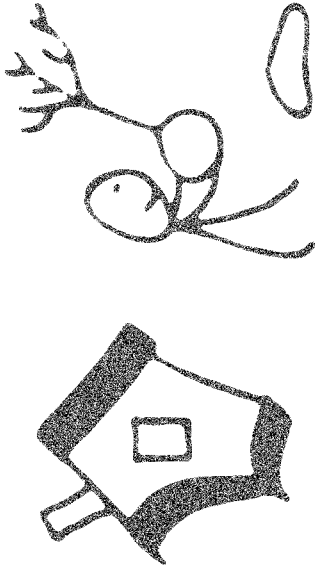
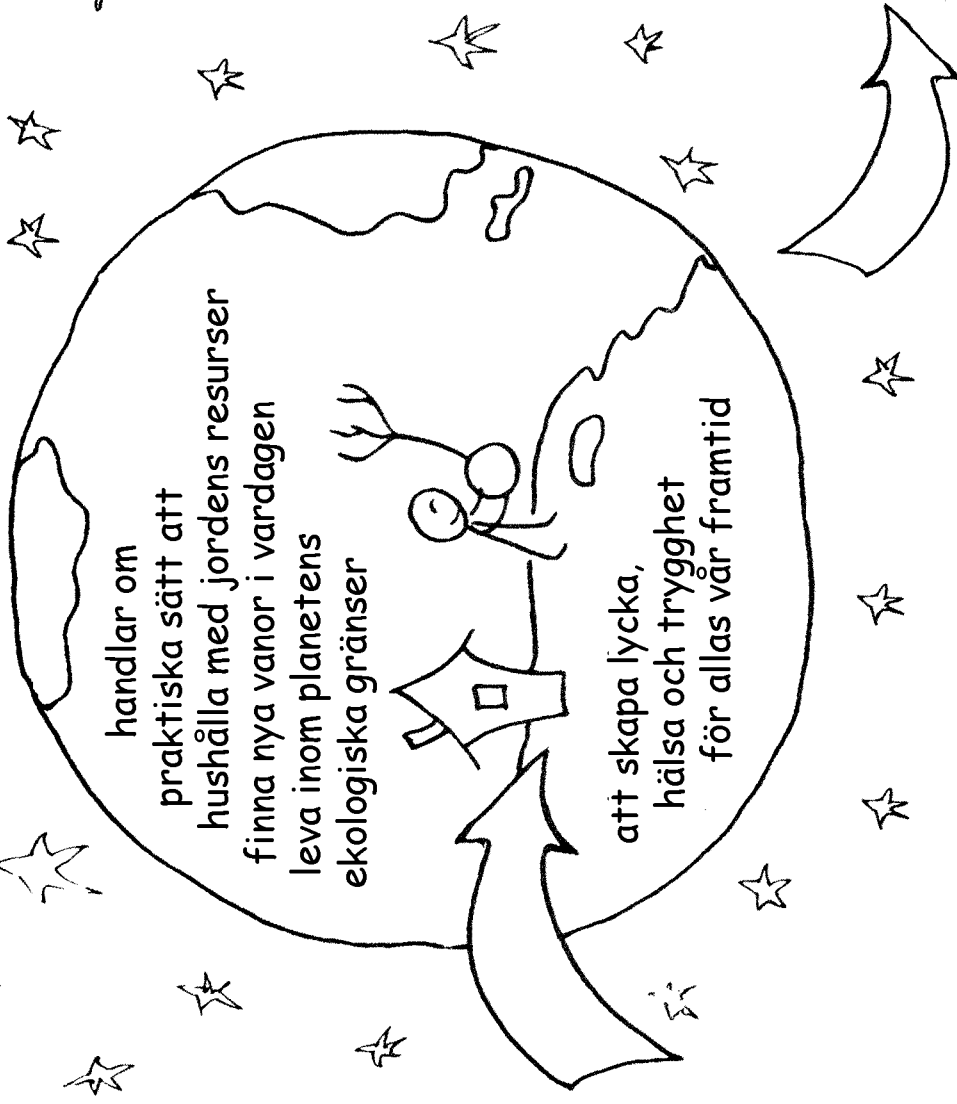


EKOLOGI



BÖRJAR HEMMA

ARCHIE DUNCANSON



handlar om
praktiska sätt att
hushålla med jordens resurser
finna nya vanor i vardagen
leva inom planetens
ekologiska gränser

att skapa lycka,
hälsa och trygghet
för allas vår framtid

SOL, SAFARI, REGNSKOG, SHOPPING!

Det låter bra, eller hur? Men för oss i Norden betyder det långa flygresor till fjärran länder—och ett flöde av flygplan ovanför våra huvuden som förorenar lika mycket som de långa karavaner lastbilar som korsar våra landsvägar med mat långt bortifrån. Båda slukar oersättliga resurser och bidrar ofrånkomligen till en klimatförändring som nu tillsammans med ekonomisk tillväxt och befolkningsökning hotar själva vår existens. Så jag frågade mig, hur kan jag finna min lycka utan att ruinera jorden, skada mina medmänniskor och riskera vår gemensamma framtid?

Denna bok handlar om detta och de nya vanor och nya sätt att tänka som uppstod när jag började titta kreativt på hur mitt liv påverkar planeten och vad jag kunde göra åt saken. Den beskriver hur jag fann praktiska lösningar som jag kunde genomföra omedelbart i mitt liv, utan att vänta på myndigheter eller industrin. Den berättar hur jag lyckats, men det finns ännu mer att göra. Den berättar hur jag fick oväntade vinster av att hushålla med jordens resurser—bättre hälsa, mindre beroende, lägre kostnader, mer tid att njuta av livet, frid i själen och hopp för framtiden.

Detta är en bok om min omställningsresa in i den nya tiden—jag hoppas den hjälper Dig på din resa också!

Massor av praktiska råd och lösningar—Må Bra

Optimistisk, inga pekpinnar—ICA Kuriren

Stor glädje och nytta—Miljömagasinet

Genialt enkelt—Bibliotekstjänst

Ett äventyr—Mersmak

Stort tack till alla vänner som

hjälp till med denna bok

genom årens lopp!

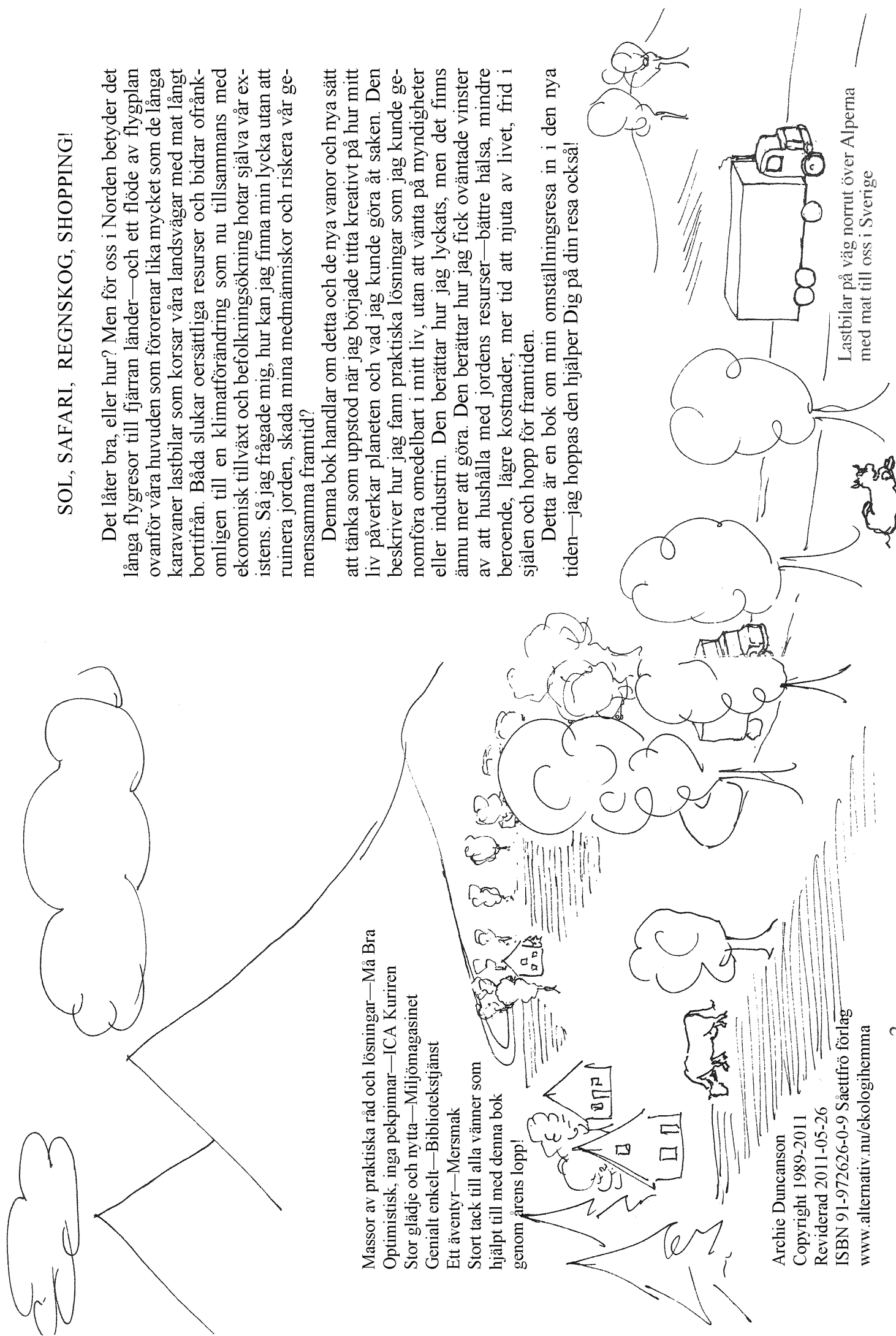
Archie Duncanson

Copyright 1989-2011

Reviderad 2011-05-26

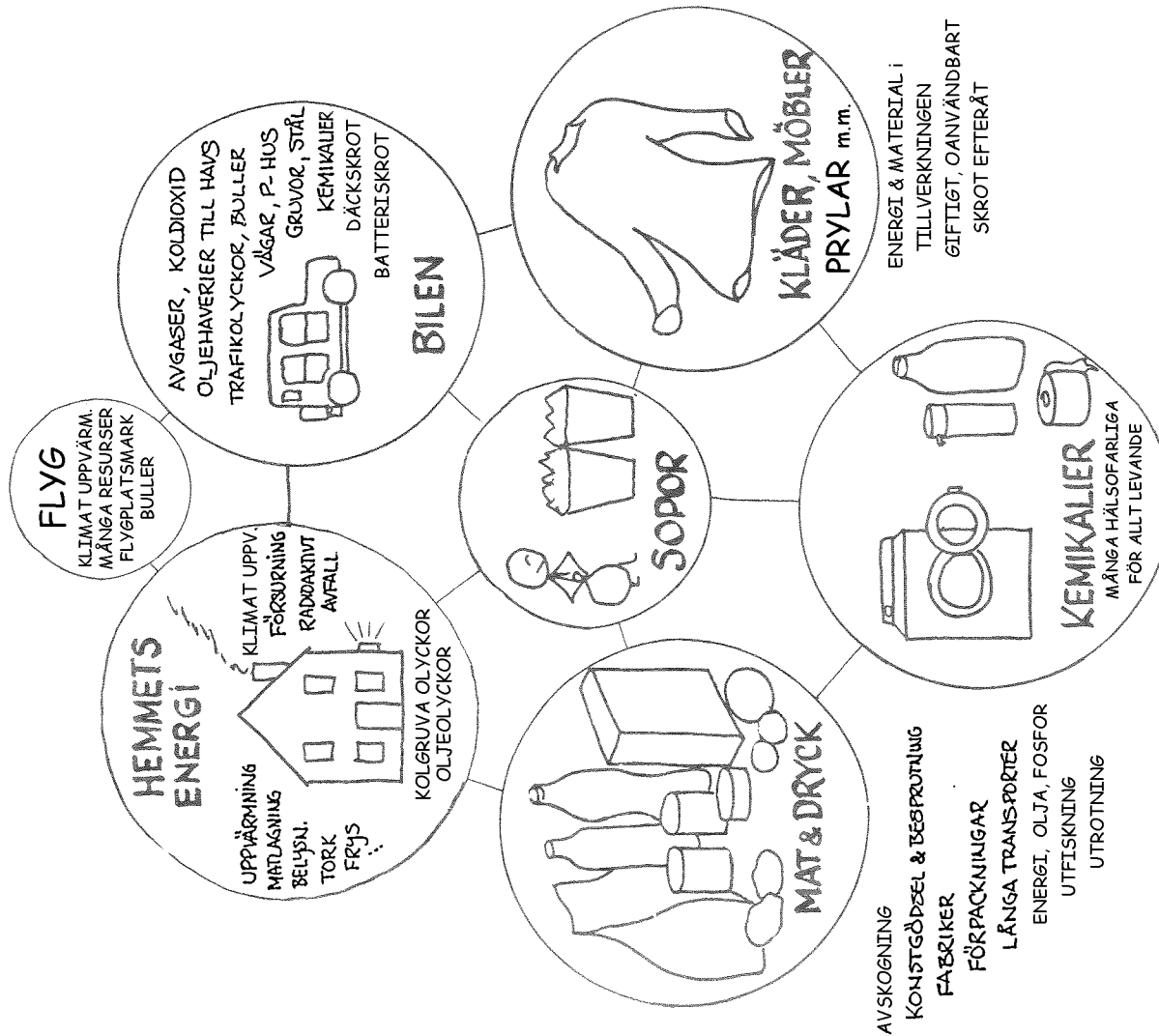
ISBN 91-972626-0-9 Sättningsförlag

www.alternativ.nu/ekologihemma



Lastbilar på väg norrut över Alperna
med mat till oss i Sverige

DE STORA RESURSSLUKARNA HEMMA



TVÄTTEN, KEMTVÄTT, MEDICIN
HYGIEN OCH SKÖNHET, MÅLARFÄRG
TRÄDGÅRDEN, BILTVÄTT,

INNEHÅLL

Ekologins matematik	6
Jag började med mina sopor	8
Maten som vi äter	13
Att tvätta och göra rent	26
Att vara ren, frisk och vacker	30
Uppvärmning och hemmets energi	34
Våra kläder och andra äodelar	38
Mina Trädgårdar	40
Min bil	43
Fritid utan att förorena	47
Bättre än återvinning	50
Hopp för unga människor	54
Att hitta omedelbara lösningar	56
Att sikta högt	58
Välstånd utan tillväxt	60
Valet är vårt	62

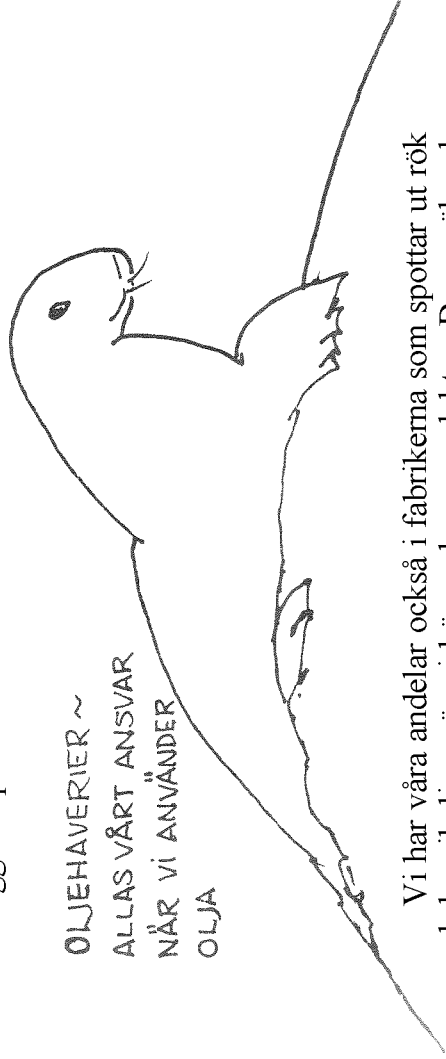
Ekochekklistor för resultatuppföljning 64-69

EKOLOGINS MATEMATIK

I stort sett alla våra resursbehov orsakar förorening. Summan utgörs av min del, din del, våra grannars delar, tillsammans med människors delar i tusen samhällen runt om i världen. Världens samlade föroreningar från t ex bensin är summan av många resor med bil, till arbetet, till skolan, till affären, till fritidsintressen—av miljarder människor varje dag, året om.

