

Chillen statt Grillen

Genieße den Sommer ohne Müll und Grillstress



think ^{SI³}

Senatsverwaltung
für Mobilität, Verkehr,
Klimaschutz und Umwelt

BERLIN

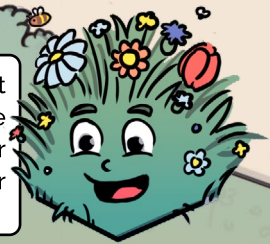




Chillen statt Grillen

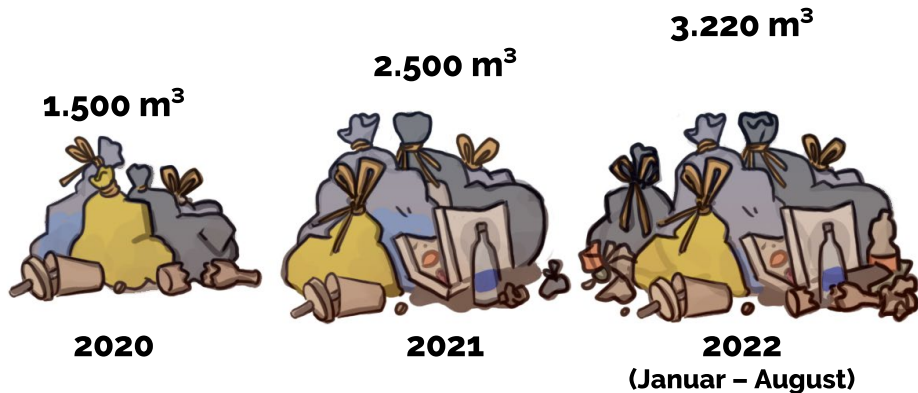
Genieße den Sommer ohne Müll und Grillstress

Hallo, ich bin **1m² Liegewiese** und nehme dich mit durchs Heft! Mit meinen **Tipps und Rezepten** möchte ich dich zu einem **Null-Müll-Picknick** inspirieren. Oder zumindest zu einem **Weniger-Müll-Picknick**, denn wer möchte schon auf einer **Wiese voller Müll** sitzen?



Die Müllmengen steigen massiv

Zum Beispiel **im Mauerpark** hat sich die Menge des entsorgten Mülls **innerhalb von zwei Jahren mehr als verdoppelt**.



Quelle: gruen-berlin.de/park-meldung/gemeinsam-fuer-einen-sauberen-mauerpark

Die Reinigung der Berliner Parks kostet jedes Jahr mehr als **10 Millionen Euro Steuergelder**.



Die steigenden Müllmengen führen dazu, dass immer **weniger Gelder für die eigentliche Grünpflege** zur Verfügung stehen.



Chillen statt Grillen – Los geht's

Lasst uns gemeinsam **mit dem Null-Müll-Picknick** die Müllflut in den Berliner Parks stoppen. Kein Einwegplastik, dafür **saubere Grünflächen**! Du brauchst:

- ☐ **Essen und Trinken**
- ☐ **Mehrweg**-Teller, -Becher und -Besteck
- ☐ **Servietten** aus waschbarem Stoff
- ☐ Strohhalme aus **Edelstahl** oder **Glas** (bei Bedarf)



Kaufe schon möglichst **unverpackt** ein und nutze **eigene Behälter** und **Beutel**. So sparst du Verpackungsmüll!



Grillen auf Kosten der Natur?

In den meisten Parks ist das Grillen verboten.

Hier sind ein paar Gründe warum:

Rauchwolken und
Geruchsbelästigung

enorme Vermüllung

Umweltbelastung

Einwegprodukte

Brandgefahr

Muss das sein?

Lieber Chillen statt Grillen!

So gestaltest du ein umweltfreundliches Picknick:

Mehrweg
statt Einweg

Picknickdecke statt
Stühlen und Tischen

Nachhaltige Dekoration
statt Aluminiumkonfetti

Kronkorken
aufsammeln

Taschenaschenbecher nutzen

Falls du **Parkläufer** im Park siehst, wende dich an sie, wenn du **Taschenaschenbecher** oder **Mülltüten** vergessen hast.

Ideen für ein spontanes Picknick

Diese Rezepte eignen sich am besten, wenn man Zugang zu einer Tee-küche hat. Sie können aber auch vollständig im Park zubereitet werden.

