

Action of the Day

En av de största utmaningarna vi alla står inför är den globala uppvärmningen. Något som kan komma att ge allvarliga globala konsekvenser för både människa och natur. Av denna anledning deltar Nordens Ark under 2014-2015 i en kampanj som fokuserar på hotade arter i Arktis och Antarktis och de hot de står inför på grund av dagens klimatförändringar. Kampanjen drivs av den europeiska djurparksföreningen EAZA (European Association of Zoos and Aquaria) och handlar främst om att vi människor måste ta ansvar för hur vi lever och minska vår klimatpåverkan. Under 2014 delade vi varje dag med oss av ett tips för hur vi alla kan minska vår klimatpåverkan, en Action of the day. Nu har vi samlat alla dessa tips så att vi kan fortsätta vara lite mer klimatsmarta. Så låt ditt nyårslöfte väven detta år vara att göra vad DU kan för att minska DIN klimatpåverkan och få dina nära och kära att göra detsamma och på så sätt skapa en snöbollseffekt!

JANUARI

1. **Pull the plug:** Genom att varje dag dra ut mobilladdare ur vägguttaget kan vi tillsammans spara 29 miljoner kW, vilket är lika mycket som utsläppet från 37 817 personbilar. För att göra det ännu enklare att komma ihåg, kan man göra en egen laddningsstation för alla uppladdningsbara prylar i hemmet. Använd en grenkontakt som går det snabbt att stänga av alla adaptrar samtidigt!
2. **Ät rester:** Se till att resterna från den goda nyårsmaten inte går till spillo. Varje svensk slänger årligen 56 kilo fullt ätbar mat och detta svinn kostar hushållen ungefär 5300 kronor varje år. Om du minskar mängden mat som slängs med 10 % minskar dina växthusgasutsläpp med 20 kilo per år.
3. **Rätt temperatur i kylskåpet:** Kolla över så att det är rätt temperatur i ditt kylskåp. Optimal temperatur i kylan är 5 grader, för varje grad kallare ökar energianvändningen med 5 %.
4. **Spara vatten:** Stäng av vattnet när du borstar tänderna! Om vattnet får stå och rinna när du borstar tänderna, slösas 6 liter vatten i minuten. Det blir 18 liter på tre minuter. Helt i onödan.
5. **Ät vegetariskt idag:** Produktion av kött är betydligt mer energikrävande än grönsaksproduktion. Att äta mer vegetarisk mat är därför ett bra sätt att minska sin miljöbelastning. Om du låter bli att äta nötkött en gång i veckan under ett år undviker du 90 kilo växthusgasutsläpp. Det är 5 % av den totala mängden som FN:s klimatpanel anser vara en hållbar mängd per person och år. Att producera kött kräver också minst tio gånger så mycket mark som odling av vegetabilier med motsvarande närings- och energiinnehåll. 4 000 m² åkermark kan producera 9 000 kg potatis på ett år men bara 70 kg kött.
6. **Miljömärkta ljus:** I Sverige använder vi 18 000 ton ljus per år. De flesta är tillverkade av paraffin som precis som olja och bensen faktiskt bidrar till växthuseffekten när de brinner. Miljövänliga ljus har däremot uppfyllt strikta miljökrav och är tillverkade av stearin som har en minimal belastning på miljön och som inte bidrar till växthuseffekten.
7. **Köpfridag:** Trots alla mellandagsreor och ha en köpfri dag. Överkonsumtion är ett av vår tids största miljöproblem. Även om vi bli allt mer medvetna om vad vi köper, så konsumerar vi svenskar i

allmänhet mer än någonsin tidigare vilket i slutändan tär på jordens naturresurser. Så låt både plånboken och miljön vila idag!

8. **Använd lock:** Använd alltid lock på kastrullen så kokar det upp snabbare. Du sparar 30 % energi på att använda lock.
9. **Köp ekologisk mjölk:** På ekologiska gårdar värnar man om den biologiska mångfalden och bidrar till att användningen av kemiska bekämpningsmedel minskar. På ekologiska gårdar tar man också ännu mer hänsyn till djurens naturliga behov. Det innebär att ekologiska kor bland annat får vara utomhus mer för att beta, få frisk luft och motion.
10. **Sänk värmen för bättre sömn:** De flesta sover faktiskt bättre när det är svalt i sovrummet. Både din sömn och klimatet tjänar på att du sänker temperaturen i sovrummet. Om du sänker temperaturen inomhus med en grad, sänker du energianvändningen med 5 %.
11. **Läs tidningen på nätet idag:** Varje år konsumerar vi i Sverige omkring 750 000 ton papper för läsning. Det motsvarar nästan 100 kilo per person! Energikostnaderna för att producera pappersmassa, tillverka och frakta tidningspapper, trycka och leverera tidningar, och sedan återvinna returpapper är enorma.
12. **Fyll diskmaskinen:** Låt diskmaskinen blir fylld innan du diskar. Det går lika mycket energi att köra en halvfullmaskin, som en full.
13. **Frosta av:** Passa på att frosta av frysen nu när det är kallt ute. En fryn som är full med frost kan dra nästan dubbelt så mycket ström som normalt.
14. **Köp miljömärkt torsk:** Köp MSC- eller KRAV-märkt torsk till middag idag. Det är nyttigt med fisk och vi ska fortsätta att äta av havets läckerheter men problemet är att 75 % av världens fiskbestånd är fullt utnyttjade eller hotas av överfiskning. Genom att välja fisk och skaldjur som har en miljömärkning som MSC eller KRAV bidrar du till en konsumtion som inte utarmar haven.
15. **Fika ekologiskt idag:** Köp ekologisk mjölk, kaffe, bullar och frukt till jobbet/skolan/kompisträffen. Varenda liten ekologisk vara DU väljer är ett steg mot en friskare planet. Ekologiskt ger oss renare mat, gladare djur och friskare natur. Lite dyrare, men ack så mycket godare!
16. **Skaffa grenkontakt med strömbrytare:** Apparater som har en adapter, bör kopplas till ett grenuttag med en strömbrytare, så att du lätt kan stänga av strömmen. Annars drar de el när de inte används, vilket kostar både för dig och för klimatet.
17. **Återanvänd påsar:** Använd en tygkasse eller återanvänd en plastpåse för att bära hem maten i när du handlar. Plastpåsar ha en stor inverkan på miljön. De är skapade från fossila bränslen och är inte biologiskt nedbrytbara. Att minska din användning av plastpåsar, är ett enkelt steg mot att leva ett grönare och mer hållbar livsstil.
18. **Köp miljömärkt tvättmedel:** Om du väljer miljömärkt tvättmedel så är du med och påverkar så att de sämre produkterna faktiskt försvinner bort från butikshyllan. Det går att hitta "Bra miljöval" och "Svanen" i de flesta butiker.

19. **Ekologiskt vin:** Undersökningar har visat att konventionellt odlade viner innehåller rester av kemiska bekämpningsmedel. Istället för konventionella bekämpningsmedel använder ekologiska odlingar biologiska alternativ, som till exempel naturliga fiender till skadedjur och skadeinsekter. Som gödsel använder man organiskt gödsel till sina marker, istället för kemiskt framställt sådant.
20. **Diska inte under rinnande vatten:** Vattnet är en resurs som vi måste vara rädda om! Att diska för hand i diskho eller diskbalja samt skölja i sköljbalja, är ett energisnålt sätt att diska, jämfört med att diska och skölja under rinnande vatten. Fem minuter skölj eller disk under rinnande vatten använder hela 3,0 kWh, vilket är tre gånger så mycket som att diska i diskhon!
21. **Samåk till jobbet:** Samåkning är bra för både plånbok och miljö. Den genomsnittliga samåkningen till jobbet eliminerar över 7,2 ton koldioxid varje år.
22. **Köp miljömärkt toalett- och hushållspapper:** Svenskarna använder nästan dubbelt så mycket toalettpapper som genomsnittet i Europa. Vi använder 15 kilo per person och år. Rätt val kan minska både konsumtionen och utsläppen. Se gärna till att den skog som använts för att producera papperet är FSC-märkt, vilket syns med ett märke på förpackningen. FSC-märkningen är industrins märkning för miljöanpassat skogsbruk.
23. **Skriv inte ut mejl i onödan:** Då kan du spara papper och i förlängningen träd, vilket kan bidra till att minska vår klimatpåverkan, eftersom träden tar upp koldioxid när de växer.
24. **Använd motorvärmare:** Motorvärmare kan minska utsläppen från bilar avsevärt och spar ½-1½ dl bränsle per körning. Motorvärmaren gör nytta en stor del av året, faktiskt ända upp till +10 graders utomhustemperatur, förutsatt att inkopplingstiden anpassas till utomhustemperaturen.
25. **Tina fryst mat i kylskåpet:** Då drar kylskåpet mindre energi eftersom den frysta maten hjälper till att hålla kylen kall.
26. **Välj grön el:** De flesta elbolag erbjuder grön el. Det är el som enbart produceras från förnybara energikällor som vindkraft, vattenkraft, biomassa, solenergi eller motsvarande. Om du byter till grön el kan du minska dina växthusgasutsläpp med 135 kilo per år.
27. **Låt kläderna lufttorka istället för att använda torktumlare:** Bra för miljön men gör även så att kläderna håller längre.
28. **Köp KRAV-märkt kött:** Att köttet är KRAV-märkt innebär att inga kemiska bekämpningsmedel används och djuren får ekologiskt foder som har producerats på gården. Djuren får också större utlopp för sitt naturliga beteende.
29. **Lämna gamla och överbliven medicin till apoteket:** Mediciner gör stor nytta i kroppen. Men om medicinerna hamnar i soporna, vasken eller toaletten kan de däremot göra stor skada. Våra reningsverk kan ofta inte rena avloppsvattnet från många av våra vanligaste mediciner som antibiotika, smärtlindrande och inflammationshämmande. Med avloppsvattnet sprids medicinrester till sjöar, mark, grundvatten och dricksvatten. Så rensa ur ditt medicinskåp och lämna dina överblivna mediciner på närmsta apotek. Då undviker du att andra människor eller miljön skadas.

30. **Siste man släcker!** Se till att det är släckt när ingen är på kontoret. Du kan spara så mycket som 15 % energi bara genom att släcka lamporna i de rum hemma och på kontoret som inte används. Om man dessutom släcker lamporna under natten, kan man spara lika mycket energi som det går åt till att värma vatten till 1 000 koppar kaffe.
31. **Försök återvinna allt du förbrukar idag:** Den sannolikt viktigaste miljöfrågan vi står inför är klimatförändringarna. De flesta av oss är överens om att vi måste minska på klimatgaserna, leva energisnålare och spara på jordens resurser. Att materialåtervinna avfall är ett viktigt steg mot en mer hållbar livsstil.

FEBRUARI

1. **Pull the plug!**
2. **Köp ekologiskt kaffe:** På kaffeplantager används ett av världens farligaste bekämpningsmedel som varit förbjudet länge i Sverige och EU. Det skadar - och dödar - både natur, djur och människor. Välj ekologiskt kaffe så gör du stor nytta för en liten kostnad.
3. **Kissa i duschen:** Om alla mellan 13-65 i Sverige skulle kissa i duschen en gång per dag i stället för att kissa i toaletten, så skulle vi spara 13 miljarder liter vatten varje år. Det är lika mycket som 32 miljoner badkar.
4. **(Till er tjejer) Köp en menskopp:** Denna lilla uppfinning är gjord av silikon och håller i flera år och kan användas istället för andra "engångsskydd", vilket sparar ofantliga mängder avfall. Finns i flera utföranden.
5. **Köp kål:** Välj vitkål, rödkål eller brysselkål framför grönsallad under vinterhalvåret. Närproducerad kål kan man få tag i nästan hela året medan grönsalladen transporteras långa sträckor under vintern för att nå våra grönsaksdiskar, eller produceras i resursintensiva växthus.
6. **"Bästföre"-datumet bör respekteras:** Men tänk på att det är en rekommendation och att maten inte alltid blir farlig att äta när datumet gått ut. Ser maten bra ut och doftar fräscht går den bra att äta. Det viktiga är att du förvarar maten vid den temperatur, som tillverkaren rekommenderar.
7. **Skippa sköljmedlet:** Sköljmedlet kan du faktiskt vara utan, för tvätten blir ren ändå och färre skadliga kemikalier hamnar i naturen.
8. **Köp inte produkter med palmolja:** Varje år huggs regnskog ner för att ge plats för palmolja. Ofta finns palmolja i vanliga produkter, så som kex och liknande. Men från och med december 2014 är det inom EU lag på att alla produkter som innehåller palmolja måste var märkta. Så vänd på förpackningen och titta efter om produkten innehåller palmolja. Välj då hellre något annat som du vet inte innehåller palmolja, eller välj ekologiska varor, där palmoljan producerats på ett mer hållbart sätt.
9. **Stänga av:** Alla elektriska apparater som inte används för stunden, så som TV, dator och radio, kan vi faktiskt stänga av, så slipper de stå och dra ström helt i onödan. Att även stänga av från stand-by minskar både elkostnader och växthusutsläpp!