Föroreningar från kol, olja och kärnkraft finns för att vårt behov av värme, ljus, matlagning, kylskåp och apparater—mina, plus dina, plus alla andra människors—ska tillgodoses. Tänk på oljekatastrofen i Mexikanska golfen våren 2010. Vi anklagar oljebolaget, men är det inte vi som betalar dem för deras farliga sysslor, för att vi ska få vår olja till huset och bilen? Var och en kanske tänker att just min del är så liten, men allt läggs ihop.

OLJEHAVERIER ~
ALLAS VÅRT ANSVAR
NÄR VI ANVÄNDER
OLJA

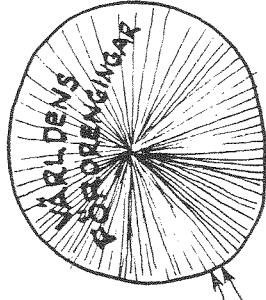


Vi har våra andelar också i fabriker som spottar ut rök och kemikalier, när vi köper deras produkter. Deras rök och koldioxid är till en del min, din, lite av alla kunders. Den färska apelsinjuicen jag köper kommer från en fabrik som använder mycket energi, den förorenar också när den transporteras på vägen i diesellastbil. En andel av den fabriksens energi och den lastbilens koldioxid är min.

Om vi tittar på varje sak vi handlar och konsumerar så upp-täcker vi att bakom nästan allt finns en fabrik, uttag av råvaror (ibland oersättliga), energi och transporter, alltihop orsaker till klimatförändring och andra föroreningar på olika sätt. Utan att veta om det eller tänka på det är vi alla delansvariga i dessa enorma världsproblem....genom att helt enkelt leva våra liv som vi är vana vid.

HELHETEN ÄR SUMMAN
AV ALLA DELAR

min + din + =



VÄRLDENS RESURSBEHOV

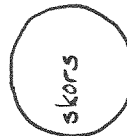
Vi kan titta på hur ofattbart stora världens miljöproblem är, bli modfärdiga av tanken "vad kan lilla jag göra?", och göra ingenting.

Eller vi kan titta på vår egen bit som vi faktiskt bestämer över, ta ansvar, och säga: "Jag ska göra något åt det!"

Jag bestämde mig en dag för att göra något åt min bit. Jag började med mina sopor.

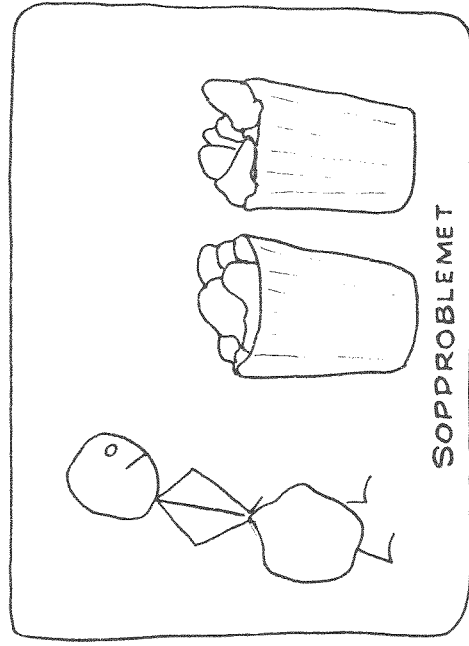
Mina föroreningar

— jag håller på att minska dem!



JAG BÖRJADE MED MINA SOPOR

Alla vet vi numera vilka problem våra sopor ställer till med för företag och kommuner: var man ska bli av med dem, vad man ska göra med dem. En del läggs på en soptipp (en för alltid giftig plats), en del bränns upp (ger giftig aska och CO2), en del slängs i havet, en del skickas till andra länder och förenar där. Allt måste hämtas och transporteras någon annanstans, så det blir föroreningar också från bilarna som kör runt med dem. Ingen har någon riktig bra ren och hållbar lösning. Så jag frågade mig: Hur kan jag minska mina sopor?



När man frågar sig själv en sådan sak, får man många idéer till svar! Självt började jag med att byta från engångsflaskor och aluminiumburkar till returflaska, när det gick. Redan det gjorde en skillnad. Sedan lade jag märke till alla konserverburkar av plåt och glas i min soppåse och gradvis slutade köpa konservermat—för även om burken kan gå till återvinning, så orsakar burkens tillverkning många föroreningar. I stället köpte jag mera färsk och torkad mat som hade lite eller inget förpackningsmaterial. Till exempel, i stället för att köpa soppa på burk, gjorde jag min egen soppa på potatistärningar, färska grönsaker som jag hade till hands och lite smör och salt.

Sedan funderade jag över mina "blöta" sopor, såsom grönsaksskal och matrester. Jag tog vara på en idé jag läst om i en bok av Ann Wignome och startade en kompost i källaren. Det första försöket fungerade inte bra, men efter fler försök, nu ute på balkongen, så lyckades jag (senare prövade jag på inomhuskompost med mask och en annan metod som heter bokashi). Nu går samtliga grönsaksskal, äggskal, kaffesump, teblad mm till komposten under diskbanken. Där får det vara en vecka eller så för att börja nedbrytningen och sedan ut till kompostlådan på balkongen. Där blir det till jord igen och den använder jag i mina blomlådor och grönsaksland.

Nu började soppåsen bli riktigt liten. Jag tittade på varenda sak jag lade dit och frågade mig om jag inte kunde undvika den i fortsättningen. Dammsugarpåsen visade sig kunna öppnas försiktigt, tömmas och sedan förslutas igen med gem! Engångsmuggar och tallrikar ersattes med riktiga, som kändes lyxigt på picknick. I stället för hushållsrulle för att torka upp vatten tog jag en tygtrasa, och för att torka upp fett, en bit tidsningspapper som lades i soporna. Med tiden såg jag att varje gång jag minskade mina sopor, så minskade jag energin och resurserna i fabriken som tillverkade dem någonstans.

Allt detta innebar en gradvis förändring av mina vanor. Jag tog mig an en sak i sänder och löste det, så gott jag kunde. Sedan gick jag vidare till nästa. Jag mätade och såg att soporna blev mindre och mindre allteftersom jag kom på flera lösningar. Idag har jag bara en liten påse per vecka, mest brännbart, som ger fjärrvärmeenergi i min kommun.

Så här gjorde jag:

- inga engångsflaskor, endast retur
- inga papperstallrikar, -muggar, -servetter, hushållspapper: Servetter och handdukar av tyg.
- ingen aluminiumfolie eller plastfolie
- färre konserverburkar och glas, mer färsk mat
- tidning till insamling, el. ingen alls
- kompostera alla vegetabiliska rester

SOPPÅSAR DENNA VECKA: ///

HUR KAN JAG
(GÖRA DET MINDRE?)



MIN VECKOSOPPÅSARE

ATT KOMPOSTERA ÄR ENKELT!

Det sker överallt av sig själv i skogen, i gräsmattan, under buskarna. Mikrober, svamp, mask mm bryter ned cellväggarna, vattnet släpps ut och dunstar bort, rester smulas sönder och äts upp av andra djur. Hemma ska vi bara ordna lite för naturens egna processer. Komposten kan vara i trädgården, på gården, i källaren, inomhus eller på balkongen. Den kan vara med eller utan mask, varm (40-50 grader) eller kall (utetemperatur)-olika former av nedbrytning, helt enkelt.

---Behållaren ska släppa in luft och ut dunst- och lakvatten-
tänk på att allt vatten i en grönsak i princip ska bort. Be-
hållaren ska helst hålla plusgrader under vintern. Den ska
hålla gnagare borta.

---Allt organiskt kan komposteras—men kött och fisk kanske
inte passar i en enklare behållare som min, på balkongen.

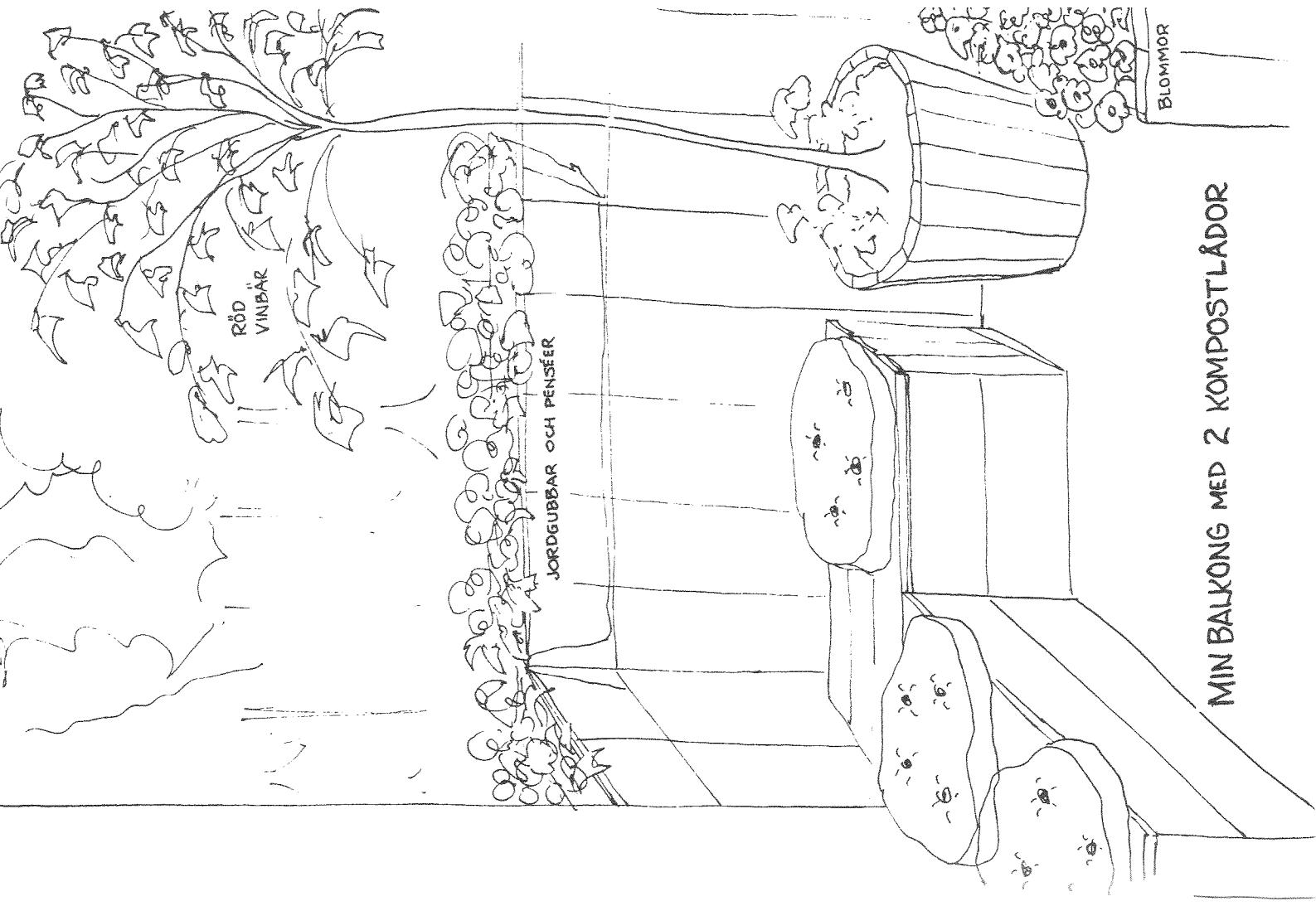
---Multnande avfall sjunker ner till nästan ingenting med
tiden, normalt 2-6 månader för hushållsavfall. Trädgårds-
kompost med gräs och löv tar lite längre tid men gynnas
av inblandat köksavfall, som drar upp mask, och då be-
höver den inte heller grävas om. Stora kvistar och ris från
trädgården kan malas ned i en kvarn men bör annars hållas
borta från komposten (de hindrar utgrävning).

---Färdig kompostjord sprids ut i rabatter, grönsaksland och i
krukväxtjord.

De problem som uppstår går att lösa: t ex lukt med mer luft eller
sågsån (den har blivit för blöt), flugor med strö (som på ett ute-
dass), gnagare med plåt eller stål nät, och för mycket avfall med
att efterkompostera eller att endast kompostera en del i början.
Bästa sättet att lära sig konsten är ett studiebesök hos någon som
har en kompost. Då märker Du hur roligt det är också!



KÄFFESUMP KAN SPRIDAS UT PÅ RABATTEN DIREKT



MIN BALKONG MED 2 KOMPOSTLÅDOR



I vårt moderna samhälle är det inte så enkelt. Varken mark, vatten eller fisk räcker till och mycket mat måste importeras. Nästan all mat odlas med konstgödsel och kemikalier, behandlas i fabriker och transporteras långa sträckor med lastbil, allt detta drar mycket energi. Dessa resurskrav och brister håller på att förstöra vår älskade planet, Jorden, på grund av mängden nästan allt som vi åter kräver stora resurser numera, dag efter dag. Låt oss granska dessa problem i tur och ordning och sedan se vad vi kan göra för att minska dem.

FÖR

resten → gården → hem

- AVSKOGLING
- UTFISKNING
- KONSTGÖDSEL
- FABRIK
- FÖRPACKNING
- TRANSPORT
- ENERGI

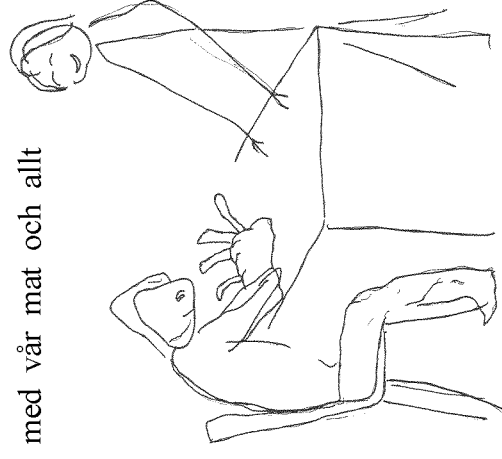
1. Avskogning, utfiskning, odling utomlands och import

Jorden är full—full med människor—sedan länge. Det finns ingen mer god mark med naturligt regn att odla på, och inget mer vatten att ta ur marken eller från floder: allt används redan. När levnadsstandarden och befolkningen ökar är man tvungen att odla i torra områden och på branta bergssidor eller kapa ned skog, allt med långsiktiga, farliga konsekvenser: försaltning av jorden, erosion, jordskred, artdöd och ekosystemkollaps och klimatförändring.

Förut levde vi på det som kunde odlas i vårt land, nu måste vi importera, speciellt kött, mejeriprodukter, fisk, socker och foder till våra djur. Medan vi får det bättre och äter mer kött mm, så huggs skogarna ned, folk flyttas från sina marker och förstörelsen fortsätter på bekostnad av naturens och andra människors hälsa.

Med fisket är det likadant: förut räckte vårt fiske gott och väl, men nu fiskar vi i andra länders vatten och importerar fisk. De som har råd i alla länder gör så, och fisken försvinner från det ena havet efter det andra runt jordklotet. Odlat fisk är ingen lösning, då dessa måste matas med annan fisk samt odlad soja —och behandlas med antibiotika p g a trängseln. Tigerräksodlingar har ödelagt kusterna i många tropiska länder där skyddande mangroveträd växte tidigare.

Jordens ekosystem som förser oss med vår mat och allt annat, håller på att utarmas, år för år.

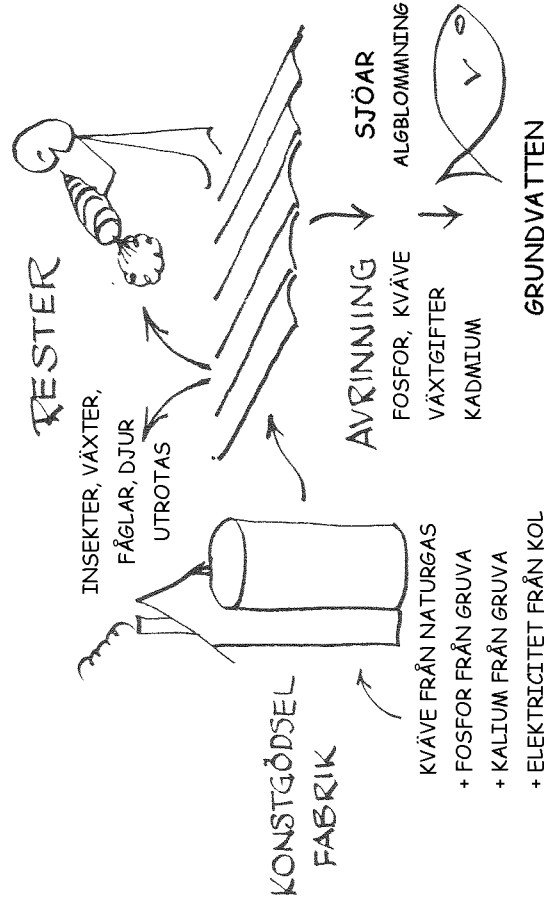


VAD ÄR DETTA, MORAN ?
JO, EN AV DE DÅR NVA FRUKTERNA
IMPORTERADE FRÅN VENUS.

