

MAT

- Ta single bananer!
- En eller flere kjøttfrie dager hver uke.
- ” Visste du at for 50 år siden spiste vi ca. halvparten så mye kjøtt per person som det vi gjør i dag?”

Ta dette som en morsom utfordring! Det finnes så mye gode vegetarretter 😊

- Visste du at på biblioteket kan man få frø og god informasjon?

Fantastisk følelse og bedre smak av egendyrket grønnsaker og frukt 😊

- Husk å spare eggeskall, tørk – knus og bruk som kalk til planter!
- Bokashi kompost til kjøkkenavfall, blir særdeles bra gjødsel til alle planter!

Tips for å spise mer bærekraftig:

1. Spis mer plantebasert: grønnsaker, belgvekster, frukt, bær og korn.
2. Spis mindre og bedre kjøtt. Velg god kvalitet og tenk dyrevelferd.
3. Gjør bevisste valg av fisk og sjømat. Spis mer villfisk og ikke velg truede arter.
4. Velg mer økologisk. Ved å velge økologisk tar vi hensyn til naturen, biologisk mangfold og en levende matjord.
5. Kjøp mer fra din lokale bonde. Sjekk ut REKO-ringen på Facebook eller oppsøk en gård nær der du bor. Da får de en rettferdig pris og man støtter opp under den viktige jobben norske bønder gjør.
6. Planlegg innkjøp så man ikke kjøper for mye. Og legg gjerne inn en «restedag» i uken for å få spist opp mest mulig og dermed kaste mindre.
7. Ikke kjøp flaskevann, vi har godt vann i springen! Reduserer CO2 utslippet.
8. Kjøp godteri i løsvekt! Mindre emballasje...
9. Ta med din egen emballasje (boks, glass o.l) og kjøp det du kan i løsvekt.
10. Lag handleliste og kjøp det du trenger. Matproduksjon står for 1/3 av verdens klimautslipp, samtidig kastes 25% av maten som produseres!!!



Rengjøring

Bruk naturvennlige vaskemidler, vanlige vaskemidler koster mye og inneholder flere miljøgifter.

Eddik er kjent for å løse små og store problemer da den både er desinfiserende, fettoppløsende og fjerner vond lukt. Her er noen få eksempler!

Til kjøkkenet:

1. Bland to deler vann
En del eddik - på en sprayflaske.

Supert til for eksempel speil og kjøkkenbenk/servant. Spray på og tørk av med en fuktig klut.

2. Om du ønsker kan du tilsette to dråper oppvaskåpe til bruk for kjøkkenbenk, eller tilsette et par dråper sitron eller eterisk olje for god lukt.
Funker som bare det og er billig.
3. For tøffere rengjøring som inni stekeovnen hvor det kan sette seg mye fett og smuss, kan man strø natron eller bakepulver på problemområdet, deretter spraye med eddikløsningen. La det virke noen minutter før du går over med våt klut.

Grønnsåpe er naturlige planteoljer og fungerer godt på gulv, samt til å tørke støv av karmen eller hyller av tre. Gjerne ha en blanding på sprayflaske så har du det tilgjengelig og klart til bruk hele tiden. Husk at du trenger kun noen dråper på en halvliter vann.

NB! Ikke legg igjen hundeposen i naturen, nedbrytbar plast forsvinner ikke av seg selv – den må utsettes for både høy varme og oksygentilgang over lang tid for at den skal brytes ned og helst på gjenvinningsanlegg ellers tar det opp mot 70 år!

Vask klær sjeldnere og mer skånsomt, da varer de lengre. Gjerne bruk såpebær.



MOTE

Gjenbruk: gå på skattejakt på loppemarked, og innfør perioder med kjøpe-stopp!

1. Ha oversikt over hva du har i klesskapet.
2. Test nye kombinasjoner av klærne du allerede har.
3. Arranger byttefest☺
4. Reparer eller sy om dersom noe ikke passer eller er ødelagt.
5. Når man kvitter seg med klær så bør de leveres videre til andre som trenger det isteden for at det blir kastet. Det pleier å være kles-dropp utenfor de fleste matbutikker. De tar også imot andre tekstiler som for eksempel duker med hull i eller gardiner som er solbleket. Dette resirkuleres og gjenbrukes.
6. Ikke kjøp klær som avgir mikrofiber i plast, unngå disse materialene: glitter, polyester, nylon og akryl.
7. Bruk menskopp! Det er både miljøvennlig og hygienisk.

Bli med på kjøpestopp og spar verden for masse CO2!!!



Gavetips

Her kommer noen miljøvennlige tips om man skal i bursdag eller annet selskap:

- Gi opplevelser! (Restaurant, Teater, kino, hyttetur)
- Gi en tjeneste. (Trappevask, plenklipping, massasje, ærend, sykkel reparasjon?)
- Gi noe spiselig og eller hjemmelaget. Syltetøy, bakst, eller hjemmelaget karamell.
- Gi fritid. For eksempel barnepass? Husarbeid?
- Lag noe! Maleri, et kort, sy et putetrekk eller mal en personlig kopp.
- Gi noe brukt. (Et elpiano, designer veske eller en sykkel?)