10. **Vädra inte mer än nödvändigt:** Visst är det skönt med ett nyvädrat sovrum men tänk på att vädra så att inte onödigt värme försvinner. Stäng av elementet innan du börjar vädra, så att det inte går i onödan. Öppna fönstret på vid gavel i 10 min, istället för att lämna fönstret på glänt en längre stund. Den dåliga luften byts snabbt ut mot frisk luft och möbler och väggar kyls inte ner på den korta stund du vädrar.
11. **Använd mikro före ugn:** Om du bara ska värma en portion mat är mikrovågsugnen det energisnålaste alternativet.
12. **Drick kranvatten:** Vi är lyckligt lottade som har så bra kranvatten, som vi har i Sverige. Vatten på flaska kostar inte bara energi att tillverka. Dessutom ska flaskan tillverkas och det färdiga "flaskvattnet" ska sedan transporteras till butiken.
13. **Köp ekologisk fil:** På ekologiska gårdar värnar man om den biologiska mångfalden och bidrar till att användningen av kemiska bekämpningsmedel minskar. På ekologiska gårdar tar man också ännu mer hänsyn till djurens naturliga behov. Det innebär att ekologiska kor bland annat får vara utomhus mer för att beta, få frisk luft och motion.
14. **Ge bort "fairtrade"-blommor på Alla Hjärtans Dag:** Vid blomodling används mycket bekämpningsmedel, som inte bara kommer ut i naturen, utan också påverkar de som arbetar på odlingarna. Fairtrade innebär att blommorna är odlade under lite bättre arbetsförhållanden, vilket bland annat innebär färre bekämpningsmedel och bättre arbetsmiljö för de anställda.
15. **Släng aldrig kläder som inte är trasiga:** Sälj dem eller skänk till hjälporganisationer eller second hand-affärer. Återanvändning innebär alltid en minskning av klimatpåverkan eftersom tillverkning av nya kläder kräver mycket energi och skapar utsläpp av växthusgaser.
16. **Kör på dubbfria däck:** I väg- och gatumiljöer, där halterna av skadliga partiklar är höga, är det slitaget av vägbeläggning genom användning av dubbdäck som bidrar mest. Dubbdäck river loss cirka tio gånger mer partiklar än dubbfria vinterdäck.
17. **Fundera över vilka apparater du verkligen behöver:** Köp inte apparater som är större eller mer avancerade än vad du behöver eller apparater som drar mycket ström. Fråga alltid i affären hur mycket el olika apparater drar. Då undviker du att slösa energi i onödan och du spar pengar.
18. **Satsa på färre men hållbara leksaker:** Skaffa leksaker som barnen kan ha under lång tid, istället för många leksaker som lätt går sönder. Det minskar klimatpåverkan från tillverkning och transporter, och även tiden för städningen! Tänk också på att köpa leksaker som tillverkats utan farliga kemikalier.
19. **Använd fosforfritt diskmedel:** Välj ett miljömärkt diskmedel, fritt från fosfor. Fosfat är fosfor i en form som växter och alger kan tillgodogöra sig, utsläpp i våra vattendrag orsakar därför övergödning och algbloomningar. Vardagliga utsläpp från enskilda hushåll är en av de största källorna till fosfater i Östersjön. Alla medel märkta med "Bra Miljöval" är helt fosforfria.
20. **Ät vegetariskt idag**

21. **Undvik att lägga frukt och grönsaker i plastpåsar när du handlar:** Det tar 10-20 år för en plastpåse att förmultna, så om de slängs i naturen kan de göra stor skada på både djur och växter under lång tid. Plastpåsar tillverkas dessutom av olja och andra farliga kemikalier som ökar påfrestningarna på naturen och atmosfären. Européer förbrukar i genomsnitt 850 plastpåsar per person och år, vilket motsvarar en total förbrukning på cirka 3,4 miljoner ton plastpåsar per år.
22. **Handdukar:** Låt varje anställd/familjemedlem ha varsin personlig handduk på toaletten. Spara pengar, träd och energi genom att förbruka mindre pappershanddukar.
23. **Rätt temperatur i frysen:** Optimal temperatur i frysen är -18 grader. För varje grad kallare det är i frysen ökar energianvändningen med 5 %.
24. **Beställ e-faktura och autogiro för dina räkningar:** Varje år skickar svenska företag ut cirka 1,4 miljarder fakturor. Men endast en bråkdel av dessa skickas digitalt. Om alla företag skickade e-fakturor skulle utsläppen av koldioxid minska med hela 40 000 ton, lika mycket som 13 000 personbilar släpper ut varje år om de kör 1500 mil.
25. **Köp uppladdningsbara batterier:** Batterier innehåller miljöfarliga kemikalier och metaller och därför är det bäst att lämna in dem på de särskilda insamlingsställen som finns i det område där man bor. Alternativt kan man använda uppladdningsbara batterier. De har längre livstid och får därför lägre miljöpåverkan.
26. **Spara vatten:** Om vi stänger av kranen när vi borstar tänderna kan vi spara 12–15 liter/gång. Om alla européer skulle stänga av kranen när de borstar tänderna, så skulle det vatten som sparas på ett år räcka till 6 000 olympiska simbassänger.
27. **Håll hastighetsgränserna:** Det sparar bensin, ger mindre avgaser och givetvis ökad trafiksäkerhet!
28. **Låna böcker på biblioteket:** Det är gratis, bidrar till minskad konsumtion av papper och spar utrymme i bokhyllan för en bok du med största sannolikhet ändå bara läser en gång.

MARS

1. **Pull the plug!**
2. **Välj ekologisk potatis före ris:** Potatis och rotfrukter har liten klimatpåverkan och odlas på nära håll, medan ris har högre klimatpåverkan då det krävs enorma mängder vatten för att odla och då det ofta transporterats långa sträckor för att nå den svenska affären. Du kan minska dina växthusgasutsläpp med 20 kilo per år genom att äta potatis istället för ris en gång i veckan.
3. **Stopp i avloppet?** Använd miljövänlig propplösare: Vanligt propplösande medel innehåller många frätande och farliga kemikalier som egentligen är onödiga. Håll i stället i 3/4 kopp bakpulver och sedan 1/2 kopp vinäger ner i det igensatta avloppet. Täck avlopp med en propp. Låt stå i 30 minuter. Håll långsamt på kokhett vatten. Upprepa tills vattnet rinner lätt.
4. **Skippa scampi:** Odlingar av tropiska räkor, även kallad scampi, tigerräkor, gambas och jätteräkor skapar enorma miljöproblem. Stora ytor mangroveskog skövlas för att ge plats åt räkodlingarna.

Mangroveskog är ett livsviktigt ekosystem för både djur, växter och människor. Avstå jätteräkorna och välj andra goda skaldjur som är betydligt snällare mot miljön.

5. **Köp tandkräm utan triklosan:** Den bakterie- och svampdödande kemikalien triklosan kan ombildas till dioxiner och eventuellt orsaka cancer hos människor. Man vet också att triclosan är giftigt för vattenlevande organismer och att det inte bryts ner i reningsverk.
6. **Tvätta alltid fulla maskiner:** Om alla skulle fylla sina tvättmaskiner skulle vi kunna spara 31,5 miljoner kWh i Sverige. Och egentligen är energivinsten ännu större, eftersom vi då inte behöver tvätta lika ofta. Vi bör också ha så låg temperatur som möjligt, det behöver bara vara varmt om tvätten är mycket smutsig. Följ doseringen på tvättmedelsförpackningen noga, mer tvättmedel gör inte kläderna renare, utan sliter bara på kläderna och miljön.
7. **Undvik lax, om inte MSC-märkt:** Odlad lax för med sig många miljöproblem. Mer än 90 % av laxen i svenska butiker är odlad i norska fjordar, där den matas med vild fisk, bland annat från Peru, där bestånden fiskas allt för hårt och bidrar till överfiske. Odlingarna måste dessutom behandlas med antibiotika och andra läkemedel, eftersom de ofta angrips av parasiter. Parasiterna sprider sig också vidare till de hotade vilda laxarna.
8. **Köp rätt smink:** Mycket smink innehåller kemikalier, konserveringsmedel och doftämnen som inte våra reningsverk klarar att bryta ner eller ta hand om innan de hamnar i naturen. Det kan vara svårt att hitta miljömärkt smink men tänk på att desto oftare man frågar desto större chans är det att tillverkarna väljer att märka sin kosmetika.
9. **Välj kött som är ekologiskt producerat:** Genom att förändra vilket kött du äter och slänga mindre kött gör du skillnad. KRAV-märkt kött innebär inte bara att djurhållningen är bättre utan påverkar också djurens mat och därigenom utsläppen. Fodret ska dessutom vara lokalproducerat vilket minskar transporter och utsläpp.
10. **Välj miljömärkt rengöringsmedel:** Miljöskadliga kemikalier som finns i rengöringsmedel avlägsnas inte alltid i reningsverken, utan följer med avloppsvattnet ut i våra vattendrag. De flesta innehåller ämnen som är svåra för naturen att bryta ned eller som är mycket giftiga för vattenlevande organismer. En viktig insats för en renare miljö är att använda så miljöskonande produkter som möjligt.
11. **Välj närproducerat i möjligaste mån:** Genom att välja närproducerat livsmedel minskar transporterna. Detta innebär dock inte att välja närproducerat alltid är bäst för miljön. Till exempel så kan en svensk växthusodlad tomat orsaka större utsläpp av växthusgaser än en italiensk ekologiskt odlad tomat som transporteras hit med lastbil. Men en bra grundregel är ändå att närproducerat ofta är bättre för miljön.
12. **Undvik vindruvor:** Vindruvor är verkligen matens värsting när det gäller kemiska bekämpningsmedel. Granskningar visar att hela 72 % av vindruvsproverna innehöll bekämpningsmedelsrester, av dessa översteg 4,5 % gränsvärdena.