2. Konstgödsel och besprutningar

Kemikalier i jordbruk för med sig många saker, men jag tänker särskilt på tre:

- fabriker och råvaror som behövs för att producera konstgödseln - detta betyder rök, energi och kemiskt avfall, t.ex., tungmetaller såsom kadmium.
- konstgödseln rinner ner genom jorden och ut i sjöar och hav, där den gödslar alger som tar död på fisklivet
- besprutning med starka gifter utrotar också goda insekter, t ex bin, som pollinerar och hela naturen är beroende av. Dessa gifter är skadliga för arbetarna som handskas med dem och för oss som rester i maten och i grundvattnet vi dricker.



3. Fabriker

Hel- och halvfabrikat, konserver, torkad mat mm innebär en fabrik någonstans som kräver resurser, t ex, energi, vatten och kemikalier, och som ger ifrån sig sopor och avfall. Maten kokas upp, kyls ned, torkas eller fryses och paketeras. Detta kräver extra energi eftersom maten kommer att värmas upp hemma.

NÅGRA EXEMPEL:

- PARBOILED EL. SNABBKOKIS: KOKA, TORKA MED VÄRMILUFT, FÖRPACKA
- POTATISMOS: KOKA, MOSA, TORKA MED VÄRMILUFT
- CORNFLAKES: KOKA, MOSA, RULLA UT, TORKA
- BUXKSOPPA: KOKA, KYLA NED, KONSERVERA
- SNABBKAFFÉ: KOKA VATTEN, BRYGGA, TORKA GENOM FRYSNING
- TORRA SOPPOR: " , LAGA SOPPA, " " "
- FRYSTA ÄRTER: KOKA, FRYSA, PAKETERA
- APELSINJOS: PRESSA, PASTÖRISERA, KYLA, PAKETERA

Även enkla frysta grönsaker kokas först på fabriken innan de fryses—och kommer att kokas upp senare igen när vi tagit hem dem! Så fabriksbehandlad mat kräver 3 energi steg (koka, frysa/torka, koka), ungefär 3 gånger så mycket energi som när vi lagar något färskt hemma—inte effektivt!

Frystorkade soppor m m kräver stora mängder värmeenergi så att allt vatten avdunstar—på samma sätt som när man torkar kläder i torktumlare hemma.

Lite fabriksbehandling skulle förmodligen inte vara något problem men idag behandlas det mesta av vår mat på fabriker. Tänk på de kassar du bär hem dagligen: mjölk, bröd, fryspaket, torrpaket, konserver, burkar. Om det mesta av detta enorma varuflöde kräver mångdubbelt med energi, så är det inte konstigt att vi får klimatuppvärmning och brist på fossilfri energi.

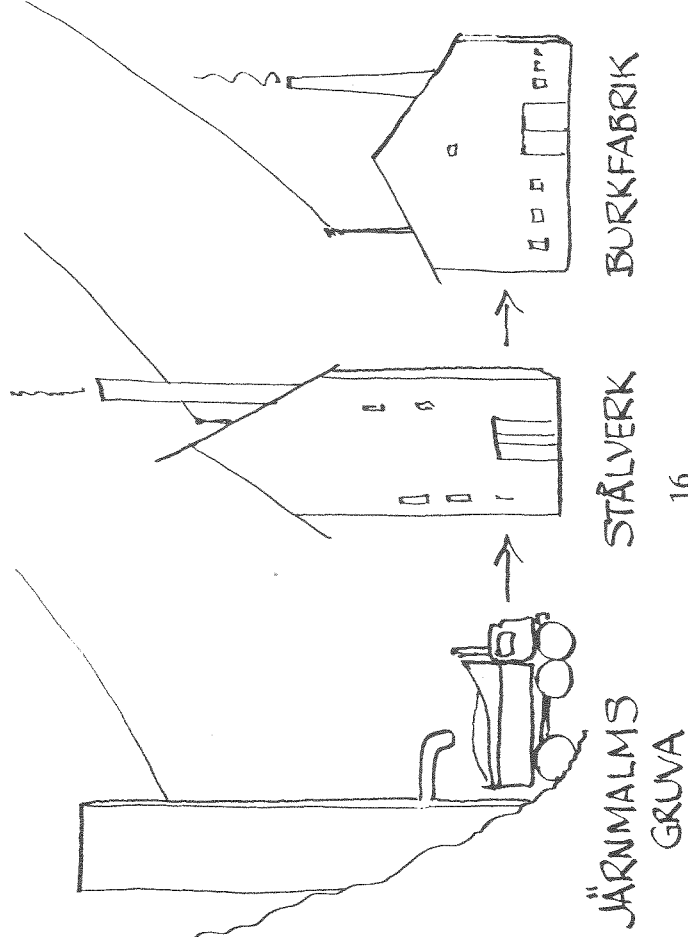
VID FABRIKEN ...	KOKA	FRYSTA MORÖTTER	FÄRSKA MORÖTTER
	FRYSA		
	FÖRPACKA		
	TRANSPORTERA		
SENARE HEMMA ...	KOKA ÄTA		KOKA ÄTA

4. Energi

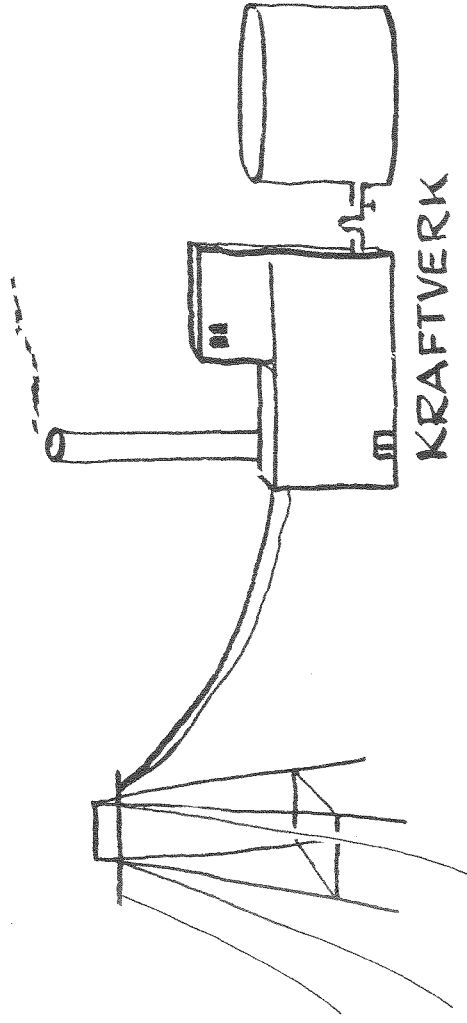
Hur förorenar energi? Förbränning av kol och olja ger syror till luften som skadar sjöarna, skogen och våra egna lungor. Kolgruvor och oljefält är farliga arbetsplatser—många dör varje år. Som all förbränning, även av gas, ved och torv, ger de ifrån sig koldioxid, orsaken till klimatuppvärmningen.

Kärnkraft har sina egna problem och lämnar stora mängder radioaktivt avfall (kläder, verktyg, rör och byggmaterial, förutom bränslestavarna) allteftersom de repareras och hålls i drift. Allt detta måste förvaras under jord för all framtid, helst med god bevakning. Kärnkraftverken måste också bevakas noggrant mot t ex terrorism. Verkligt farliga och dyrbara olyckor sker (senast i Fukuskima) och lämnar hela områden obebodiga och olämpliga för jordbruk under all framtid.

Bränslet (kol, olja, gas, torv, uran) förorenar vid gruvan eller på borrhälsplatsen, under transporten och igen under raffineringen. Allt bränsle är begränsat och bristvara idag och därför orsak till internationella konflikter. Ju mer bränsle som behövs, desto större risk för konflikt.



16



5. Förpackningar

För att skapa en förpackning krävs råmaterial: en gruva för metaller, ett sandtag för glas, en oljekälla för plast och en skog för papper. Malmbrytning är en särskilt smutsig verksamhet, med många kemikalier i processen och mycket avfall—dels stora högar med krossat berg vars damm är giftigt, dels vatten som innehåller tungmetaller och frätande kemikalier. En del gruvor samlar upp sitt vatten i dammar (ingen har någon permanent lösning för dessa giftiga vätskor), men det händer att de brister, såsom i Spanien 1998, i Sverige 2000 och i Ungern 2010, och gör stora områden obebodiga för alltid. Malm är således dyrbar och borde inte slösas bort på en metalburk som dricks eller äts ur en enda gång och sedan slängs.

Tillverkning av förpackningar kräver också mycket energi för att smälta stål, aluminium, glas, olja till plast och trämassa till papper. Med återvinning sparas råmaterial, men tillverkningsen är ändå energikrävande.



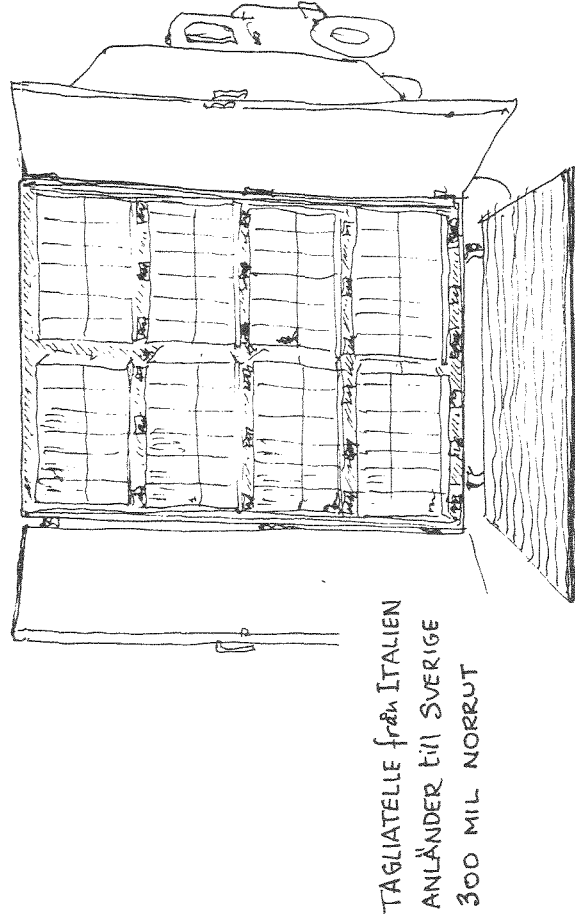
INGEN GRUVA
INGA KEMIKALIER
INGET KRAFTVERK

NATURENS
PAKET

17

6. Transporter

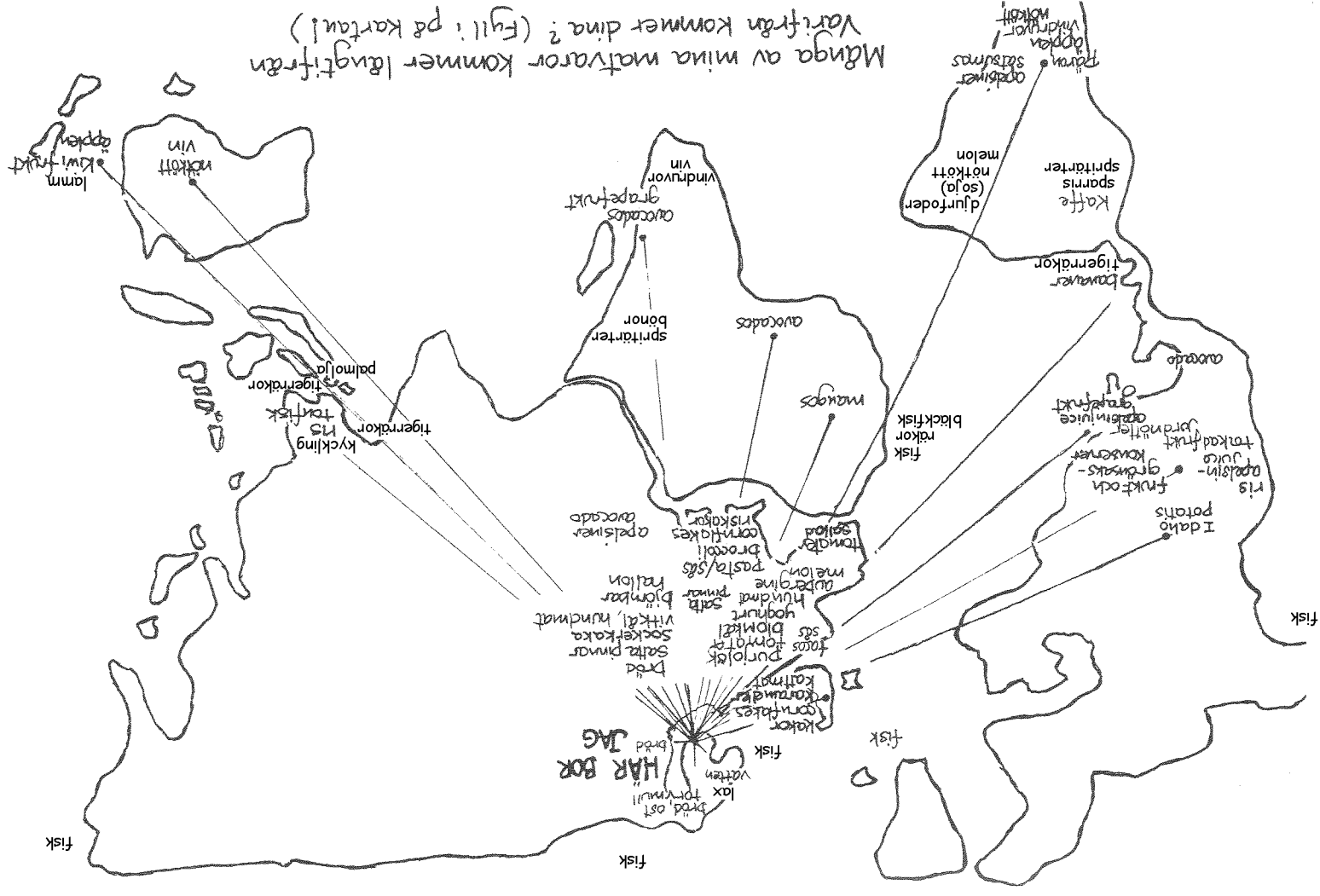
Att transportera mat från länder eller andra delar av vårt land innebär många lastbilar på landsvägar och i städerna. Endast en liten del av vår mat kommer från vårt närområde, låt säga inom 5 mils omkrets. Det mesta kommer i stället från platser 50 till 500 mil bort och längre är inte ovanligt (t ex mat och dryck från andra kontinenter). Läs på paketen och etiketterna, så ser Du vad jag menar!



Det kan bara inte vara föruftigt att skicka en kartong tagliatelle (eller annan skrymmande pasta) 300 mil, eller en påse potatischips 30 mil—men jag insåg, att det är vad jag gör, när jag köper sådana produkter utan att tänka. Jag betalar för transport av dem—och för lastbilarna med dess avgaser.

Värst är skrymmande saker såsom bröd, makaroner, corn flakes, småkakor, potatiships, osv. De tar upp mycket plats i en lastbil. Paketen innehåller mest luft!

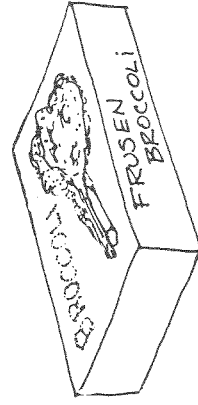
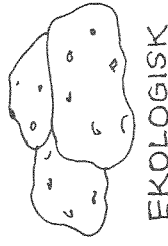
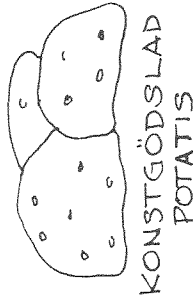
En påse ris är något helt annat—den tar upp lite utrymme och många måltider kan lagas av den. Torra bönor, nötter, solrosfrö, vanlig rak spaghetti, osv är också kompakta.