Vi må være bevisste for å kunne skape en endring!

Del erfaring og kunnskap med venner og bekjente!



Moderne mennesket!! Ny definisjon:

- Et menneske som tar vare på alle sine omgivelser, og har dypere ønske om å bidra for en bedre verden.

Reduser plastforbruket!

1. Bruk handlenett eller gjenbruk av gamle plastposer.
2. Ta med en gjenbrukbar vannflaske.
3. Ta med din egen kopp.
4. Bruk matboks.
5. Si «nei, ellers takk» til sugerør og engangsbestikk, tallerken, kopp osv.
6. Bruk komposterbare frukt og grønnsaksposer.
7. Spis hjemme!
8. Oppbevar rester i glassbeholdere med lokk.
9. Bruk bioposer for avfall i stedet for plastposer.

Mine grønne gjøremål:

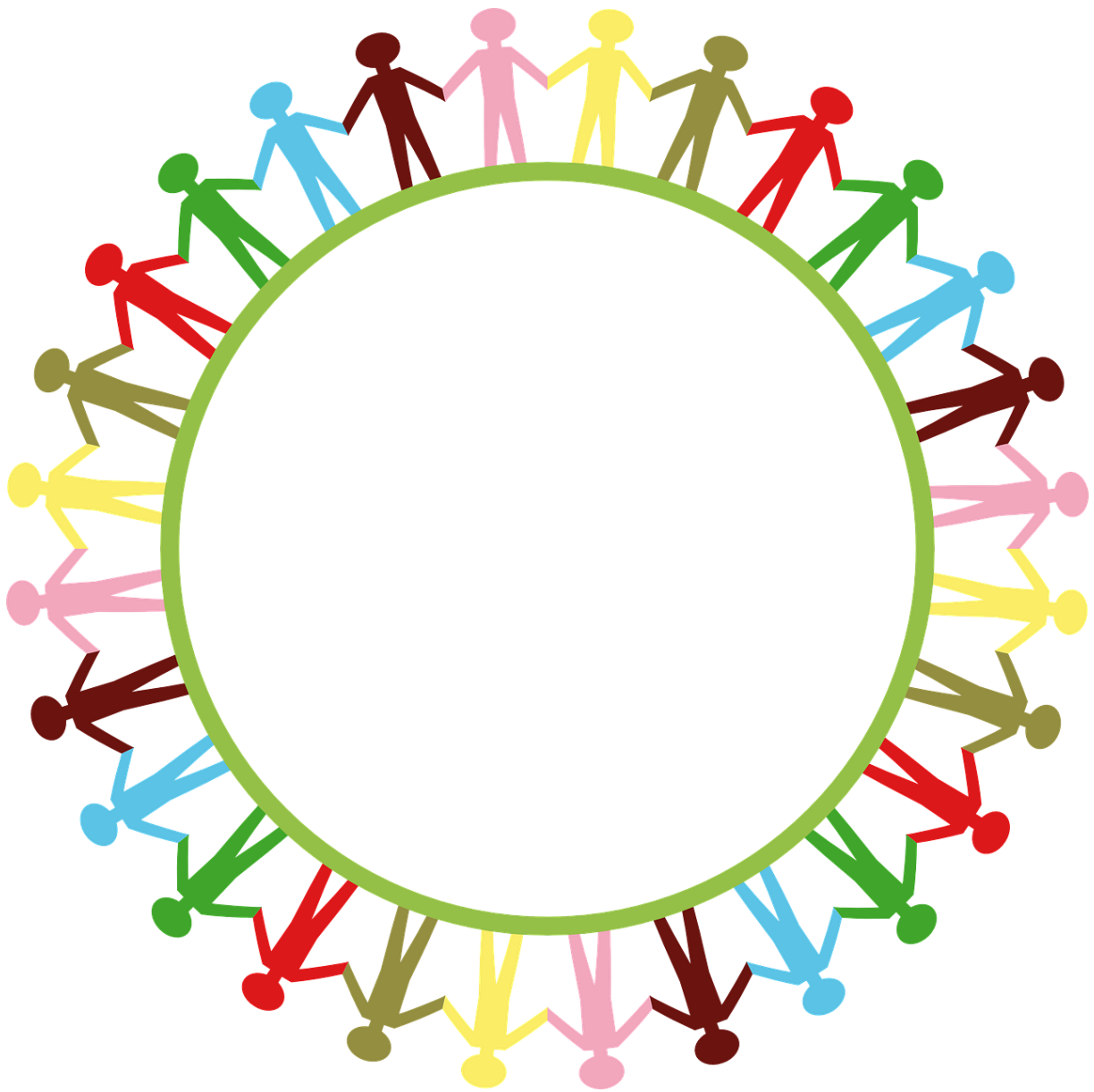
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Kilder:

BioBag Norge

Fremtiden i våre hender

Håp – En praktisk guide for klimaoptimister, Petter Gulli



Denne guiden er laget av Ida Katrine Kristiansen og Nazli Naseri for Østlandske Tolketjenester! Manualen er beskyttet etter åndsverksloven.