13. **Dubbelkolla vad det är för skinn man köper:** Skinnindustrin medför utsläpp av många giftiga ämnen, t ex arsenik, krom, kvicksilver, bly, zink, formaldehyd, färgmedel och cyanidbaserade kemikalier. För att undvika att bidra till miljöbelastningen och eventuella hälsorisker finns det dock bra alternativ, så som natur- eller vegetabilisk garvning.
14. **Om du kör bil, använd dig av eco-driving.** Eco-driving är miljövänlig och ekonomiska körning. Undvik 1:ans växel, kör på så hög växel som möjligt och byt snabbt upp till ny växel efter att ha accelererat upp motorn. Tänk dock på att alltid hålla varvtalet under 3000 varv.
15. **Köp dyrare mat:** Aldrig förr har vi konsumerat så mycket mat som nu. Vi svenskar äter runt 800 kg mat och dryck per person och år. Ändå tar den en minskande del av vår hushållskassa, eftersom livsmedelsbranschen arbetar under det ständiga kravet på låga priser, vilket oftast sker på bekostnad av miljön och djuren. Genom att köpa lite dyrare mat som är miljövänligt och lokalt producerade, visar du branschen att det är miljö och kvalitet vi konsumenter vill ha.
16. **Hjälp till att plantera skog:** Skogen binder koldioxid och utgör habitat för flora och fauna. Det finns i dag många biståndsorganisationer som plantetar skog för att skapa en bättre miljö för människor och djur, bland annat genom att minska risken för ökenspridning och erosion.
17. **Släng aldrig batterier, återvinn:** Batterier, som innehåller tungmetaller, och som inte samlas in innebär en risk för miljön i allmänhet och vår hälsa. Alla hushåll bör välja att köpa batterier med kända miljömärkningar, till exempel Svanen. Men även dessa behöver sorteras som batterier.
18. **Tvätta bilen i en automattvätt eller en gör-det-själv-tvätt:** Sådana anläggningar är utrustade med oljeavskiljare och ofta även en reningsanläggning, som tar bort föroreningar och tvättmedel innan vattnet släpps ut i det allmänna avloppsnätet. Tvättvattnet efter en biltvätt innehåller nämligen både skadliga tvättkemikalier och föroreningar i form av asfalt- och oljerester och flera typer av tungmetaller. Om du tvättar på gatan rinner tvättvattnet ner i dagvattenbrunnarna och hamnar orenat i närmaste vattendrag.
19. **Välj miljömärkt papper:** FSC är en internationell organisation för certifiering som främjar ett mer hållbart brukande av skogar. För att ett papper ska kunna FSC-certifieras krävs att det, helt eller delvis, tillverkas av massa från FSC-certifierad skog. Även blekningen av papper har en stor inverkan på miljön.
20. **Stek/koka på eftervärme:** Stäng av ugnen och plattorna en stund innan maten är färdig, så utnyttjar du eftervärmens och sparar energi.
21. **Dra ur laddaren till datorn när batteriet är fulladdat:** Detta bevarar livslängden på batteriet och sparar dessutom el. Laddare som sitter i väggkontakten drar el även om det inte finns någon dator eller telefon i andra änden.
22. **Satsa på second hand:** Vi svenskar köper i snitt köper 15-20 kilo textil varje år och slänger 8 av dem! Satsa på begagnade saker från second hand istället. I vissa städer finns det nu ”klädotek” där man precis som på ett bibliotek kan låna kläder, som man sedan lämnar tillbaka när man tröttnat på dem. Smart!

23. **Anmäl dig till NIX-registret:** NIX hindrar inte bara oönskad telefonreklam utan också adresserad reklam i brevlådan. Svenska hushåll får i genomsnitt 50 kilo reklam/år, som vi dessutom sällan vill ha. Om hälften av svenskarna tackar nej till direktreklam i brevlådan, skulle nästan två miljoner träd kunna sparas om året.
24. **Titta på din elräkning:** Hur stor är elanvändningen i din bostad? Har den förändrats under året på grund av årstiderna eller för att du har köpt fler apparater som går på el? På www.energiradgivningen.se kan du göra en egen beräkning av hur mycket el olika elapparater använder och jämföra med dina egna elmätningar i ditt hem. Blir du medveten om vad som förbrukar mycket energi kan du spara på både pengar och miljö.
25. **Har du lysrör hemma:** Om du ska byta ut armaturerna, se då till att du får moderna rör som kallas T5:or. De drar mindre energi, flimrar mindre än gamla lysrör och går dessutom att dimra.
26. **Utnyttja saker till max:** Börjar tandkrämen, schampot eller kaviaren ta slut? Skär upp förpackningarna och använd allt till sista droppen. En ”tubklämma” är en bra och billig investering.
27. **Säg nej till påse i affären:** ta i stället med dig en egen: Se alltid till att ha en plastpåse eller allra helst en tygkasse i varje jacka. Hopvikt tar den ingen plats och väger ingenting! Plastkassar kommer från en biprodukt av oljeframställning och naturen har svårt att bryta ner dem. Bara i Storbritannien delas 13 miljarder plastkassar ut per år!
28. **EARTH HOUR!** Delta i WWF:s kampanj Earth Hour idag! Mellan 20.30 och 21.30 släcker vi och resten av världen ljuset för att visa vårt engagemang för miljön.
29. **Ta cykeln:** Cykeln är världens mest miljövänliga fordon. Den drar ingen energi utöver cyklistens egen och lämnar inga föroreningar efter sig. Om 1 % av bilåkandet i Sverige förs över till cykel minskar bensinförbrukningen med 55 miljoner liter per år, vilket motsvarar minskade kvävedioxidutsläpp på drygt 22 300 ton. Det är dessutom bra för hälsan!
30. **Ät vegetariskt idag**
31. **Storhandla:** Planera inköpen för att minska antalet transporter. För miljön är det en stor fördel att vi planerar våra inköp och vilken mat vi ska laga. Storhandla eller handla när du ändå passerar mataffären med bilen för att minimera transporterna.

APRIL

1. **Pull the plug!**
2. **Lämna in dina gamla däck:** Om du behöver skaffa nya däck nu när du ska byta till sommardäck, lämna in de gamla däcken till en däckhandlare. Då återvinns däcken och blir till nya däck eller annat användbart.
3. **Var restriktiv med raketer:** Om du vill skjuta raketer och smällare under påsk, tänk då på att många av dem innehåller farliga tungmetaller. Fråga efter miljövänliga raketer när du handlar och ännu

bättre, gå ihop med dina grannar och köp dem ihop. Det minskar antalet raketer som skjuts upp, blir billigare och dessutom minimeras oväsendet från raketerna, som kan skrämja många djur.

4. **Ge en höna en Glad Påsk, köp ekoägg:** Om du väljer ekologiska ägg på påskbordet får fler höns gå ute och sprätta och mindre bekämpningsmedel och handelsgödsel sprids i naturen.
5. **Köp ekologiskt socker:** Ska du baka en kaka idag, tänk då på att välja ekologiskt socker till smeten. Ekologiskt socker är odlade helt utan kemiska bekämpningsmedel och handelsgödsel.
6. **Använd tvättnötter:** Dessa nötter som även kallade såpnötter, kommer från Sapindus-träden som inte utsätts för någon besprutning och odlingen av träden gör jorden bördig och förhindrar erosion. Nötterna är ett miljövänligt och helt naturligt tvättmedel utan tillsatta kemikalier. De kan återanvändas och är därefter 100 % nedbrytbara. Man behöver dessutom inte använda sköljmedel då nötterna gör tvätten mjuk ändå.
7. **Ingen reklam tack:** Sätt en lapp på dörren eller brevlådan om du tycker att du får för mycket reklam som du inte vill ha. Varje år får vi 45 kilo direktreklam per hushåll. All hushållsreklam tillsammans motsvarar 170 000 träd, vilket är en skog lika stor som 480 fotbollsplaner!
8. **Byt ut gamla hushållsapparater:** Moderna hushållsapparater märkta med A använder bara hälften så mycket energi som apparater från före 1990. Hushållsapparater märkta med A+, A++ och A+++ drar ännu mindre el.
9. **Använd lysdiodlampor (LED):** Lysdiodlampor (LED) har mycket längre livslängd och därmed lägre totalkostnad för inköp än traditionella glöd lampor. De minskar även elanvändningen för belysning rejält.
10. **Använd vattenkokare före kastrull:** Det krävs mindre energi att använda vattenkokare än en kastrull på spisen, när du ska koka upp mindre än 1 liter vatten. Det går dessutom snabbare.
11. **Köp kläder som håller:** Välsydd kläder gjorda av rejäla material håller längre än billiga kläder som lätt går sönder eller slits när de tvättas. Du minskar din konsumtion, vilket är bra för klimatet, och dessutom slipper du handla kläder så ofta, vilket blir billigare i slutändan.
12. **Köp rätt hygienprodukter:** Många hygienprodukter innehåller kemikalier, konserveringsmedel och doftämnen som inte våra reningsverk klarar att bryta ner eller ta hand om innan de hamnar i naturen. Det finns flera miljömärkningar att hålla utkik efter, t.ex. Svanen, Falken, Ecocert och EU Ecolabel.
13. **Plocka skräp:** Att hålla grannskapet rent genom att plocka upp skräp ger oss inte bara en renare värld, utan minskar också risken för att skräpet ska hamna där det inte hör hemma, t.ex. i magar hos fåglar och djur.
14. **Undvik besprutade bananer:** På bananodlingar används extremt miljöfarliga bekämpningsmedel som kan ge arbetarna och deras barn nervskador. Dessa gifter finns inte bara i skalet utan även i frukten. Ekologiska odlingar får inte använda dessa bekämpningsmedel, vilket är bra för arbetarna, miljön och dig.

15. **Läs på skärmen:** Undvik pappersutskrifter och kopiering. Läs istället mer texter på dataskärmen, scanna dokument och arkivera elektroniskt.
16. **Stäng av vattnet:** En vanlig dusch släpper ut ungefär 12 L/min. Genom att stänga av vattnet varje gång du schamponerar håret sparar du många liter vatten.
17. **Köp ekologisk bomull:** Ekologisk bomull odlas utan bekämpningsmedel och utsätts inte heller för några kemikalier under textiltillverkningen.
18. **Använd en halv disktablett:** Om disken inte är så skitig, räcker det faktiskt med en halv disktablett. Då halverar du mängden diskmedel som ska renas i reningsverket!
19. **Undvik stora företag:** Det vill säga om de producerar sina produkter i u-länder och tar vatten från lokalbefolkningen.
20. **Ät inte fisk med rött ljus:** Genom att välja vilken fisk du äter kan du bidra till ett hållbart fiske och bidra till att stoppa utfiskningen av våra hav. Titta i WWFs Fiskeguide om vilka arter som är gröna. Du hittar guiden här, http://www.wwf.se/source.php/1564310/WWF_Fiskeguide_mini_140310_LR.pdf.
21. **Undvik kött som inte är svenskt:** Andra länder har ofta mindre stränga regler vad gäller tillåtna gränser för medicinering och behandling i förebyggande syfte. Risker finns att rester av mediciner sprider sig i naturen där de kan göra skada och förebyggande behandlingar kan ge resistens hos sjukdomsalstrande organismer.
22. **Ät vegetariskt idag**
23. **Hellre spanska tomater än svenska:** Om de är ekologiska såklart! Det är inte frakten som har störst miljöpåverkan utan produktionen.
24. **Gör din egen tacokrydda till fredagsmyset:** Istället för att köpa en färdig krydda i en påse, som fraktats långa sträckor, kan du göra din egen tacokrydda av kryddor du har hemma. Den innehåller dessutom inga konsgjorda ämnen. Blanda 2 tsk chilipulver, 2 tsk paprikapulver, 1 tsk vitlökpulver, 1 tsk lökpulver, 1 tsk spiskummin, ½ tsk salt och 2 krm cayennepeppar.
25. **Kör inte i onödan:** Gör många ärenden när du ändå är ute och kör, så sparar du bensin, pengar och miljö.
26. **Använd halva spolknappen:** På de flesta moderna toaletter kan man välja på hel eller halv spolning. Använd bara hel spolning när det behövs.
27. **Köp ekologisk honung:** I ekologiska biodlingar får man inte använda kemiska bekämpningsmedel. Dessa bekämpningsmedel kan annars anrikas och spridas även till honungen. Risker är också stora att de sprids i naturen.
28. **Spana in ekomodet:** Ekomodet är hett och allt fler kläder med godkänd miljömärkning kommer ut på marknaden. Påverka utbudet genom att fråga efter ekologiska eller miljömärkta kläder.

29. **Tipsa dina när och kära:** Genom att tipsa dina nära och kära om Action of the Day gör du en stor insats för miljön!
30. **Vad har du på majbrasan?** Om du planerar att anordna en majbrasa idag på Valborgsmässoafton, tänk då på vad du eldar. En brasa med fel skräp, t.ex. gummi, plast och tryckimpregnerat trä kan frigöra PCB, dioxin, bromerade flamskyddsmedel och andra miljöstörande och cancerogena ämnen.