ATT SKAFFA RESURSSNÅL MAT

När jag mer och mer insåg hur det ligger till med vår dagliga mat, började jag leta efter bättre alternativ. Inte teoretiska eller framtida lösningar för hur mat skulle kunna produceras bättre, utan praktiska sätt för mig att få min mat idag, utan dessa enorma resurser och föroreningar.

Som med mina sopor, tittade jag på en sak i sänder. Jag frågade mig om och om igen, hur kan jag få denna vara utan transporten, utan fabriken, utan förpackningen, utan kemikalerna, djurplageriet och utan att förvärra fiskebestånden och avskogning i andra delar av världen? Oftast kunde jag inte lösa alla resurs- och föroreningsproblem samtidigt, men det gjorde inget, varje steg var ett steg i rätt riktning och jag hittade nya lösningar hela tiden. Här är lite av vad jag gjorde. Kom ihåg, jag bor i Stockholm och jag har min egen smak. Din smak, det område Du bor i och Dina problem med att skaffa mat kommer naturligtvis att vara speciella just för Dig.



BRÖD LÅNGT BORTIFRÅN

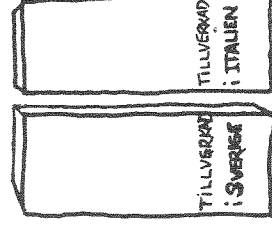
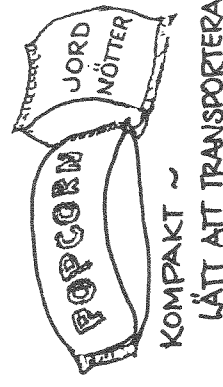
LOKALT BRÖD
INGA KONSERVERINGSMEDEL

1. Mat i säsong nära hemmet

När jag tänkte på transportproblemen, började jag läsa noggrant på paketen och leta efter alternativ från närmare håll. Ibland lyckades jag inte och åt något helt annat i stället, eller lagade själv till det jag ville ha.

- Jag slutade köpa sallad från Spanien under vintern och odlade groddar på diskbänken i stället. Jag åt vitkål och rödkål samt rivna morötter med groddar som sallad.
- Jag slutade köpa melon från Brasil och äpplen från Chile. Jag åt det som hörde till säsongen och kunde köpas härifrån. Vintertid köpte jag torkad frukt (som är kompakt att transportera).
- Mina cornflakes kom från Italien, 300 mil bort. Jag letade och hittade ett märke tillverkat i Sverige, 3 mil bort. Jag hittade aldrig tagiatelle tillverkad i Sverige så jag köpte vanlig rak spaghetti, svensk, i stället.
- Potatischips kommer oftast långt bortifrån, så jag köpte jordnötter i stället (mera kompakt), och gjorde popcorn hemma. Ibland dopade jag en kall koktpotatis i salt!
- Jag tittade efter och lärde mig vilka matbröd som bakades i min stad och köpte dem i stället för bröd från avlägsna städer.
- Jag minskade på import av småkakor från Frankrike och England och bjöd mig själv på färska kakor från lokala konditorier. Ibland bakade jag själv.

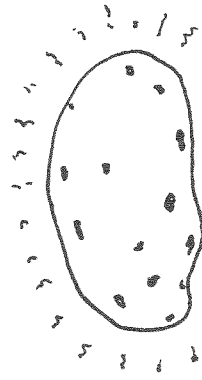
Enkla val i affären reducerade snart transportavstånden (eller omfånget) av den mat jag köpte till 1/10 del, 1/20 del eller t.o.m. 1/100 del av vad de var förut. Jag var å andra sidan ingen fanatiker—ibland köpte jag potatischips eller mitt tyska favoritbröd—men då till speciella festligheter, inte regelmässigt. Det är de dagliga varorna som blir till en stor mängd.



2. Mera färsk mat hemlagad på enkelt sätt

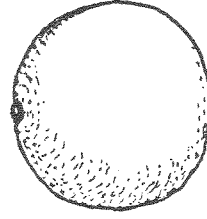
När jag förstod den verkliga kostnaden för fryst mat, konserver och halvfabrikat i energi, förpackningar och dess föroreningar, så började jag lämna dem på hyllan och köpa färsk mat i stället. Jag läste innehållsförteckningen för att se vad en vara innehöll och gick sedan hem och lagade den själv.

- Jag åt en färsk apelsin i stället för jos på morgonen, eller en grapefrukthalva—ingen fabrik, inget paket.
- Jag lagade mina egna soppor: löksoppa, tomatsockpa, nuddsoppa, ostsoppa, sellerrisoppa...
- I st f konserver kokade jag torra bönor: mungbönor, kidneybönor, svartar, bönor, kidneybönor...
- Jag bakade en potatis i st f frusna pommes frites.
- Jag slutade köpa glass och åt frusna bananer i stället. Jag gjorde sorbet eller yoghurtglass med egna bär.
- Jag gjorde äppelmos hemma. Jag fryste och torkade rabarber från min trädgård.
- Jag vågade vara kreativ och laga mat utan kokbok, jag litade på mina egna sinnen.
- Jag förenklade varje recept, så att det var lätt att laga.
- Jag lät maten puttra långsamt, som över en lågereld och tiden fick göra jobbet medan jag gjorde annat.
- Jag åt färska ångkokta grönsaker med smör.
- Jag åt rejäla sallader av alla sorter.
- Jag åt potatis, dinkel och ris till.
- Jag kryddade med rädisor och stark spansk peppar!



BAKAD POTATIS

~ ENKELT OCH BAKAD
BARA EN GÅNG



FÄRSK APELSIN

INGEN FABRIK
INGEN FÖRPACKNING

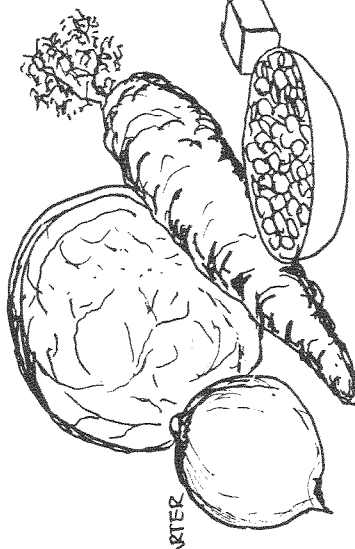
För varje steg åt jag mer hälsoriktigt och godare och med mindre ansträngning. Jag lagade saker på enkelt sätt, jag lät matens egna smak komma fram utan konstigheter och jag lät tiden göra jobbet. Jag tog vad jag hade till hands, använde mig av rester, kombinerade som en konstnär, och två måltider blev aldrig likadana.

BASSOPPA:

LÖK

GRÖNSAKER

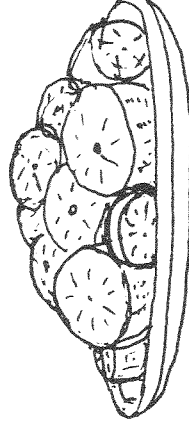
POTATIS, BÖNOR, ÄRTER
EL. ROTFRUKTER
SALT och SMÖR



FÄRSK FRUKT

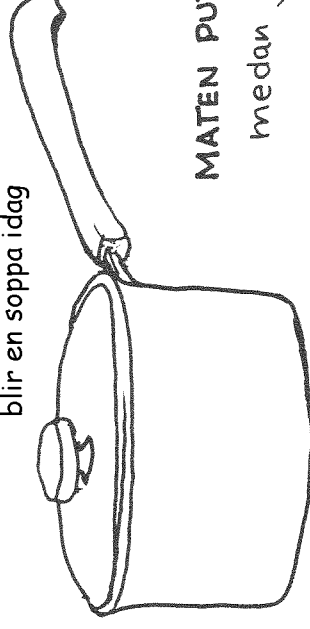
eller FRUSEN BANAN

i stället för dagens
konstgjorda "glass"



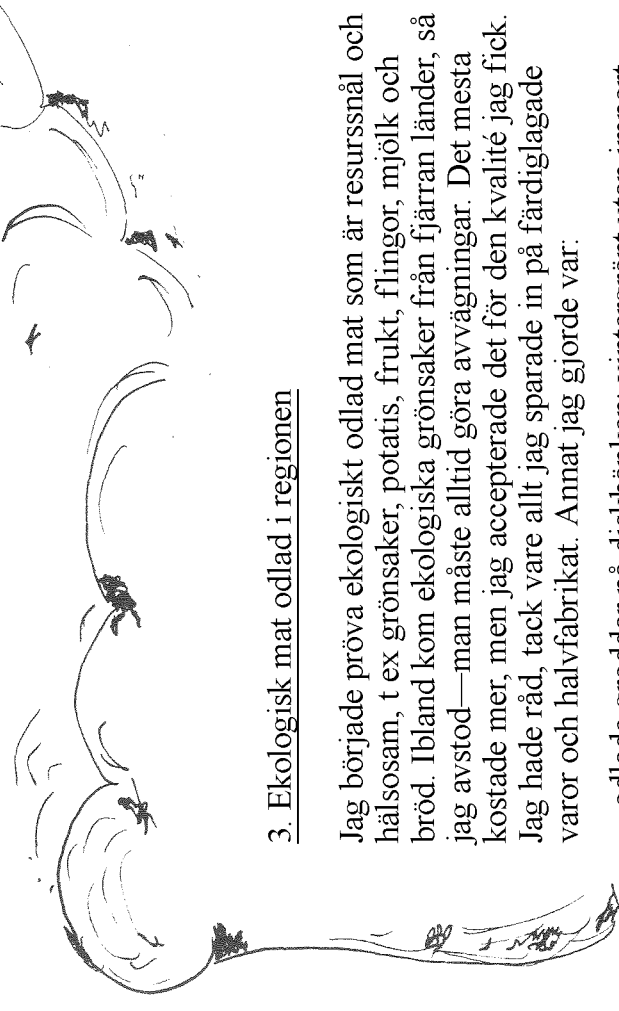
GÅRDAGENS RESTER

blir en soppa idag



MATEN PUTTRAR FRIDFULLT ...

medan jag gör något annat



3. Ekologisk mat odlad i regionen

Jag började pröva ekologiskt odlad mat som är resurssnål och hälsosam, t ex grönsaker, potatis, frukt, flingor, mjölk och bröd. Ibland kom ekologiska grönsaker från fjärran länder, så jag avstod—man måste alltid göra avvägningar. Det mesta kostade mer, men jag accepterade det för den kvalitet jag fick. Jag hade råd, tack vare allt jag sparade in på färdiglagade varor och halvfabrikat. Annat jag gjorde var:

- odlade groddar på diskbänken: vintergrönt utan import
- började senare med en liten köksträdgård
- köpte äpplen från en granne och körsbär av en vän
- bakade egna limpor av ekologiskt mjöl—utan konserveringsmedel—och köpte sådana från ett närbageri.

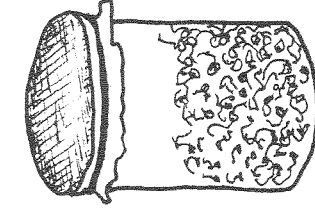
4. Mindre kött, fisk och socker

Jag åt mindre fisk, räkor, kött och sockrad mat med tanke på: ---utfiskningen i världshaven
---det ohälsosamma med en diet med mycket kött och socker
---det ovärdiga sätt som djur ofta föds upp på
---den stora landareal som går åt till sockerodling och foder till djur och fisk (t ex odlad lax), bl a kalhuggna skogar i andra länder.
Jag ersatte kött med bönor i många rätter och räkor med valnötter, cashewnötter eller mandel—en spännande upptäcksfärd!

Idag är en hel del av min mat resurssål, kemikaliefri och utan att skada skogar i utlandet eller fisken i världshaven. Jag arbetar vidare med det här—det känns viktigt. Jag stödjer kravodlاربönder, stadsodling i alla former och småskaliga familjejordbruk. Billigt industrijordbruk är dyrt i längden när alla förstörda marker och ekosystem, samt människors hälsa räknas in (t ex sojaodlingar i före detta regnskog i Brasilien).

RESURSSNÅL KEMIKALIEFRI MAT

Mindre mark, vatten, konstgödsel, energi, transport och kemikalier.



GRODDAR

BLÖTLÄGG ÖVER NATTEN
SKÖLJ SEDAN TVÅ GÅNGER
DAGLIGEN TILLS DE ÄR FÄRDIGA

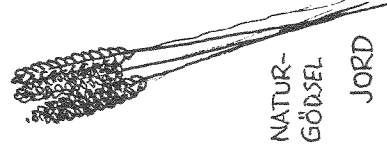


EKOLOGISKT ODLAT

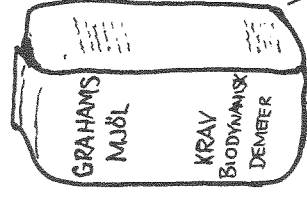
... NÄR JAG HITTAR



ÄGG FRÅN EKOLOGISKA HÖNS



NATUR-
GÖDSEL



VATTEN

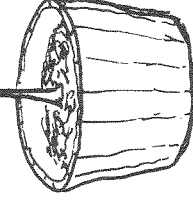
LUFT SOL

INGET ANNAT BEHÖVS



RÖDA VINBÄR

PÅ MIN BALKONG



DAGENS MENY

Svarta bönor i rosmarin
Valnöt & persilja pasta
Hummus
Hembakat bröd
Säsongsens grönt med
rödlök och groddar
Varmsoppa av
gårdagens rester

ATT TVÄTTA OCH GÖRA RENT

INGET LUKTAR SÅ GOTT SOM SOLTORKAD TVÄTT

En dag såg jag otroliga mängder lödder komma ut ur tvättmaskinen och plötsligt förstod jag varför biologerna oroade sig över fosfater i tvättmedel - här kom stora mängder ut i avloppet från en enda tvätt. Jag hade alltid använt mig av något mindre än den rekommenderade doseringen, utav ekonomiska skäl, men nu blev jag misstänksam. För första gången föll det mig in att ifrågasätta tillverkarens rekommendation och själv ta reda på hur mycket jag skulle behöva.

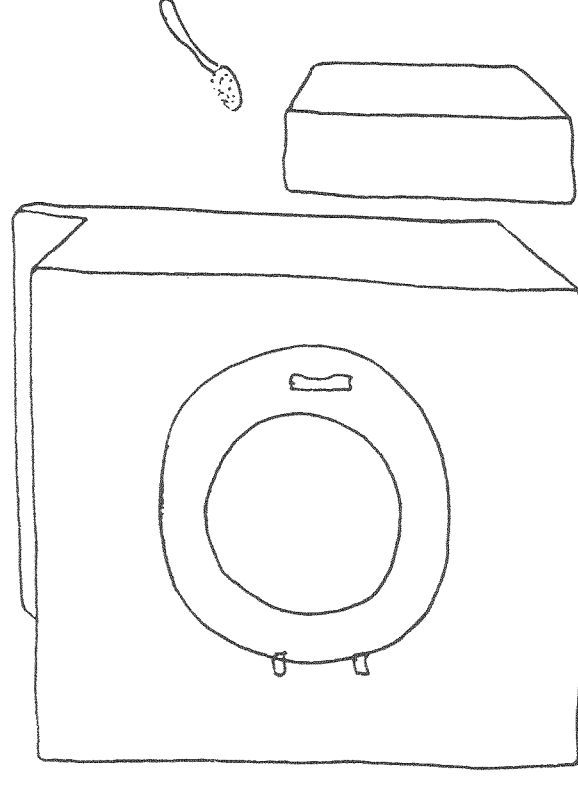
Jag experimenterade genom att halvera doseringen. Tvätten blev ren. Jag halverade igen - vattnet kändes fortfarande "halt" och tvätten blev ren även nu. Jag fortsatte, och fann att en enda matsked, eller ännu mindre, räckte för min tvätt. Jag upptäckte också att kragar och manschetter inte blir *riktigt* rena oavsett hur mycket tvättmedel man än tar - de måste skrubbas för hand. Med en enda sked tvättmedel kom jag på att jag inte behövde alla fyra sköljningar heller, det räckte med en tyckte jag. Så jag använde mindre vatten och blev klar på halva tiden. En stor påse tvättmedel motsvarande 25 tvättar räckte fem år! (Jag skriver ofta inköpsdatum på paketen för att kunna se hur länge de varar.)

