

# Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land



Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges, ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein und möchten euch mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, auch eure Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten zu verändern.

## Leere Schraubgläser nutzen

In jedem Haushalt gibt es leere Gläser, die mit Babybrei, Marmelade, verarbeitetem Obst oder Senf gefüllt waren. Werfen Sie leere Schraubgläser nicht weg, sondern nutzen Sie sie weiter:

**Schraubgläser können gesundheitsschädliche Materialien wie [Alufolie](#) und [Kunststoffe](#) ([Frischhaltefolie](#), [Plastiktüten](#) oder [Plastikdosen](#)) oft ersetzen:** Wir können darin unsere Lebensmittel und Gewürze sauber, trocken und gut sichtbar lagern, Reste von Mahlzeiten im Kühlschrank aufbewahren oder das Mittagessen ins Büro transportieren. Auch das Erwärmen in der Mikrowelle geht dann direkt in diesen Glasbehältern (bitte vorher den Deckel abnehmen). Und natürlich können wir besonders hübsche Gläser auch wieder neu mit selbstgekochter Marmelade, Suppe oder einem Kräuterpesto füllen.

Was viele nicht wissen: Wir können darin sogar **Lebensmittel einfrieren!** Dazu wählt man eher dickwandige Gläser mit weiter Öffnung. Da sich die Lebensmittel beim Gefrieren ausdehnen, füllt man das Glas nur etwa zu gut drei Vierteln voll, damit Platz bleibt. Am besten stellt man es dann zunächst mit nur lose zugebautem Deckel ins Gefrierfach und dreht diesen erst fest zu, wenn der Inhalt gefroren ist.

Praktisch **alle Desserts und viele Kuchen** können wir auch ganz einfach im Glas zubereiten oder backen – das lässt sich gut transportieren und sieht auf dem Tisch richtig schick aus. Leere Marmeladengläser eignen sich sehr gut dafür. Und so ein kleiner Kuchen im Glas ist ein tolles Mitbringsel und Geschenk! Auch eine praktische Idee ist es, **Gläser als Ordnungssystem für Kleinkram** z.B. in der Werkstatt oder im Büro zu verwenden.

**Kritisches Detail** in Zusammenhang v.a. mit fetthaltigen Lebensmitteln wie z.B. Dressings, Saucen oder Pesto ist die Dichtung in den Schraubverschlüssen: In die Deckel wird eine gut dichtende Kunststoffmasse gespritzt, die aber häufig - wie alle weichen Kunststoffe - bedenkliche Stoffe wie PVC und Weichmacher enthält. Diese sog. Phthalate sollen laut Bundesinstitut für Risikobewertung krebserregend sein, Diabetes begünstigen und schädigend in unseren Hormonhaushalt eingreifen. Und sie sind fettlöslich! Darum ist es wichtig, v.a. den direkten Kontakt fetthaltiger Lebensmittel mit Kunststoffen und damit auch mit den Deckeln von Schraubgläsern zu vermeiden. Aber es gibt eine Alternative: Schraubverschlüsse ohne bedenkliche Stoffe erkennen wir an einem **blauen Dichtungsring im Deckel**, vielleicht ist er Ihnen schon einmal aufgefallen. Sie finden solche Deckel in der Regel auf Gläsern, die Bio-Produkte enthalten.