

TIPS: HÅLLBAR ENERGI

- **Släck lamporna** i rum där du inte befinner dig.
- **Koka upp vatten** med lock eller ännu hellre, koka upp med vattenkokare. Ska du hålla en gryta kokande kan du minska energiåtgången med uppemot 80 % genom att använda lock.
- **Frosta av frysen.** Gärna två gånger om året. På så sätt minskar energiåtgången med cirka 20 %.
- **Byt till lågenergi eller LED-lampa.** Detta sänker elkostnaden med minst 80 %. Byt först de lampor som används många timmar per dag, t.ex. i hall, kök och vardagsrum. LED-lampan håller upp till 15 gånger längre än glödlampan och drar ungefär 80 procent mindre el. Den innehåller inget kvicksilver.
- **Lufttorka tvätten.** Gärna utomhus, istället för att använda torkskåp eller torktumlare. En torktumlare förbrukar två till fyra gånger mer energi än själva tvättningen i maskin.
- **Diska i diskmaskin.** Det är energismartare att diska i maskin än för hand.

Varför inte börja redan idag?



TIPS: HÅLLBAR HYGIEN

Blöjor: I snitt använder ett barn 4500 blöjor mellan 0-2,5 års ålder. Med tygblöjor kan man reducera sopberget betydligt och samtidigt spara stora mängder pengar. Dessutom får man bättre koll på vilka ämnen som kommer i kontakt med barnets hud. Vill man inte använda tygblöjor ska man alltid titta så blöjorna är miljömärkta. *Källa: viforaldrar.se*

Schampo: Många ämnen som finns i våra shampoflaskor är allergiframkallande, men det finns också andra problem. De flesta mjällschampon på svenska marknaden innehåller ett ämne, zinkpyrition som är extremt giftigt för vattenlevande organismer. Det bästa är att köpa parfymfritt och om möjligt miljömärkt. *Källa: Naturskyddsföreningen, Råd och rön.*

Mensskydd: Mer än 90% av en sanitetsbinda tillverkas av plast från råolja, utöver detta finns också klorblekt pappersmassa. Precis som med blöjor finns stora ekonomiska vinster att göra på de mer miljövänliga alternativen tygbinda eller menskopp. Dessutom slipper man de plaster och doftämnen som till exempel kan orsaka allergier och andra problem. *Källa: mynewsdesk.com*

Tvål: Flytande tvål är egentligen en transport av en massa onödigt vatten som vi har i utmärkt kvalitet hemma i kranen. Gör din egen istället!

GÖR DIN EGEN TVÅL!

Köp en fast tvål som är ekologisk och bra för miljön. Riv hela tvålen till tvåflingor med hjälp av rivjärnet.

Häll över tvåflingorna i en hink och häll på **3.8 liter** varmt vatten. Rör om tills alla tvåflingor är upplösta. Låt stå orört i drygt 1 dygn.

Källa raddavarldenhemifrån.blogg.se

GÖR DITT EGET SCHAMPO!

- 1 burk ekologisk kokosmjölk + 1 burk vatten
- 50 gram tvål
- 1 msk bikarbonat

Riv tvålen på rivjärnets finaste sida. Häll i en kastrull, dumpa i kokosmjölken, sätt plattan på låg värme och rör då och då tills tvålen smält.

Hur lång tid det tar är lite olika för olika tvålar, räkna med 5-15 minuter.

Låt blandningen svalna lite och rör i bikarbonat och vatten. Klart! Förvara gärna i kylskåp mellan hårtvättarna eftersom kokosmjölk är en färskvara.

Källa www.jenny.elledcoration.se



TIPS: ^{HÅLLBAR} MAT



Ekologiskt vin: Hårdare regler gäller för produktion av ekologiska viner jämfört med konventionellt framställda viner. Konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel är förbjudna och det finns begränsningar gällande vilka tillsatser som får användas. Till exempel är gränsvärdet för svavel/sulfiter lägre. Tillsatser används för att reglera surhet, smak, strävhet, färg mm. *Källa: Systembolaget, Äkta mat*



Kolsyra ditt eget vatten: Kranvatten är uppemot 1000 gånger billigare än förpackat vatten. När det gäller transporter motsvarar en kolsyrefflaska på ett kilo hela 55 liter flaskvatten. Man sparar även in stora mängder plast från tillverkningen av flaskor och korkar. *Källa: svensktvatten.se, kolsyratvatten.com*

Säsongsmat: Genom att ändra våra matvanor skulle vi kunna halvera utsläppen av koldioxid. Välj mer frukt och grönt som tål att lagras. Känsliga frukter och grönsaker som snabbt blir dåliga, som bär och färska baljväxter, transporteras ofta med flyg. Välj om möjligt svenskodlat och efter säsong för att undvika onödiga frakter. *Källa Livsmedelsverket*

Bönor och linser: Baljväxter behöver inte kvävegödsas för att ge hög avkastning vilket betyder att behovet av konstgödsel är litet. Baljväxter är rika på kostfibrer, stärkelse och högvärdigt protein samt flera vitaminer, mineraler och bioaktiva substanser. De har många goda hälsoeffekter och kan hjälpa oss att minska på köttkonsumtionen. *Källa: miljoaktuellt.idg.se*

Fisk: Välj miljömärkt och gärna krokfångat om möjligt då förlorade nät kan fiska i årtal utan någon nytta. Variera inköpen i fiskdisken så du bidrar till att trycket minskar på de mest populära och överfiskade arterna. *Källa: miljomat.se*

Också smakar det ju
så mycket bättre!



TIPS! HÅLLBAR RENGÖRING

Glänsande porslin: Ta lite ättika eller vitvinsvinäger i diskmaskinens fack för spolglans.



Vidbränd gryta: Gnid med sockerbit och spola sedan med varmt vatten.

Badrumsrent: Toalett och kakel görs rent med en fuktig trasa och bikarbonat. Badkar och handfat bör först fuktas, sedan tar man på bikarbonat och skrubbar rent med en rengörings-svamp eller borste. Skölj av med vatten efteråt.

Kalkavlagringar: Gnid in dem med citron- eller vinsyra och låt verka en stund. Även rostfläckar går bort med vinsyra.

WC-rent: Desinficera med hushållsättika eller vinsyra. Häll ner en skvätt i toaletten och låt stå en stund. Använd sedan toalettborsten för att borsta rent.

Smycken: Klä en skål med aluminiumfolie, fyll med varmt vatten och några teskedar bakpulver. Lägg ned smyckena och låt ligga ett tag.

Vittvätt: Vittvätt, speciellt vita linnedukar och handdukar, kan bli gulbruna med tiden men om man tillsätter lite ättika till tvättmedlet blir tvätten vit. Blanda i 1,5 dl ättika i tvättmedlet. Tvätta i 60 grader.

ISTÄLLET FÖR KEMIKALIER:

Ättika: är bakteriedödande samtidigt som det löser upp fett.

Citron: är bakteriedödande och blekande mot exempelvis avlagringar och fläckar.

Salt: fungerar som skrubbkorn samtidigt som den drar åt sig vätska.

Bikarbonat: ett perfekt rengöringsmedel som har en förmåga att lösa upp fett och smuts när man tillsätter vatten.