MAJ

1. **Pull the plug!**
2. **Vädra dina kläder:** Ofta kan detta räcka för kläder som luktar illa. Då spara du pengar då du slipper tvätta eller lämna dem på kemtvätt och lite mindre kemikalier används tack vare detta.
3. **Stäng av plattan:** Om du stänger av plattan två minuter innan du kokat färdigt, sparar du lika mycket ström som går åt att ha igång en rakapparat under nästan ett helt år. Och maten blir ändå klar!
4. **Fiska upp lite sopor:** Visste du att det finns två nya kontinenter i Stilla havet, bestående av SOPOR? De är tillsammans lika stora som två amerikanska kontinenter och ligger och flyter strax under ytan. På vissa ställen är lagret 10m tjockt! Det mesta är plast som aldrig kommer att brytas ner. Varje år dör hundratusentals fåglar och djur på grund av dessa sopor, anringen genom att de får i sig dem, då de tror att det är mat, eller för att de fastnar och drunknar. Man kan tyvärr inte göra något ut dessa sopor, som utgör världens största soptipp, förutom att se till att vi inte bygger på med mer sopor.
5. **Köp ekologiske te:** I konventionella odlingar av te används mycket bekämpningsmedel. Man kan också ofta hitta spår av dessa i teet man köper i affären. En ekologisk odling är dessa medel förbjudna.
6. **Var sparsam med sköljmedel:** Sköljmedel innehåller ofta miljöfarliga tensider och allergiframkallande parfymer. En av anledningarna till att man använder sköljmedel är för att minska den statiska elektriciteten som kan uppkomma vid tvätt. Dock är dagens kläder tillverkade av andra material, som inte blir statiska så sköljmedel är överflödigt.
7. **Köp snålspolande kranar:** Nästa gång du ska byta kranar i hemmet, byt till snålspolande kranar. Det finns också speciellt kranmunstycken du kan köpa, som också minskar vattenflödet men inte effekten. Om alla i Sverige skulle byta ut två kranar i hemmet mot snålspolande kranar, skulle den minskade förbrukningen av varmvatten motsvara energianvändningen hos 100 000 villor.
8. **Köp ekologiska grönsaker:** Ekologiska grönsaker odlas utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel. I konventionellt odlad paprika kan man i vissa fall hitta mer än olika bekämpningsmedel.
9. **Undvik halvfabrikat:** Det minskar energiförbrukningen för tillverkning, transport och förpackning. Så smakar det mycket bättre om man lagar maten själv!

10. **Använd lågenergilampor:** Lågenergilampor har mycket längre livslängd och därmed lägre totalkostnad för inköp än traditionella glödlampor. De minskar även elanvändningen för belysningen rejält. Dessutom blir de allt bättre och energisnålare ju mer tekniken utvecklas! Om du byter ut 10 glödlampor till lågenergilampor minskar dina växthusgasutsläpp med 30 kilo per år.
11. **Handla fairtrade:** Fairtrade betyder inte bara att produktionen har skett på ett mer rättvist sätt. Det innebär också att den skett på ett mer miljövänligt sätt genom att man använder naturen på ett mer hållbart sätt, färre bekämpningsmedel används och användningen av icke förnyelsebara energikällor minimeras.
12. **Skriv ut dubbelsidigt:** Undvik pappersutskrift och kopiering. Ställ in datorerna så att alla dokument skrivs ut dubbelsidigt. Ni gör av med hälften så mycket papper och sparar dubbelt så många kronor.
13. **Köp ekologiska havregryn:** Ekologisk havre innehåller lägre halter av mögelgifter, bland annat ett som kallas DON, deoxynivalenol. Don är giftigt för både människor och djur.
14. **Älska dina favoritskor och favoritkläder:** Ta hand om dina skor och stövlar så slipper du slänga dina favoriter i förtid. Slitna sulor, klackar och småskador kan din skomakare fixa. Och lämnar du dina slitna favoritjeans med alltför många hål till en skraddare får du helt unika jeans som både är sköna och snygga. Du kan ha kvar dina favoritkläder och skor, och klimatpåverkan från produktion och transport minskar.
15. **Välj Bra Miljöval:** Bra Miljöval är Naturskyddsföreningens egen märkning för att göra det lättare för konsumenterna att välja produkter som har så liten påverkan på miljön som möjligt. Följ länken för att veta mer och hitta miljömärkta produkter <http://www.naturskyddsforeningen.se/bra-miljoval/det-har-ar-bra-miljoval>.
16. **Kladda:** Använd gamla papper som kladdpapper, så används de ytterlig en gång innan de återvinns.
17. **Återvinn rätt:** Tänk på att lämna ditt avfall på rätt ställe. Förpackningar ska till återvinningsstationen och annat material till kommunens återvinningscentral. Varför kan man du inte slänga allt på återvinningsstationen? Jo, alla företag som producerar någon form av förpackning betalar en "återvinningsavgift", som blanda annat har bidragit att vi kan ha återvinningsstationer så nära till hands. Annat material är förpackningar får man därför själv köra till återvinningscentralen, där det tas omhand. Många renhållningsbolag har guider på nätet som talar om vart du kan slänga olika avfall.
18. **Ta tåget:** Tåget släpper ut överlägset minst CO², alltså koldioxid, jämfört med buss, bil och flyg. Ett flyg släpper t.ex. ut 15000 gånger mer CO² än ett tåg på samma sträcka.
19. **Köp inte snittblommor:** Visst är det vackert med blommor på bordet. Men odlingen av snittblommor sker oftast i andra länder, då det är för kallt i Sverige. Dels måste de transporteras hit men de måste hållas fräscha på vägen hit vilket kräver mycket energi. Dessutom används stora mängder kemikalier och bekämpningsmedel vid odlingen. Köp närodlat eller ekologiskt odlade blommor så blir bordet ändå vackrare.

20. **Baka eget bröd:** Om du bakar ditt egna bröd vet du att de inte innehåller några konstigheter, du besparar dessutom naturen en massa förpackningar som ska tas omhand, samt transporter till butikerna.
21. **Bada mindre:** Duscha hellre än bada. Ett bad i ett badkar förbrukar nästan tre gånger så mycket varmvatten som en dusch på fem minuter. Stänger du av vattnet du tvålar in dig räcker fem minuter långt!
22. **Använd mikron:** När du ska värma små portioner mat, är det mer energisnålt att använda mikron än att värma på spisen.
23. **Håll upp kaffet på en termos:** Stäng av kaffebryggaren när kaffet är klart och håll upp kaffet på en termos, så sparar du energi.
24. **Stäng av handdukstorken:** Stäng av handdukstorken när du inte använder den. Om handdukstorken står på året runt kan den dra så mycket som 600 kilowattimmar (900 kronor) per år. Så här års kan du dessutom hänga ut handduken på tork!
25. **Be om en timer:** Om du bor i ett hyreshus med gemensamma utrymmen så som tvättstuga och förråd, så be fastighetsägaren sätta upp timrar i alla utrymmen så att lamporna släcks när ingen är där.
26. **Tvätta i rätt temperatur:** Tvätta inte dina kläder i högre temperatur än nödvändigt. Då håller de längre och energiförbrukningen blir lägre. Dagens tvättmedel klarar av att göra tvätten ren även vid låga temperaturer.
27. **Stäng inte ventilerna:** Ett hyreshus är oftast byggt så att luften ska kunna cirkulera i hela huset. Om man stänger ventilerna eller låter bli att göra rent dem då och då slutar denna cirkulation att fungera effektivt. Detta drar mer energi samt att skadliga ämnen stannar kvar inne i huset.
28. **Ekologisk hund- och kattmat:** Visst förtjänar även dina bästa vänner det bästa? Idag finns ett stort utbud av ekologiskt foder för både hund och katt.
29. **Anordna en loppis:** Har du grejer du är trött på, sälj dem då på loppis istället för att slänga dem. Då utnyttjas de till max innan de sedan återvinns.
30. **Olja in ekologisk:** Dags att olja in utemöblerna och trallen? Fråga då efter miljövänliga oljor i affären. Man kan också använda såpa, som är ett miljövänligt alternativ, för att skydda sina trämöbler och -golv. Dock kan man inte använda vanlig tvättsåpa utan speciella såpor för träbehandling.
31. **Mors dag:** Ge mamma handplockade blommor istället för köpta. Då bidrar du inte till långa transporter och uppvärmning av växthus. Men kolla så att du inte plockar några fridlysta blommor!

JUNI

1. **Pull the plug!**
2. **Så med ekofrön:** Även fröer kan vara besprutade med bekämpningsmedel. Om du väljer ekologiska fröer som inte är besprutade försvinner risken.

3. **Städa elfritt:** Genom att använda en mikrofiber-mopp istället för dammsugaren sparar du energi. Dammet fastnar i moppen istället för att virvla omkring, som det gör vid användning av en vanlig sopborste.
4. **Bli miljödiplomerad:** Nordens Ark är ett miljödiplomerat företag. Det betyder att vi har tagit på oss att uppfylla vissa krav för att minska vår påverkan på miljön. Bland annat ingår att all personal får gå en miljöutbildning. Försök du också att få ditt företag miljödiplomerat.
5. **Skippa engångsartiklar:** Ska du ha studentkalas? Undvik engångsartiklar, så som papptallrikar och plastbestick eller välj sådana som är gjorda av återvunnet material!
6. **Fira en miljövänlig nationaldag:** Undvik engångsartiklar, så som pappersflaggor, om du ska fira nationaldagen idag. Köp hellre en tygflagga som du kan använda om och om igen.
7. **Putsa utan gift:** Dags att tvätta fönstren? Fönsterputsmedel tillhör avdelningen onödiga produkter och är dessutom extra giftiga. De flesta flaskorna innehåller ämnen som är svåra för naturen att bryta ned eller som är mycket giftiga för vattenlevande organismer. Flera fönsterputsmedel innehåller också medel som inte är bra för våra lungor eller huden. Använd istället vanligt handdiskmedel och en trasa. Om det blir fula ränder, så torka bort med hopknycklat tidningspapper.
8. **Använd en elgräsklippare:** Idag räknar man med att det finns två miljoner gräsklippare i Sverige. Av dessa är ungefär 2/3 bensindrivna. Genom att välja en eldriven gräsklippare minskar du utsläppen av ämnen som påverkar klimatet då en bensindriven gräsklippare använder mer energi än en eldriven.
9. **Köp ekologisk plantjord:** Om du ska plantera, välj ekologisk jord. Den innehåller inget konstgödsel, som bl.a. bidrar till övergödningen av våra marker.
10. **Gör en matlista:** Genom att planera veckans måltider är det lättare att handla rätt och därmed minska spillet av mat.
11. **Diska dina disktrasor:** Genom att diska disktrasorna i diskmaskinen istället för att slänga dem när de luktar illa, kan man använda dem längre och därmed minska förbrukningen av disktrasor.
12. **Vattna med bäckvatten:** Är det dags att vattna i trädgården? Om du har en bäck eller å i närheten går det utmärkt att vattna landet med detta vatten istället för att använda en vattenslang. Det innehåller lite extra näring och du får dessutom lite extra träning.
13. **Använd tygblöjor:** Ett alternativ till engångsblöjor är tygblöjor. Förutsatt att man tvättar dem rätt, det vill säga med miljövänliga tvättmedel och i fulla maskiner har dessa mindre miljöpåverkan än engångsblöjor.
14. **Ta bussen till Nordens Ark:** Ett besöka Nordens Ark är alltid mödan värd. Tar du dessutom bussen åker du bekvämt och minskar din belastning på miljön. Kom och fira med oss i parken och lär dig hur vi kan hjälpa djuren och miljön!
15. **Måla om båten:** Välj en miljövänlig färg när du ska måla om båten. I de flesta båtfärger finns det bl.a. koppar, som ska hindra alger och annat att växa på båtskrovet. Men kopparen kommer även ut i

havet där dem kan lagras och innebära problem. Miljövänlig färg innehåller andra ämnen som inte är lika skadliga för miljön men som skyddar skrovet lika bra.