1. Wraps

Zutaten

- Fladenbrot
- Dips / Aufstriche
- Gemüse und Kräuter

Außerdem

- Mehrwegbehälter
- nach Bedarf Wasser zum Gemüse waschen
- Besteck
- eventuell Teller

Zubereitung

Die Wraps kannst du direkt im Park belegen, einrollen und genießen.



Gut geeignet ist dünnes Fladenbrot, aus arabischen oder türkischen Supermärkten. Zusätzlich kann man sich dort Dips und Aufstriche, wie Hummus und Auberginencreme in mitgebrachte Behälter abfüllen. Hier gibt es auch unverpacktes Gemüse, und frische Kräuter.



2. Couscous-Salat

Zutaten

- 150 gr. Couscous pro Person
- Gemüse und weitere Zutaten nach Belieben

Dressing

- Joghurt
- Knoblauch
- Frische Kräuter

Dip

- Olivenöl
- Zitrone

Außerdem

- Eine Schüssel zur Salatzubereitung
- eventuell weitere Schüsseln
- Besteck zum Essen
- Messer und Schneidunterlage
- einen Wasserkocher oder eine Thermoskanne mit heißem Wasser



Zubereitung

1. 150g Couscous pro Person mit heißem Wasser (1:1) übergießen und 3-5 Minuten quellen lassen.
2. Mit Salz, Pfeffer, Kumin und Paprika würzen.
3. Beliebige Zutaten wie Paprika, Tomaten, Kichererbsen, Rosinen, Granatapfel, Weichkäse oder Tofu sowie frische Petersilie und Minze untermischen.
4. Optional: Mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen oder mit einem Joghurt-Knoblauch-Dip servieren.

3. Joghurt mit Obst

Zutaten

- Joghurt im Glas
- frisches Obst
- Haferflocken / Nüsse nach Belieben

Außerdem

- Löffel
- Messer zum Schneiden von Obst
- eventuell Wasser zum Obst Waschen

Zubereitung

Für Leckermäulchen empfehlen wir einen Joghurt, den ihr Supermarkt einfach in einem Mehrweg-Glas kaufen könnt. Dieser kann noch mit frischen Früchten und / oder Ballaststoffen wie Haferflocken und Chiasamen, sowie Nüssen verfeinert werden.



Weitere Ideen für unterwegs sind zum Beispiel Ramen-Nudeln im Glas, lecker belegte Picknick-Brote oder alle möglichen Salat-Variationen.

Spontanes Picknick?



Oft gibt es unterwegs leider nur Essen in Einwegbehältern.

Doch seit dem 1.1.2023 gilt in Cafés und Restaurants die Mehrwegpflicht: **Eigene Behälter** mitbringen oder **Mehrweg-Angebote** wie „RECUP“ nutzen! Lecker essen und **Müll vermeiden!**



Ideen für ein klassisches Picknick

Wenn du etwas mehr Zeit und Muße hast, dann probier' doch mal diese einfachen Rezepte aus, die du selbst zu Hause zubereiten kannst.

1. Pizza-Schnecken

Pizzateig

- Selbstgemacht oder aus dem Kühlregal
- Teigzutaten: 500 g Mehl, 1 Prise Salz, 21 g frische Hefe (oder ½ Päckchen Trockenhefe), 1 Prise Zucker, 50 ml neutrales Öl, ca. 100 ml lauwarmes Wasser, etwas Mehl zum Bestäuben
- Belag: 150 g passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, Oregano
- 100 g Gemüse nach Wahl (Paprika, Oliven, Mais)
- 100 g geriebener Käse



Dieses Rezept ergibt etwa 16 Pizzaschnecken, ausreichend für 4–6 Personen als Snack.



Zubereitung

Teig herstellen: Hefe, Zucker und etwas Wasser verrühren. Mehl, Öl, Salz und restliches Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, dann durchkneten und ausrollen.

Pizzaschnecken: Ofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Tomaten mit Salz, Pfeffer, Oregano mischen und auf dem Teig verteilen. Gemüse und Käse darüberstreuen. Den belegten Teig aufrollen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein Backblech legen und 20–25 Min. backen.



Zusätzlich kannst du auch Gemüsesticks, Käsewürfel, Falafel, Obst, Nüsse, verschiedene Brote, Dips und bunte Salate einpacken.

