



# Fastekalender 2019

Klimat och miljö. Spelar det egentligen någon roll vad jag gör? Självklart! I årets fastekalender får du ett förslag på hur du kan göra skillnad för vår miljö varje dag under fastan. Det finns många olika förslag och du behöver inte göra alla. Gör de du kan och vill. Huvudsaken är att du funderar på din roll!

## Mars

- 6 Ha ett köpstopp på en månad eller två.
- 7 Våga lukta och smaka innan du slänger mat som blivit lite för gammal i kylskåpet.
- 8 Gör en vegetarisk plan - hur många av dina favoriträtter är/kan göras vegetariska?
- 9 Organisera din sopsortering
- 10 Bra väder? Torka tvätten ute. Det går bra även på vintern.
- 11 Sluta shoppa för skojs skull. Tänkt långsiktigt och välj medvetet.
- 12 Träna på att vara förnöjsam! Mer och bättre är inte alltid det som behöver eftersträvas.
- 13 Gör vegobolognese istället för köttfärsås och spagetti. Byt ut köttfärs mot svarta linser eller vegetarisk färs.
- 14 Lär dig mer om en miljöorganisation.
- 15 Undersök om du av vana låter saker sitta i i vägguttaget eller stå på standby.
- 16 Tvätta fulla maskiner - både tvättmaskin och diskmaskin.
- 17 Byt ut städprodukter mot klimatsmartare alternativ. Det finns många att välja på.

- 18 Rensa ut gammal elektronik och lämna till återvinnningen. Många farliga ämnen kan tas om hand.
- 19 Återbruka! Använd en grej för att göra en annan. Väska av byxor. Påse av kuvert.
- 20 Laga ett plagg du tänkt kasta.
- 21 Ta reda på vilken miljöpåverkan dina badrumsprodukter har. Det finns miljövänliga alternativ!
- 22 Behöver du tvätta alla kläder? En del kanske räcker att man vädrar. Sparar både kläderna och miljön.
- 23 Träna på att använda rester på nya sätt!
- 24 Ta cykeln, gå eller åk kollektivt. Istället för att ta bilen.
- 25 Fundera över hur du kan minska förbrukningsartiklar i plast som sugrör, tops och annat.
- 26 Rensa hemma. Har du saker som kan få en andra chans hos någon annan?
- 27 Låt inte vattnet rinna när du till exempel borstar tändarna eller skalar potatis.
- 28 Var modig och använd ett plagg trots att det har en skavank. En fläck eller ett hål gör inget.

- 29 Sjung kylskåpsresternas lov, gör en gratäng av det eller ugnsrosta ett gäng ledsna rotfrukter.
- 30 Laga mat på säsongens varor!
- 31 Tygpåsen är din bästa vän! Fundera hur du använder plastpåsar och hur du kan minska dem i antal.

## April



- 1 Skaffa eller gör tygpåsar att frakta hem frukt och grönsaker i.
- 2 Välj kött med omsorg. Fisk och vilt har exempelvis mycket lägre miljöpåverkan.
- 3 Återupptäck ditt bibliotek!
- 4 Skär ner på godis och snacks. Tomma kalorier ska ju även dom odlas/tillverkas/processas/packas/återvinnas osv.
- 5 Sluta använd sköljmedell! Det behövs egentligen inte och innehåller farliga ämnen. Ättika gör samma jobb.
- 6 Skippa läsk och vatten på flaska. Njut av vårt rena goda kranvatten!
- 7 Säg nej tack till reklam och gratistidningar.

- 8 Behöver du något? Försök hitta det du behöver på secondhand.
- 9 Skrapa disken istället för skölj innan du ställer den i diskmaskinen. Det spar vatten och energi.
- 10 Storkok! Gör mycket av maten när du ändå värmer upp plattor och ugn.
- 11 Köp förnybar energi! Hur arbetar ditt energibolag med hållbar energi? Kolla upp!
- 12 Byt ut en vara du brukar handla till fairtrade.
- 13 Lär dig om miljöarbete och berätta för andra. Världen är full av goda nyheter!
- 14 Var tacksam över det du har! Så slipper du köpa mer i onödan.
- 15 Läs en tidning på nätet och spara träd.
- 16 Ge bort en gåva till en organisation istället för blommor när du behöver en present.
- 17 Ta med egen låda när du köper lösvikt. Kolla så det är okej först.
- 18 Ta med en påse till skogen och plocka upp skräp.
- 19 Stressa mindre! Se till att ditt liv är hållbart även för dig själv.
- 20 Låna nästa gång du behöver en maskin.