16. **Byt spis:** En spis med glaskeramikhäll drar cirka 20 % mindre än en med gjutjärnsplatta. En induktionsspis drar ytterligare 20 % mindre.
17. **Köp ekologisk tyger:** Det går åt mindre kemikalier och bekämpningsmedel vid tillverkningen av ekologiska tyger, vare sig det är naturtyger eller syntet. Detta göra också att bönderna och arbetarna som tar fram tygerna utsätts för mindre gifter som kan vara skadliga.
18. **Ekologiska jordgubbar till midsommar** – Visst vill du ha ekologiska jordgubbar utan rester av bekämpningsmedel på midsommarbordet? Glad midsommar!
19. **Ät sill:** Sillen är en av de få fiskar man kan äta med gott samvete. Det finns fortfarande gott om sill och den anses fiskas på ett hållbart sätt. Om vi äter mer sill ökar efterfrågan och större andel av den sill som fiskad upp går till humankonsumtion istället för fiskfoder, till bl.a. lax. Det är mer resurseffektivt att vi äter sillen direkt än att den ska gå via en laxmage!
20. **Kompostera mera:** Visst du att vi varje år slänger över 100 kg mat/person i? Genom att kompostera kan vi minska mängden i våra soppåsar med hälften och dessutom få finfin matjord som vi kan använda i våra krukor och odlingar, helt gratis! Uppmana även dina grannar att göra detsamma!
21. **Odla din egen mat:** Nu är det dags att börja odla din egen potatis, morötter och sallad. Genom att odla det hemma undviket du långa transporter, förpackningar och du vet att grödorna inte är besprutade!
22. **Ät vegetariskt idag**
23. **Täta en droppande kran:** Åtgärda en droppande vattenkran som annars kan kosta dig upp emot 20 000 liter vatten per år, vilket motsvarande mer än 130 fyllda badkar.
24. **Anpassa grytan till plattan:** Genom att välja storlek på plattan efter grytstorlek effekterar du din matlagning och mindre värme går till spillo.
25. **Klipp inte allt gräs:** Genom att spara vissa delar av gräsmattan oklippt spara du inte bara energi. Du gynnar också många insekter, som trivs ibland blommande gräs och örter. Dessa kan i sin tur pollinera andra blommor, buskar och träd i din trädgård.
26. **Använd inte torkskåp:** I alla fall inte på sommaren när tvätten torkar lika bra ute. Så doftar den så mycket bättre!
27. **Olja in bryggan:** Om bryggan behöver oljas in, använd då en miljövänlig olja. Så minskar risken för att farliga ämnen sprids i havet.
28. **Kom till Nordens Ark idag:** Här du kan lära dig mer om hur du kan bli mer klimatsmart.
29. **Städa utan kemikalier:** Använd en mikrofiberduk. En torr trasa suger upp damm och en fuktig fungerar utmärkt utan rengöringsmedel.

30. **Låt datorn vila:** Ställ in datorn så att den går ner i viloläge och att skärmen stängs av när du inte har använt den på en stund, så sparar du energi när du inte använder datorn.

JULI

1. **Pull the plug!**
2. **Ta med din egen mugg till fiket:** Undvik på så sätt engångsmuggar, och minska materialförbrukningen.
3. **Undvik engångsgrillen:** Köp hellre en liten portabel grill, som du kan återanvända om och om igen. Använder du ändå en engångsgrill, se till att materialåtervinna den på rätt sätt.
4. **Ät odlade musslor:** Musslor renar havet och minskar övergödningen i våra hav.
5. **Sälj saker på nätet:** Att sälja sina använda grejer gör att vi utnyttjar våra prylar till max. Nätet är ett bra sätt att hitta köpare.
6. **Ta vara på dagsljuset:** Visst, nu blir dagarna redan kortare men än så länge är det ljus långt in på åkvällen. Ta vara på ljuset så mycket som möjligt och använd lampor så lite som möjligt.
7. **Tänk på fågellivet:** Om du åker båt, tänk på vart du åker så att du inte stör fågellivet i skärgården. Kolla på sjökortet vilka områden som är skyddade och under vilka perioder man ska hålla sig borta.
8. **Grilla vegetariskt:** Det finns en rad alternativ till köttbiten på grillen som blir minst lika gott och ofta inte kostar lika mycket. Sök efter recept på nätet så hittar du hur mycket som helst!
9. **Återanvänd saker:** På Nordens Ark använder vi bland annat gamla brandslangar som berikning för våra djur. Genom att återanvända saker utnyttjar vi dem till max och ger dem ett längre liv.
10. **Undvik varor med många förpackningslager:** Många gånger behövs inte alla förpackningar. Välj varor med så lite förpackningar som möjligt. Då sparar vi på jordens resurser.
11. **Använd miljömärkt tändvätska:** Köp tändvätska som är gjord på etanol istället för paraffin. Paraffin kan orsaka stor skada om det kommer ut i naturen.
12. **Måla om huset ekologiskt:** Ekologiskt färg är helt utan farliga plaster och kemikalier som skadar såväl natur som djur och människor.
13. **Ta hand om våra vatten:** På sommaren rör man sig mycket i sjöar och hav. Men se till att hålla dem så fina som de är, genom att inte slänga sopor och skräp i vattnet. De FINNS kvar även om de inte syns!
14. **Satsa på vintage:** Vintage är ett finare ord för second hand. Att handla vintage är alltid modernt! Dessutom minskar behovet av nyttillverkade kläder och långväga transporter, vilket minskar klimatpåverkan. Om du handlar vart tionde plagg på second hand minskar dina växthusgasutsläpp med 30 kilo. Du kan handla fler plagg med gott samvete. Även plånboken blir nöjd.

15. **Undvik trålade räkor:** Vid trålning av räkor förstörs havsbottnen genom att trålen "skalar av" hela botten i jakten på räkor. Och inte nog med det så hamnar det en stor mängd bifångst i trålen som inte används och därför plockas upp helt i onödan.
16. **Bada i havet:** Ta ett dopp i det blå istället för att duscha. Du sparar ca 100 L vatten, om du har en normalt spolande dusch.
17. **Njut av semestern, men låt flyget vara lyx:** Ta hellre tåget om det är möjligt. Ett flyg släpper t.ex. ut 15000 gånger mer CO² än ett tåg på samma sträcka.
18. **Använd naturens godsaker:** Så här i sommartider finns det mycket gott att hämta i naturen; vildhallon, rabarber och fläder. Gör din egen saft, kräm och marmelad utan några tillsatser och onödiga transporter.
19. **Köp ekologiskt mjöl:** Ekologiskt mjöl är framställt utan bekämpningsmedel eller konstgödsel. Och visst vill du ha rent mjöl i påsen.
20. **Städa med såpa:** Såpa tillverkas av tallolja och är ett utav de bästa rengöringsmedlen för miljön. Det rår dessutom på det mesta, t.ex. en vidbrändkastrull eller en fläckig diskbänk.
21. **Byt till en snålspolande toalett:** Beroende på modell motsvarar en spolning på en snålspolande toalett cirka 2-4 liter vatten. Det blir många liter på ett år!
22. **Undvik mikroplaster:** I vissa skrubbkrämer och tandkrämer för vitare tänder och även andra kroppsvårdsprodukter finns det så kallade mikroplaster. Det är plastbitar, som är så små att de passerar alla filter och tillslut hamnar i havet, där de aldrig bryts ner. De kan göra stor skada, om de t.ex. hamnar i magen på en fisk.
23. **Skaffa en elcykel:** Med en elcykel kommer du långt utan att använda något bränsle mer än det din kropp förbrukar för att ladda upp batteriet. Smart!
24. **Ät makrill:** Det finns gott om makrill i våra hav. Makrill är dessutom nyttigt och billigt!
25. **Vattna med regnvatten:** Om du har trädgård, bevattna inte med dricksvatten utan med uppsamlat regnvatten, som t.ex. kan samlas upp i tunnor.
26. **Kör hyrbil:** Om du bor i stan kanske du inte behöver en egen bil? Åk istället kollektivt och hyr en bil när du behöver det. Detta sparar på miljön och plånboken.
27. **Gör din egen grillolja:** Vanlig grillolja innehåller ofta palmolja, som odlas på före detta regnskogsmark. Gör din egen grillolja enkelt genom att blanda ekologisk raps- eller olivolja, lite soja, ev. lite citron och valfria örter. Gott och enkelt!
28. **Gör en inköpslista:** Genom att planera dina inköp innan du kommer till affären minskar risken för att du ska få med dig en massa "onödiga" saker hem. Det blir billigare också!
29. **Köp tygdisktrasor:** Dessa torkar minst lika bra och går att återanvända hur många gånger som helst

30. **Använd en laptop istället för en stationär dator** En laptop drar upp till 80 % mindre energi än en stationär dator.
31. **Köp inte smink som är djurtestat:** Idag finns det en rad olika märken på marknaden som inte är testade på djur. Nog har vi kommit längre med forskningen än att vi behöver testa våra skönhetsprodukter på djuren!

AUGUSTI

1. **Pull the plug!**
2. **Rätt däcktryck:** Se till att ha rätt däcktryck när du åker på semester. Om trycket är 0,5 bar för lågt drar bilen 5 % mer bensin och släpper ut mer föroreningar.
3. **Kontrollera tätningar i kyl och frys så det inte läcker:** En trasig tätning kan öka energiåtgången, speciellt nu när det är varmt ute.
4. **Laga en läckande toalett:** I en läckande toalett kan över 1000 liter vatten per dygn försvinna i onödan. Det motsvarar nästan sju fulla badkar – per dygn!
5. **Vattna på kvällen:** Om man vattnar mitt på dagen hinner mycket av vattnet dunsta bort innan de når marken. Vattna istället på kvällen så kommer allt vatten dit det gör nytta. Om du dessutom sätter en timer på vattenspridaren så slipper du glömma den.
6. **Köp en elbil nästa gång du köper ny bil:** En vanlig bil släpper i genomsnitt ut 174 g koldioxid/km. En elbil är inte ens i närheten av den mängden, inte ens om man skulle ladda den med el tillverkat i ett kolkraftverk, vilket man naturligtvis INTE ska, vilket skulle ge ett utsläpp på 160g/km. Laddar man bilen med ”normal” svensk el blir utsläppet ca 2 g/km.
7. **Nu är det rötmånad:** Nu är vi mitt uppe i rötmånaden. Låt inte mat stå framme, så att den blir dålig och behöver slängas.
8. **Tvätta med högtryckstvätt:** Med en vanlig trädgårdsslang med ett tryck på fyra bar, går det åt drygt 3 000 liter vatten/ timme. En högtryckstvätt med ett arbetstryck på 100 bar, behöver bara 400 liter vatten/timme.
9. **Köp FSC-märkt grillkol:** Grilla lite miljövänligare med grillkol från FSC-märkt grillkol.
10. **Åk kollektivt:** Har du möjlighet att åka kollektivt är detta betydligt mer miljövänligt än att ta bilen, om du så ska till jobbet eller åka och handla.
11. **Duscha inte varje dag:** Om man väljer att duscha varannan dag istället för varje, sparar man ca 15 000 L vatten/år, plus energin som ger åt till uppvärmningen. Dessutom torkas inte din hud ut lika mycket om du inte duschar varje dag.
12. **Be att få nyhetsbrev på mail:** Varje år får vi i Sverige ca 50 kilo reklam/person. Allt som istället kan komma via mail istället sparar ytterligare några träd.

