

Nr.2/Juli 2009

**MEDIA  
PLANET**

# MILJÖMEDVETEN KONSUMENT

**3**

TIPS

**BLI EN  
GRÖNARE  
KONSUMENT**

Fortsätt sortera  
Ta inte semester  
från källsortering  
– din verkan gör  
skillnad för miljön

Bidra du också  
Läs om hur  
du som privat-  
person kan  
göra skillnad

Cykla för miljön  
Gör som Emil  
och upplev  
Sverige från  
cykelsadeln



## SÅ BLIR DU KLIMATSMART

**Alexandra Zazzi:** Det viktiga är att röra sig åt rätt håll.

FOTO: STINA GULLANDER

**mullis**®**Biologiska toaletter**  
www.mullis.se tfn. 08-656 54 56

**mullis** har ett flertal olika biologiska toaletter, i rostfri plåt, som varken behöver el eller vatten. De är miljövänliga, luktfria och går att anpassa efter era behov.





## UTMANINGAR

Vill du handla miljövänligt, men känner dig förvirrad av alla motstridiga budskap? **Gå på magkänsla och övertygelse, fatta några enkla beslut** och sov bättre om natten.

## Det handlar om övertygelse

**H**elt nyligen intervjuade jag en mycket klok kvinna, beteendexpert och kommunikologen (ja, det heter så) Niina Eriksson. Jag ville ha snabba tips på hur man kan motivera sig att agera miljövänligt - det är ju så mycket enklare att inte bry sig. I stället förde hon ett långt resonemang om hur svårt det är att veta vad som är rätt, med tanke på alla motstridiga budskap vi bombarderas med och hur det som anses miljövänligt ändras över tiden. Hon hade nyligen sett en miljöfilm från 50- eller 60-talet om hur man skulle göra med sitt skräp när man var på sjön: lägga det i en låda, slänga i några stenar, och sänka allt till botten.

**Ge inte upp**

➔ På vår väg mot miljöproblemens lösning kommer vi att råka in på en del stickspår. Det som är rätt i dag, kan vara fel imorgon. Det viktiga är att inte ge upp, utan att fortsätta leta efter bra utvägar.

Men vad ska du välja när det inte tycks finnas någon enkel sanning? Gå på din magkänsla och din övertygelse. Och bakom övertygelsen ligger värderingarna, som Niina så klokt påpekade.

Känns det i magen att du vill att din el inte ska komma från smutsig kolkraft, välj grön el. Tycker du att ekologiskt verkar vara snällast mot både kroppen och klotet, välj det. Kanske kan du tänka dig att sopsortera? Då återför du naturresurserna till ett kretslopp: i stället för att bli ett avfall, blir tillgången en tillgång igen. Visst kan det kännas som att det lilla du gör inte spelar någon roll. Men misströsta inte, konsumenternas makt har gång på gång visat sig stark. Och skulle det ändå kännas hopplöst, gör det för din egen skull. För att kunna sova gott om natten.

För att ändå ge dig en enkel sanning - här är några stora steg mot hållbarhet: Kan du köpa begagnat, är din miljöpåverkan minimal (om du inte tar bilsbilen till butiken förstas). Att cykla till jobbet är snällt mot miljön och dessutom nästan gratis motion.

**Välj tåg framför flyg**

➔ Kött är en stor miljöbov. Minska på köttet och du gör en vällovlig insats.

Upplevelser ger oftast mindre klimatpåverkan än saker - i boken Mat och Klimat (Medströms bokförlag, 2009) kan vi läsa att fem biobiljetter orsakar nästan lika



**Elin Dunås**  
Redaktör, Minplanet, Världsnaturfonden WWF.  
FOTO: KAMILLA KRACZKOWSKI

**MINA TIPS****Byt elbolag**

**1** Byt till ett elbolag med grön el.

**Motionera i stället**

**2** Skippa bilen för korta resor. Cykla eller gå i stället. Toppen för hälsan.

**Alternativ present**

**3** Ge bort upplevelser i stället för hårda paket. Det brukar uppskattas.

**Ät mer grönt**

**4** Minska på köttet. Byt mot vegetariskt minst en dag i veckan.

mycket utsläpp som ett par nya jeans. Men kultur är å andra sidan bra för hälsan, och handen på hjärtat - behöver du verkligen de där jeansen?

Däremot påverkar en kanottur eller ett yogapass knappast miljön alls.

**Så blir du klimatsmart**

➔ För att kunna ta ställning behöver du fakta. För att orka agera kan du behöva inspiration. Världsnaturfonden WWF driver livsstilssajten Minplanet.se, som tipsar om hur du kan agera klimatsmart - på semestern, när du väljer mat, på jobbet och i hemmet. Du hittar smarta checklistor, aktuella intervjuer och andra artiklar som förhoppningsvis ska sporra dig. Just nu får du många tips på hur du reser klimatsmart, bland annat från skribenten och resejournalisten Johan Tell. Vi har också alltid förmånliga erbjudanden på miljönäsna saker och upplevelser, som solcellsladdare, ekologiska skor och naturresor.

Allt för att göra din värld lite enklare, grönare och skönare.

**VI REKOMMENDERAR**

**Ulla Karlström**  
Redaktionschef på  
Allt om Mat

SIDA 7

“Jag anser att det är viktigt att vi fortsätter att kämpa för mindre bekämpningsmedel och konstgödsel i jordbruket.”

**Recept** s.5

Ta del av Alexandras recept och överraska med en klimatsmart middag

**Enkla energiknep** s.7

Så enkelt spar du energi och gör både miljön och plånboken en tjänst.

