

## Tipps für die erste Fastenwoche

### Tipps1: Checken Sie Ihren Vorratsschrank

In den meisten Vorrats- und Kühlschränken findet sich mehr als man glaubt. Was muss wegen des Mindesthaltbarkeitsdatums gegessen werden? Was lagert schon ewig in der Kühltruhe? Kochen Sie mit dem was da ist, vielleicht entsteht so ein neues Lieblingsrezept?

- Sie müssen nicht Einkaufen gehen (gerade jetzt ein großer Vorteil)
- Sie sparen Geld
- Sie machen neue Erfahrungen und fördern Ihre Kreativität
- Sie können die Geräte säubern und evtl. abtauen. Ein vereistes Kühlfach braucht viel mehr Strom.
- Lust auf neue Rezepte? Vegetarische Rezeptvorschläge unserer vhs-Kochdozenten finden Sie unter [www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

### Tipps 2: Checken Sie Ihre Putzmittel

Auch in der Putzkiste sammelt sich einiges an. Besser als einfach wegwerfen ist es, die Produkte sparsam aufzubrauchen. Wenn Sie richtige Chemiekeulen haben, rufen Sie bitte in der Apotheke oder im Wertstoffhof an, wie Sie dieses Produkt entsorgen können.

- Wer nur wenig Reinigungsmittel nutzt spart Geld.
- Wenn wieder Platz im Putzschrank ist, füllen Sie ihn mit wenigen Putzmitteln auf. Mit wenigen Hausmitteln wie Essigessenz, Natron, Soda können Sie auch selbst Reiniger herstellen. [www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)
- Ofenreiniger: Natronpulver 1:1 mit Wasser mischen und auf den Ofenboden auftragen. 1 Stunde oder länger einwirken lassen und mit klarem Wasser abwischen. Löst Verkrustungen!

### Tipps3: Nachhaltig in der digitalen Welt

Die Digitalisierung hat Ihren Preis. 30 Minuten streaming ohne W-Lan verbraucht so viel Co2 wie eine Autofahrt von 6,2 km.

- Wählen Sie Streaming- und Mediatheksangebote bewusst aus.
- Verwenden Sie keinen extra Bildschirmhintergrund. Das verbraucht viel Energie und zweitens entsteht durch eine schwächere Auflösung ein unschönes Wabern um den Kopf.
- Internetseiten direkt aufrufen und Zwischenschritte vermeiden.