



Auf Palmöl verzichten und den Regenwald schützen

Es gibt Schätzungen, die besagen, dass in etwa 30 Jahren der **gesamte Regenwald weltweit zerstört** sein wird. Wie alle anderen Regenwaldbewohner sind die Orang-Utans auf Sumatra und Borneo davon direkt betroffen.

In Indonesien gibt es verschiedene **Gründe für die Abholzung des Regenwaldes**. Die weitaus größte Bedrohung geht allerdings von der Palmölindustrie aus. Über 85 Prozent des global gehandelten Palmöls stammen aus Indonesien und Malaysia.

Palmöl ist das billigste Pflanzenöl weltweit und steckt in fast jedem zweiten Supermarktprodukt, z.B. in **Lebensmitteln, Kosmetika, Waschmitteln und Kerzen**, aber auch in den immer populärer werdenden **Agrokraftstoffen**. Die stetig wachsende Nachfrage führt zu einer Ausweitung der Anbaugelände und damit zu einer massiven Regenwaldzerstörung (rund 300 Fußballfelder/Stunde).

Die **Auswirkungen der Regenwaldzerstörung** sind vielfältig: Neben einem dramatischen Verlust der Artenvielfalt und der Vertreibung ortsansässiger Menschen beschleunigt das durch die Rodung freigesetzte Kohlenstoffdioxid die Klimaerwärmung. Außerdem kommt es auf Palmölplantagen immer wieder zu Menschenrechtsverletzungen und zur Missachtung von Umweltstandards.

Wollen auch Sie auf Palmöl verzichten, um den Regenwald und seine Bewohner zu schützen? Durch einen bewussteren Konsum und durch den Einkauf palmölfreier oder zumindest bio-zertifizierter Produkte kann der Verbrauch von regenwaldzerstörendem Palmöl reduziert werden.

Außerdem lässt sich mit **einfachen Anleitungen und wenigen Zutaten** vieles ganz leicht selber herstellen. Diese PDF-Datei beinhaltet eine Auswahl an Anleitungen für Produkte, die im Supermarkt sonst häufig nur mit Palmöl zu finden sind:

- Schokoaufstrich
- Fruchteis
- Lippenpflege
- Hautcreme
- Reinigungsmittel
- Waschmittel

Probieren Sie aus, wie einfach und schnell **regenwaldfreundliche Lebens- und Haushaltsmittel** hergestellt sind! 😊

Bitte senden Sie Fragen und Anmerkungen per Email (umweltbildung@ouin.de) an Orang-Utans in Not e.V.





Schokoaufstrich

Zutaten:

- 200 g Schokolade (Kuvertüre, mind. 35% Kakaoanteil)
- 150 g Pflanzenmargarine ohne Palmöl
- 100 ml Milch
- 80 g Zucker
- 140 g fein gemahlene Nüsse
(1 Prise Salz)

Utensilien:

Topf, Kochplatte, Waage, Messbecher, Esslöffel, Messer, Kochlöffel, ggf. Wasserbadschüssel

Zubereitung:

1. Die Schokolade zerkleinern und zusammen mit der Margarine in einem Topf (ggf. Wasserbad) unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
2. Milch einrühren, Zucker dazugeben und auflösen, anschließend die gemahlene Nüsse unterrühren.

Dieser Aufstrich erhält durch das Schmelzen der Schokolade eine schöne Konsistenz und kann sofort probiert werden.





Fruchteis

Zutaten:

- 500 g gefrorene Früchte (z.B. Mischung aus Heidel-, Brom- und Himbeeren)
- 150 g Naturjoghurt
- 200 g Sahne
- 100 g Puderzucker

Utensilien:

Mixer, vorgekühltes Geschirr

Zubereitung:

1. Die Früchte in den Mixer geben und grob zerkleinern.
2. Den Naturjoghurt und die Sahne hinzufügen und alles weiter mixen bis sich alle Zutaten gleichmäßig vermischt haben.