**MEDIA  
PLANET**

Vi får våra läsare att lyckas

MILJÖMEDVETEN KONSUMENT  
NR 1, JULI 2009

**Försäljningschef:** Gustaf Ryding

**Redaktionschef:** Nadine Kissmann

**Redigerare:** Martin Björinge, Alex Mak, Annelie Lagerkvist

**Projektledare:** Mattias Davén

**Tel:** 08-545 953 00

**E-post:** mattias.daven@mediaplanet.com

**Distribution:** Svenska Dagbladet

**Tryckeri:** V-Tab

**Repro:** Ordbild

**Mediaplanet kontaktinformation:**

**Tel:** 08-545 953 00

**E-post:** synpunkter@mediaplanet.com

**Vid förfrågningar kontakta:**

Johan Lilljebjörn

Mediaplanets affärsidé är att leverera nya kunder till våra annonsörer. Genom intressanta artiklar med hög kvalitet motiverar vi våra läsare att agera.

**Klimatsmarta stockholmare**

Stockholm ska minska utsläppen av växthusgaser med 25 procent till 3 ton per invånare 2015. Staden ska även vara fossilbränslefri 2050. För att nå målen behöver du som invånare vara med.

Med små förändringar i vardagen som att duscha kortare tid, släcka lampor i rum där ingen vistas, stänga av datorer och tv-apparater som inte används kan du bidra. Då minskar du både energikostnader och din klimatpåverkan.

Bor du inte i Stockholm? Beställ vår handbok "Klimatsmart i hemmet" gratis. Du hittar den och mycket mera på [stockholm.se/klimat](http://stockholm.se/klimat)



[www.stockholm.se/klimat](http://www.stockholm.se/klimat)



*From bottle to pen*

**B2P**

**89%** återvunnen plast  
med utgående delar

Den första kulspetspennan som till största delen är tillverkad av återvunna plastflaskor.

**PILOT**  
BEGREEN

Tillverkad i vår miljöcertifierade fabriik i Frankrike (ISO 14001)





# Naturupplevelser med komfort

## På segelfartyg i skärgården

Lätta ankar, hissa segel,  
ha kul tillsammans!  
Dags- och familjeäventyr under juli.



## Kajak i ytterskärgården

Solvarma klippor, bad, god mat,  
bekväm logi eller tält.  
För nybörjare, 55+, tjejer...  
Dags- och helgturer hela sommaren.



## Kanot på trolska sjöar

Vildmark, matsäckskorg,  
ångbåt på Mälaren.  
Dagsturer på egen hand hela  
sommaren.



## Till fots i Sörmland, Tyresta, Tiveden

Gammelskog, bekvämt boende,  
god mat. På egen hand eller med  
naturguide.  
Dags- och flerdagsturer till oktober.



Se vår hemsida  
för fler upplevelser  
inom bekvämt räck-  
håll från Stockholm.  
Våra äventyr passar alla  
– även dig som är lite  
äldre eller saknar  
erfarenhet.



*Stora upplevelser, små strapatser*

[www.stockholmadvatures.se](http://www.stockholmadvatures.se) • Tel 08-642 24 91



## INSPIRATION

**Fråga:** Är det svårt och komplicerat att laga mat på ett klimatsmart sätt?  
**Svar:** Börja med små steg åt gången så går det att allt eftersom laga maträtter på ett allt mer miljövänligt sätt.

# Laga klimatsmart mat med förföriska smaker

## LIVSMEDEL

## KLIMATSMART MAT

Alexandra Zazzi är kock med medelhavsköket som specialitet. I P1:s matlagningsprogram "Meny & Klimatsmart mat" kommer hon varje vecka att tillsammans med en inbjuden gäst försöka laga olika rätter på ett någorlunda klimatsmart sätt.

### Vad ska du göra i programmet Meny & Klimatsmart mat?

- Jag är både kock och programledare och kommer varje vecka ha en gäst i studion. Gästerna kommer att ha olika kunskaper och bakgrund. I varje program väljer gästen en rätt som lagas i studion. Syftet med programmet är att ge lyssnarna kunskap om ämnet "klimatsmart mat" utan att dela ut pekpinor eller att predika "måsten". Det blir en mix av faktakunskap, matglädje och goda exempel.

### Så vad är klimatsmart mat?

- Folk kan tro att det är svårt och komplicerat att laga klimatsmart och ekologisk mat och därför vågar de inte pröva på. Klimatsmart mat handlar inte om att bara använda ekologiskt odlade rotfrukter eller att vi alla ska bli skogs-mullar. Självklart är det svårt att göra allt på en gång, det viktiga är att rö-

ra sig åt rätt håll. Om man till exempel använder pasta från Italien kan man i matlagningen tänka lite på små miljövänliga lösningar runt omkring. I programmet kommer jag inte bara att vara kock utan rösten som företräder lyssnarna och intervjuar gästen.

### När började du med ekologisk mat?

- Som kock är man alltid lite före med matrender. Ekologisk mat kom för en sex till sju år sedan. I början var fokus mest på att slippa gifter och tillsatser och uppleva mer smak i råvarorna. Vi har haft besprutning av grödor i lite mer än 30 år och vet ju inte än hur det påverkar våra kroppar.

I en studie i USA jämförde man en grupp som bara fick äta ekologiskt odlad med en grupp som åt mat från både ekologiskt och konventionellt jordbruk. Den senare gruppen hade sju gånger så mycket gifter i urinen som gruppen som bara åt ekologisk mat. Nu har miljön alltmer kommit att dominera, att maten ska ha så liten miljö-påverkan som möjligt, allt från odling och produktion till transporter. Det är ju vettigt att använda råvaror som det är säsong för, som att äta jordgubbar till midsommar och inte till jul och låta bli att köpa sockerärter som transporteras runt halva jordklotet.

