle gesorgt sein. Eine einfache Kinderweisheit, die schon im Kindergarten am St. Martinsfest erklärt wird. Das Frappierende ist: Wenn wir Privilegierten dieser Welt dies tatsächlich tun würden, gäbe es wahrscheinlich keinen Welt Hunger. Wir würden kein oder nur sehr mäßig Fleisch essen, wir würden regional, saisonal, biologisch einkaufen und endlich und wirklich Plastik reduzieren. Wir könnten dem Artensterben, dem Klimawandel, der Regenwaldvernichtung und dem Landraub an Menschen in Entwicklungsländern entgegenwirken.

Zum anderen: Jesus lässt die Reste in Körbe einsammeln, sodass nichts verderben kann und nichts weggeworfen werden muss. Von den Resten können noch viele weitere Menschen essen und satt werden. 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel werden im Jahr weggeworfen oder sind Verluste entlang der Wertschöpfungskette. Das ist ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel. Eine Konsum-, Verschwendungs- und Wegwerfgesellschaft kann nicht im Sinne Jesu sein, der so achtsam und sorgsam mit den wunderbaren Dingen dieser Schöpfung umgegangen ist. Eine Welt, die Gott so geschaffen hat, dass eigentlich für alle gesorgt ist: Leben in Fülle haben wir bekommen, um es zu bewahren und zu schützen, um uns füreinander zu sorgen.

„Du füllst mir reichlich den Becher.“ steht in Psalm 23. Wir haben genug für uns bekommen. Für wie viele der nachfolgenden Generationen die Ressourcen noch reichen werden, liegt an unserem Verhalten heute.

Lasst uns Brot vermehren!

P. S.: Dieser Impuls ist auf dem J-GCL-Zeltlager „Hollertal“ der OG Landau entstanden. Übrigens 2021 erstmalig komplett vegetarisch! Die Kinder haben nichts vermisst und das Essen hat ihnen sehr gut geschmeckt.





+++ KriKodiL („Kritischer Konsum direkt im Leben“):

Mein „Gelbe-Tonnen-Syndrom“ +++

von Brigitte Reyinger, Sachbearbeiterin* J-GCL-Bundesstelle

Als die blaue Tonne für Papier und die gelbe Tonne (Recycling von Plastik, Alu, Getränkekartons...) in meiner Heimatstadt eingeführt wurden, war das eine deutliche Erleichterung. Nicht mehr alle 1-2 Wochen zur Wertstoffsammelstelle mit 5-7 verschiedenen Sammelkisten. Doch dann wurde mir, da diese gelbe Tonne nur im 4-Wochen-Rhythmus geleert wird, sehr schnell vor Augen geführt, wie viel Plastikmüll allein in meinem Haushalt anfällt ... und es hat mich erschreckt und genervt.

Das war der Beginn einer persönlichen Entwicklung mit der Lektüre von vielen Büchern (u. a. alte Hobbythek Bücher von Jean Pütz, die haben mich im Sozialkaufhaus „angesprungen“) und Recherche im Internet über Plastikmüll, Essensvernichtung, Umweltschutz, aber vor allem über DIY. Zuerst habe ich beim Einkauf auf die Verpackung geachtet, also möglichst unverpackt gekauft, auch wenn es seltsamerweise teurer ist. Dann meine Einkaufsboxen mit zum Metzger genommen, meine Getränke wie Milch und Saft nur noch in Mehrwegglasflaschen besorgt. Auf Großgebilde geachtet (z. B. Spülmittel), da diese im Vergleich zum Inhalt weniger Verpackung benötigen. Aber so dramatisch wie gehofft hat sich der Inhalt der gelben Tonne nicht reduziert. Was tun? Was wird in Plastikverpackung angeboten, kann aber selbst hergestellt werden?

Da begann mein Projekt und der Klassiker, den viele als erstes ausprobieren, die „DIY Zahnpasta“. Das war super spannend und hat viel Spaß gemacht. Nach umfangreicher Recherche und diversen Herstellungs- und Gebrauchsversuchen (zum Glück habe ich auch Versuchs-Kaninchen mit zwei Beinen in meinem Haushalt) habe ich unsere Lieblingszahnpasta gefunden, deren Rezept ich euch nicht vorenthalten möchte. Auch Körperbutter habe ich hergestellt, die hervorragend bei „Mitessern“ wirkt, kann ich absolut empfehlen! Dann wurde Seife selbst produziert (aufwendig) und eine Haarspülung mit Walnussblättern (ruck, zuck erledigt mit Rezept aus einem sehr alten Buch) gemacht. Ganz toll und super einfach herzustellen sind WC-Tabs. Dem Ganzen sind selbstverständlich Grenzen gesetzt, so hat z. B. der DIY-Backofenreiniger kläglich versagt. Probieren, probieren, probieren... Ziel ist weiterhin eine deutliche Reduzierung von (unserem) Müll. Beste Grüße auch im Namen meiner zweibeinigen Versuchskaninchen, die doch so einiges „aushalten“ müssen...

