

Tips för en hållbar vardag

Minska matsvinnet med restfest!

Nästan alltid när vi lagar mat blir det några rester över. Rester som många av gammal vana slänger, men gör inte det! Gör en restfest istället och se möjligheten i det lilla. En del tror att det är tråkigt att äta rester, men så behöver det inte vara. Resterna kan fungera utmärkt som råvaror till en helt ny rätt, eller som smårätter i ett smörgåsbord eller som åländska tapas.

Bäst före – eller bra efter

Maten är ofta okej att äta efter "Bäst före-datum". För att avgöra om en produkt är okej att äta, trots att bäst före datumet har passerat, använd dina sinnen och sunt förnuft. Ser maten och drycken fräsch ut? Luktas den ok? Då kan du smaka lite. Är din produkt däremot märkt med "Sista förbrukningsdag", ska du inte chansa. Sista förbrukningsdag används främst för livsmedel som innehåller fisk, skaldjur, köttfärs, och produkter av fågel. Lita på dina sinnen och minska matsvinnet!

Så undviker du matsvinn

28 kilo i soptunnan och 26 kilo i avloppet – det är mängden mat vi slänger i onödan per person och år i Norden. En vanlig barnfamilj kan tjäna flera hundralappar varje år på att minska sitt svinn. Undersökningar visar att de flesta inte tror att de slänger någon mat alls. Men om man till exempel slänger två brödskivor i veckan blir det sammanlagt över 3 kg på ett år.

Livsmedelsverket har tagit fram flera tips för att minska svinn. Här är några av dem:

- Ät upp maten du köper hem.
- Kolla i kylan innan du handlar så slipper du stå där med dubbla uppsättningar mat som hinner bli dålig innan du har möjlighet att äta upp den.
- Använd rester till en omelett – det mesta funkar, till exempel kokt potatis, pasta eller ris, överblivet kött, smörgåsmat som börjar bli gammal och skrupna grönsaker.
- Skrupna grönsaker, som paprika, morötter, broccoli, går utmärkt att ha i köttfärssås, gryta, gratäng, paj eller soppa.
- Gör en fruktsallad av frukt som börjar bli gammal eller frys in frukten och använd till smoothie.

Ge mobilen ett längre liv!

Mobiltelefonföretagarna är nog de i branschen som är snabbast när det kommer till att utveckla nya modeller. Ett beteende alla vet inte är hållbart i längden. Det absolut bästa vi kan göra för miljön är att reparera våra prylar om de går sönder. Att byta batteri, eller en spräckt skärm på mobilen, leder till mycket lägre miljöpåverkan än att köpa en ny tillverkad produkt.

Så gör du din konsumtion av elektronik mer hållbar!

Att köpa en begagnad dator från en butik som säljer begagnade datorer är riktigt smart. Dels för att alla datorer är professionellt testade och genomgångna, så alla komponenter garanterat fungerar. Man vet att det inte är stöldgods och dessutom ingår ofta en kortare garanti så kunden ska känna sig trygg. Få saker är så bra för miljön och plånboken som att laga sin elektronik eller köpa begagnat. Ju mer elektronik vi kan ge ett längre liv och återbruka, desto bättre för miljön.

En mobil ger 86 kg avfall

Varje år kommer nya mobiltelefonmodeller. Det har medfört att vi idag byter mobil mycket oftare än mobilens hållbarhet kräver. Att producera en enda mobiltelefon skapar/ger upphov till 86 kilo avfall. Vid tillverkningen förbrukas metaller, kemikalier, vatten men också mycket bränsle och el jämfört med många andra produkter. Genom att använda mobilen längre eller sälja den vidare kan du göra både plånboken och miljön en stor tjänst.

Släng inte dina textilier!

Har du också gamla kläder och textilier hemma som du inte riktigt vet vad du ska göra med? Vad som gäller kan vara otydligt men en sak är säker – du ska definitivt inte slänga dem! I Norden slänger varje person 7,5 kilo textilier per år i soporna och då är ungefär hälften i så gott skick att det skulle kunna användas av någon annan. Det bästa sättet att spara både miljön och plånboken är att återanvända, dela, laga och låna så långt det går. I det stora hela handlar det om att vi behöver konsumera textilier på ett mer hållbart sätt. Att alltid sträva efter att använda det vi köper så länge som möjligt. Bland annat genom att ta hand om tyget och undvika att övertvätta textilierna. Det är bättre att vädra så ofta som möjligt.

Spara stort på barnens kläder i vinter

Att handla kläder secondhand har blivit riktigt populärt de senaste åren. Allt fler föräldrar har tagit till sig trenden att handla begagnade barnkläder, något som är bra för både plånbok och miljö. Att just barnkläder blivit så populärt inom secondhand beror på att barnkläder knappt hinner slitas ut innan barnen har vuxit ut dem. En annan anledning är att allt fler föräldrar idag förespråkar återbruk och secondhand. Fler väljer bort köp och släng-mentaliteten, för att istället konsumera hållbart och miljövänligt.

Utmana dig själv att tänka mer hållbart

Varje finländare köper i genomsnitt 15 kilo kläder per år. För att tillverka 1 kg bomull kan det krävas upp till 7 kg kemikalier. Därför är det jätteviktigt att använda sina kläder så länge det går genom att laga, låna och återanvända. Vi behöver förändra vårt sätt att konsumera och inte minst minimera vårt avfall. Bland annat genom att ta hand om det vi redan äger, återanvända mer och sluta köpa nytt.

Konsumera mindre – återbruka mer

Avfallet som vi producerar har fördubblats på 30 år. Lyckas vi inte vända trenden kommer vi att drunkna i skräp. Mer återvinning räcker inte, vi måste börja i andra änden, reflektera över hur vi konsumerar. Shoppa mindre, prioritera kvalitet, köp second hand så gör du en insats för miljön. Att förlänga livslängden på varor, dela användningen med andra och att skänka istället för att slänga bidrar stort.

Renovera smartare och spara miljön

En starkt växande trend är att allt fler väljer att använda återbrukat byggmaterial när de renoverar. Nu gäller material och tekniker som man vet fungerat i generationer, och som dessutom är bra för miljön. Idag har det blivit en livsstil att renovera miljömedvetet. Många drömmer om att skapa det unika och personliga hemmet. Det går åt betydligt mindre naturresurser när vi väljer att återbruka och ger byggmaterial ett andra liv. Att det även ger en speciell karaktär och patina till renoveringen är en extra bonus.

Hyr verktygen!

En av de största fördelarna med att hyra verktyg och specialmaskiner är att du sparar både naturresurser och miljön. En annan fördel är att verktygen du hyr alltid är i bra skick när du ska använda dem, för på hyrdepåerna servas och kontrolleras verktygen mellan varje hyrestagare. Du kan hyra allt från släp, stegar, ställningar, gräsklippare, häcksaxar, cementblandare till spikpistoler. I princip finns allt att hyra som krävs för att lyckas med ditt drömprojekt.

Genom att hyra och låna sådant du inte behöver så ofta kan du spara pengar och bidra till att förebygga avfall. Ett exempel: Låna en bormaskin istället för att köpa en egen och spara 25 kg CO₂-utsläpp. Det motsvarar att dagligen titta på en 65" platt-TV (LED) i över 5 timmar i ett helt år.

På webbplatsen Miljönär.se kan du få ännu mer tips och inspiration:

[Länk till Avfall Sverige Miljönär](#)