Das Eis direkt auf das vorgekühlte Geschirr geben und verzehren. Übrig gebliebenes Eis kann eingefroren werden, muss aber vor dem Verzehr rechtzeitig angetaut werden.





Lippenpflege

Zutaten:

- 1 EL Bienenwachs
- 2 EL Kokosöl
- eventuell 1 TL Honig oder 10 Tropfen Pfefferminzöl

Utensilien:

Topf, kleine Tiegel

Herstellung:

1. Das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen lassen, dann das Kokosöl einrühren.
2. Konsistenz prüfen: ein wenig von der Lippenpflege auf einen kalten Teller geben und kurz abkühlen lassen. Nach Bedarf noch etwas Bienenwachs hinzugeben, um es fester zu machen, oder etwas Kokosöl, um es weicher zu machen.
3. Die Lippenpflege in kleine Tiegel verteilen und abkühlen lassen.



Zusatztip:

Bei trockenen Lippen etwas flüssigen Honig auftragen und nach ein paar Minuten abschlecken. 😊





Hautcreme

Zutaten:

- 3 EL Bienenwachs
- 250 ml Olivenöl
- 125 – 175 ml destilliertes Wasser
- 5 bis 7 Tropfen ätherisches Duftöl

Utensilien:

Topf, Wasserbadschüssel, Pürrierstab, hitzebeständige Gläser

Herstellung:

1. Das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen lassen, das Olivenöl einrühren, nach und nach das Wasser zugeben.
2. Das Gemisch für 5 Minuten mit dem Pürrierstab mixen und ggf. Duftöl hinzuzugeben.

Die Creme in kleine Gläser verteilen und entweder im Ofen für 15 Minuten bei 150°C erhitzen oder in einem Topf für 15 Minuten vollständig bedeckt kochen.



Zusatzipp:

Für die natürliche Körperpflege können verschiedenste Öle auch direkt eingesetzt werden, wie beispielsweise Olivenöl, Leinöl, Arganöl oder Sheabutter (je nach Hauttyp).





Reinigungsmittel

Zutaten:

- 3 Zitronen
- 200 g Salz
- 400 ml Wasser
- 100 ml Weißweinessig

Utensilien:

Messer, Mixer, Topf, Flasche zum Abfüllen

Herstellung:

1. Die Zitronen in Stücke schneiden und mit dem Salz und 100 ml Wasser im Mixer pürieren.
2. Das restliche Wasser und den Weißweinessig in einen Topf geben, erhitzen und die pürierte Zitrone dazugeben.
3. Das Gemisch 10 Minuten unter ständigem Rühren kochen und nach dem Abkühlen in eine Flasche abfüllen.

Im Geschirrspüler 2 EL pro Waschgang verwenden, für das Abwaschen per Hand genügt ein Spritzer des Reinigungsmittels.



Zusatztip:

Für die Bodenreinigung können pro Eimer Wischwasser entweder 2 EL Apfelessig oder 1 EL Natron zugegeben werden.





Waschmittel

Zutaten:

(für einen Waschgang)

- 1 EL Waschsoda (auch "Reine Soda" oder nur "Soda" genannt)
- 2 EL Kernseife oder Seifenflocken ohne Palmöl
(zum Beispiel: <https://www.patounis.de/Patounis-Seifen/>)
- eventuell ätherisches Duftöl

Utensilien:

Küchenreibe

Herstellung:

1. Kleingeraspelte Kernseife bzw. Seifenflocken und Soda in das Waschmittelfach geben, eventuell 1 – 2 Tropfen Duftöl hinzufügen.

Wäsche wie gewohnt waschen. Nicht geeignet für Kurzwaschprogramme.



Zusatztipp:

Fünf Waschnüsse oder geschälte Rosskastanien in einem Beutel direkt zur Wäsche in die Maschine legen (ausreichend für 3 – 4 Wäschen) und für den letzten Spülgang einige Tropfen ätherisches Öl ins Weichspülerfach geben.

