

Utnyttja din gröna konsumentmakt

Som konsument och privatperson kan du göra en direkt insats för miljön. Något som både känns gott i hjärtat och ibland också i plånboken. Även om det sker i det lilla kan alla dessa små insatser av var och en av oss sammantaget bidra till att vi successivt skapar en bättre miljö för oss själva, våra barn och barnbarn.

Av Anne Nilsson, Ordfront magasin nr 6/2007

Sopsortering var mycket på tapeten senaste gången miljövägen drog över Sverige på 90-talet. Då sågs fortfarande miljömedvetna ibland som fanatiska miljömullar av dem som då inte var övertygade. Men den här gången är det annorlunda – att köpa ekologisk mat, välja en energisnål miljöbil framför en bränsledrypande och att hänvisa till miljöskäl varför man inte tar flyget har blivit helt rätt för gemene man. Det har blivit inne att vara en miljömedveten och etisk konsument.

I detta nummers Miljöfront ger vi dig ett flertal konkreta tips på vad du själv kan hugga tag i för att minska din egen och familjens miljöbelastning: i affären, i hemmet, på resan och på fritiden. Några av åtgärderna går att genomföra på direkten, andra kräver viss planering och investering.

Har du ett nyväckt intresse för miljöfrågorna kan en del av insatserna till en början kännas som uppoffringar och verka bökiga. Men allt eftersom tiden går kommer du att upptäcka att den här nya mer miljöanpassade livsstil håller på att bli en naturlig del av din vardag. Nu sätter vi igång!

I affären

- Handla miljö- och etiskt märkt. Nu börjar det finnas alternativ till många av våra konventionella produkter som har en lägre miljöbelastning och/eller tillverkas på ett etiskt acceptabelt sätt. Lättast hittar du dem genom att leta i butikshyllorna efter de väletablerade miljömärkena Krav, Bra Miljöval och Svanen och/eller den etiska och sociala märkningen Rättvisemärkt. Vanligtvis kostar dessa varor fortfarande lite mera, men i takt med att allt fler konsumenter efterfrågar dessa bör priserna sjunka.
- Välj lokalproducerat. Köper du närproducerad mat minskar behovet av transporter och förpackningar. Dessutom känner du kanske själv till under vilka förhållanden som maten är framställd på.
- Minska nötköttet. Köp mindre kött och ersätt det med mer grönsaker efter säsong som är mycket mindre resurskrävande att framställa. När du väljer kött köp det som har betat från naturbetesmarker.
- Satsa på kvalitet. Istället för att köpa en slit-och-släng-vara lägg pengarna på produkter av riktigt bra kvalitet som håller länge, går att reparera och uppgradera. Även om det kostar mer initialt blir det lönsamt i längden.
- Undvik impulsköp. Ställ dig löpande frågan innan du handlar något: Behöver jag verkligen den här prylen? Mycket av det som vi handlar hem används kanske bara några enstaka gånger och ställs sedan undan eller hängs åt sidan. Köp endast då det finns ett verkligt behov. Fundera också på om du kanske istället skulle kunna hitta det du söker på second hand som exempelvis hos Myrorna, Stadsmissionen och Erikshjälpen som säljer begagnade möbler, husgeråd, kläder med mera. Då går en del av dina pengar också till välgörande ändamål.

- Välj refill. Undvik produkter i onödiga förpackningar. Välj därför en refillförpackning framför en engångsförpackning nästa gång du handlar. Därmed slipper du också att släpa tillbaka de onödiga förpackningarna till källsorteringsstationen.
- Skippa flaskvatten. I Sverige har vi vanligtvis hög kvalitet på vårt kranvatten, därför är det helt onödigt och miljömässigt förkastligt att köpa vatten på flaska som kanske transporterats från södra Europa.

I hemmet

- Byt till lågenergilampor. Du kan minska elanvändningen rejält genom att byta till så kallade lågenergilampor. De ger samma ljusstyrka som en vanlig glödlampa men drar runt 80 procent mindre el. Tänk dock på att dessa lampor ska behandlas som farligt avfall när de har gått sönder.
- Välj miljömärkt el. Genom att byta till el märkt med Bra Miljöval väljer du bort el från fossila bränslen och kärnkraft, samtidigt bidrar du till att inga fler vattendrag byggs ut.
- Byt ut villaoljan. Har du villaolja som uppvärmning i huset? Fundera då över om det inte går att byta eller komplettera denna uppvärmningsform mot någon mer miljöanpassad som till exempel solvärme, pellets eller bergvärme. Eller passa på att anslut till fjärrvärmenätet om det håller på att byggas ut där du bor. Tilläggsisolering kan också vara ett komplement till detta.
- Källsortera och kompostera. Källsortera glas, metall, kartong, tidningar och plast. Kompostera det egna matavfall om det är möjligt. Lämna farligt avfall (till exempel batterier, lösningsmedel och lågenergilampor), el- och elektronikskrot till kommunens miljöstation. Återanvänd gamla saker som möbler, kläder, sportartiklar och andra prylar istället för att slänga. Ge bort dem till släkt, vänner eller välgörande ändamål.
- Sänk inomhustemperaturen. Vanligtvis har vi onödigt varm hemma. Det brukar räcka med 21 grader i vardagsrummet, 18 grader i sovrummet och 5–10 grader i förråd och garage. En grad lägre temperatur sänker energianvändningen för värme med cirka 5 procent. Tänk också på att dra ned värmen när du reser bort under en längre tid.
- Fyll tvätt- och diskmaskinen. Tänk på att inte köra halvtomma maskiner, utan invänta tills att det blir en riktigt full tvätt eller disk. Om inte tallrikarna räcker till är det läge att köpa in några extra, varför inte på second hand. En full diskmaskin drar klart mindre energi än en handdisk om man låter bli att först skölja av disken med varmvatten.
- Sänk tvättemperaturen. Tvätta i 40 grader istället för vanliga 60 grader, om det inte behövs av hygieniska skäl vill säga.
- Installera snålspolande kranar. Montera snålspolande munstycken i kranarna i badrum och kök. Ett snålspolande duschmunstycke kan spara in hälften av energiåtgången och därmed dra ned kostnaden. Dusch är vanligtvis att föredra framför bad.
- Undvik stand-by. Stäng av alla elektriska apparater såsom tv och dator ordentligt, istället för de ska stå på stand-by-läge som drar onödig energi. Tänk också på att dra ur batteriladdaren när den inte används.
- Välj energieffektiva vitvaror. Genom att byta ut en gammal frys eller kyl mot en ny och energieffektiv kan du minska din energianvändning. Ha heller inte onödigt kallt i frysen. Varje minusgrad under –18 grader i frysen ökar energianvändningen med 5 procent.