Detta är en av många erfarenheter som lär mig att ta reda på saker och ting själv genom försök och experiment i stället för att lita på "experter". Mer och mer litar jag på mina fem sinnen och mitt sunda förnuft - jag vet att min tvätt är ren genom lukt och känsla, trots att jag använder endast 1/12 del av den rekommenderade mängden tvättmedel.

En önskan att spara miljön har lett till att jag också sparade mig själv tid och pengar !

Det finns många människor som håller på att experimentera runt omkring oss. Vi behöver bara lyssna till våra vänner och grannar och läsa tidningen för att få idéer som vi kan prova. Vi kan prova, anpassa, lägga till en ny vändning, vara kreativa och hitta vårt eget originella sätt att göra någonting.

Vi kan prova att "minska mängden" överallt i hemmet. Till exempel fann jag att en målarpensel går att få ren med en enda sked lacknaffa, precis så mycket så att den blöts helt igenom, och sedan diska den i koncentrerat diskmedel. Jag märkte att disken kräver mindre diskmedel om man använder mindre vatten, så jag köpte en plastbalja att diska i, som när man är ut och campar. En liter diskmedel räcker nu ett helt år! Genom att betrakta alla kemikalier som värdefulla, dyrbara resurser finner vi olika sätt att använda mindre.

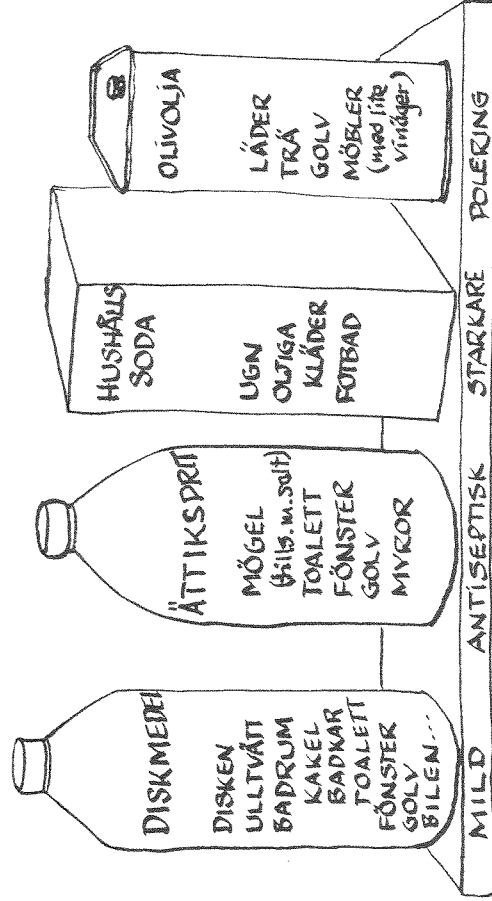


JAG PRÖVADE MED MINDRE TVÄTTMEDEL
~ EN SKED RÄCKTE !

Jag sökte också efter enklare, mildare medel som användes förr i tiden, t ex såpa. Dessa tillverkas av lokala råvaror på ett enkelt sätt och bryts lätt ned.

Mitt allrengöringsmedel för hela hemmet och även bilen har blivit diskmedel. Blandat med ättika blir det ett "kakel-rent" medel. Jag använder ättika också för att ta död på bakterier och hålla myror borta. Mot riktigt svårt fett, som i ugnen, tar jag lite såpa eller hushållssoda. För köksbänkar i trä och möbelpolering och för att hålla läder mjukt, använder jag olivolja. Dessa är nu mina "baskemikalier" i hemmet—allt utprovade genom att jag frågat mig om det inte skulle fungera med något enkelt som jag redan hade hemma.

Innehållet i många hushållskemikalier har idag förändrats för att bli "miljövänliga" men mindre miljöbelastande vore ett bättre uttryck: de kräver ändå resurser i tillverkningen och alla måste brytas ned i naturen, precis som alkohol och kaffe i våra kroppar. Måtlighet är därför min modell, och starka saker som klor har jag slutat med helt och hållet.



Titta i affären, hylla på hylla med tvättmedel, sköljmedel, speciella rengörare, sprayburkar och slipmedel—de flesta skadliga för vår värld! Behöver vi dem verkligen? Experimentera och Du, som jag, kommer att hitta enkla, ofarliga sätt att hålla ditt hem, din bil och dina kläder rena—med endast en bråkdel av vad Du köper idag.

ENKLA RENGÖRINGSMEDEL HEMMA

(Pröva och hitta på egna!)

UNDRAR OM
DETTA FUNGERAR



TVÄTT 1-2 tsk tvättmedel till klättsmjölsad
tillsätt 1-2 msk såpa för hårdare smutsad

BLEKNING - perkarbonat (men ej klor och perborat)
- starkt kamomilltê, doftar härligt!
- torka tvätten i solen, när du kan

ULLTVÄTT diskmedel

KEMTVÄTT tvätta för hand (t.ex. engletröja) eller
naturenskemtvätt: hänga kläder ute över natten

SILVER hushållssoda KOPPAR ketchup MÅSSING citronsaft
+ alum. folie i hett vatten

VIDBRÄND KASTRULL blötlägg och vänta!
pröva lite bikarbonat eller hushållssoda i vattnet

MÅLARPENSEL en sked lacknåfta, sedan diskmedel
BILEN diskmedel

KAKEL ca 1 del diskmedel, 1 del ättika (blandas i en sprayflaska)
KALKBELÄGGNING, BADKARSROST ättika, citron eller vinsyra

AVLOPP: i stället för starka kemikalier,
försök med en bit ståltråd eller
skruva loss röret under bänken och gör rent ordentligt

SKOIMPREGNERING vaselin olivolja bivax ljusstump
GARDEROBEN lavendel eneträ

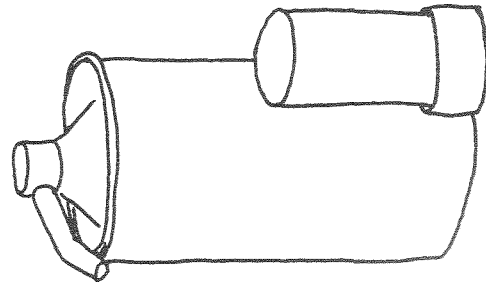
BADRUMSDOFT krossade tallbarr, mynta el. kryddor
nyplöckade blommor, ruskuren apelsinskiva

~~Klor~~ ~~perbor~~ ~~ammoniak~~ ~~acet~~on ...

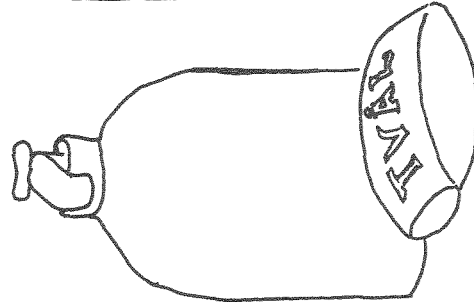
ATT VARA REN OCH VACKER

Snart började jag också se över mina toalettartiklar och ompröva det jag använder för att bli vacker och ren. Jag slutade köpa sprayburkar på grund av freongas och bytte till oblekt toapapper så att en fabrik inte skulle släppa ut onödiga klor på grund av mig. Med vetskapen om att allt som jag använder betyder resurser (till fabriker, förpackningar, transporter) och sedan sopor samt kemikalier i avloppsvattnet, väljer jag omsorgsfullt och använder saker sparsamt.

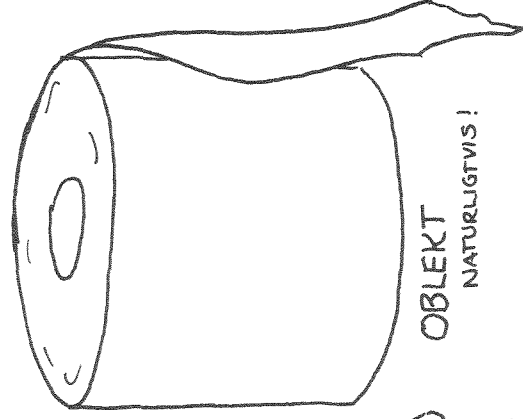
Till exempel fann jag att en vanlig tvål varar två eller tre gånger längre än flytande tvål (man får alltid för mycket av det flytande!) och lämnar ingen plastflaska efter sig. En raktvål varar många gånger längre än en tub eller burk raktlödder, och förpackningen består endast av lite papper. Genom att granska saker på detta sätt valde jag bort de värsta föroreningarna och minskade andra resurser till kanske 1/3 av vad jag brukat förut.



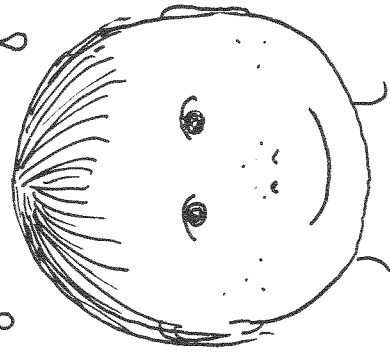
RAKTVÅL
INGEN BURK
INGEN GAS



VANLIG HANDTVÅL
INGEN FLASKA ATT SLÄNGA
OCH ALLTID RÄTT MÄNGD



OBLEKT
NATURLIGTVIS!



VISST ÄR JAG FIN
PAPPA?

Men jag slutade inte där. Jag började fråga mig själv, behöver jag detta, överhuvudtaget? Jag tänkte på våra förfäder och funderade på hur jag kunde lösa mina behov helt utan konsumtion av t ex engångsartiklar—eller så gott som. Till exempel, tygblöjor i stället för pappers? Eller tygnäsdruk av bomull i stället för pappersnäsdrukar? Behöver jag solskydds-kräm egentligen? Skulle en långarmad skjorta och bred hatt fungera lika bra? Sådana frågor brukade ge mig många idéer—sedan var det bara att våga pröva dem i praktiken.

REN UTAN SLÖSERI!

TVYGBLÖJOR

TVYGNÄSDUKAR

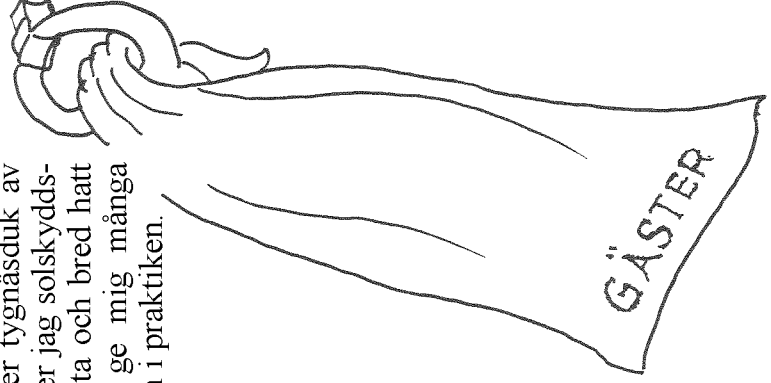
TVYGHANDUKAR ELLER GÅSTERNA

TVYSERVETTER TILL SIG SJÄLV

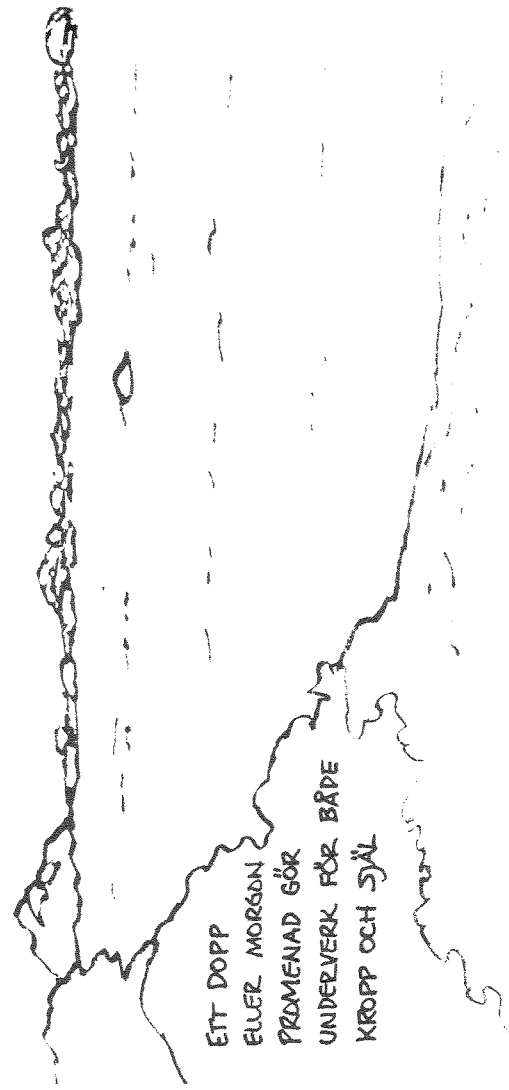
LÅNGÄRMAD SKJORTA & HATT

SOM SOLSKYDD I ST F

SOLKRÄM



GÅSTER



ETT DOPP
ELLER MORGN
PROMENAD GÖR
UNDERVERK FÖR BÅDE
KROPP OCH SJÄL

Ibland frågar jag mig också, är denna sak egentligen bra för min hälsa? För några år sedan minskade jag ner på tvål när jag läste hur tvål tvättar bort de naturliga fetterna från huden. I dessa produceras D-vitamin, och de hjälper huden att inte torka—varför tvätta bort vårt eget fett och sedan smörja in oss med köpta oljor? Jag upptäckte att en daglig dusch med borstning fick mig ren och duger bra för det mesta—nu använder jag tvål och shampoo endast när jag verkligen behöver—mina sinnen säger till.

PRÖVA DESSA FÖRSLAG FRÅN ANN WIGMORE I HENNES BOK
"BE YOUR OWN DOCTOR" ELLER HITTA PÅ EGNA:

HÄRSKÖLJNING: PRESSAD CITRONSÄFT ELLER ÄTTIKSVATTEN

MOT MJÄLL: ÄTTIKSVATTEN
ELLER KOKOSOLJA + HET ÅNGANDE HANDDUK

ANSIKTSRENGÖRING: SÄFT FRÅN CITRON

ANSIKTSMASK:

- ÄGGGULA (LÅT TORKA PÅ ANSIKTET)
- HONUNG
- BANAN (MOGEN, MOSAD) + SOLROSFÖOLJA

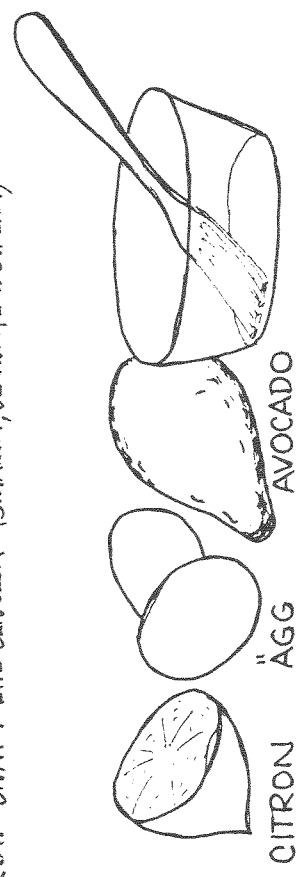
EFTERÅT, GNID IN ANSIKTET MED

- OLIV- ELLER NATOLJA eller } TÖRR HUD
- MOSAD AVOCADO
- ▲ CITRON eller } FET HUD
- ▲ FÄRSKSKUREN POTATIS

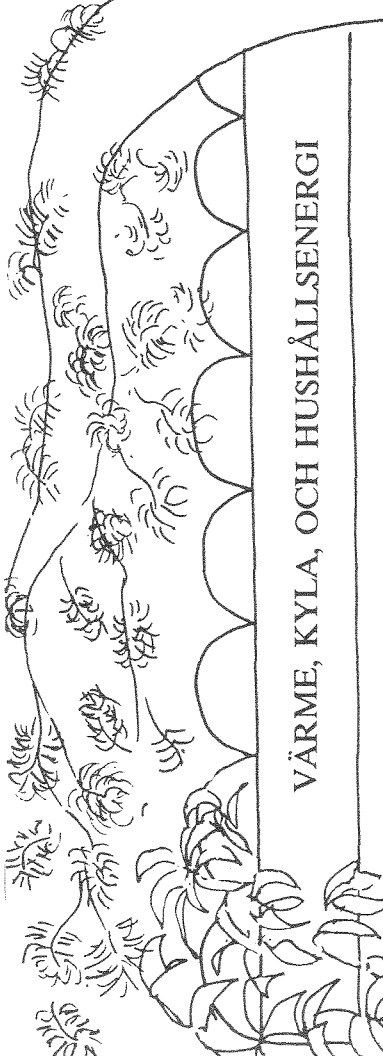
NATTKRÄM:

- 1 ÄGG, 1/4 DL SOLROSFÖOLJA, 2 MSK SÄFT FR CITRON,
- 1/2 TSK TÄNG (HÄVSÄLGER). BLANDA I MIXER.
- FÖRVARA KALLT.