## PROFIL

### Alexandra Zazzi

■ **Född:** 1966.  
 ■ **Familj:** Peter, Sebastian 15, Jonathan 13.  
 ■ **Bedrifter:** Vann Expedition Robinson 1998. Lett matprogrammet "Köket" på TV4. Krönikör i Göteborgsposten och Matmagasinet. Drivit restauranger som La Stazione i Partille station.  
 ■ **Aktuell som:** Programledare och kock i P1:s matlagningsprogram "Meny & Klimatsmart mat" (kl 10.03 torsdagar).

### Har du tips för miljövänligare matlagning?

- Först och främst ska man köpa matvaror som det är säsong för. När man sedan tittar på till exempel ekologiskt odlad gurka, är det kanske bättre att köpa den svenska än den bulgariska som ligger bredvid eftersom den svenska är närproducerad. För miljön är det också viktigt att vi inte slänger bort mat.

- I dag slängs hela 25 procent av all mat vilket är ekonomiskt och miljömässigt förkastligt. Det är väl dels ett invariant beteende att vi slänger rester och dels en rädsla för att bli magsjuk om förpackningen passerat bäst-föredatum eller tomaten ser lite vissen ut.

Luktat maten fräsch behöver man inte bry sig om att den passerat bäst-föredatum. Så tveka inte att lukta på köttet. Ser tomater och grönsaker längst ner i kylskåpet lite ledsna ut? Koka då soppa på dem eller gör en gryta. Det är inte bara illa att vi slänger så mycket matrester.

- Vi låter dessutom matresterna stå i kylskåpet flera dagar innan vi så småningom slänger bort dem. Inte ens våra husdjur får ta del av maten, eftersom djurmatstillverkare har fått oss att tro att våra kellingar inte kan äta något annat än specialframtaget torrfoder.

### Hur är ditt förhållande till mat?

- Mat är roligt! Jag har arbetat i restaurangbranschen sedan 1982 och älskar att jobba som kock. Mat är en viktig del av livet och inte något nödvändigt ont. Kring mat kan man samlas och umgås. Man kan ta time-out, tänka, prata och dela erfarenheter med familj och vänner. I vår familj har vi alltid ätit middag tillsammans. Trenden med klimatsmart mat gör att man bör tänka om angående den gamla bekanta tallriksmodellen och minska andelen kött och i stället ha mer grönsaker, bönor och ärtor.

### Vad är din favoritmat?

- Vi kockar är periodmänniskor! Vi blir ständigt nykära i olika råvaror. Det underbara är just grundsmakerna i alla naturliga råvaror. Nu har jag precis njutit av smaken i nyplockade solvarma tomater från min tomt. Annars är nog färskpotatis det allra godaste just nu. Skulle jag nämna någon favoriträtt så är det nog Minestrone med hemjord pesto. Annars är alla kök spännande, som det thailändska, kinesiska, italienska eller varför inte det norrländska med sin underbara renfilé.

HANS HJELMSTAD

redaktionen@mediaplanet.com

MILJÖN BEHÖVER  
 MILJÖPARTIET OCH  
 MILJÖPARTIET  
 BEHÖVER DIG.



Bli medlem: sms:a mpmedl +  
 personnr till 72456 (12 siffror)  
 Gåva: PG 53311-7

mp.se

miljöpartiet de gröna 

NU I  
 BUTIK!





**BRA FÖR DIG OCH MILJÖN**  
Köp grönsaker efter säsong  
och använd ekologiska  
produkter. Det mår både du  
och miljön bra av.  
FOTO: STINA GULLANDER



RECEPT

■ **Att välja fisk idag** är ett dilemma. Alla vet att det är nyttigt men vi vet också att det är några hinder på vägen innan man kan äta fisk med gott samvete när det gäller miljön.

Allra bäst är det väl om vi fiskar den själva, men då måste vi tänka på att oftast tar bil eller båt ut till fiskevattnen. Hur klimatsmart blir fisken då? Valet måste vara rimligt, bäst är som alltid att välja fisk i säsong och ta reda på vilka fiskar som är nägorlunda ok att äta.

Musslor är grymt bra eftersom de är ett litet reningsverk i sig. Jag valde långa för att den är god och nyttig och för att den finns ännu i hyfsad mängd i våra vatten.

**Miglavs**

**Lågtempad långa med tomatsalsa, färskpotatis & blåmusslor**

4 personer

**Ingredienser:**

500 gr långafile, beräkna 120-140 gr per person  
Salt och peppar  
Olja till plåten

**Musslor:**

1 kg nätade kravodlade musslor  
2 vitlöksklyftor  
3 kvistar persilja  
3 dl vitt torrt vin  
1 msk olja

**Potatis:**

500 gr skrubbad färskpotatis  
Salt till kokvattnet  
Tomatsalsa  
2 tomater  
3 stjälkar dill  
1-2 msk kallpressad rapsolja  
Salt och svartpeppar

**Gör gärna så här:**

1. Sätt ugnen på 120 grader. Tag fisken och lägg på lätt oljad plåt. Salta och peppra och ställ in i ugnen.
2. Koka färskpotatisen i lätt-saltat vatten.
3. Skär bort kärnhuset på tomaterna, (behåll dem gärna och koka med i en tomatsås vid ett annat tillfälle), skär i små bitar, hacka dill, blanda samman med rapsolja, salta och peppra efter smak.
4. Tag musslorna, skölj dem i kallt vatten och rensa ut skal/musslor som är trasiga eller inte stänger sig.
5. Lägg olja i botten på en kast-rull, skiva vitlöken och låt värmas upp med oljan. Lägg i musslorna, vinet och persiljan.
6. Lägg på lock och skapa om under någon minut, skalen öppnar sig. Salta och skapa om ytterligare en minut. Servera med skyn på fisken tillsammans med potatisen och tomatsalsan.

**Sveriges miljömål**



**Du kan hjälpa till!**

Gå in på Miljömålsportalen och se efter vad du & jag kan göra för att lösa miljöproblemen.

