

3 GRÖN GUIDE

Grön Guide är en app skapad av Naturskyddsföreningen och ger dig tips och råd om allt från varor, resor och butiker till boende och återvinning. Något för dig att ha i åtanke och lära dig från inom miljö och återvinning. Grön Guide täcker ett brett och allmänt spann vad gäller en vardags olika val och möjligheter att vara, och förbli, klimatsmart.

Appen är gratis via: App Store, Google Play.



SMART KONSUMENT 03



HÄR ÄR PRODUKTERNA DU VILL KÖPA EKOLOGISKT

Hemligheten bakom att konsumera hållbart är att i första hand fundera på om vi verkligen behöver varan. I nästa steg kan vi titta på hur den producerats. Alexander Clemenson från Medveten Konsumtion listar sju produkter där han gärna ser att vi väljer ekologiskt.



TEXT MATTIAS AHLÉN FOTO SHUTTERSTOCK

1. KÖTT

Butikens typiska lockvara. Vi äter hela produktionskedjan, så får djuret i sig besprutat foder, får vi också det. Ekologiskt kött gynnar en levande landsbygd där djuren äter från den egna gården. Miljömåssigt är det inte bra när djurfodret ogynnsamt transporteras från andra sidan jorden. Och inte minst – se över hur mycket kött du stoppar i dig.

2. MEJERIVAROR

Det icke ekologiska valet är producerat av djur som ätit välbesprutade foder. Tänk på vad du äter och hur mycket – hårdast har större klimatpåverkan än mjölk. Det kan gå åt upp emot tio liter mjölk för att producera ett kilo hårdost.

3. VINDRUVOR/ CITRUS

Är några av de mest besprutade frukterna. Handla och ät efter säsong då de ekologiska alternativen är mer lättillgängliga och prisvärda. Då säsongen är slut – välj

5. KLÄDER

Vi slänger åtta kilo kläder varje år. Ett plagg med hög kvalitet håller längre och är på så vis miljövänligare, genom att det främjar en lägre konsumtion. Handla gärna ekologiska eller begagnade produkter och motarbetar slit- och slängattityden. Vid vissa tillfällen kanske du kan låna eller hyra plagg.

6. ELEKTRONIK

Ställ dig gärna frågan: behöver jag den här varan? Man köper ofta en funktion – är det hålet i väggen jag behöver, eller borsten? Fråga gärna efter produkter som produceras med hänsyn till miljön och mänskliga rättigheter. Den här typen av produkter innehåller miljöfarliga beståndsdelar – se till att dina elektronikvaror återanvänds!

7. RESOR

Res miljövänligt – välj transportmedel med omsorg! Att resa kollektivt, exempelvis tåg eller buss, är bästa alternativet. Att flyga är minst miljövänligt, så tänk på hur ofta du verkligen måste flyga. Cykla gärna när du kommer från till exempel



KRAV. Mest känt för miljömärkning av matprodukter som är producerade på en ekologisk grund för en hållbar livsmedelsproduktion. Producenter bedöms utefter speciellt höga krav på frågor som hälsa, djursorg och klimatpåverkan. ●



SVANEN. Svanen urskiljer främst de produkter på marknaden som håller en hög standard ur miljösynpunkt. Produkters livscykel analyseras och bedöms efter vilken sorts miljöbelastning produktgruppen har – till exempel vattenförbrukning, avfall eller kemikalier. ●



Bra Miljöval

BRA MILJÖVAL. Produkter med denna märkning är de minst skadliga för miljön. Naturskyddsföreningen mål med märkningen är att skapa en bra balans mellan samhälle och natur och de strävar efter att rädda hotade växter, djur och naturtyper. ●

ENKLA TIPS FÖR ATT LEVA GRÖNARE 07

GUIDE

Atervinn detta!

Återvinningen hemma svämmar över och du kan inte få med allt till återvinningsstationen. Vad är då viktigast att ta med? Vi kontaktade Elisabeth Lindh, hållbarhetschef på IL Recycling för svar.

TEXT RICKARD LINDHOLM

1. FARLIGT AVFALL

Det som är allra viktigast att hantera på rätt sätt är det farliga avfallet, som ska lämnas till en återvinningscentral (ÅVC). Farligt avfall riskerar att skada miljön och människors hälsa om det kommer ut i mark, luft eller vatten. Vissa typer av farligt avfall destrueras medan andra kan återvinnas, till exempel elektronik.

2. ALUMINIUM

Vid återvinning av nya aluminiumprodukter sparar du 95 procent av energin som går åt att ta fram nytt. Ur energiperspektivet är aluminium och koppar mest energieffektiva. Att spara energi sparar på utsläppen.

3. PLAST

Plast är gjort på olja och olja är en ändlig resurs som dessutom är en stor bov när det kommer till koldioxidutsläppen. Kolet som finns i oljan fanns på jorden för miljoner år sedan och hör inte hemma i vårt kretslopp. Att återvinna plast är att minska utsläppet av olja. Varje kilo återvunnen plast motsvarar en liter olja.

4. PAPPER

Att återvinna papper sparar en hel del utsläpp, plus att du kan använda träden till andra saker. Vi har en begränsad mängd träd och därför en begränsad mängd papper. Ett papper kan återvinnas fem till sju gånger innan fibrerna är förstörda.

5. GLAS

Det är jättebra att återvinna glas. Du kan inte göra något annat vettigt med glas, eftersom det inte går att bränna, däremot sparar du 20 procent av energin om du återvinner det i stället för att använda nya råvaror när det görs nytt glas. Dessutom kan du återvinna glas hur många gånger som helst om du håller flödet rent.