Unsere Zahnpasta:

Zutaten:

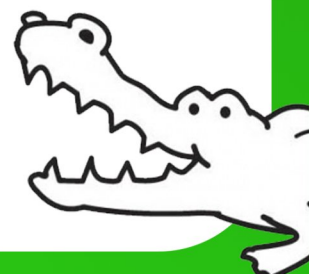
60 g Schlammkreide (Calciumcarbonat, Kalkstein) = sanftes Poliermittel

15 g Xylith (Birkenzucker) = sorgt für den süßen Geschmack

5-10 Tropfen ätherisches Öl nach Geschmack (z. B. Pfefferminze) = für das Frischegefühl

8-10 g Kokos-Öl = entzündungshemmend, antibakteriell

5 g Kieselsäurepulver = gut für die Haut (Zahnfleisch)



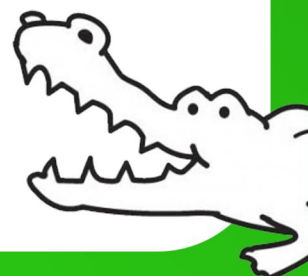


ca. 18-20 g destilliertes Wasser (Mein destilliertes Wasser habe ich aus meinem Kondensstrockner, es eignet sich auch für das Dampfbügeleisen, da es nahezu kalkfrei und damit „weich“ ist.)

Herstellung:

Das destillierte Wasser kurz aufkochen (dann hält die Zahnpasta wochenlang), abkühlen lassen, in ca. 3/4 des Wassers (da man evtl. nicht alles benötigt) das Xylith einrühren, bis es sich ganz aufgelöst hat (dauert etwas), in eine kleine Schüssel (Größe einer Müslischale) die Schlammkreide und das Kieselsäurepulver geben, dann die Wasser-Xylith-Mischung bis zur gewünschten Konsistenz einrühren (evtl. benötigt ihr noch euer Restwasser), dann kommt euer ätherisches Öl dazu und zum Schluss noch das flüssige Kokos-Öl (ist normalerweise fest, wird aber bei 24 Grad flüssig)...lieber eher weniger als zu viel Öl dazugeben, da eine Überdosierung die Zahnpasta „grieselig“ macht und wir wollen sie ja cremig, geschmeidig)...für Farbliebhaber*innen gebe ich manchmal noch Lebensmittelfarbe dazu...fertig...viel Vergnügen beim Putzen.

Meine persönliche Anmerkung: Wir sind seit unseren Kindertagen auf Bestimmtes konditioniert, z. B. dass Zahnpasta schäumen und nach Pfefferminze schmecken muss. Muss sie das wirklich? Ist ihr Job nicht ganz banal die sanfte Reinigung und damit die Erhaltung unserer Zahngesundheit?





+++ Schick uns was für die nächste KriKoKo +++

Die nächste KriKoKo wird sich mit „**Nachhaltiger Tourismus**“ beschäftigen. Wir freuen uns über deine Fragen oder Gastbeiträge:

krikoko@j-gcl.org

Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z. B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast, maile uns einfach:

krikoko@j-gcl.org - Wir freuen uns.

+++ Besuch uns in den sozialen Medien +++

Schau doch mal vorbei:

<https://www.facebook.com/jgcl.krikoko/>

https://www.instagram.com/krikoko_jgcl/

+++ KriKoKo-Ausgaben zum Anhören +++

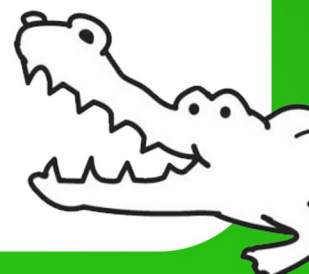
Die KriKoKo gibt es auch als Podcast auf Spotify, Youtube oder direkt auf der Homepage:

<https://open.spotify.com/show/4VqmPYOuNND8qb8fjIFgQM?si=LMseH489SA2Q7oOVi8KTQQ>

<https://www.youtube.com/channel/UCyKDdw3rOCC-4p42e2d1MLg/videos>

<https://j-gcl.org/kritischer-konsum/>

Für die Inhalte der Gastbeiträge übernimmt die Kommission „Kritischer Konsum“ keine Verantwortung.



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

- Isabelle Paul
(GCL-MF, DV Regensburg, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Franziska Roth
(GCL-MF, DV Speyer, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

- Priya George
(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Freya Hiemenz
(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Friedrich Hiemenz
(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Constantin Hirsch
(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Pia Simon
(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Paula Stendtko
(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin*)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL). Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen? Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL-Bundesstelle
Bei St. Ursula 2
86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org