[www.miljomal.se](http://www.miljomal.se)



Sweden Organics, butiken med ekologiska och miljövänliga kläder för vanligt folk.

[www.swedenorganics.se](http://www.swedenorganics.se)



Illustration: Tobias Flygare



## NYHETER

# SÅ KAN DU SOM PRIVATPERSON GÖRA SKILLNAD

■ **Fråga:** Hur kan vi tillsammans bli mer klimatsmarta?

■ **Svar:** Börja hemma med att källsortera, använd ekologiska bekämpningsmedel och köp miljömärkta produkter.

I Sverige har vi kommit mycket långt när det gäller miljömedvetenhet och källsortering i förhållande till våra grannländer. Men vad händer när vi byter lägenheten eller villan mot sommartorp, husvagnar och båtar?

Hur många sommartorp är inte omgivna av nedgrävda latrinrester, grovsopor och annat som ägarna inte hittat något annat sätt att bli av med än att gräva ner i jorden. Sunt förnuft och en smula ödmjukhet gentemot moder jord är allt som behövs för att agera miljövänligt även på semestern.

Använd bara ekologiska bekämpningsmedel på odlingarna och köp inga gödningsmedel utan miljömärkning.

Diska i grönsåpa eller miljömärkt diskmedel och kissa gärna i det fria om du har slutet avloppssystem, färre tanktömningar är bättre för miljön.

Till och med grilllandet går att göra både miljövänligt och klimatsmart. Använd eltändare

eller tändpapper med stearin i stället för paraffin. Tändvätska gjord på etanol påverkar klimatet mindre. Gasol är också en petroleumprodukt som ger utsläpp av koldioxid som påverkar klimatet när den förbränns. Engångsgrillen innehåller paraffin men den största miljöboven är aluminiumformen där det åtgår mycket energi och fossila utsläpp vid tillverkningsingen. Om du trots allt använder en engångsgrill, kasta metalldelarna i återvinningen.

Använd FSC-märkt grillkol, en miljömärkning som innebär att skogen sannolikt är bättre skött ur miljösynpunkt. Kolla kolets ursprung, välj om möjligt närproducerat vilket innebär mindre utsläpp för transporten.

## Mat och potatis

Grilla KRAV-märkta grönsaker och välj gärna ekologiskt eller svenskt naturbeteskött som håller landskapet öppet och bidrar till den biologiska mångfalden. Köttproduktion orsakar utsläpp av växthusgaser. Om vi grillar något vegetariskt eller äter mindre kött är vi klimatsmarta. Färdig grillolja innehåller ofta palmolja som orsakar stora

problem för både människor och miljö under produktionen.

Blanda en egen baserad på rapsolja, kryddor och örter. Om du använder aluminiumfolie så glöm inte att slänga det i återvinningen.

## Alla goda skäl

Ekologisk mat har alltid högre C-vitamin- och mineralhalt. Över 400 sorter av farliga pesticider och kemiska bekämpningsmedel används i konventionellt framställt mat. KRAV tillåter bara ett fåtal, cirka 25 stycken, av dessa.

Den ekologiska bonden får inte använda konstgödsel, bekämpningsmedel eller andra pesticider. Att äta giftfritt är ett viktigt skäl att äta ekologiskt. Ekologisk produktion tar hänsyn till djurens behov och naturliga beteende; vilt gräs, klöver, mestadels ekologiskt foder.

Ekologiskt odlade bidrar även till att öka mångfalden i naturen; fler blommor, humlor, bin, maskar och fåglar – precis som det ska vara.

Att handla ekologiskt innebär stor skillnad i tredje världen. Lantarbetare slipper skador av bekämpningsmedel, jordarna blir bördigare och skördarna större vilket ger mer mat, mer pengar till barnens skolgång och därmed minskat behov av bistånd.

KRISTIN RYDBERG

redaktionen@mediaplanet.com

TIPS

1

ARBETA FÖR  
FRAMTIDEN

## Sälja och köpa gasbil

### – en vägledning

HANDBOKEN FÖR DEN SOM ÖVERVÄGER ATT KÖPA GASBIL OCH DEN SOM VILL ÖKA SIN FÖRSÄLJNING AV GASBILAR.

2009-2010 är gasbilarnas år. Aldrig tidigare har det funnits så många attraktiva gasbilar att välja mellan, antalet tankställen växer och med ett långsiktigt stigande oljepris är gasbilen klart lönsam! Dessutom minskar den som kör på biogas bilens klimatpåverkan med över 90 procent, jämfört med bensin.

Författare: Mattias Goldmann

100 kr.

Priset inkluderar porto. Ingen moms tillkommer.

Beställ på [www.gronabilister.se](http://www.gronabilister.se)

Ett samarbete mellan Gröna Bilister och



## deodesign



MÖBLER & INREDNING MED  
FORM OCH FUNKTIONALITET  
FÖR EN ENKLARE OCH VACKRARE VARDAG  
MED STÖRSTA HÄNSYN TILL VÅR NATUR!

[www.deodesign.se](http://www.deodesign.se)





**HANDLA RÄTT**  
Välj KRAV-märkta grönsaker och välj gärna ekologiskt eller svenskt naturbeteskött.  
FOTO: ISTOCKPHOTO

# Knepen som gör det enkelt att spara energi

**Du som bor i småhus kan med enkla medel få större kontroll över din energianvändning, minska miljöpåverkan och få mer pengar på kontot. Billigast är ändrade vanor.**

Undersökningar visar att omkring tio procent av genomsnittshushållets elförbrukning går till apparater i stand-by-läge. Använd grenkontakt med strömbrytare. Stäng av när apparaterna inte används.