SÄLVA: BIVAX + LITE OLIVOLJA (SMÄLTA, BLANDA, LÅT SVALNA)



NATURLIG SKÖNHET HEMMA

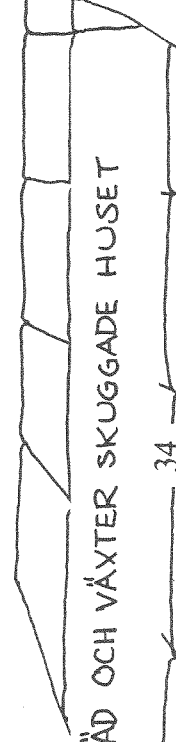


VÄRME, KYLA, OCH HUSHÅLLENERGI

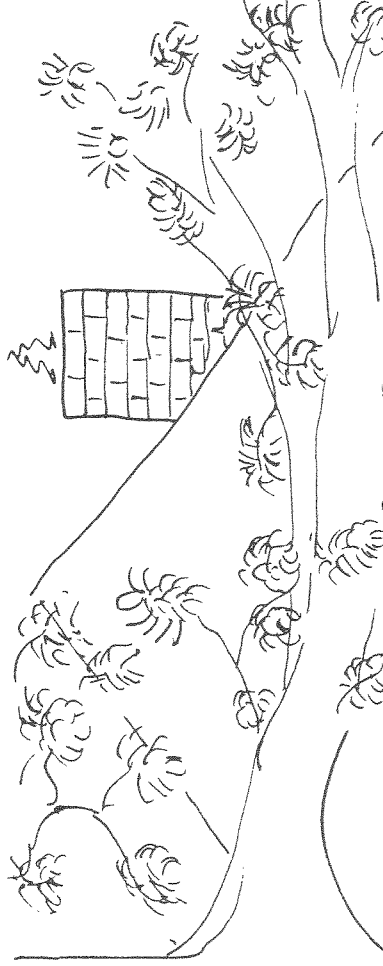
När det gäller hemmets energiförbrukning så undrar jag om vi kan skära ner den till en tiondel eller mindre, som med de andra resursarna. Det verkar omöjligt att kunna göra något idag, eller hur? I all fall för individen, åtminstone utan att bygga om och superisolera huset som ett passivhus. Vet Du, när man inte tror att något är möjligt, brukar man inte ens försöka. Men jag kunde inte låta bli att tänka på det i alla fall...

Jag är uppväxt i en gammal villa i spansk stil i Los Angeles. Den hade tjocka väggar och mycket grönska och träd omkring som skuggade huset och trädgården. Min pappa lärde oss att hålla huset stängt under heta sommark dagar—fönstren stängda och gardinerna fördragna—för att behålla den svala natten. Sent på eftermiddagen när solen gick ned bakom kullen öppnade vi för kvällen, och stängde allting igen först nästa morgon. Jag vet inte hur mycket energi detta sparade, men vi hade aldrig något luftkonditioneringsaggregat och sådana drar mycket energi.

En forskare på Chalmers studerade hur träd och buskar runt en byggnad minskar byggnadens behov av uppvärmning genom att vinden bromsas upp. Murgröna och andra klättraväxter tror jag kan ge ett liknande termiskt skydd både sommar som vinter. Varje litet blad ger skugga från solen på sommaren, och bromsar vinden på vintern, som pålsåren på ett djur.



TRÄD OCH VÄXTER SKUGGADE Huset



Jag tycker om att se hur man bygger hus i olika delar av världen—många släktled före oss har löst köld- och värme-problemen på olika sätt. På Island byggde de in husen i marken i en bergsluttning, för att få skydd från vinden. De bodde på den övre våningen, ovanför djuren vars kroppsvärme höll huset varmt. Forntida arabiska arkitekter byggde in passiva kylsystem i hem och offentliga byggnader genom att bygga tjocka väggar, välvda tak, en skuggad gård och luftkå-naler som gick genom den svala källaren.

Fram till 1960 ritade arkitekter ett svalt pentry eller skaf-feri i köket i varje hem, där man kunde förvara sin färska mat. En höst upptäckte jag denna gratis kyla i mitt kök, stängde av kylskåpet och använde skafferiet resten av vintern. Därige-nom halverade jag i ett slag min årsförbrukning av kylskåps-energi. Nu när elen stiger i pris vintertid och kylskåp måste bytas ut vart 10:de år, är skafferiets långsiktiga värde uppen-bart. Hoppas det kommer tillbaka. Och medan värmepump och bergvärme är bra, så är en luftsolångare ännu bättre, för man kan bygga den själv och den kräver ingen el alls utifrån.

Dessa gamla lösningar har en enkelhet, elegans och spar-samhet i både tanke och form. De visar människan i harmoni med sin miljö, i en hållbar, trygg och dessutom långsiktigt bil-ligt boende, som kontrasterar med vårt beroende av maskiner och importerat bränsle. Dessa exempel, och många fler, finns för oss att bygga på så att också vi bygger sundt, långsiktigt, tryggt och fossilfritt, såsom våra förfäder gjorde!



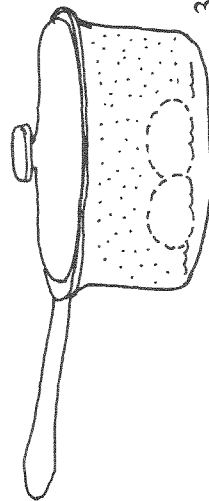
OCH SKYDDADE DET FRÅN VINTERNS RÅA VIND

Under energikrisen på 1970-talet bad den schweiziska staten sina medborgarna koka sina frukostägg i ånga för att spara energi. Jag provade och det fungerar utmärkt, det tar bara lite längre tid än i vatten. Att koka upp 1/10 dels vattenmängd kräver 1/10 dels energi, så man spar mycket. Jag försökte med potatis och det fungerar fint med. Så idag kokar jag alla mina grönsaker i ånga. Ångkokning behåller dessutom vitaminerna bättre.

Vid fjällvandring lärde jag mig att laga mat på endast en "platta" (spritköket!) och att stänga av så snart det börjar koka och sedan låta det suga åt sig vattnet och "koka" färdigt av sin egen värme—långsamt. En del saker, t ex råris eller stora potatisar, måste kokas en stund innan jag stänger av (torra bönor ska småkoka med värmen på i minst 30 minuter). Trots det har jag sällan plattan på hemma mer än 5 minuter i taget, och på denna tid kan man koka upp två rätter, t ex ris och grönsaker, den ena efter den andra. Hemligheten är att låta tiden göra jobbet. Naturprodukter suger upp vatten och värme i sin egen takt, utan mycket energi, om vi bara ger dem tid.

Slutligen kombinerade jag ångkokning med långsam kokning och fann att spaghetti och annan pasta inte behöver en enorm kastrull med kokande vatten som sedan slängs bort, utan kan bli lika fina om man tar precis tillräckligt med vatten (ca 3 dl per 100g pasta), kokar upp den med locket på, stänger av plattan och låter det stå 10 till 15 minuter (längre gör ingenting), med andra ord, som vi brukar laga ris.

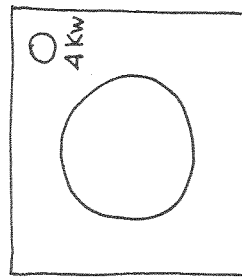
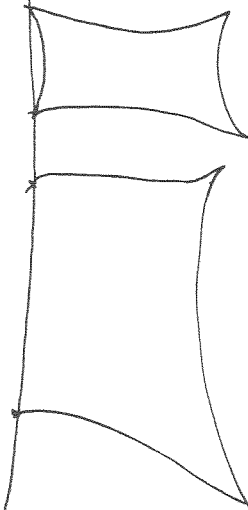
Jag börjar nu också stänga av vattenkokaren strax innan det kokar (jag hör på ljudet) och ugnen lite innan brödet är färdigt.



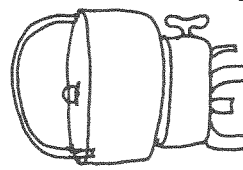
BÅDE ÄGG OCH POTATIS
KOKAR LIKA LÄTT I ÅNGA
MED 1/10 AV ENERGIN!

Efter experimenterandet med spisen gick jag igenom andra apparater hemma. Att släcka lampor och apparater var i och för sig enkelt, det enda var att detta verkade så betydelsefullt. Jag tänkte "En liten lampa räknas knappt" tills jag kom på att om jag släckte en av två lampor tända i ett rum, så var det en halvering av energin. Så småningom blev jag van att släcka alla lampor i rummet när jag gick ut, och datorn eller stereon när jag var färdig för dagen eller kvällen.

Varje gång jag stängde av något, log jag lite för mig själv och tänkte "Nu kan de skruva ner generatorm vid kraftverket lite grann och spara lite kol, olja, uran eller vad de nu eldar med". Ibland tänkte jag, "Archie, skulle du lämna kranen rinnande när du inte använde vattnet?"



MIN TORKTUMLARE (4kw) ~
SOM ATT SÄTTA PÅ 100 st.
40-WATTs GLÖDLAMPOR



JAG STÄNGER AV VÄRMEN
NÄR MATEN BÖRJAR KOKA

- tvättar före kl 16 eller efter kl 20, utanför rusningstiden för el
- stänger av kylskåpet hela vintern och använder skafferiet i stället
- äter ur min frys och stänger av den vintertid tills nästa års skörd kommer
- fyller vattenkokaren med just det vattnet som behövs och stänger av när den låter

VÅRA KLÄDER OCH ÄGODELAR

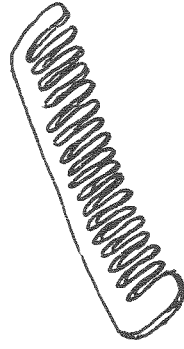
Arkeologer gräver upp läderskor och träskålar, 400 år gamla, och bronsverktyg från 4000 år sedan, men av våra förfäder och mödrar som bodde här för 40000 år sedan finns inget kvar utom några få av deras ben. Allt har återgått till jorden, deras kläder, deras ägodelar, deras hem. De levde sina liv och lämnade oss en jord lika fin som den de föddes på.

Denna naturliga livscykel har brutits sedan länge. Nu läggs alla våra uttjänta ägodelar på tippar världen runt som giftigt, oanvändbart skrot—ingen har någon riktig hållbar lösning för dem. Återvinning är som en första hjälp mot soptippens utbredning, och sopförbränning minskar också mängden till viss del (den giftiga askan blir dock kvar). Men drömmen om ett fullständigt kretslopp såsom i naturen är långt, långt borta, och rätt mycket av det som samlas in ”deponeras” (ett fint ord för läggs på hög) i väntan på en lösning.

Återvinning stöter på flera problem: det kräver energi, materialen blir av sämre kvalitet för varje användning, blandmaterial är svåra eller omöjliga att separera och arbetet är ofta farligt och oekonomiskt. I dagsläget skickas mycket avfall, särskilt farligt avfall (t ex elektronik, kemikalier, kvicksilver) utomlands till fattigare länder, där korruption eller brist på kontroll gör att det kan dumpas. Endast en bråkdel av allt avfall återvinns.

Jag tänkte på skrothögen som skulle bli resultatet av mitt liv här: kanske 100 par skor, 20 jackor, 5 cyklar, 5 tv-, radio-, musik- och stereoapparater, 5 kameror, 10 telefoner, 10 datorer, 3 stycken av vardera spis, kylar, frysar och tvättmaskiner, 5 bilar, där var och en behöver flera byten av däck, liksom batterier och andra reservdelar... och så vidare. Tanken svindlar! Och detta är bara min privata skrot, den inkluderar inte skolans, sjukhusets, ålderdomshemmets, vägverkets, kollektivtrafikens och militärens, av vilkas skrot jag har min del.

VIKINGA KAM
TÄLJD AV HORN



Så jag tänkte, jag måste minska antalet saker som jag behöver för ett lyckligt liv—det är inte längre bara fråga om vad jag har råd med!

Jag insåg att jag behövde ett nytt tänkesätt, t ex det går åt ungefär samma mängd energi och andra resurser vid tillverkningen oavsett om det är en kvalitetsprodukt eller ej, men den billiga håller inte länge, utan måste ersättas oftare och kostar planeten därför flera gånger om i resurser och förorening. Om något håller dubbelt så länge så behöver jag köpa hälften så mycket under mitt liv, med halverade resurser och skrot.

Jag köper knappast någonting spontant numera utan går alltid hem för att ”sova på saken”. Andra tankar jag får när jag behöver något är:

---Kan jag låna detta från en vän?

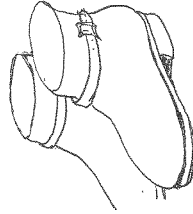
---Kan jag sy eller bygga detta själv, kanske från material som andra slängt?

---Får jag ständig lycka av detta, eller bara en liten kick?

Gradvis kom jag att förstå, att min lycka bestod i att ha vänner, att skapa och att vara med i samhällets försörjning, inte av att äga en massa fina saker som sällan används, som tog tid att ta hand om och dessutom blev en belastning för världen.

Idag går jag ofta till secondhand, bygger en del av mina möbler själv och sätter in ett nytt blixtlås när det går sönder. Detta tar mindre på jordens resurser, men mina vitvaror och elektronik har jag kvar, så jag fortsätter lära mig nya sätt att ställa om för att leva inom planetens ekologiska gränser.

Min vision: mänskligheten lever i fred och välstånd 4000 år från nu (och även 40000 år), och i historieböckerna står det: ”Vi tackar 2000-talets folk för att de insåg sina misstag, ändrade sina vanor och ställde om i tid.”



1 PAR KVALITETSSKOR BÄTTRE ÄN 2 BILLIGA
MED HÄLFTEN AV RESURSERNA OCH SKROTET

MINA TRÄDGÅRDAR

Jag har flera trädgårdar som jag sköter med enkel, naturlig omsorg utan kemikalier, maskiner och minimalt med vatten.

Först har jag min balkong där fåglarna kommer på besök året om. Där finns mestadels perenner, men jag har också jordgubbar, körsbärstomater och ett rött vinbär på stam—mycket bär i juli! Jorden berikas med min grönsakskompost så jag behöver inte köpa annat än blommor på våren.

Sedan har jag flera trädgårdar som jag sköter, bl a hos vänner, och en odlingslott 10 x 10 meter hyrd av kommunen. Där odlar jag fina, friska grönsaker till mig själv och vänner: 7 sorters sallad, olika bönor, lök, potatis, bär och blommor. Jag började med att gräva djupa sängar och lade kvistar och kompost i botten. Nu gödslar jag med egen kompost, lite urinavatten och hästspill från stigarna omkring. Jag täcker jorden med gräs eller halm för att hålla fuktigheten kvar och ogräset borta. Jag gräver inte om av samma skäl och för att lämna maskarna i fred. På hösten samlar jag eget frö och försöker härna naturen genom att låta stjälkarna stå kvar—det blir vinternat åt fåglar och annat liv som bor där.

På senare år har jag börjat gräva ner träkolsrester från vänners grillfester—detta kallas biochar och lär vara nyttigt för odlingen samt innebära också långtidslagring av kol i marken (motverkar klimatuppvärmning). Jag eldar numera aldrig utan låter lövhögar och ris mulna ner långsamt med tanken att det är bättre med kol på marken än koldioxid i luften!

Mina trädgårdar ger mig avkoppling, terapi och motion, förutom god och resurssnål mat—vad kunde vara mer gynnsamt? De har alla lite vilt i sig. Jag tämjer dem lite grann för att tillfredsställa mitt mänskliga behov av ordning, men innerst inne vet jag att det är livet självt som styr där och får allting att växa, inte något som jag gör.



FÖDSEL - DÖDEN - NEDBRVNING - VÄXTKRAFT
LIVET, ETT MYSTERIUM I ALLA SINA MÅNGA
FORMER OCH SKEENDEN, DJUPT INNE I TRÄDGÅRDEN

MIN BIL

När det kom till bilen hade jag problem—jag var helt beroende! Jag lade skulden på min uppväxt i Los Angeles och fortsatte med min ovana. Jag försökte flera gånger ta bussen till jobbet, men det blev aldrig mer än en dag. Det var lika svårt som att sluta röka.

