

Mat och miljötips

Vill du ha både god ekonomi och hälsa?

Du kan tjäna flera tusenlappar genom att äta miljösmart. Enklast är att se till att inte kasta ätbar mat, utan ta till vara på resterna. Genom att köpa ekologiska livsmedel så bidrar du till att grönsaker odlas utan bekämpningsmedel och djuren får utrymme för sitt naturliga beteende. Ekologiska livsmedel kostar något mer, men om du väljer ekologisk och säsongsanpassad mat när du handlar och samtidigt drar ner på kött, godis och läsk kan du spara mycket pengar!

Kranvatten av världsklass

Kranvatten är den mest miljövänliga dryck som finns – det behöver varken förpackning eller miljöpåverkande transporter. Det går åt 1000 gånger mer energi att producera och transportera flaskvatten!

Vi svenskar dricker så mycket flaskvatten att det varje år fyller 10 000 långtradare som kör genom Sverige. Kranvatten är dessutom billigt. Att dricka en liter om dagen kostar bara ett öre. Lika mycket flaskvatten från butik kostar ungefär tio kronor.



Investera i tygkassar och spara pengar

Med en tygkasse i handen när du går in i affären sparar du både din egen plånbok och miljön. Varje kilo platspåse som används medför utsläpp av 3 kg koldioxid.

Om du avstår från att köpa plastpåsar i mataffären kan du spara upp till 500 kronor på ett år. Behöver du plastpåsar i hemmet kan du välja att köpa tunnare påsar som det inte gått åt så mycket plast för att tillverka. I dag har flera av de stora affärskedjorna plastpåsar av bioplast som är miljövänligare än traditionella påsar. Allt frukt och grönt behöver heller inte packas i plastpåse.



Mer vegetariskt på menyn

Att äta mer vegetariskt är ett bra val för miljön. Det går åt mindre energi och vatten för att odla frukt och grönt än att producera kött. Ett kilo nötkött kräver 15000 liter vatten medan ett kilo vete ”dricker” 1300 liter vatten. Det innebär att vegetarisk mat är bra för en global, hållbar matproduktion. Vattnet räcker då helt enkelt att förse fler människor med mat. Dessutom påverkar köttproduktion klimatet mer än odling av frukt och grönt.

Idag finns det ett stort utbud av vegetariska alternativ i restauranger och affärer. Trots det ökar vår köttkonsumtion och det är det importerade, lite billigare köttet som står för den ökningen. Minskar vi mängden kött med nästan hälften får vi ändå i oss tillräckligt enligt livsmedelsverkets kostrekommendationer. Gröna rätter ett par dagar i veckan ger en hälsosammare kost samtidigt som du bidrar till en bättre miljö. Ut och leta i butiken, hem och laga, smaka och få nya favoriter!