## Varmt, torrt och gott

Stora vinster är synonymt med stora investeringar. Börja uppifrån och jobba neråt. En av de mest lönsamma åtgärderna är att tilläggsisolera vinden. 40-50 centimeter ger en mycket bra isolerstandard. Täta så att luft inte kan läcka upp från bostaden till vinden, då uppstår fuktproblem. Se till att det finns ventiler på vinden men ventiler med mått så att vinden inte kyls för mycket.

Med bättre isolering kan innetemperaturen sänkas. En grad minskar uppvärmningskostnaden med fem procent.

Om du värmer ditt hus med el eller olja så överväg systembyte. Installation av värmepump, pelletskamin, byte till pelletsbrännare eller anslutning till fjärrvärme lönar sig ofta och ger stor miljövinst.

Golvvärme ökar komforten men kan vara en riktig energitjuv, särskilt i äldre hus. Om den installeras i golv mot mark eller i källare bör man ha minst 25 centimeter isolering.

## Vatten och ljus

Tio minuters dusch per dag kostar cirka 2 000 kronor per år. Ett snålspolande handtag kan halvera kostnaden.

En elvärmd varmvattenberedare kan säsongsvist kopplas till solfångaranläggning för miljövänligt och kostnadsfritt varmvatten.

Ska vattnet kokas är elkoka-re den energisnålaste metoden. Ett lock på kastrullen sparar hela 30 procent av energiåtgången jämfört med kok utan lock.

Kyl och frys är riktiga energislukare eftersom de står på jämt. Köp en energisnål A+ eller A++ modell. Rätt temperatur i frys (-18 grader) och kyl (cirka +5) och avdampad baksida håller elförbrukningen låg.

Lågenergilampor är fem gånger effektivare än glödlampor och håller tio gånger längre. Spara minst 500 kronor för varje glödlampa som du byter ut mot en lågenergilampa. Transformatorn till halogenlampor kan dra lika mycket som lampan även när den är släckt.



KRISTIN RYDBERG

redaktionen@mediaplanet.com



FRÅGOR & SVAR



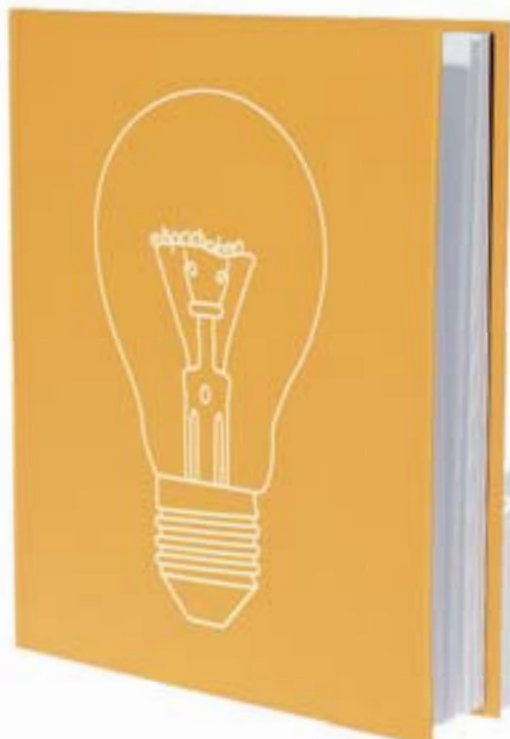
Ulla Karlström  
Redaktionschef på Allt om Mat.

## Vad innebär klimatsmart mat för dig?

- Mat som är lokalt producerad. Jag kan bli riktigt avundsjuk på alla som bor på landet eller har nära till en bonde som säljer ekologiska ägg, grönsaker och rotfrukter och som även erbjuder kött från glada kossor och grisar! Maten ska räcka till hela jordens befolkning, det sägs att ekologiskt odlad mat ger mindre skördar vilket inte är riktigt sant. Jag anser ändå att det är viktigt att vi fortsätter att kämpa för mindre bekämpningsmedel och konstgödsel i jordbruket.

## Vad har du för tips till dem som vill laga miljövänligare mat?

- Försök att i möjligaste mån äta och njuta av mat i rätt säsong som dessutom är närodlat. Åk inte till butiken oftare än nödvändigt, försök planera dina inköp. Köp inte gurka i januari utan välj istället svenska rotfrukter. Ställ krav på din handlare och be dem ta in det lokala. Släng inte mat som blivit över. Och ta hand om resterna. Skiva överbliven potatis, bitar av fetaost, hackad purjolök och blanda med ägg så blir det en god bondomelett!



**Miljö- och pengaspararboken.**  
(Men vi kallar den för Elsparboken).

Genom att byta till Källmärkt el kan du göra både miljön och plånboken en tjänst. Alla som tecknar Källmärkt el avtal får ett exemplar av Gävle Energis elsparbok. I den hittar du 90 sidor med tips och förklaringar på hur du med enkla medel kan sänka din förbrukning av el.

Källmärkt el är till 100 procent förnybar och kommer från vatten, vind och biobränsle. 2008 och 2009 utsåg Greenpeace oss därför till ett av Sveriges miljövänligaste elbolag.

Ring vår kundtjänst 026-17 85 75 eller gå in på [www.kallmarkt.se](http://www.kallmarkt.se) och välj Källmärkt® el du också.

REN ENERGI  
FRÅN  
GÄVLE ENERGI



[www.kallmarkt.se](http://www.kallmarkt.se)



## NYHETER

TIPS

2

FORTSÄTT  
SORTERA

# Glöm inte bort att källsortera i sommar

■ **Fråga:** Brukar du fuska med källsorteringen när du är på landet?

■ **Svar:** Om svaret är ja, fuska i så fall på rätt sätt och slarva inte med de farligaste sakerna!

Visste du att värmen från avfallsförbränningen motsvarar drygt 20 procent av fjärrvärmebehovet i Sverige. När man har sorterat ut allt som går att återanvända eller materialåtervinna, återvinns alltså resten som energi. Att tänka i kretsloppstermer gör det mycket roligare att agera klimatsmart. Man förstår sammanhanget och känner sig delaktig.

