

Dienstag, 2. Tag no waste

Frühstück: - Müsli mit Joghurt

-Kakao

Schule/Arbeit: - Kaffee/Tee in Thermoskanne

- Mineralwasser in Edelstahlflasche

- Milchhörnchen (selbst gemacht)

- Paprika

Mittags: - Nudeln mit Tomatensoße, dazu Salat

Abends: - Brot mit Käse, gekochte Eier und Rohkostteller



Einträge Tag 2

• Im Lebensmittelgeschäft :

- Tomaten
- Milch (Landliebe)
- Birnen
- Paprika
- Bund Petersilie
- Naturjoghurt (im Glas von Landliebe)
- Fenchel
- Gurken
- Möhren

Beim Bäcker :

- Baguette Brot (unverpackt)



Großer Waschttag

Heute mussten wir eine Maschine Wäsche waschen.

Hierfür haben wir zwei Socken genommen und in jede Socke 10 Blätter Efeu gefüllt. Diese haben wir zugeknötet mit der Wäsche in die Maschine gefüllt und das ganze auf 30 Grad gewaschen.

Zuerst waren wir etwas skeptisch, jedoch wurde die Wäsche ganz sauber und roch neutral.

Da wir sonst Flüssigwaschmittel benutzen, fand ich, das Efeu eine super Alternative hierzu ist > nur Bio Müll !!

Außerdem können wir unser „Waschmittel“ ab jetzt im Garten selbst pflücken. 😁



Mittwoch, 3. Tag zero waste

- Frühstück:
- Mineralwasser, Kaffee
 - Brötchen vom Bäcker (unverpackt)
 - Marmelade

- Schule/Arbeit:
- Kaffee, Tee in Thermoskanne
 - Brot und Obst
 - Käse

- Mittags:
- Gulasch mit Kartoffeln und Rotkohl (im Glas)

- Abends:
- Salat mit Mehrkornbaguette

Einträge Tag 3

Im Lebensmittelgeschäft:

- Käse (in mitgebrachter Dose)
- Kopfsalat

Beim Metzger:

- Gulasch

Beim Bäcker:

- Mehrkornbaguette und ein Brot (unverpackt)

Selbsthergestelltes Spülmaschinenpulver

450 g Zitronensäure

300 g Natron

300 g Waschsoda

125 g Geschirrspüler – Salz

Alles miteinander vermischen und in ein Schraubglas füllen. Man benötigt kein zusätzliches Salz im Salzfach der Spülmaschine.

Ein EL reicht für einen Spülgang aus.

Donnerstag, 4. Tag zero waste

Frühstück:

- Kakao, Kaffee

- Müsli mit Milch

Schule/Arbeit:

- Käsebrötchen (selbstgebacken)

- Mineralwasser, Kaffee, Tee

Mittags:

- Reibepätzchen mit Apfelmus (im Glas)

Abends:

- Reissalat mit Knackwürstchen (im Glas)

Donnerstag Abend

Am Donnerstag Abend wurde ich krank. Ich bekam Fieber, Husten, Schnupfen und Halsschmerzen.

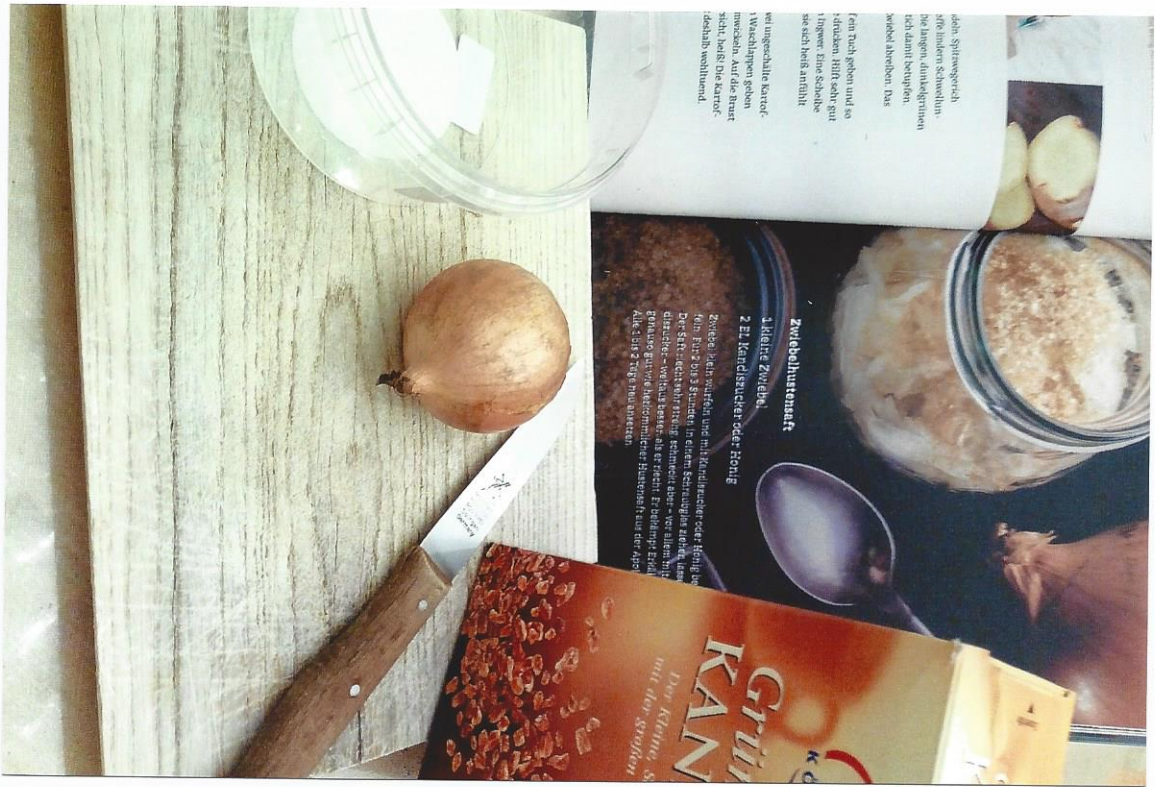
Gegen den Husten hatte meine Mama ein altes Hausrezept, das sie für mich herstellte.

Rezept für Hustensaft:

- 1 kleine Zwiebel > klein würfeln
 - 2 EL Kandiszucker > darauf geben
- 2-3 Stunden im Schraubglas ziehen lassen.

Den Saft abschütten und in einem Schraubglas auffangen. Alle 4 Stunden einen Teelöffel einnehmen. Der Saft bekämpft Erkältungen genau so gut, wie herkömmlicher Hustensaft.

Alle 1-2 Tage neu ansetzen.



Freitag, 5. Tag zero waste

Frühstück:

- Tee, heiße Milch mit Honig, Mineralwasser
- Müsli mit Milch
- Kaffee

Schule/Arbeit: - selbstgebackene Milchhörnchen

- Gurke, Paprika
- Mineralwasser, Kaffee

Meine Mutter ist heute mit mir zur Ärztin gefahren. Sie hat mir gesagt, dass der selbsthergestellte Hustensaft die beste Medizin gegen den Husten sei und mir nur noch Saft gegen das Fieber verschrieben.

Da wir bis mittags bei der Ärztin waren, hat meine Oma für uns alle eine Hühnersuppe gekocht. Auch meiner Oma hatte ich schon so viel von meinem Projekt erzählt, so dass sie das Huhn und das Suppengemüse zero waste gekauft hatte. 😊

Mittags: - Hühnersuppe a la Oma Brigitte

Abends: - Brötchen vom Bäcker mit Rest Hühnersuppe