Det som äntligen fick mig att bli fri var en väns goda exempel. Hon åkte buss till arbetet varje dag och tog cykeln till de närbelägna affärerna. Hon hade bil, men använde den sällan, dels av hänsyn till miljön, dels för att få motion.

Jag började följa hennes exempel och upptäckte flera oväntade fördelar. För det första sparade jag mycket pengar. För det andra, mitt samvete kändes mycket bättre—nu gjorde jag, vad jag visste var rätt i stället för att bara prata om det. För det tredje var reparationer nu mycket enklare, många kunde jag göra själv utan den dagliga pressen att ha bilen. För det fjärde så i stället för att sitta i bilkö och svära på alla andra förare som jag tyckte kunde ha lämnat bilen hemma, fick jag tid att läsa tidningen eller en bok, att förbereda dagens arbete eller att helt enkelt försjunka i tankar om livet. Det tog längre tid, men mina morgnar blev mycket fridfullare.

Jag började cykla också—till affären, till min kolonilott, till badet, överallt. Också detta gav mig avkoppling från dagens stress såväl som vardagsmotion och stimulans—den nödvändiga kroppsrörelse som vi moderna människor ofta saknar och blir sjuk av. Dessa cykelturer och promenader var fyrdubbelt effektiv då de gav mig motion och hälsa, höll luften ren (bilavgaser är inte någon gåva till omgivningen, precis!), minskar koldioxidutsläppet och spar kanske 1 liter bensen, en sinande ändlig resurs, åt något annat mer värdefullt.

BILENS FÖRÖRENING =	1	MC	$\frac{1}{4}$	BUSS	$\frac{1}{16}$
Bil med 1 PASSAGERARE	$\frac{1}{2}$	MOPED	$\frac{1}{8}$	TÅG	$\frac{1}{32}$

NÄR VI STRESSAR, STRESSAR VI NATUREN



När man tar det lugnt så sprider man trygghet omkring sig

Jag har märkt att många av mina mest kreativa tankar, t ex lösningar till problem, kommer när jag rör på mig: går, cyklar eller joggar. Att titta ut genom fönstret när jag åker buss och tåg stimulerar också tankarna, därför har jag alltid en anteckningsbok till hands. Under dessa fridfulla stunder kan sinnet koppla av och reflektera, medan världen rullar förbi.

Jag hade min bil kvar en tid för den frihetskänsla den gav mig, men jag såg på bensen som en kostsam och farlig resurs att hushålla noggrant med. När jag kom på tanken att ta bilen någonsans brukade jag fråga mig: "Hur många liter bensen kommer att gå åt för den här resan?" och jag såg framför mig en bild av just så många enlites mjölkpaket fyllda med bensen som tänts på, rykande svarta moln uppe i luften.

Teknik kan avhjälpa just klimatproblemet något men inte lösa det. T ex är bränsleförbrukningen för hybridbilen kanske hälften-halva bränslet, halva klimatpåverkan-men vi kör mera hela tiden och tar bort denna framsteg. Elbilen låter bra, men elektriciteten som behövs för att ladda upp den kommer från kraftverk, som förpestar någon annanstans. Etanol låter också bra, men kräver jordbruksmark att odla bränslet på, vilket konkurrerar med mat och driver upp matpriserna jorden runt. Världen lider av brist på ren hållbar energi, helt enkelt, och bilen/lastbilen hör till de stora förbrukarna.

Att köra mindre löser detta och då minskar man alla andra problem med bilarna också: buller, nanopartiklar i luften, trafikstockningar, olyckor, dyrbara vägar, p-platser, oljetransporter till havs, metalgruvornas kemikalier, däckskrot, batteriskrot mm.

Idag tar jag bussen till jobbet, cykeln till affären och spar bilen till speciella tillfällen då den verkligen behövs. Jag spar mycket pengar och får min daglig motion helt gratis! Mitt mål: att bli helt oberoende av bilen och kunna leva lyckligt utan att förpesta omgivningen eller öka jordens temperatur. Då är jag också en bra förbild för barnen.

För några år sedan var det bilen som bekymrade mig. Till exempel körde jag 1 eller 2 mil till ett spår för att åka skidor. För att campa körde jag 10 eller 15 mil söder om stan på helgen. Nu för tiden åker jag skidor direkt från källardörren till närmaste spår. Jag tälтар på denna sida av stan eller paddlar ut till en närbelägen ö över dagen, utan att använda bilen alls.

Vi brukade flyga, min son och jag, när vi for till fjällen för att vandra varje sommar. Men den nakna sanningen är att ingen vet hur man ska ta bort koldioxid från luften idag till en rimlig kostnad. (Att plantera ett träd verkar först efter 20 eller 30 år och då måste man äga mark att ha sin egen skog på). Så ett år åkte vi tåg i stället—och flög aldrig mer. Tåget tog lite längre tid, men vi fick se nästan hela Sverige passera förbi långsamt i en takt som vi kunde ta in: skog, gårdar, åkrar, älvar, kyrkor, gamla fåbodar, djur och de kallvioletta fjälltopparna långt bort. Tågets jämna dunkeli-dunk var avkopplande, fätojlerna var bekväma och medan jag läste så gick Robert på upptäcktsfärd genom tåget. I restaurangvagnen hade varje bord ett fönster, och man kunde äta eller bara sitta och njuta av utsikten med en kopp kaffe. Att sova på tåget är alltid spännande, särskilt för barn--var kommer vi att vara när vi vaknar i morgon?

Att åka tåg, i likhet med båt, cykel eller färdas på egna ben, för en någonstans, samtidigt som man kopplar av och njuter. Det finns en enkel effektivitet här, man gör två saker samtidigt. På samma sätt har arbetet med mitt grönsaksland blivit ett fritidsnöje såväl som en produktion av mat.

Vissa människor har jag märkt, är specialister på detta—att skapa lycka/glädje i det dagliga livet—en sorts effektivitet som går långt över den storskaliga industrins förmåga och kräver inga resurser alls. Dessa människor har något mycket värdefullt att lära oss, om vi tar reda på hur de gör.

I den andan började jag organisera gruppsaktiviteter såsom picknick, promenader och middagsträffar. Ett år hade vi ett matlag, där vi provade nya recept och lärde av varandra. Andra år gick jag till studiecirklar för gammaldans, teckning, vegetarisk matlagning och var senare själv ledare ibland. Detta krävde lite resurser, mycket samarbete och gav glädjeskapande aktiviteter, som tärde mycket lite på jorden.

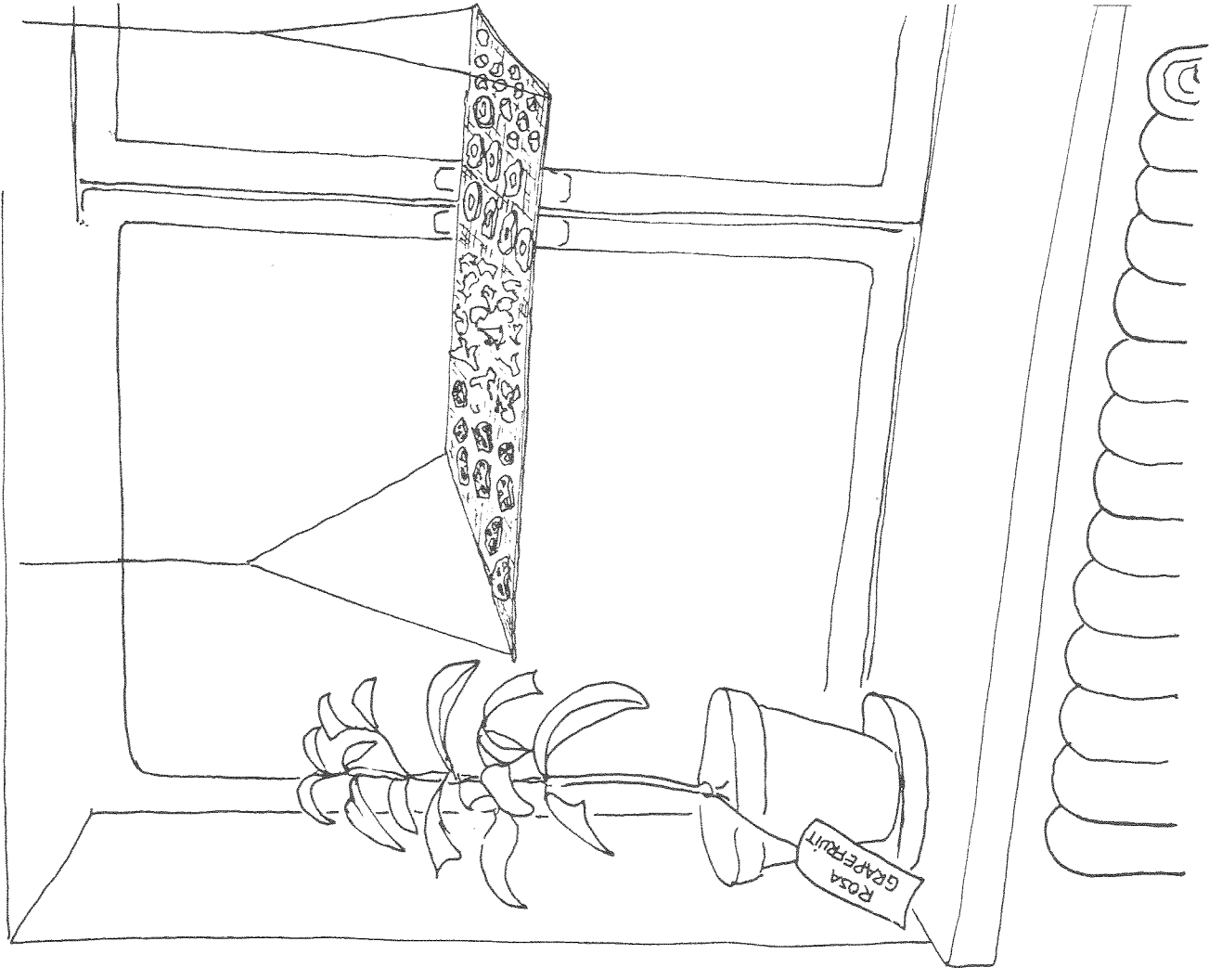
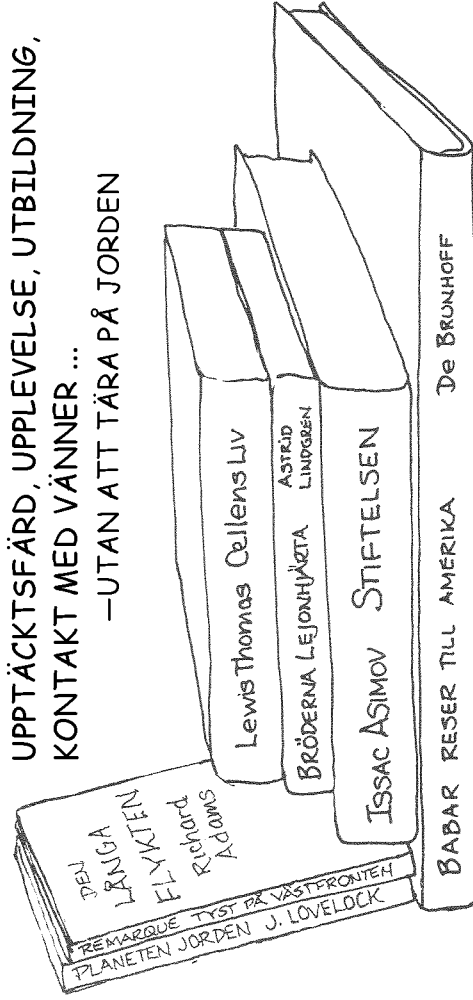
Och flyga då? Idag är den globala uppvärmningen människlighetens största utmaning, men min bästa vän älskar att resa och min familj bor långt, långt bort. Så jag har ett dilemma! Varje gång jag tänker på att flyga, så påminner jag mig själv: i framtiden blir någon tvungen att ta bort koldioxiden som min resa släpper ut (ca 1/3 ton per flygtimme) och tills dess kommer den att värma jorden som ett tjockt täcke. Inför detta brukar jag kvickt bestämma mig för ett annat transportmedel eller för att stanna hemma och ringa dem oftare i stället.

Ju mer vi söker, desto mer kan vi hitta vårt eget sätt att leva, ha roligt, hålla oss friska, och bidra till denna världens goda på en och samma gång. Detta är konsten att leva, att lära sig njuta av resan, och jag blir bättre på det från år till år.

BIBLIOTEKET och INTERNET:

UPPTÄCKTSFÄRD, UPPLEVELSE, UTBILDNING,
KONTAKT MED VÄNNER ...

—UTAN ATT TÄRA PÅ JORDEN

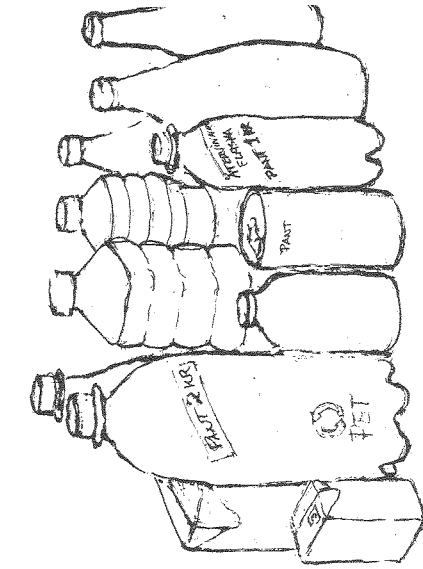


PERSILJA, TOMAT och JORDGUBBAR TORKAR I SOLEN
FÖR NÄSTA FJÄLLVANDRINGS TUR ~ MYCKET ROLIGARE
ÄN HÖGT FÖRÄDLADE FRYSTORKADE RÄTTER

BÄTTRE ÄN ÅTERVINNING

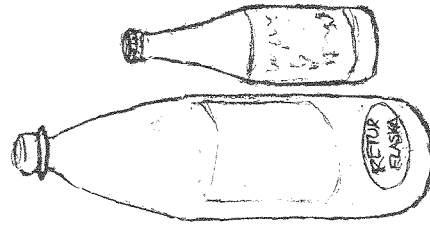
Återvinning betyder att råmaterial används igen. I stället för att gräva upp ny järnmalm eller aluminium eller säga ned flera träd, samlar vi burkar och papper och skickar tillbaka dem till fabriken. När vi återvinnar en aluminiumburk innebär det en skopa mindre malm att gräva upp, och en skopa mindre att förädla med elektricitet och kemikalier. Detta är bra i sig. Vi har sparat första steget i processen.

Men vi kan gå vidare. Aluminiumburken smälts ner i burkfabriken för att bli en ny burk, och nya etiketter målas på. Att smälta metall eller glass kräver mycket värmeenergi, att måla etiketter kräver kemikalier. Varför göra en ny burk varje gång man vill släcka törsten, i stället för att dricka från en returflaska som används om och om igen, med endast en diskning mellan varje användning? Returflaskan sparar inte bara gruvan utan andra steget, att tillverka en ny flaska eller burk.



ENGÅNGSFLASKOR

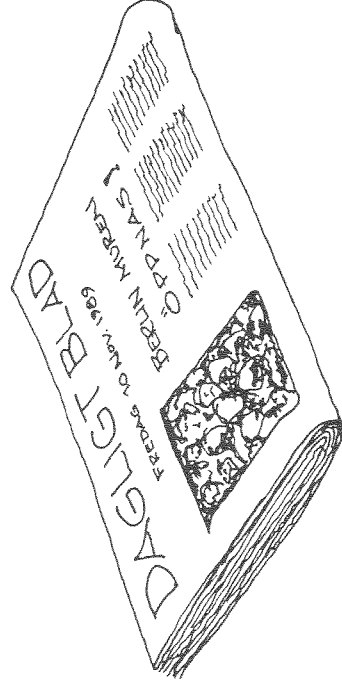
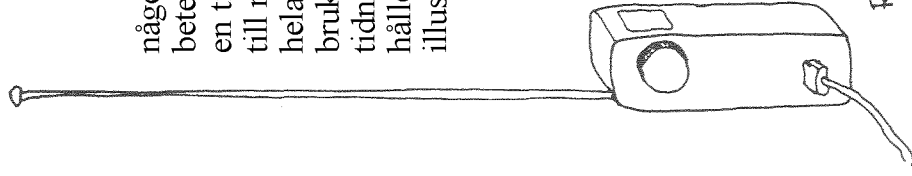
NYTILLVERKAS FÖR VARJE DRICK



RETURFLASKA

ENDAST DISKNING

Bäst av allt är emellertid, när vi kan bli av med behovet av någonting helt och hållet. Den som flyttar för att bo nära arbetet behöver, till exempel, ingen bil. När jag lämnar tidningen till återvinning sparar jag ett träd. När jag i stället lyssnar till nyheterna på radion, eller läser dem på Internet, sparar jag hela tidningsprocessen, från början till slut: trädet, pappersbruket, tryckpressarna, trycksvärten och lastbilarna som kör ut tidningen. Jag slipper tidningen med alla dess resurser helt och hållet. (Du kanske inte vill gå så långt med just det här, men det illustrerar principen, som kan användas överallt).