- Om du ska slarva så se åtminstone till att du slarvar på rätt sätt. Det säger Karin Jönsson, redaktör på tidningen Avfall och Miljö som ges ut av branschorganisationen Avfall Sverige. Hon medger att det inte alltid är möjligt att agera 100 procent miljövänligt



KARIN JÖNSSON. Redaktör på tidningen Avfall och Miljö som ges ut av branschorganisationen Avfall Sverige. FOTO: AVFALLSVERIGE

men menar att man kan välja sina synder med omsorg.

- Miljöfarligt avfall och metallskrot är de absolut viktigaste att ta hand om på ett korrekt sätt, de är de största miljöbovarna och ställer till mycket elände om de hamnar ute i naturen eller fel på annat sätt.

## Många bäckar små

Vi svenskar har en förkärlek för värmeljus. Dessvärre har de ett skal av aluminium som är miljöfarligt, men få tänker på det utan slänger de utbrända ljusen tillsammans med övriga hushållssopor. Karin Jönsson har förslag på hur man kan göra sophantering rolig och även

göra barnen delaktiga och miljömedvetna.

- Varför inte utlysa en tävling mellan grannarna på landet. Man kan till exempel tävla om vem som får plats med flest tillplattade mjölkkartonger i en plastpåse, eller flest komprimerade konservburkar. De flesta gillar att tävla och på köpet får man tillfälle att ha kul tillsammans när vinnarna ska koras.

## Mest sparade sopor

En färsk undersökning visade att kasserade batterier, glödlampor, mobiltelefoner och klockor är de småskaliga elavfall vi svenskar har mest av hemma i byrålådan. Sannolikt gäller det i högsta grad även byrålådorna på landet, där saker har en tendens att bli liggande år efter år i brist på närliggande åter-

vinningsstationer. Totalt är det tolv tusen ton elavfall per år som inte lämnas till insamling. Trots detta är svenskarna världs bäst på att faktiskt lämna ifrån sig elavfall, cirka 17 kilo per person.

## Var noga med glödlampor

Väldigt lite elavfall hamnar alltså i soppsåsen vilket är bra, men fortfarande tenderar vi att slänga glödlampor bland vanliga hushållssopor vilket är förödande för både naturen, djuren och oss. Gamla glödlampor innehåller nämligen bly, som är mycket miljöfarligt. Varje år säljs 80 miljoner glödlampor, men bara fyra miljoner lågenergilampor i Sverige. Ministrarna i EU har dock förbjudit glödlampor från och med nästa år. Då försvinner de från butikshyllorna och ersätts med lågenergilampor. Anledningen till att det säljs så mycket färre lågenergilampor, är ju att de håller så mycket längre än vanliga glödlampor.

Att kompostera latrin är inte svårt, men det krävs viss kunskap. Belöningen är en näringsrik kompostmull. Det blir lättare om man kompletterar sin toalett med en urinavskiljare. Kisset leds till en tank som regelbundet ska tömmas och spridas på fastigheten enligt anvisningar från miljökontoret, eller tömmas och omhändertas genom kommunens försorg. Man kan köpa färdiga kompostbehållare för latrinkompostering.

KRISTIN RYDBERG

redaktionen@mediaplanet.com



## TORRT OM TOA

Vissa spoljas med vatten, andra fryser eller bränner. Samtliga kräver skötsel och tillsyn. Kommunens miljökontor ger besked om din toa kräver tillstånd.

### Multrum

■ Stor behållare under toalettutrymmet för samkompostering av latrin och hushållsavfall.

### Hybridtoa

■ Kisset och bajset spoljas bort med vatten vilket gör att behållaren ej måste sitta rakt under toastolen.

### Mulltoa

■ Mindre behållare i anslutning till toalettstolen. Kräver elanslutning och placering i uppvärmt utrymme.

### Förtorkningsto

■ Torrtoa för latrinkompostering – kallas även förtorkningsto på grund av att kisset avskiljs och avfallet torkar ut.

### Utan urinavskiljare

■ Ofta billigaste lösningen om man komposterar latrinet.

### Paketeringsto

■ Plastfolie som försluts efter varje användning. OBS! Välj komposterbar plast!

### Frysto

■ När kärlet töms tinas avfallet och hanteras genom latrinkompostering. OBS! Hög elförbrukning!

### Förbränningsto

■ Bränner avfallet till aska vid hög temp. OBS! Hög elförbrukning!



## FÖLJ SILLY SEASON PÅ SPORTAL.SE!

Kaká lämnade AC Milan för Real Madrid.  
Vem blir nästa storvärkning?

Sportal.se listar alla  
övergångar och är den enda  
sportsidan med full koll  
på transfermarknaden!

 sportal.se



**Håll utkik  
efter mig  
när du  
handlar!**

När du väljer Rättvisemärkt bidrar du till  
förbättrade arbets- och levnadsvillkor  
för odlare och anställda i utvecklingsländer.

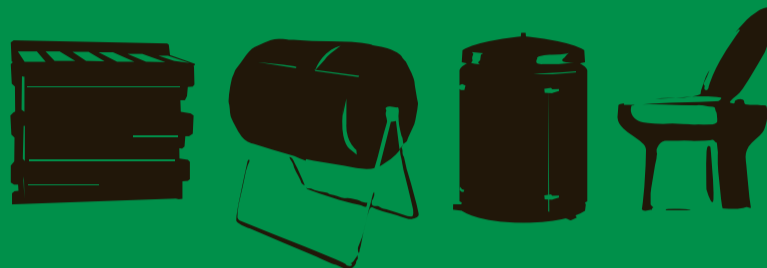


Rättvisemärkt är en oberoende produktmärkning och din garanti för att en produkt uppfyller  
internationella Fairtrade-kriterier. Läs mer på [www.rattvisemarkt.se](http://www.rattvisemarkt.se)

Sveriges mest välsorterade butik inom

**kompostering, källsortering,  
biologiska toaletter och  
infiltrationsanläggningar.**

Välkommen att jämföra och välja mellan olika alternativ.  
Vår kunniga och erfarna personal hjälper gärna till med  
råd och information.