13. **Satsa på hållbara möbler:** Välj möbler med omsorg och god kvalitet så att du trivs med dem och kan använda dem länge. Dina utgifter kommer att minska i längden och du kan minska dina växthusgasutsläpp med 80 kilo per år.
14. **Källsortera på jobbet:** Låt arbetsplatsen bli ett lite miljövänligare ställe. Börja med att sortera papper och returburkar. Sen kan ni gå vidare till en lite mer "avancerad" sortering tills ni i stort sätt sorterar allt. Turas om att tömma sorteringen, så blir det inte så jobbigt för någon, och kanske nappar någon på idén och börjar sortera även hemma om de inte redan gör det.
15. **Koka bara upp så mycket vatten som du behöver:** Varför använda energi till att koka upp vatten som du ändå inte kommer att använda? Mät upp rätt mängd innan du värmer det, så sparar du både tid och energi.
16. **Ät vegetariskt idag**
17. **Surströmmingspremiär:** Surströmmingen, antingen hatad eller älskad. Men faktum är att sillen, som surströmmingen består av, är en av de få fiskar man kan äta med gott samvete. Det finns fortfarande gott om sill och den anses fiskas på ett hållbart sätt. Om vi äter mer sill ökar efterfrågan och större andel av den sill som fiskad upp går till humankonsumtion istället för fiskfoder.
18. **Undvik bilköer:** Genom att försöka att inte köra vid tidpunkter då trafiken är tät, minskar du risken för att hamna i bilköer med tomgångskörning och onödig bränsleutgång som följd. Dessutom sparar du en massa tid.
19. **Fiffiga prylar:** Alla prylar är inte överflödiga. Då finns det en uppsjö av ny och spännande teknik som kan hjälpa dig vara mer klimatsmart. Vad sägs om solcellsladdare till småelektronik, solcellsdrivna radios eller ficklampor som drivs med dynamo. MEN tänkt på inte köpa mer saker än du behöver och använder!
20. **Kör inte korta sträckor:** De korta bilresorna är smutsigast, räknat per km. Under de första 3 km är utsläppen ca 50-60 gånger högre än den fortsatta resan. Gå eller cykla istället, så får du motion på köpet.
21. **Sätt upp en återvinningshylla:** Har du sett tillräckligt av den där mattan, eller den där stereobänken? Eller har du fått en ny elvisp i julklapp och vill slänga den gamla? Någon annan kanske har nytta av dessa saker. Kom överens med dina grannar och fråga fastighetsvärden om det går att ordna ett system där ni kan byta eller ge bort sådant ni inte längre behöver.
22. **Lägg inte in varm mat i kylan eller frysen:** Låt maten kallna innan du ställer in den i kylan eller frysen. Annars går det är en massa extra energi att kyla ner den.
23. **Värna om flodkraften:** I Sverige har vi idag två arter av insjökraftor; flodkraften och den introducerade signalkraften. Beståndet av flodkrafta har de senaste hundra åren minskat med 97 %. Den största anledningen till att de minskat är kraftpesten som kom till Sverige i samband med att signalkraften introducerades. Om du ska fiska kraftor, tänk på att rengöra alla fiskeredskap innan du flyttar till nya fiskevatten, då smittan bl. a. sprids med sporer i vattnet och på fiskeredskap.

24. **Tvätta i lägre temperatur:** Tvätta lätt smutsad tvätt i 40°C istället för i 60°C. Då minskar energianvändningen med 40 %. Det gäller inte handukar, sängkläder och underkläder i bomull, vilka bör tvättas i 60°C.
25. **Ta trapporna:** Ta trapporna istället för hissen. Du spara energin som annars hade gått åt att driva hissen och på köpet får du extra motion
26. **Köp återvunnet toalettpapper:** Varje år använder en genomsnittlig svensk 15 kg toalettpapper. Om detta skulle komma från återvunnet papper skulle vi spara mycket material.
27. **Välj FSC-märkt:** Välj FSC-märkt virke när du ska bygga nytt. FSC-märkt skog sköts då på ett lite mer hållbart sätt, vilket gynnar många hotade arter.
28. **Begagnad studentlitteratur:** Ska du börja plugga? Tycker du att det är dyrt med studentlitteratur som du efter kursen aldrig mer kommer titta i? Köp den då begagnat. Det finns flera sidor på nätet där man kan köpa och sälja studentlitteratur. Billigare och bättre för miljön!
29. **Packa diskmaskinen rätt:** Genom att ställa disken på rätt sätt i diskmaskinen minskar risken för att disken inte blir ren och du slipper köra maskinen en extra gång. Det sparar vatten, energi och tid.
30. **Köp burfångade havskräftor:** Kräfts kiva på västkusten? Se då till att köpa burfångade havskräftor istället för trälade. Då stödjer du ett betydligt mer hållbart fiske som inte förstör havsbotten. Dessutom går det åt betydligt mer bränsle, vilket betyder mer utsläpp, vid trålning än vid burfiske.
31. **Klipp gräset med handjagare:** Nu när gräset inte längre växer så mycket är det en skön motionsrunda att klippa det med en hederlig handgräsklippare. Fungerar också utmärkt resten av året till mindre gräsytor och även större för den som orkar.

SEPTEMBER

1. **Pull the plug!**
2. **Mattema!** I Sverige stoppar vi varje år i oss ungefär 800 kg mat och dryck per person och just maten står för hela en fjärdedel av den klimatpåverkan som kommer från våra hushåll. Vi kan göra stor skillnad för miljön genom att välja vad och hur vi äter. Därför har vi ”mattema” i våra ”actions” denna månad med både smarta och GODA tips!

Dagens tips är att gå ut i skogen och plocka bär. Lingon, blåbär och björnbär kan man göra mycket gott av, helt på egen hand.

3. **Ha en ostfri dag:** Osten är den tredje största miljöboven bland våra livsmedel vad gäller utsläpp av växthusgaser, näst efter nötkött och lamm.
4. **Undvik hårt besprutade livsmedel:** Potatisen är en av de grödor som besprutas mest i Sverige och är en bidragande orsak till att det finns bekämpningsmedel i nästan alla svenska vatten. Välj ekologisk eller kravmärkt potatis så hjälper du till att minska mängden bekämpningsmedel i naturen.

5. **Passa på att laga mat när ugnen är på:** Laga flera rätter samtidigt när du väl lagar något i ugnen så sparar du energi för att värma upp ugnen flera gånger.
6. **Kom till Nordens Ark och handla på skördemarknaden** – Under hösten har vi alltid skördemarknad på Nordens Ark, där bland annat lokala odlare säljer sina produkter. Att handla närodlat betyder att man bidrar till att minska mängden utsläpp från onödiga transporter
7. **Ta bort möglet:** All mat behöver inte slängas för att den är lite möglig. Är det till exempel lite mögel på en brödskiva eller på osten kan man ta bort den biten men fortfarande äta resten. Dock bör man vara försiktig om det är större angrepp eller om det är livsmedel med mycket vätska, då det kan bildas mögelgifter som inte är bra att få i sig.
8. **Välja frukt efter säsong:** Säsongens frukt smakar mer, är billigare, har bättre kvalitet och har dessutom en positiv inverkan på miljön. Frukt som annars måste odlas i växthus kräver mycket energi för att de ska växa.
9. **Plocka svamp:** Gratis, och gott! Men var noga med att ta reda på vilka svampar som går att äta och vilka som är giftiga!
10. **Fråga alltid om köttets ursprungsland när du handlar på en restaurang:** På detta sätt kommer branschen att märka att konsumenterna är medvetna och allra helst vill ha svenska och gärna ekologiska produkter av bra kvalitet, vilket kan leda till att de faktiskt ändrar sina inköp.
11. **Ät svenska äpplen:** Ät svenska äpplen under perioden september till februari istället för importerade äpplen från andra sidan jorden, så minskar du på transportutsläppen.
12. **Köp ful frukt:** Plockar du också bort det ”fula” äpplet när du handlar i affären? Om vi istället väljer att köpa den ”fula frukten”, så går mindre till spillo. Ett kantstött äpple passar utmärkt i en paj eller i äppelmos!
13. **Ät vegetariskt idag**
14. **Gör en naturlig sallad:** Visste du att det finns en massa vilda växter som kan användas i en sallad? Maskrosblad och ramslök är bara några, som är helt gratis!
15. **Gör storkok:** Om du ändå ska laga mat, passa på att laga mycket mat på en gång, som du sedan kan frysa in, istället för att göra många små portioner flera gånger. Du spar tid och energi!
16. **Köp grönsaker efter säsong:** Just nu är det gyllene läge att äta blomkål, brysselkål, grönkål, jordärtskocka, kålrot, lök, morötter, palsternacka, potatis, purjolök, rotselleri, rova, rädisor, rödbetor, rödkål och vitkål som odlats i Sverige, passa på!
17. **Välj kort datum:** Om du vet att du ska använda produkten snart, köp då den med kortast datum. Annars finns risken att datumet går ut och det måste slängas.
18. **Gör soppa:** Istället för att slänga kan du ta det du har hemma och göra en god soppa! Gott och enkelt!

19. **Köp inte mer än du behöver:** Undvik att gå på försäljningstricken med ”storpack”. Affärerna vill självklart sälja så mycket som möjligt men ofta hinner du inte använda upp hela förpackningen innan den blir dålig och du ändå får slänga bort större delen. Köp bara det du planerat att köpa.
20. **Rensa landet lagom:** Ska du passa på att rensa ur landet i helgen? Ta då inte bort allt ”skräp”. Detta ”skräpet” är mat och gömställe för en massa djur som annars får svårt att hitta detta under hösten och vintern.
21. **Hummerfiskepremiär:** Idag är det hummerfiskepremiär. Är du ute och fiskar, glöm inga tinor, redskap och linor i havet som kan skada andra djur, utan ta med allt hem igen.
22. **Njut av chokladen:** Choklad är gott, men tyvärr är kakaoodlingarna en av de värsta miljöbovarna inom odling, tillsammans med bananer och kaffe. Men det finns bra alternativ. Välj choklad som är rättvisemärkt och ekologisk och njut av den god choklad i dubbel bemärkelse.
23. **Använd rätt mängd tvätt- och diskmedel:** Uppskattningar säger att upp emot en fjärdedel av allt tvättmedel används helt i onödan. Det motsvarar tio tusen ton tvättmedel varje år i Sverige. Använd rätt mängd och minska utsläppen av farliga ämnen i naturen!
24. **Kör en hybridbil:** Idag finns ett stort utbud av hybridbilar som går på bensin men som även fungerar fint på t.ex. etanol eller el. Med en sådan bil kan du minska din bensinförbrukning men ändå få ”kraften” när det behövs.
25. **Skaffa kallkompost:** Det blir lätt en massa växtrester och annat biologiskt material över när man gör iordning trädgården inför vintern. Lagg detta i en kallkompost så kommer du så småningom få fin jord du kan använda i landet, stället för att köpa dyr jord i affären.
26. **Uppmuntra kollektivtrafik:** Går det få ditt företag att ge en extra bonus till de som åker kollektivt till jobbet? Eller kan du få dina vänner att åka kollektivt genom att göra det till en tävling? För varje person som låter bilen stå minskar vi utsläppen av ämnen som påverkar vår miljö.
27. **Tvätta utemöblerna:** Om du ska tvätta dina utemöbler, tänk då på att inte använda några starka rengöringsmedel. Brunsåpa eller kristallsåpa fungerar fint och är skonsammare för både möblerna och miljön.
28. **Klimatsmart vintersemester:** Dags att boka vintersemester? Gör årets resa lite mer klimatsmart genom att: undvika flyget om det går, stanna hellre lite längre i år och spara in på resan nästa år, det minskar er miljöpåverkan genom färre transporter, välj ”rätt” destination, kanske ska ni åka till ett nytt ställe som inte bara har sol och bad, utan istället också erbjuder naturupplevelser i form av ekoturism.
29. **Lys upp med solcellslampor:** Tycker du att det börjar bli mörkt på kvällarna. Idag finns ett stort utbud med solcellslampor du kan ha i trädgården eller varför inte i blomlådan på balkonge som lyser upp tillvaron framåt hästen, helt utan ström dessutom!
30. **Cykla till träningen:** Har du kommit igång med träningen efter semesteren? Varför inte utnyttja tiden till max och värm upp på vägen till träningen genom att cykla dit. Hur fänigt känns det inte att ta bilen när man kan få gratis träning istället?

OKTOBER

1. **Pull the plug!**
2. **Städtema!** Denna månad har vi städtema på våra "actions". Varje år säljs det 40 000-50 000 ton städ- och rengöringsmedel för hemmabruk i Sverige. Många av dem innehåller kemikalier som är farliga för både oss och naturen. Men det går att städa miljövänligt!