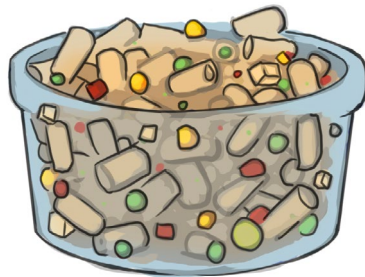
1. Nudelsalat

Zutaten

- 500 g Nudeln
- 200 g Erbsen
- 285 g Mais
- 1 Paprika
- 200 g geräucherter Tofu
- 200 g Essiggurken

Dressing

- 100 g Mayo
- 200 g Joghurt
- 10 EL Essiggurken-Flüssigkeit
- Schnittlauch oder andere Kräuter nach Belieben
- 1 EL Senf
- 1 EL (geräuchertes) Paprikapulver
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Tofu klein würfeln und anbraten. Paprika und Essiggurken klein würfeln. Alle Zutaten vermischen.



Das Rezept reicht als Hauptgericht für 4–6 Personen oder als Beilage für 8–10.

3. Apfel-Zimt-Taschen

Zutaten

- Eine Packung Blätterteig
- 3 Äpfel
- Zimt und Zucker nach Belieben

Zubereitung

1. Backofen vorheizen.
2. Blätterteig in acht Vierecke teilen.
3. Äpfel schälen, klein schneiden und mittig auf jedes Viereck legen, mit Zimt und Zucker bestreuen.
4. Um die Füllung einzuschließen, jeweils die gegenüberliegenden Ecken des Teigstücks über der Füllung zusammennehmen und gut zusammendrücken. So entstehen kleine Teig-Taschen.
5. Die Taschen auf ein Blech mit Backpapier legen und nach Packungsanweisung goldbraun backen.



Essensreste immer aufsammeln, da sie sonst ein gefundenes Fressen für Ratten und andere Schädlinge darstellen.

Kühle Getränke für heiße Tage

Erfrischender **Eistee** und leckere **Limonade** kann ganz einfach selbst hergestellt werden.

Zubereitung

Für **Eistee** einfach 1 Liter Wasser mit **3 Beuteln Schwarztee** kochen, abkühlen lassen und nach Geschmack mit frischem **Zitronen-** oder **Limettensaft**, **Minze**, **Eiswürfeln** und einem **Süßungsmittel** nach Wahl verfeinern.

Für eine süß-saure **Zitronenlimo** einfach **Sprudelwasser** mit frischem **Zitronensaft** und **Süßungsmittel** vermischen, **Zitronenscheiben** dazu, fertig. Pro Liter Wasser empfehlen sich je nach Geschmack ca. 1-3 Zitronen.



 Anstatt Becher nutze alte **Schraubgläser** von z.B. Marmelade. Am besten die **Deckel** aufheben, so können die Gläser **verschlossen** und das Getränk vor Fliegen und Wespen geschützt werden.

Herausgeber:

think SI³ GmbH

Plesser Str. 1
12435 Berlin
www.think-sihoch3.com

Redaktion:

Varvara Borodkina, Iris Uhlenbruch,
Elisabeth Jedan

Grafik und Layout:

Fridtjof Kirste
www.fridtjofkirste.de

In Kooperation mit:

**Senatsverwaltung für
Mobilität, Verkehr,
Klimaschutz und Umwelt**

Am Kölnischen Park 3
10179 Berlin
www.berlin.de/sen/uvk/

think SI³

Senatsverwaltung
für Mobilität, Verkehr,
Klimaschutz und Umwelt

BERLIN



Worauf wartest du noch?



Mit einem **Null-Müll-Picknick** im Park kannst du die Natur genießen, ohne den üblichen **Abfall** und **Grillstress**. Kein Rauch, keine Brandgefahr, keine Belästigung für andere – und gleichzeitig tust du **etwas Gutes** für die Umwelt. Weniger Müll bedeutet eine **saubere Natur**, **entlastet unsere Gemeinschaft** und **spart Steuergelder**. Nachhaltigkeit und Erholung gehen Hand in Hand!



Folge uns auf Instagram für
mehr **Tipps, Rezepte** und teile
deine Ideen mit uns!
#ChillenstattGrillen
#ZusammensindwirPark



think **SI**