**Kompost Center AB**

[www.kompostcenter.se](http://www.kompostcenter.se)

Överjärva Gård, Solna ★ Tel 08 655 07 50 ★ Fax 08 655 08 10



**Fritidstoa**  
förbränningstoalletter

Glöm all  
latrinhantering!



En kaffekopp aska/pers  
och månad.

**08-615 25 25**

**[www.fritidstoa.se](http://www.fritidstoa.se)**



## KRÖNIKA

Hur skoj är det att ta hojen på semestern och lämna bilen hemma?  
**Du ser mer, får en massa motion och skonar miljön.**  
Dessutom främjas både din och andras hälsa.

# ”Helt utslagna ligger vi på den kalla asfalten”

**T**idig junimorgon, det är dags för avfärd. Utrustningen är minutiöst stuvad. Med karta i hand ger vi oss av på en 40 mil lång cykling genom de sörmålandska skogarna. Jag kör en tio år gammal damcykel med pjäsväskor på vardera sidan. I den vita cykelkorgen ligger en cd-spelare som ska peppa oss och kanske dra till sig några blickar.

Kristoffer har valt en något modernare, silvrig cykel med identisk packning - förutom cykelkorgens innehåll - två cd-spelare är en för mycket.

Första incidenten händer efter bara tre kilometer. Jag lyckas cykla in i Kristoffers svarta pjäsväska vilken var något solidare än framhjulet på den gamla damhojen. Hjulet ger vika och siktar resolut mot dikeskanten. Med en duns tystnar Sebastién Tellier och hans ”Divine”. Jag formligen flög över styret med cd-spelaren efter. Alla, inklusive cd:n, överlever dock.

**Mål att följa Näckrosleden**  
Med ett leende fortsätter äventyret mot Strängnäs utkant. Vi har som mål att följa Näckrosleden men får snart anledning att

fundera på vägvalet. Med stor möda trampar vi fram längs en stenig skogsstig som inte precis talar till cyklisters fördel men va' fasen, variation lär vara bra för det mesta.

## Skratt och svett

Med många gapskratt och en hel del svett tar vi oss åter ut på en grusväg. Två mil senare är vi i Mariefred, redan helt slutkörda - en halv dag efter start! Missad proviant; tandborste, tvål och T-röd - som på kassörskans inrådan byttes mot tändvätska - inhandlas. Färden fortsätter, förbi Gripsholms slott och ut på nya grusvägar. Backarna är något av de brutalaste man kan uppleva. Vi trampar hårdare och hårdare men inte går det fortare för det.

Efter Åkers Styckebruk är det tid för lunch. Vi parkerar vid en sjö där det finns grillplats, packar upp spritkök och öppnar burken med köttsoffa.

## Improviserad måltid

Kristoffer försöker förgäves få fyr på tändvätskan som den unga dammen i kassan insisterat att vi skulle byta T-röd mot. Som unga män ofta gör så improviserar vi. Ved och eld värmer soppan och riskakorna, som inhandlats i allt för stora mängder, äts med förtjusning till denna ljuvliga måltid.

Redan efter lunch börjar en molande värk i vad som kan beskrivas som sadelområdet göra sig påmind, men vägen blir bättre, tydligen skulle vårt psyke sättas på prov på skogsvägarna och de små stigarna, och sedan, när vi närmar oss städerna, blir asfalten som balsam för våra mörbultade kroppar.

Helt utslagna ligger vi på den kalla, sköna asfalten vid Gnesta station och äter vårt livs godaste glass. Våra trötta blickar vandrar mellan cyklar, packning och våra värkande kroppar. Ännu flera mil kvar till Trosa, den lilla kuststaden där vårt första nattkvarter är inplanerat.

## KRÖNIKA

”Hjulet ger vika och siktar resolut mot dikeskanten. Med en duns tystnar Sebastién Tellier och hans ”Divine”. Jag formligen flög över styret med cd-spelaren efter.”



Emil Pantzar  
Cykelsestrare.  
FOTO: PRIVAT

TIPS

3

HA KOLL PÅ  
MÄRKET

LÄS PÅ VARAN. Miljömärkingen är till för att hjälpa konsumenten att veta vart produkten kommer ifrån.  
FOTO: ISTOCKPHOTO

## Miljömärkning visar dig vägen till rätt produkter

- **Fråga:** Vilka av alla miljömärkningar kan man lita på?
- **Svar:** Välj etablerade miljömärken som har tuffa miljökrav och där en oberoende tredje part kontrollerar att produkter uppfyller kraven.

I dag finns en vildvuxen flora med miljömärken framtagna av ideella organisationer, EU, branschföreningar och företag. En öppnare marknad länder emellan gör att vi i den svenska handeln även kan hitta andra länders nationella märkningssymboler.



**Svanen och EU-Blomman**  
Svanen är en officiell nordisk miljömärkning som finansieras av regeringen och genom avgifter från företag. Produkters miljöpåverkan bedöms för hela livscykeln, från råvara till avfall. Krav ställs också på kvalitet och funktion.

EU-Blomman är EU:s officiella miljömärkning. Även här granskas miljöpåverkan för produktens hela livscykel, från råvara till avfall. I dag kan 25 olika varor eller tjänster märkas med EU-Blomman. SIS Miljömärkning AB sköter även om denna märkning och kontroll.