Dagens tips är att göra din egen allrengöring. Detta är ett sätt man kan göra det på: Lägg citrusskal i glasburk och häll över ättika så du täcker skalerna. Låt det stå i två veckor. Sila bort skalerna och blanda med 2 delar vatten i sprayflaska. Klart!

Städa miljövänligt, utan onödiga kemikalier. Ättiksprit, koncentrerad citronsaft och tvålull hjälper dig lika mycket i smutsjakten som färdigpaketerade rengöringsmedel.
3. **Toaletten:** Håll ca 1 dl bikarbonat eller bakpulver i toaletten tillsammans med en skvätt vinäger eller ättika, låt verka under natten och spola nästa morgon. Spraya med hemmagjord allrengöring eller vinäger på hela toalettstolen och torka av.
4. **Baka egna bullar:** Idag är det kanelbullens dag. Bakar du dina egna bullar, så undviker du extra förpackningar, transporterna till och från affären och så vet du precis vad det är i dem.
5. **Lär barnen:** Idag är det internationella barndagen. Genom att föra budskapet om vårt klimat vidare till dem, kan de göra skillnad redan från början!
6. **Badkar, handfat och kakel:** Strö salt över en delad citron eller grapefrukt och gnid mot smutsen. Citrus innehåller en syra som tar sig igenom fett, så den fungerar som en skrubborste. Spraya med hemmagjord allrengöring eller vinäger och torka av.
7. **Avloppsbrunnen:** Förebygg stopp i avloppet genom att borsta håret innan du tvättar det, så att det lösa håret fastnar i borsten istället för i avloppsbrunnen! Rengör avloppet genom att hälla i 1/4 kopp bikarbonat, följt av 1/2 kopp vinäger. Täck över tills det har sluttat fräsa och spola sedan med kokande vatten.
8. **Fönster och speglar:** Håll vinäger och vatten i en sprayflaska. Spraya och torka av med tidningspapper eller en trasa.
9. **Kyl och frys:** Rengör kylan och frysen med bikarbonat på en fuktig trasa. Skölj sedan med vatten. Sätt en delad citron i ett glas med ättika i kylan och låt stå under natten, för att få bort dålig lukt.
10. **Sophinken:** Täck botten med bikarbonat innan du sätter i en ny soppåse så slipper du dålig lukt. Om du slänger fisk- eller skaldjursrester i hinken, bör du även hälla i lite bikarbonat i påsen så undviker du att soporna luktar i väntan på att kastas.
11. **Mikron:** Ställ in en kopp vatten med pressad citron och kör mikron på full effekt i 1 minut. Torka bort matrester och stänk med en trasa.

12. **Skärbrädan:** Strö ett lager salt p skärbrädan och låt det verka i minst 20 minuter. Håll sedan på ättika. Diska av och spola med iskallt vatten.
13. **Ugnen:** Blanda ättika och bakpulver, låt det bubbla och fräsa ett tag. Rengör sedan ugnen och spisen med blandningen med en trasa och skölj med ljummet vatten. Ett annat alternativ är att smörja in ugnen med koncentrerad såpa och värma på till 100 grader. Låt den sen svalna och tvätta ur med en svamp.
14. **Spisen:** Bli av med ingrodd smuts genom att hälla på ättika och sedan strö över rikligt med bakpulver. Låt det bubbla och fräsa ett tag, rengör därefter med en trasa och ljummet vatten.
15. **Vidbränd mat i kastruller och stekpannor:** Håll i lite vatten och gnugga med en sockerbit. Supereffektivt! Ett annat alternativ är att koka upp vatten med lite såpa i kastrullen. Låt stå med lock en stund. Diska ur, så är det klart!
16. **Köp en vaskskrapa:** Använd en vaskskrapa, istället för en massa hushållspapper, när du ska tömma vasken. Den kan du använda om och om igen.
17. **Använd kaffesump:** Kaffesump är mycket effektivt vad gäller att ta bort oönskade dofter. Gnid in händerna med kaffesump och skölj. Tar bort de flest odörer!
18. **Använd microfiber:** Använd en microfibermopp och – duk, som suger upp även de minsta partiklarna, för att dammtorka ytor och golv. När du torkat klart, bör du dammsuga av moppen och duken, istället för att skaka av den ute eller skölja i vasken. Detta för att damm kan dra till sig skadliga kemikalier från till exempel elektronik, möbler och plast, som inte bör hamna i naturen utan slängas bland brännbart avfall.
19. **Våttorka med vinäger:** Våttorka ytor och golv med olivtvålsrengöring och vinäger blandat i vatten. Använd en trasa i tyg. Vinägern gör golven blanka.
20. **Barnens gossedjur:** Alla leksaker kan inte tvätta, t.ex. dockor och gossedjur. Lägg dem i en påse med 1/2 kopp bikarbonat och skakar om ordentligt. Låt verka i 15 minuter och dammsug sedan bort pulvret. Bikarbonaten lösgör all smuts, som följer med in i dammsugaren.
21. **Mattan:** Om du spiller något på mattan, torka genast upp det med fuktig trasa. Strö sedan över potatismjöl på fläcken och låt det ”dra” en stund. Dammsug upp bakpulvret så fortlöpningsvis sugit åt sig det som var kvar av fläcken.
22. **Fläckar på textil:** Lös upp 1/4 tesked bikarbonat i två matskedar vatten. Dränk in fläcken med vätskan och gnugga försiktigt. Upprepa behandlingen om nödvändigt. Detta kan ta bort blod, läppstift, make up och annat som kan vara svårt att få bort.
23. **Luftfräschare:** Gör din egen luftfräschare. Blanda lite kryddnejlika, kanel och apelsinskal i en skål med vatten. Värm upp, rör om och njut! Krossad rosmarin och andra kryddor kan också användas.
24. **Skoputs:** Använd insidan av ett bananskal för att putsa läderskor, putsa sedan med ett sämskskinn. Använd sedan kokosfett som vanlig skokräm.

25. **Töm fickorna innan tvätt:** Dessa kan annars bl.a. skada avloppsventilen, vilket gör att det läcker vatten. Då går det åt mer vatten och energi för att få tvätten ren.
26. **Utnyttja ljuset:** Idag byter vi tillbaka till vintertid. Det betyder att vi ställer tillbaka klockan en timma. Visste du att sommartiden infördes 1980 i Sverige efter att ha införts på prov under första världskriget men mindre lyckade resultat. Anledningen var att man helt enkelt skulle kunna utnyttja det naturliga ljuset bättre. Gör det du också! Använd dagsljuset så mycket du kan, istället för att tända lamporna, så sparar då energi.
27. **Ät vegetariskt idag**
28. **Släng aldrig glödlampor, återvinn:** Så kallade energilampor och lågenergilampor har betydligt längre livslängd än vanliga glödlampor. Det är dock viktigt att du sorterar dem rätt bland soporna. De innehåller kvicksilver, som inte ska hamna i naturen.
29. **Fira en miljövänlig Halloween:** Ska du ut och skrämmas i helgen? Eller kanske ha kalas? Låt då årets firande bli lite mer miljövänligt! Använd gamla kläder och lakan som utklädnad istället för att köpa nya. Bjud inte på något godis med extra omslagspapper. Använd inte plastbestick och papptallrikar till middagen. Och varför inte bjuda på en god vegetariskt pumpasoppa men årstidens primörer.
30. **Spara lövhögarna:** Är det dags att kratta löv? Låt då några lövhögar ligga kvar i trädgården. Dessa används av en massa djur, bl.a. igelkottar, som skydd mot kylan under vintern.
31. **Undvik tomgångskörning:** Undvik att ha bilen på tomgång, speciellt när bilen är kall. Då är avgaserna som mest giftiga. I de flesta områden är det bara tillåtet att ha bilen gåendes på tomgång i max 1 minut.

NOVEMBER

1. **Pull the plug!**
2. **Gå på loppis:** Varför inte gå på loppis. Köp, sälj och fynda, samtidigt som du sparar på jordens resurser och bidrar till ett bättre klimat!
3. **Ät vegetariskt idag**
4. **Gör ditt hem energismart inför vintern!** Denna månad kommer vi att fokusera på att göra hemmet lite mer energismart inför vintern. I Sverige står hushållen för ungefär en fjärdedel av all energiförbrukningen så genom att göra hemmet mer energismart kan vi spara både pengar och miljön. Vissa tips är enkla medan andra kanske är lite mer konstiga men de lönar sig alla i längden.

Dagens tips är att hålla rent framför elementen, så att energin inte hindras att sprida sig.
5. **Vänta med att höja värmen:** Ta på en extra tröja och tofflor om du tycker att hösten tränger sig på i hemmet. För varje dag du väntar med att sätta på värmen sparar du energi och därmed vårt klimat.

6. **Byt fönster:** Om du planerar att byta fönster, sätt då in fönster som är energieffektiva. Det går också att renovera sina befintliga fönster, läs mer på <http://www.renovaenergismart.se/tips-pa-atgarder/klimatskal/fonster/>.
7. **Tilläggsisolera huset:** Genom att se över isoleringen på huset kan man spara energi för uppvärmning, genom minskade energiförluster.
8. **Fars dag:** Ge pappa en upplevelse på fars dag, istället för en pryl eller blommor. En middag, en skogspromenad eller varför inte en stor kram! Ha roligt tillsammans och spara samtidigt på jordens resurser.
9. **Skaffa ett skymningsrelä:** Med ett skymningsrelä lyser din ytterbelysning bara när det behövs. De tänds och släcks då automatiskt vid skymning och gryning.
10. **Kolla dina termostater:** Termostaterna reglerar värmen i elementen och slår av dem när rätt temperatur har uppnåtts. Fungerar de som de ska minskar den ”onödiga” uppvärmning.
11. **Handdukar i torkskåpet:** Häng in en torr handduk i torkskåpet eller lägg in en i torktummlaren tillsammans med den blötta tvätten, så torkar den fortare. Allra bäst är ju naturligtvis att låta tvätten lufttorka.
12. **Glasa in verandan:** Genom att glasa in verandan får du en extra isolering på huset, vilket kan minska uppvärmningskostnaderna för ditt hus.
13. **Byt ut din oljepanna:** Att värma upp huset med olja är både dyrt och en belastning för miljön. Det finns en rad alternativ som är billigare och bättre för miljön, t.ex. fjärrvärme, pelletspanna, luftvärmepump m.m.
14. **Täta tätningar:** Kontrollera tätningarna kring dörrar och fönster, för att minska värmeläckage och spara energi. Dåliga fönster och dåliga tätningar i fönster och dörrar kan släppa ut upp till en tredjedel av värmen i huset.
15. **Använd golvvärmen rätt:** Golvvärme kan sänka din energiförbrukning, OM du använder den rätt! Isolering och golvmaterial påverkar hur effektiv golvvärmen är. Tänk också på att inte ha möbler och mattor på golvet, som kan hundra värmen att sprida sig.
16. **Byt till vattensnåla maskiner:** Nästa gång du ska byta disk- eller tvättmaskin, välj då en som är vattensnål. Med dagens teknik och rengöringsmedel behövs inte lika mycket vatten som i de gamla maskinerna, vilket gör inte lika mycket energi går åt till uppvärmningen av vattnet.
17. **Laga dörrar som står öppna:** Har ni självstängande dörrar i hemmet eller på jobbet som inte går igen? Se till att laga dessa så sparar ni massa energi i form av värme som annars läcker ut.
18. **Dra för persiennerna på natten:** Genom att dra ner persiennerna på natten får du ett extra isolerande lager mot kylan.
19. **Skaffa en rörelsetimer:** Ett annat sätt att se till att din ytterbelysning inte lyser i onödan är att skaffa en rörelsetimer. Då tänds bara ljuset då någon är i närheten, och släckt automatiskt när ingen är i

närheten. Detta funkar även inomhus i utrymmen som annars riskerar att stå med lyset på utan att någon märker det.