- Använd vattenkokare. Kokar du vatten i vattenkokare sparar du två tredjedelar av elen jämfört med att koka på spisen. Att investera i en vattenkokare blir därför en bra affär på sikt.
- Minimera dosering. Titta ordentligt på förpackningarna hur mycket tvätt- och diskmedel som det behövs så att du inte overdoserar med kemikalier. För att minska miljöbelastningen ytterligare använd miljömärkta produkter.

På resan

- Lämna bilen. Sätt dig på cykeln, promenera eller åk kollektivt till jobbet. På köpet får du bättre motion. Tar du kollektivtrafiken kan du utnyttja tiden till något vettigt, kanske läsa en bok eller vila.
- Undvik flyget. Använd flyget endast på längre sträckor där det verkligen inte är tidsmässigt relevant att ta tåget. Klimatkompensera gärna för de ökade utsläppen. Allt fler flyg- och reseföretag börjar erbjuda sådant.
- Byt till miljöbil. Satsa på en miljöbil eller en mindre och bränslesnålare bil nästa gång det är dags för ett bilbyte. Innan köpet gå in på Gröna Bilisters hemsida som årligen listar de bästa miljöbilarna för att se vilka som hamnar bäst till. Från och med den 1 april ger också regeringen en miljöbilspremie på 10 000 kronor.
- Samåk. Utnyttja bilen effektivt. Samåk med vänner, grannar och kollegor. Har du inget större behov av en bil fundera då istället på att hyra bil bara vid behov eller gå med i en bilpool.
- Sänk hastigheten. Genom att sänka hastigheten från 110 till 90 km/tim minskar du bränsleförbrukningen. Kör du dessutom mjukt minskar de ännu mer. En kurs i ecodriving kan kanske också vara något att tänka på.
- Luftkonditionera vid behov. Låt inte luftkonditioneringen stå på av ren slentrian. Stäng av den då den inte behövs.
- Biltvätta säkert. Tvätta bilen i en anläggning med effektiv rening. En vanlig biltvätt ger upphov till cirka 400 liter spillvatten som är förorenat med tungmetaller och mineraloljor.

På fritiden

- Semestra på nära håll. Undvik semesterresor som kräver långa flygningar om det är möjligt. Sedan ett antal år finns det en kvalitetsmärkning av ekoturismarrangemang som heter Naturens Bästa. Kolla kanske efter detta nästa gång semestern ska bokas.
- Ta fram handjagaren. Har du en gräsmatta som behöver klippas? Ersätt motorgräsklippare med en hederlig handgräsklippare. Förutom att den är billigare i inköp och inte kräver något bränsle får du bättre motion på köpet. En del av gräsmattan kan också göras om till äng för att minska klippandet och öka på den biologiska mångfalden där du bor.
- Gödsla naturligt. Undvik konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel i trädgården, på kolonilotten eller i balkonglådan.
- Sätt upp fågelholk. Har du en holk i något träd på tomten får du fågelgäster in på knutarna och ökar samtidigt på djurlivet där du bor. Behåll också skyddande lövhögar så att igelkotten kan övervintra.
- Uppgradera båtmotorn. Har du en motorbåt byt ut båtens tvåtaktsmotor mot en fyrtaktsare så minskar utsläppen. Tänk också på att bara använd godkända båtbottnfärger med så låga gifthalter som möjligt när du förbereder den inför sjösättningen.

Nyttiga webbadresser för den medvetne konsumenten

www.krav.se (miljömärket Krav)

www.snf.se/bmv (miljömärket Bra Miljöval)

www.svanen.nu (miljömärket Svanen)

www.rattvisemarkt.se (Rättvisemärkt, etisk och social produktmärkning)

www.energimyndigheten.se (Energimyndigheten, har energisparråd till hushåll)

www.gronabilister.se (Gröna Bilister, föreningen för miljömedvetna bilister)

www.naturesbasta.se (Naturens Bästa, kvalitetsmärke för ekoturism)