

JULIA LANZKE



Mit
zahlreichen
Spartipps

MOM HACKS

ANTI-VERSCHWENDUNG

Tipps für einen bewussten
und leichten **FAMILIENALLTAG!**

G|U

5 Vorwort

7 REPARIEREN

19 PFLEGEN UND PUTZEN

39 HAUSHALT

55 Wertvolle Reste

71 Ausmisten und Ordnung

83 Selber anbauen

99 LAGERN UND AUFBEWAHREN

115 SPIELEN, BASTELN, LERNEN

129 UPCYCLN

142 Register

144 Impressum



WERTVOLLE RESTE



Bei uns zu Hause ist die größte Aufgabe in Bezug auf Lebensmittelverschwendung, die Reste zu verwerten, die die Kinder übrig lassen. Gute Essensplanung ist die beste Voraussetzung, trotzdem wird manches nur angeknabbert, für eklig befunden und volle Brotdosen werden wieder nach Hause gebracht. Der beste Alltagstrick für mich heißt: »verwandeln« – und dann einen neuen Namen geben. Die angebissene Banane kann in Scheiben geschnitten im Tiefkühler demnächst zu Nice Cream weiterverarbeitet werden. Aus Brotdosenresten werden Tapas für den Abend oder ein Superhelden-Smoothie für den Nachmittag. Keinen Appetit auf Smoothies? Dann wird aus dem Rest eben Eis gemacht, das geht immer. Suppen oder Soßen eignen sich als perfektes Resteversteck, hartes Brot kann zu Bruschetta, Paniermehl oder armen Rittern werden ... In diesem Kapitel findest du Tipps, wie du selbst ungewöhnliche Reste noch in tolle Snacks verwandeln kannst.

36

GESUNDE BRÜHE

Gemüsebrühe mit Nudeln oder Reis drin, das liebt doch jedes Kind. Leider gehen die Nährstoffe in der klassischen Instant-Brühe gegen null. Selbst gemacht ist sie viel gesünder – und es geht genauso schnell. Der Trick: Gemüseschalen und -reste, vorzugsweise von Möhren, Zwiebeln und Sellerie, mit kochendem Wasser aufgießen und dann eine Weile ziehen lassen.



37

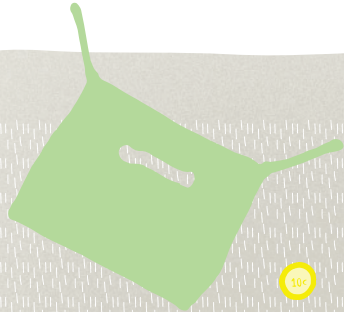
Kinder-Dressing

In Marmeladen- und Honiggläsern bleibt immer ein kleiner Rest. Den kannst du ganz einfach auch noch rausholen, indem du das Glas als Shaker fürs Salatdressing verwendest. Fülle dafür alle üblichen Zutaten hinein, also Essig oder Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer, schraube den Deckel auf und schüttle so lang, bis sich die Reste vollständig gelöst haben.



AUSMISTEN UND ORDNUNG

Nachhaltig ausmisten ist der erste Schritt beim Organisieren. Eine sehr bekannte Methode ist die »KonMari-Methode«, nach der man nur das behält, was einen glücklich macht. Dabei wird jedes einzelne Teil kurz angeschaut und der erste Impuls entscheidet dann, ob man es behalten möchte. Die ausgemisteten Teile solltet ihr natürlich nicht wegwerfen, sondern an andere verkaufen, verschenken oder spenden. Das Ausmisten mit Kindern ist noch mal eine Herausforderung mehr, denn Kinderzimmer sind Mehrzweckräume. Sie werden zum Spielen, Tanzen, Toben, Schlafen, Entspannen, Arbeiten und Kreativsein genutzt. Kein Wunder, dass hier alles schnell im Chaos versinkt. Mit diesen Tipps solltet ihr es aber gemeinsam in den Griff bekommen.





50

Gut Markiert

Kleidung und Spielzeug, bei denen ihr euch unsicher seid, könnt ihr mit einer kleinen Wäscheklammer oder einem Sticker markieren. Bei allem, das genutzt oder getragen wurde, wird die Markierung entfernt. Nach einer festgelegten Zeit kann alles mit Markierung weg. Der Bügeltrick funktioniert ähnlich: Die Kleidungsstücke werden alle falsch herum aufgehängt. Bei jedem Teil, das angezogen wurde, wird der Bügel richtig rum zurückgehängt. Nach Ablauf der Beobachtungszeit kannst du die Teile, die noch falsch herum hängen, getrost ausmisten.



ALLES IM BLICK



51

KINDERGESCHENKKISTE

Kinder haben viel Mitgefühl, wenn man ihnen erklärt, dass andere nicht so viel haben.

Vielleicht entstehen so Kindergeschenkkisten, die ihr dann loswerden könnt.

Wenn ihr im Internet per Kleinanzeigen Dinge verschenken möchtet, finde ich es sehr hilfreich, dazuschreiben: »Keine Reservierung bei zu verschenkenden Artikeln.« Bei Dingen, die ihr verkaufen möchtet, könnt ihr hinzufügen: »Reservierung nur nach Anzahlung.«

Es werden weniger, dafür aber nur echte Anfragen kommen, und das spart Zeit und Ärger.



SPIELZEUG TAKE AWAY



Selber anbauen

Oft wird man dazu angehalten, saisonales Obst und Gemüse im Supermarkt zu kaufen. Dabei geht es ja sogar noch eine Stufe nachhaltiger: Ob Kräuter, Obst oder Gemüse – all diese Dinge könnt ihr auch im eigenen Garten oder auf dem eigenen Balkon anbauen. Komplett klimaneutral. Plastikmüll wird vermieden, die CO₂ Belastung vermindert und gleichzeitig Geld gespart. Besonders zusammen mit Kindern kann so das Bewusstsein für Natur und Konsum gefördert und gestärkt werden. Und das Schöne dabei: Man weiß beim gemeinsamen Essen ganz genau, wo das Gemüse und das Obst herkommen.

67

VERTICAL GARDENING

Platz zum Gärtnern ist auf dem kleinsten Balkon: Eine Palette ist superschmal und bietet gleichzeitig drei »Etagen«. Es gibt mittlerweile sogar Extra-Pflanztöpfe, die du nur noch einzuhängen brauchst. Achte aber darauf, dass die besonders sonnenhungrigen Pflänzchen oben hängen.



KRÄUTERREGAL

68

Schneckenschreck

Schnecken mögen keinen Kaffee, streue also einfach Kaffeesatz um deine Pflanzen. Der düngt gleichzeitig den Boden. Du kannst auch Holzspäne rund um die Pflänzchen ausbringen, denn um über die trockenen Späne zu gelangen, müssen Schnecken sehr viel Schleim produzieren. Was außerdem super hilft: Nicht abends, sondern morgens gießen.



#NEUES_VOM_MAMIBLOCK!

In diesem Buch findest du jede Menge einfach geniale und genial einfache Ideen, Tipps und Tricks, die helfen, im Alltag ein bisschen bewusster zu werden, ohne dabei den Spaß zu verlieren.

100 HACKS, DIE HELFEN ...

- ... Ordnung zu schaffen
- ... Müll zu vermeiden
- ... Kaputtes zu reparieren
- ... Lebensmittel frisch zu halten
- ... Platz zu gewinnen
- ... Neues zu lernen
- ... Chemie einzusparen
- ... kreativ zu werden

Für alle, die ein bisschen »grüner« leben wollen.

WG 484 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-7795-7



9 783838 777957



€ 14,99 [D]

www.gu.de