20. **Häng tvätten rätt:** Om du vill använda dig av torkskåpet, använd det då rätt. Ett torkskåp drar ungefär 4 kWh per torkning. Men då ska tvätten hängas upp så att luft kommer in mellan kläderna, annars sprids inte värmen i torkskåpet så bra. Då tar det längre tid att torka kläderna och det går åt mer energi.
21. **Håll kylan inne:** Stäng dörren till frysen och kylan så fort du kan och låt den inte stå öppen. Öppna heller inte mer än nödvändigt. Varje gång du öppnar går det åt energi till att kyla ner kylan eller frysen igen, vilket är lätt att glömma.
22. **Sätt en timer på lamporna:** Ännu ett tips att spara energi på din belysning är att sätta en timer på lamporna. Tänk dock på att vissa äldre timers faktiskt drar en del ström och att nya effektiva lampor, så som LED-lampor i vissa fall kan dra MINDER ström än en timer.
23. **Stäng dörren efter dig:** Stäng dörren när du går ut, så släpper du inte ut så mycket värme.
24. **Släck i tomma rum:** Det finns ingen anledning att det ska lysa i rum som ingen är i. Det drar bara onödig energi. Släck lampan varje gång du lämnar ett rum som är tomt.
25. **Rengör filtret i din torktumlare:** För att torktummlaren ska torka tvätten så effektivt som möjligt måste fukten kunna föras bort. Detta sker genom ett filter. Är filtret fullt med ludd passerar inte fukten lika bra, vilket för att det tar längre tid för tvätten att bli torr.
26. **Snö runt husgrunden:** Snön kan faktiskt fungera som en isolering, om det läggs runt husgrunden. Det är dock viktigt att grunden och marken runt huset är väl dränerat för att inte riskera vattenskador när snön smälter.
27. **Dra ner på värmen när du reser bort:** Sänk temperaturen till 15 grader när du reser bort, så sparar då en massa energi.
28. **Stöp egna ljus:** Samla alla stumpar och gör nya ljus lagom till advent och jul. Spara både pengar och på jordens resurser!
29. **”Vitmossan” i adventsljusstaken** – Vitmossa, eller rättare sagt fönster- eller renlav, som det faktiskt är (vitmossa är något helt annat), växer långsamt. Men det går faktiskt alldeles utmärkt att återanvända laven år efter år. Lägg den i en påse och spara till nästa år. När det är dags att ta fram adventsljusstaken igen, lägg laven i vatten så att den får blöta upp sig. På så vis behöver vi inte plocka så mycket av den vackra mossan, utan det mesta får vara kvar i naturen.
30. **Läs en bok:** Stäng av din TV och läs en bok ikväll. Mysigt!

DECEMBER

1. **Pull the plug!**

2. **Undvik att köpa päls:** Minkpäls har fem gånger så stor klimatpåverkan som ull. Dessutom används farliga ämnen vid tillverkningen, så som olika kemikalier för garvning, färgning, blekning samt för att förhindra pälsens biologiska nedbrytningsprocess. Pälsberednings- och pälsfärgningsindustrin har rankats som en av de fem värsta industrierna, när det gäller föroreningar av mark med giftiga metaller.
3. **Motorvärmare på jobbet:** Har ni motorvärmare till personalens bilar på jobbet? Be att ditt företag sätter upp några. Samåker ni dessutom behövs det inte så många!
4. **Ät vegetariskt idag**
5. **Anordna en vintersportbytdag:** Behöver sonen nya skidor eller dottern vuxit ur sina skridskor? Anordna eller delta på en vintersportbytdag, så får du nya prylar helt gratis, som du kan byta igen nästa år! Spar både pengar och jordens resurser.
6. **Köp värmande ull:** Ull värmer bra och är ett miljövänligt alternativ till oljebaserade syntetmaterial. Men tänk på vilken ull du köper. Mycket av den ull vi använder i Sverige transporteras ända från Australien och i vissa fall produceras den på ett oetiskt sätt. Men det finns svensk och ekologisk ull på marknaden om man letar lite. Den har inte lika stor klimatpåverkan.
7. **Hyr filmer via Tv:n:** Idag finns det stora möjligheter att hyra film via tv:n och datorn. Man kan också ta en promenad till en videobutik. Mycket bättre än att köpa en ny film som du kanske bara tittar på en gång.
8. **Fira en miljövänlig jul!** Under december månad ökar vår konsumtion markant, till största delen beroende på vårt julfriande. Under 2013 handlade vi Svenskar för 66b miljarder kronor under december. Inte nog med att det kostar en massa pengar, det kostar en massa extra resurser. Därför tänkte vi avsluta året med hur vi kan fira en lite mer miljövänlig jul, där vi bland annat ger tips om hur du minskar din konsumtion.

Dagens tips är att baka dina egna pepparkakor. Då undviker du alla extra förpackningar från affären, samt att du vet helt säker vad de innehåller. Dessutom kan du baka dem i så många olika former som du vill.
9. **Köp ekologisk glögg:** Eftersom glögg i många fall baseras på vin är det lika viktigt att välja ekologisk när man handlar glögg, eftersom dessa druvor inte besprutas med kemiska bekämpningsmedel.
10. **LED-lampor i julbelysning:** Genom att välja LED-lampor i julbelysningen får man den mysiga julkänslan samtidigt som man sparar energi. Energianvändningen kan vara upp till 20 gånger högre för den som väljer glödlampor istället för LED-lampor i sin advents- och julbelysning. Om man också sätter timer på julbelysningarna så de inte står på mitt i natten och mitt på dagen minskar man sin energianvändning ytterligare!
11. **Mys med stearinljus:** Sverige kallar man alla ljus som brinner med en låga för stearinljus trots att de i de allra flesta fall är tillverkade av paraffin. Paraffin har en påverkan på växthuseffekten och andra klimatproblem när de brinner. Miljövänliga stearinljus uppfyller strikta miljökrav och är tillverkade av stearin som har en minimal belastning på miljön.

12. **Handla snälla julklappar, skänk gåvor:** Vi julhandlar för över 66 miljarder i Sverige och trots att många konsumenter säger sig vilja dra ner på inköpen väntas årets julhandel slå nytt rekord. Istället för att ge bort mer prylar, varför inte trotsa kommersen och istället skänka en gåva till ett välgörande ändamål? Det finns en massa olika typer av gåvor, så alla kan hitta det man själv tycker är viktigt.
13. **Till Lucia, baka egna ekologiska lussekatter:** Genom att baka dina egna ekologiska lussekatter minskar du onödiga förpackningar och får ett bröd som är fritt från de många tillsatser som finns, samt att du får ett hem som doftar härligt av nybakt bröd.
14. **Elektroniska julkort:** Att skicka och få julkort så här års är en kär gammal tradition som uppskattas av många. Varför inte skicka elektroniska julkort i år, det är bra för miljön då man minskar pappersanvändandet och det blir inga avgasutsläpp vid leveransen.
15. **Ge bort Nordens Ark:** Julen närmar sig och vi på Nordens Ark vill därför ge dig några inspirerande julklappstips. Varför inte ge bort ett fodervårdskap eller en helg i tigerns spår till dina nära och kära, samtidigt som du ger en julklapp till de utrotningshotade djuren!
16. **Gör ditt eget julgodis:** Det finns en rad med godsaker som du enkelt kan göra själv. Knäck, kola och fudge, gör du enkelt av varor du redan har hemma i skafferiet och kylskåpet, Enkelt, resurssparande och gott!
17. **Ge bort en upplevelse eller kanske en tjänst:** Det finns många varianter på julklappar som inte utnyttjar jordens resurser. Varför inte ge en konsertbiljett i julklapp eller erbjud dig att putsa alla fönster i huset eller klippa gräset en hel månad i sommar (gärna med en handjagare såklart!).
18. **Välj rätt julgran:** Det bästa hade varit att hämta en gran från sin egen skog men om man inte kan det, då ska man köpa en närodlad gran som inte har transporterats så långt. En ädelgran kräver mer konstgödsel och bekämpningsmedel än en ”vanlig” gran. Plastgran är inte heller så miljövänlig då de tillverkas huvudsakligen i Asien och transporteras tusentals mil för att komma till Sverige. Plasten innehåller så kallade ftalater. Vissa ftalater är klassade som hormonstörande och är misstänkt cancerogena.
19. **Slå in julklappen miljövänligt:** Återanvända kartonger för att lägga klapparna i och slå in presenten med julpappret från förra året (eller spara årets papper till nästa år). Andra alternativ är att köpa icke klorblekt papper, eller använda tidningspapper för att slå in klapparna. Glöm inte att även köpa ekologiska snören. Använder du snören behöver du faktiskt inte använda tejp! Och du, gör dina egna etiketter från din pappersinsamling!
20. **Gör din egen juldekoration:** Ta en ordentlig titt i din trädgård eller i skogen och se om du kan hitta något som passar som juldekorationer. Med vackra naturmaterial får man snabbt en mysig och vacker julmiljö i hemmet. Och det bästa av allt är att det både är gratis och miljövänligt!
21. **Återvunna presenter:** Begagnade saker är bättre för miljön än att köpa nytt och julklappen behöver inte vara ny för att vara bra. Håll utkik på köp- och säljsidor på nätet eller i second hand-butiker, för där kan man ofta göra många fina fynd.

22. **Tåg till julfirandet:** Den största klimatpåverkan vi gör nu i juletid är antagligen att vi reser väldigt mycket. Att ta tåget till sitt julfirande är både klimatsmart och dessutom mycket säkrare än att köra bil.
23. **Laga lagom mycket julmat:** Vi slänger 12 % mer mat under julen, jämfört med resten av hösten. För att minska matsvinnet, något som gynnar både miljön och plånboken, kommer här några enkla råd.
- Ta inte fram mer mat till julbordet än vad du tror ska gå åt.
 - Lägg inte upp för mycket på tallriken, ta hellre om.
 - Frys in den mat du inte kommer att äta, då har du mat även efter nyår
24. **God Jul med ekologisk julskinka:** God Jul önskar vi på Nordens Ark! Njut av firandet och ett lite mer miljövänligt julbord. Allt fler väljer att köpa ekologisk julskinka till julbordet. Grisar i KRAV-certifierad produktion har möjlighet att vistas utomhus året runt och om somrarna betar de gräs i hagarna och bökar i leran. Köttet är dessutom nyttigare eftersom det inte får innehålla nitrit, som kan vara giftigt.
25. **Ekologiskt ris till gröten:** Ris är något av en miljöbov, så försök därför välja ekologiskt ris till gröten i jul. Helst av allt ekologiskt ris från Italien istället ifrån Asien, då mängden metangasutsläpp kan vara hundra gånger lägre för europeiskt ris. Ekologiskt ris besparar också odlingarna från bekämpningsmedel och andra kemikalier.
26. **Spela spel:** Spara energi ikväll genom att stänga av tv och istället spela spel med familjen. Passa på att mysa och umgås med nära och kära i juletiderna.
27. **Bjud hem gäster på rester:** Även om man försöker beräkna julmaten så blir det ofta ändå lite rester kvar. Bjud hem nära och kära, som du inte hunnit träffa under juldagarna på rester och förläng julen några dagar-
28. **Citrusfrossa i december:** Vintern är citrusfrukternas årstid och vi frossar i clementiner, apelsiner, satsumas, grapefrukt och mandariner. Men välj klyftigt, välj ekologiskt!
29. **Njut av din amaryllis år efter år:** Att få följa sin amaryllis från knopp till utslagen blomma är en fröjd. Sköter man den rätt så kan man njuta av sin amaryllis länge, kanske till och med under flera år, vilket betyder att du inte måste köpa en ny varje år.
30. **Återvinn granen:** Nu när julen är över får man inte glömma att återvinna sin julgran. Om man har en egen panna kan man elda upp den själv. Bor man inne i en stad, finns det graninsamlingar där granen återvinns och blir biobränsle.
31. **Skåla in det nya året med ekologisk champagne!** Dags att ringa in det nya året och med det så vill vi tacka för året som gått. Var nöjd över ännu ett lite miljövänligare år och sprid gärna dina nyfunna tips till nära och kära. Tillsammans kan vi göra skillnad!