

28. April 2021

RADIOBEITRAG als Text

Plastik vermeiden: Tipps für Nachhaltigkeit in der Küche

Anmoderation:

Plastikmüll ist ein enormes Problem für die Umwelt. Es braucht Jahrzehnte, um sich zu zersetzen, wobei giftige Stoffe freigegeben werden. Meist landet der Müll auch in Gewässern. In Plastiktüten verfangen sich oft Meerestiere und können sich meist selbst nicht mehr befreien. Deshalb hilft es, möglichst auf Plastik zu verzichten. Kristin Sporbeck hat sich bei Karolin Wagner informiert. Sie ist Gesundheitsexpertin bei der AOK.

Länge: 1.51 Minuten

Text: In der Küche sammeln sich schnell Wegwerfartikel aus Plastik wie Verpackungsmüll, Kunststoffschwämme, Kochlöffel und Schneidebretter. Alles Plastikmüll, der sich vermeiden lässt. Es birgt nämlich auch gesundheitliche Gefahren, wie Karolin Wagner erklärt. Sie ist Gesundheitsexpertin bei der AOK.

Karolin Wagner:

Von Plastikgeschirr, Aufbewahrungsdosen und Verpackungen aus Plastik können Schadstoffe in Lebensmittel übergehen. Das gilt vor allem für Weichmacher, die sogenannten Phtalate oder den Stoff Bisphenol A. Beide sind in so manchen Plastik-Utensilien enthalten. Vor allem fett- und säurehaltige Lebensmittel nehmen Inhaltsstoffe aus der Verpackung auf.

Text: Untersucht wird noch, ob das möglicherweise auch für Mikroplastik gilt. Für Alternativen im Küchenalltag, hat Expertin Wagner einige Tipps.

Karolin Wagner:

Statt Schneidebretter aus Plastik eignen sich durchaus Bretter aus Holz. Die Sorge, dass sie unhygienischer sein könnten, ist unnötig. Man kann das Brett mit kochendem Wasser abspülen und so Bakterien töten. Spülbürsten und Tücher sind oft aus Nylon oder Mikrofaser – alles Formen von Kunststoff. Alternativen sind zum Beispiel Baumwolltücher und Bürsten aus Holz mit Naturborsten. Kochlöffel und Co. gibt es ebenfalls aus Edelstahl oder Holz.

Text: Und statt Pfannen mit Teflonbeschichtung eignet sich der Klassiker aus Gusseisen. Mineralwasser in Plastikflaschen lässt sich in Deutschland außerdem meist gut durch Leitungswasser ersetzen. Und auch beim Einkauf kann man Müll reduzieren.

Karolin Wagner:

Beim Einkaufen kann man zum Beispiel loses Obst und Gemüse in Obst- und Gemüsenetzen transportieren, die man wiederverwenden kann, oder man kann ganz klassisch einen Einkaufskorb aus Weidengeflecht nutzen. Natürlich bieten sich auch viele Bio- oder Unverpackt-Läden an, um Nudeln, Müsli und Co. abzufüllen. Statt Plastiktüten bieten viele Supermärkte bereits Papiertüten an. Noch besser ist es, wenn man selbst nachhaltige Leinentaschen oder Körbe mitbringt.