VAD SKA MAN KASTA I SOPORNA DÅ?

På många ställen i Sverige finns ingen separat insamling av matavfall, så det går i soporna. Sedan finns det i dag ingen behållare att lämna textilier i på återvinningsstationerna, även om det är nästa produkttyp som kommer att börja återvinnas i större skala. Jag skulle inte återvinna riktigt kladdiga förpackningar. Det går åt för mycket energi att få bort kladdet och de kan orsaka hygienproblem på vägen, säger Elisabeth Lindh. ●

Läs mer:

Om du är mer nyfiken på hur vi i Sverige återvinner kan du läsa mer på www.sopor.nu



FAKTA

OVERSHOOT DAY

Organisationen Global Footprint Network ligger bakom Overshoot Day. De räknar varje år ut konsumtionens belastning på naturen. I år räckte jordens årsproduktion av ekologiska resurser till 19 augusti.

Detta kan jämföras med början av 60-talet då vi bara använde två tredjedelar av jordens resurser.

På 70-talet passerade vi den kritiska gränsen och 1987 inträffade Overshoot Day 19 december.

SÅ VÄNDER VI UTVECKLINGEN

Vår konsumtion kör slut på jordens resurser och Sverige är en allt större bov. Om alla levde på samma sätt som här skulle vi behöva drygt tre planeter. Men det går att vända utvecklingen. – Det största ekologiska avtrycket kommer från bilen, biffen och bostaden. Vi kan också lägga till börsen, säger Carina Borgström-Hansson, expert ekologiska fotavtryck på WWF.

TEXT RICKARD LINDHOLM FOTO SHUTTERSTOCK

DEN 19 AUGUSTI i år inträffade Overshoot Day, den dagen då vi förbrukat jordens årsproduktion av ekologiska resurser. Sedan dess har vi levt på resurser lånade från framtiden. I Sverige har vi ofta bilden att vi ligger i framkant när det handlar om hållbarhet men WWF:s rapport, Living Planet Report, visar på motsatsen.

– Sverige har klättrat på värstinglistan från plats 13 till plats tio. Vi har tittat på vad konsumtionen innebär totalt sett. I Sverige är vi ganska duktiga på hållbar produktion inom allt från livsmedel till fabriksvaror men mycket av vårt ekologiska fotavtryck är utomlands, som kött vi köper från Brasilien och produkter från Kina som tagits fram med smutsig kolkraft, säger Carina Borgström-Hansson.

Det brasilianska köttet dyker kanske främst upp på restaurangerna men även svenska köttdjur kan vara uppfödda på soja som

driver avskogning i Brasilien. Ett sätt att undvika detta är att välja Naturbeteskött och KRAV och ett annat är att fråga – affärerna ska kunna svara på den typen av frågor.

– Ät mindre och bättre kött är ett bra råd. Sedan ska vi inte slänga maten. I dag har vi ett jättestort svinn där nästan var fjärde matkasse åker direkt i soporna. Det är meningslöst, säger Carina Borgström-Hansson.

NÄR DET KOMMER till vårt ekologiska fotavtryck är problemet inte att Sverige importerar så mycket produkter utan att vi ofta importerar fel produkter.

– Vi får absolut importera saker från Kina men gärna färre rosa plastankor och andra leksaker som inte används. Däremot borde vi importera förnybar energiteknik från Kina som ligger långt fram när det kommer till vindkraft och solceller.

Bilen, biffen och bostaden är tydliga fysiska saker där vi kan minska vår miljöpåverkan, till exempel genom att bo mindre och köra bilar som går på el. Men det finns ytterligare ett B där vi kan göra skillnad – börsen.

– Vi måste se över hur vi placerar våra pengar. Många vet inte att deras sparande finansierar exploatering av ännu mer olja och kol i bland annat Kina. Alla borde be sin bank eller förvaltare att se till att vi inte skapar en sämre framtid för oss själva.

Även om det är mycket vi kan göra som privatpersoner krävs politiska initiativ för att få igenom en verklig förändring.

– Politikerna måste genomföra förändringar som gör det lätt att göra rätt. Det innebär billigare tågresor, bättre cykelmöjligheter och allmänt att anpassa styrmedel och infrastruktur för att gynna hållbara livsstilar, säger Carina Borgström-Hansson. ●

EXPERTEN

"DET ÄR ENKELT ATT GÖRA AKTIVA VAL"

Som konsument har du stor makt – använd den rätt. Lina Bergström, verksamhetschef på Forest Stewardship Council tipsar om märkningen att leta efter när du köper träprodukter.

Vad kan jag som enskild person göra för miljön?

– Konsumera ansvarfullt. Vi har bara en planet, och vi måste ta bättre hand om den. I dag är det relativt enkelt att göra aktiva val då det finns en rad olika märkningar, FSC®, KRAV, Fairtrade, MSC, Svanen, Bra Miljöval och så vidare. som fungerar som bra vägvisare för konsumenter.

Leta efter FSC-märket när du köper produkter av trä. Det är bra om du som konsument köper produkter som kommer från ett mer hållbart material som exempelvis trä, det är bättre att välja trädgårdsmöbler av trä än av plast eller metall. Men självklart ska det vara trä från ett ansvarsfullt skogsbruk. ●

FAKTA

OM FSC

Forest Stewardship Council® är en oberoende global organisation som verkar för ett ansvarsfullt skogsbruk som tar hänsyn till miljö, sociala frågor och som är ekonomiskt livskraftigt. Vår vision är ett skogsbruk som kan tillfredsställa nuvarande och kommande generationers sociala, ekologiska och ekonomiska behov och rättigheter.



Lina Bergström på FSC.