**Bra Miljöval**  
Svenska Naturskyddsföreningen, SNF, säger själva att deras miljömärkning är världens tuffaste. SNF bestämmer reglerna för märkning och utför också kontrollerna. Bra Miljöval finns i dag för varor och tjänster inom värmeenergi, elenergi, textil, kemiska produkter, godstransporter, persontransporter, livsmedelsbutiker och papper.



Bra Miljöval

**KRAV**  
Märket visar att varan är ekologiskt framställd. KRAV står för bra miljö, god djuromsorg, god hälsa och socialt ansvar. Förutom för livsmedel så finns märkningen bland annat för textilier, plantor, gödsel och blomjord. KRAV:s regler överensstämmer med EU:s regler för ekologisk produktion, men KRAV har tuffare regelverk för djurhåll-



ning och kontrollerar dessutom fiske, butik och restaurang.

ning och kontrollerar dessutom fiske, butik och restaurang.



## EU:s märkning för ekologisk produktion

Märkningen finns för livsmedel, foder, fröer och planteringsjord. Handelsgödsel, gmo och kemiska bekämpningsmedel tillåts inte. EU fastställer reglerna och i Sverige utförs kontrollerna av KRAV.



## MSC

MSC, Marine Stewardship Council, garanterar att fisk kommer från ett välskött fiske som inte bidrar till problemet med överfiskning. MSC är en oberoende, global och icke-vinstdrivande organisation.



## Svenska FSC

Forest Stewardship Council, FSC, är en miljömärkning för trä och skogsprodukter som visar att skogsbruket bedrivs på ett ansvarsfullt sätt. I Sverige representeras FSC av Svenska FSC-rådet. Märket finns i dag för vissa varor i byggvaruhus, till exempel parkettgolv och trädgårdsmöbler.



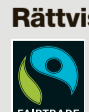
## Naturens bästa

Märket borgar för att turistarrangemang genomförs på ett sätt som ger minsta möjliga miljöpåverkan. Bakom märket står Svenska Ekoturismföreningen, Sveriges Rese- och Turistråd och Svenska Naturskyddsföreningen.



## Demeter

Demeter är en tuffare form av märkning än den vanliga ekologiska och visar att en produkt är biodynamiskt framställd. Livsmedel och textilier märks och Svenska Demeterförbundet sköter kontrollen.



## Rättvisemärkt

Rättvisemärkt är en oberoende produktmärkning som bidrar till förbättrade arbets- och levnadsvillkor för odlare och anställda i utvecklingsländer. (www.rattvisemarket.se)



# SOMMARREA!

Start lördag 27/6

Udda cykelkläder **HALVA PRISET**



## CRESCENT Tove

Dam, 8-vxl, diodbelysning, röd el. svart.  
Ord. pris 7 000:-.

NU **5 000:-**



## SCOTT Speedster S40

Ord. pris 11 000:-.

NU **8 500:-**



## CRESCENT Narre

Ord. pris 3 000:-.

NU **2 400:-**

+ många,  
många fler

## CYKELHUSET

- För dig som gillar att cykla

[www.cykelhuset.com](http://www.cykelhuset.com)

Rondellens Centrum, Sandavägen 2 • Tel. 08-590 911 80

Månadens  
företag i Väsby  
juni-augusti

Sveriges  
enda miljö-  
godkända  
toalett!



352 005

## Godkänd!

Framtidens toaletter  
är Svanentestade!

- MullToa 60 den enda svenska miljögodkända toaletten
- Godkänd i alla kommuner
- Hygienisk och enkel tömning
- Kvalitetstestad
- Lätt att sköta
- Enkel installation
- Slutet system – inget avlopp
- Ekonomisk



För Broschyr ring 031-42 46 55. Fax 031-424908  
[www.mulltoa.com](http://www.mulltoa.com)





En upplevelsemässa med mathantverk.  
Du vandrar genom hela Sverige och  
upplever med alla sinnen.

Smaklust är Sveriges alla mathantverkares dagar. Tillsammans tar företagen plats i Stockholm och under tre teman – smak, turism och unga mathantverkare – genomförs den största matmässan i sitt slag i Sverige.

Smaklust är inte bara en matmässa, den är en upplevelse där du som besökare får smaka, reflektera, prova på, träffa mathantverkare och också handla mat.

Generation Mathantverk – en ung generation mathantverkare inspirerar dig att vara kreativ när du tar del av framtidens mat – helt enkelt en smartare livsstil.

Välkommen till Smaklust 2009 – mässan med smak. Fri entré.

# Smak Lust

21–23 augusti 2009  
en  
Upplevelsemässa  
om  
Sveriges Mathantverk

[www.smaklust.se](http://www.smaklust.se)



## Program

**Smakteatrar** En spektakulär show fylld med stor passion, men också med djup kunskap om handens fantastiska arbete.

**Smakverkstäder** Guidade turer genom smakernas rike under ledning av smakexperten Paul le Mens, Frankrike.

**Smakeriet** Välj vilka delikatesser du vill smaka. I lugn och ro upplever du det svenska mathantverket när det är som bäst.

**Smaka på mathantverk** En exklusiv och spännande smakprovning som ger tillfälle att smaka på hantverksmässigt tillverkad mat från en speciell region.

**SM i Mathantverk** De nationella mästerskapen i mathantverk med 37 olika klasser. Du kan följa juryns arbete för »öppen ridå«.

**Restauranger • Djur • Gediget scenprogram  
Matkonst • Prova på mathantverk • med mera.**

Smaklust innehåller ett omfattande program – från scenen till utställarnas aktiviteter. Hela programmet och förköp av biljetter hittar du på Smaklusts hemsida: [www.smaklust.se](http://www.smaklust.se).

**Fri entré  
till mässan**

En upplevelsemässa om mathantverk 21–23 augusti i Tantolunden i Stockholm