

Klimat- SMÅRT

Förbopningsvis är du som läser det bär väl medveten om att vi måste agera, och då menar vi agera på riktigt, för att tillsammans minska vår klimatpåverkan och bär bandlar det inte så mycket om att ändra vad vi gör utan mer om att ändra hur vi gör det.

TEXT: MARIA ROSWALL FOTO: CECILIA ÖSTERBERG

HALLEN

Att minska pappersförbrukningen är av stor vikt och här kan du enkelt se över vilka räkningar och annat du kan ändra till e-faktura eller autogiro. Kanske kan vissa tidningar läsas elektroniskt på internet istället för att komma till brevlådan?

Reklam – nej tack. Sätt en lapp på brevlådan att du inte vill ha reklam så bidrar du till att minska de 45 kilo reklam som går ut till varje hushåll per år.

Träden är tillgången till vårt liv, något som är värt att lägga på minnet. Ju mer träd vi hugger ner desto sämre kommer vårt syre att bli. Träden suger åt sig vatten, koldioxid och solljus och omvandlar det till syre, sockerarter och biokemisk energi och syre är ju som vi vet en smärre förutsättning för i stort sett allt liv. Som pricken över i:et fångar också våra gröna växter upp koldioxid ur luften som annars bidrar till växthuseffekten. Så låt oss bidra till att bevara våra skogar och grönområden så kan vi andas lättare och friskare luft.

KÖKET

I detta rum är vår klimatpåverkan som allra störst och det är också här vi kan påverka mycket. Livsmedel har en stor klimatpåverkan då det går åt mycket energi till att framställa, frakta samt laga till vår mat. Elen vi använder i våra kök uppgår också till mer än 30% av bostadens sammanlagda elförbrukning så snåla på den!

Ät mer vegetariskt. Om ni inför en enda liten köttfri dag i veckan under ett år undviker du 90 kilo växthusutsläpp. Öka det till två köttfria dagar så mår du bättre och bidrar mer till en sundare planet.

Välj närproducerat och ekologiskt. Det inte bara minskar mattransporterna en hel del, det är dessutom godare och mer humant för våra djur. Att köpa en dansk fläskfilé där djuret har plågats och sedan fraktats från Danmark hit för att spara en hundralapp ÅR inte ok. Inte ok alls. Ät potatis och rotfrukter istället för ris som har en högre klimatpåverkan.

Sluta släng mat. Ser maten bra ut och doftar den fräsch kan den ätas. Det viktiga är att du förvarar maten vid den temperatur som rekommenderas.

Byt ut gamla hushållsapparater. Nej, du är inte ekonomisk för att du envisas med att använda farmors gamla mixer. Moderna hushållsapparater märkta med A använder bara hälften så mycket energi som apparater från 1990. Apparater märkta med A+++ drar ännu mindre el.

BADRUMMET

Bada mer sällan, stäng av vattnet när du schamponerar och om du duschar två minuter kortare än vanligt minskar du växthusutsläppen med mer än 35 kilo per år.

Installera snålpolande duschmunstycken. Om du byter ut ditt gamla halv-erar du vattenåtgången.

Byt ut packningar som läcker Dropparna du tycker bara är att torka bort blir snabbt till tusentals onödiga liter vatten per år. Helt i onödan.

VARDAGSRUMMET

Absolut, det är mysigt att ha lampor tända men kanske inte helt nödvändigt om du inte är där. Onödig energianvändning är kostsam både för elräkningen och för klimatet så stäng av det som bör stängas av när du lämnar rummet.

Tänk dig att vi fyller Globen med alla stockholmarnas växthusgasutsläpp.

Enligt Naturvårdsverket skulle den mängden gas fylla 7000 Globen varje år. Det betyder att utsläppen från varje stockholmare skulle fylla 40 tvårumslägenheter per år.





Satsa på vintage och ekologiskt! Att köpa second hand minskar behovet av nyttillverkade kläder vilket spar på miljön. Fråga efter ekologiska eller miljömärkta kläder så minskar du din miljöpåverkan än mer.

NÅGRA ENKLA RÅD PÅ VÄGEN

• **Tänk säsong** och utgår från säsongens närproducerade varor.

Använd lågenergilampor och fundera också över vilka apparater du/ni verkligen behöver. Kanske behöver ni inte värstingapparaten som kommer dra tre gånger så mycket som en lite nättare modell?

Tänk på värmen. Rekommenderad temperatur i bostaden är 20 grader men se till att sänka lite om du åker bort en längre tid.

BARNRUMMET

Lär barnen att tänka klimatsmart och ge dem små roliga uppgifter som att släcka lampan när de går ut och att alla leksaker med el måste "vila" när man lekt färdigt med dem. Handla hållbara möbler och leksaker så kan man ha dessa under en lång tid. Heller några färre leksaker som håller i kvalitet än en hel drös som bara går sönder och ligger och skräpar.

ÄT KLIMATSMART

Det vi handlar i mataffären och stoppar i oss är också av stor vikt för en hållbar miljö. Vi är så vana vid att kunna handla och äta de färskvaror vi känner för oberoende av vilken årstid och säsong det är och det är lätt att glömma vilka råvaror som då är mest klimatsmarta. Och nej, det ÄR inte svårt att hitta närodlade grönsaker, frukter och inte minst, att köpa kravmärkt och ekologiskt.

Ät mindre kött. En hållbar mängd ligger på runt 55 gram om dagen. Att endast handla ekologiskt, svensk kött hoppas vi är så självklart att den här meningen är onödig. Annars tänk om. Ett plågad, stressat djur uppfött på konstgjort foder ger inget gott kött efter sig och har garanterat inte levt en enda lycklig timme i sitt liv.

Släng inte maten! Datumstämpeln är bara en indikation. Lukta och smaka innan ni slänger och köp inte för stora mängder i onödan.

Välj ekologiskt så mycket ni kan.

Välj fisk från hållbara bestånd. Se på WWF:s fiskguide.

Ta inte bilen till affären. Tag cykeln och köp en cykelkärra om ni handlar för storfamilj.