RADION SPARAR ETT HALVT KILO PAPPER OM DAGEN!

I fallet med läskedryckerna: om vi gör egna drycker hemma, sparar vi bryggeriet, flaskorna, diskmaskinen och alla transporter. Vet Du, drycker på flaska är tunga, skrymmande saker. Om man lade ihop alla sina drycker för ett helt år i flaskor, tänk hur mycket det skulle bli! Allt detta måste transporteras, runt stan, runt landet, i en del fall runt världen (vin till exempel). Antag nu att Du inte drack något annat än te, som så många i världen gör, hur stort paket skulle man behöva för ett år? Kanske en liten kartong—nästan ingenting att transportera—därför att vattnet inte behöver fraktas, endast smaken!

RESURSSNÅLA DRICKER

Utan fabrik, förpackning och transport

Varje gång vi dricker te, saft, citronvatten, vanligt vatten eller vilken hemgjord dryck som helst, sparar vi en gruva, en flask/burkfabrik, ett bryggeri och frakten av vätskor genom staden (eller längre)—hela processen. Vi är då verkligen effektiva—vattnet kommer flytande till oss genom ett rör, utan förpackning. Vi lägger till lite socker och smakämne—enkelt att transportera—och vips, det är klart!

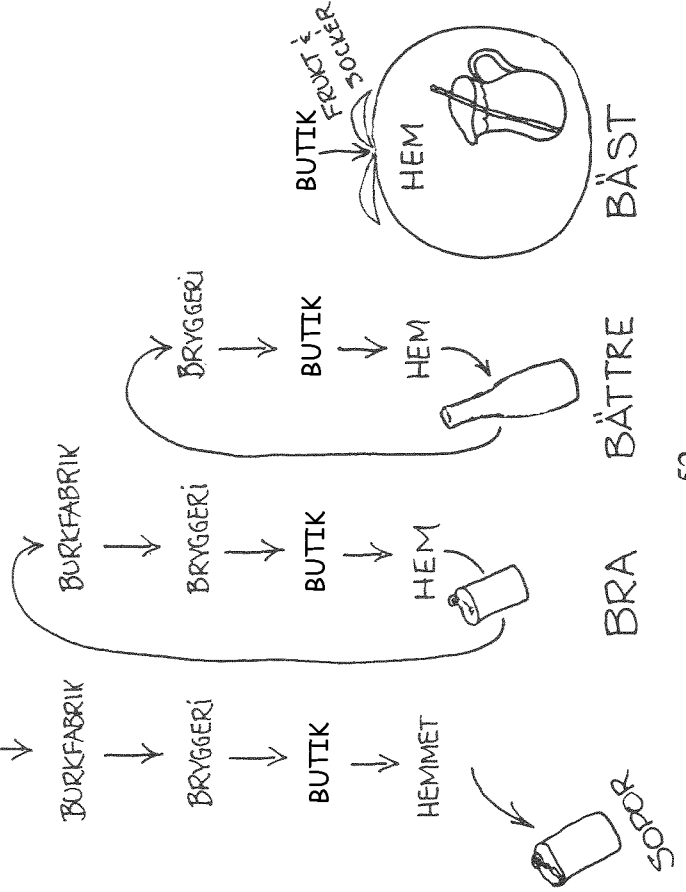
Jag tycker verkligen om kolsyrade drycker, så jag experimenterade fram ett sätt att enkelt göra dem hemma, som våra förfäder gjorde. Prova mitt recept här brevid, eller uppfinna din egen metod!

ENGÅNGS -
BURK
(eller flaska.)
GRUVA

...MED
ÅTERVINNING

RETUR
-FLASKA

HEMMA
-GJORD



GAMLA FAVORITER
IS-TE
CITRONVATTEN
SAFT
FÄRSK FRUKT
:
:

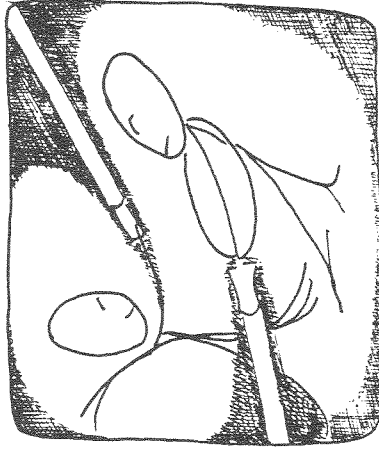
ROBERTS SPORTDRINK
1 TSK CITRONSVRA
1/2 TSK ASKORBINSVRA
1/2 DL SOCKER
1 L VATTEN

HÄLSOSPECIALITETER
SESAMMJÖLK: SESAMFRÖ +
VATTEN, BLANDAS I MIXERN
SOJAMJÖLK: 2DL SOJAMJÖL
+ 1L VATTEN, KOKAS NÅGRA
MINUTER, KAN BEHÖVA SÖTAS
HAVREMJÖLK: 1-2 DL HAVRE +
1L VATTEN, BLANDAS I MIXERN,
HÅLL AV ELLER SILA, EV. SÖTAS
MANDELMJÖLK: 2 DL MANDEL
+ 1L VATTEN, BLANDA FÖRST
MED HÄLFTEN AV VATTNET
REJUVALAC (ANN WIGMORE)
LÅT SKÖLJDA HELVETEKÖRN
STÅ I VATTEN ÖVER NATT

UPPIGGANDE PÅ STAN
EGEN ENERGI-DRYCK:
KALLT KAFFE/TE,
Fyll på FLASKA, TA MED
APELSINKLYFTOR I PLASTPÅSE
ETT ÄPPLE ELLER BANAN
NÖTTER
TORKAD FRUKT

KOLSYRAT NATURLIGT
SKÄR EN GRAPEFRUKT
ELLER ANNAN FRUKT I BITAR
HÅLL PÅ KOKANDE VATTEN
NÄR DEN SVALNAT, SILA OCH
TILLSÄTT SOCKER EFTER SMAK
PLUS EN NYPA JÄST*
* eller några
färska obe-
sprutade bär
med natur-
jäst
FVLL PÅ FLASKOR MED TÄTA LÖCK
SPRUDLANDE OM 4-5 DAGAR!
HÅLLER SIG MÅNADER
(MEN SLÄPP UT TRYCKET?!)
GRAPEFRUKT ~ TONIC
ÄPPLE ~ CIDER
HALLON, CITRON, LIME
VINBÄR, KÖRSBÄR, PLOMMON

ÄPPELDRICKA
SKÄR ÄPPLEN I BITAR,
SKAL, KÄRNOR OCH ALLT.
HÅLL PÅ KOKANDE VATTEN
LÅT STÅ TVÅ DYGN
SILA, TILLSÄTT SOCKER
EFTER SMAK: HÅLLER
SIG I VECKOR I FLASKA



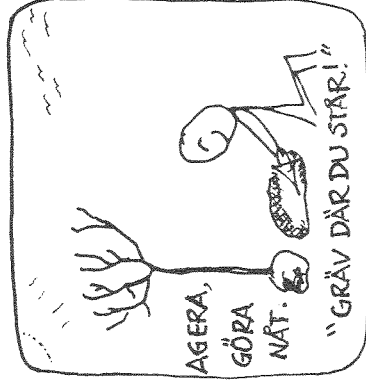
DET GODA DET ONDA



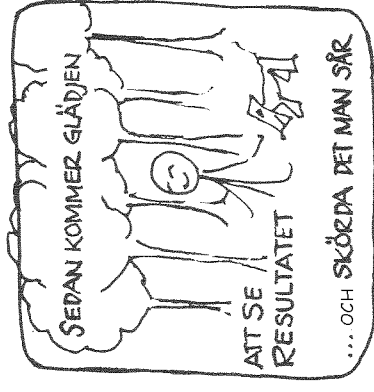
HOPP FÖR UNGA MÄNNISKOR

Unga människor är mycket angelägna om att bevara planetens resurser och de kan göra lika mycket som vuxna för att ställa om sina vanor genom eget tänkande och egen fantasi. Många unga liksom vuxna ser emellertid bara alla de problem som andra människor orsakar, och som de inte kan göra något åt. Detta ger en känsla av maktlöshet. Det är bättre att titta på de problem man kan göra något åt i sitt eget liv. Tonåringar behöver inte ändra på sina föräldrar, sina lärare, inte ens sina kompisar, det räcker med att ändra sina egna levnadsvanor, i alla fall till att börja med. Några exempel:

Unga människor konsumerar stora kvantiteter läskedrycker och snabbmat som hamburgare. Vem som helst kan se över sin egen konsumtion, notera vad som är resurskrävande, och hitta alternativ. Om läskedryckskonsumtionen vore min skulle jag göra drycker själv när jag var hemma och undvika burkar när jag var borta—men en ung människa behöver inte färdiga lösningar. Hon eller han behöver endast förstå problemet ordentligt och få uppmuntran i sina försök att lösa det. Om han eller hon vet att en aluminium burk betyder ett smältverk, att potatischips betyder diesellastbilar och att hamburgare betyder nedhuggen regnskog, är det tillräckligt—de kan fråga vidare, prova olika alternativ och hitta lösningar.



...



Likasa, om man vet vad kläder kostar världen i form av vatten, energi, färgmedel och kemikalier, och dessutom långa dagar i kemikalieångor vid symaskinen för sömmerskorna, så kan man tänka över sin del i detta och vad man vill förändra på ett sätt som passar i ens liv.

När vi växer upp så accepterar vi världen som den är och vi tar våra vanor hemifrån liksom från dem vi älskar. Som barn är vi alla skuldslös, världen är ett sagoland där allt är möjligt och inget vi gör är fel. Men senare i livet när vi ser negativa konsekvenser av en del av våra vanor, då måste vi förändra dem om vi vill behålla vår oskuld och självrespekt.

I stället för att skylla våra vanor på våra föräldrar eller någon annan måste vi förändra dem, vi måste göra något. Om vi handlar och ser resultat, som till exempel att klädpengarna räcker längre på grund av att vi köper bättre kvalité, syr om saker och byter med kompisar—då får vi hopp för världen. Om vi försöker men misslyckas ibland...ja, med lite uppmuntran kan vi gå vidare och söka andra vägar.

Barnet inom oss är otåligt. Det vill se resultat. Ju mer vi kan uppnå här och nu i våra dagliga aktiviteter hemma, i skolan, när vi roar oss, desto mer hopp kommer vi att få för oss själva och för världen. Att ge bort pengar för att köpa regnskog är bra, men långt borta i tid och rum. Att äta en vegoburgare i stället för hamburgare löser problemet direkt vid källan idag—eget handlande har gett resultat.

NÄR SKA DU
SLUTA RÖKA?

OMEDELBARA LÖSNINGAR

Jag har länge varit expert på att skjuta upp saker och ting. En dag stod jag inte ut med mig själv längre och bestämde mig för att lösa dagens problem genast, samma dag, på stubinen - i stället för att skjuta upp det till en tid som passade bättre, tills jag räknat ut bästa lösningen, tills jag hade lust, tills jag hade de rätta verktygen, tills jag kunde få hjälp, och så vidare. Till min förvåning hittade jag på ett sätt att lösa problemet med det som fanns till hands, utan hjälp och på mycket kort tid. Det kanske inte var den allra bästa lösningen jag kunde komma på, men den var färdig - och färdig då.

Jag har sedan dess lärt mig att för varje problem finns en omedelbar lösning. Det gäller bara att hitta den.

Ett exempel: I vintras satt jag och tänkte på uppvärmningskostnaden för bostadsrättsföreningen där jag bor, och kände mig modfärd eftersom jag, för att åstadkomma något, måste gå till styrelsen och lägga mig i, och eventuella åtgärder såsom förbättrad isolering skulle ta år att genomföra. "Detta är ett problemområde där individen inte kan göra något på egen hand", tänkte jag för mig själv. Men så snart den tanken var färdig, kom en ny tanke: Ingenting hindrade mig från att vrida ner termostaten i min lägenhet. Jag gjorde det och satte på mig en ylletröja och alltihop var gjort på två minuter - omedelbar handling!

En annan gång undervisade jag som vikarie i en skola och såg pappershanddukar i toalettrummet och tänkte, "De borde använda linnehanddukar, som man gör i Södra Angby skolan". Jag torkade mina händer medan jag klagade för mig själv, men så dök den radikala tanken upp: Ingen tvingar mig att använda dessa pappershanddukar. Jag skulle kunna ha en bomullsnäsduk med mig för ändamålet, om jag ville, om jag verkligen var seriös och inte bara ville klaga. Eller så kunde jag låta händerna luftorka eller klappa dem lätt

SLUTA
TJATA !

MINA HÄNDER TORKAR
I LUFTEN ~ UTAN
APPARATEN !

mot byxorna, som min pappa gjorde ibland. Sedan dess bryr jag mig helt enkelt inte om varmluftsaggregaten på offentliga toaletter och är nöjd med livet, i stället för att beklaga mig och känna mig illa till mods varje gång jag ser en sådan på en vägg.

En omedelbar lösning är vad man behöver när det är matdags och man inte kommer på något gott att laga. I stället för att motvilligt gå till affären bestämmer jag mig ibland för att hitta på något med det jag har hemma. Det slutar nästan alltid med att jag äter gott, och det är vid sådana tillfällen jag är mest kreativ och fri i min matlagning.

Vår motorväg in till Stockholm höll på för några år sedan att bli mer och mer överbelastad under morgonrusningen, så att även bussarna stod stilla i kön. Problemet blev värre och värre under två år eller mer - folk som åkte buss var ursinniga, men ingen kunde komma på något att göra. Pengar för att bredda vägen fanns inte. Informationskampanjer för att uppmuntra bilisterna att åka kollektivt var kända för att vara verkningslösa, och så vidare. Men en dag löstes problemet plötsligt över en natt, helt utan pengar, bussarna fick helt enkelt lov att köra på vägkanten under rusningstiden. De kunde då köra förbi alla stående bilar och gav därmed åtminstone kollektivåkande en snabb tur in till stan.

På en helt annan nivå vet vi att krig skulle kunna upphöra över en natt, det gör det alltid när vapenstillestånd undertecknas. 1986 samlade påven en fredskonferens med ledare från alla världens religioner. Han bad alla krigande världen över om vapenvila denna dag. Vet Du, alla gick med på det, utan undantag. Så under en dag i mänsklighetens historia, minst, hade hela världen fred. Och så kan det också gå med klimatarbetet, den dag vi inser hur viktigt det är.

ATT SIKTA HÖGT

Ibland undrar jag, vill vi bara hålla miljöförstörelse i schack eller vill vi verkligen förändra världen?

Att reducera klimatproblemet, avskogning, utrotning, fattigdom osv med 10% är inte bra nog. Vi vill egentligen bli kvitt dem helt och hållet för all framtid, och nu!

Hur? Om man ska göra något stort måste man våga tänka stort. Man måste våga sig på en minskning av sina förore-
nande resurser till en tredjedel, en fjärdedel eller en femtedel—en bråkdel av vad de är idag. När man har lyckats någor-
lunda kan man ta ny sats och skära ned dom till en tredjedel, en fjärdedel igen—ytterligare en stor förminskning. Då har man verkligen lyckats, kvar blir endast en liten bråkdel av det man började med och världen, ens eget hörn av den i alla fall, är nästan hållbar och ren.

$$\frac{1}{3} \times \frac{1}{3} = \frac{1}{9} \quad \text{INTE MYCKET KVAR!}$$

STEG 1 STEG 2

Att sikta högt ger oss tankar som vi aldrig skulle kommit fram till, om vi bara letade efter små minskningar. Om man frågar sig, hur kan jag minska mina bilföroreningar med 10%, kommer man kanske på att justera motorn och köra mjukare. Detta förändrar inte världen särskilt mycket. Utan resultat känns det meningslöst och man kanske slutar där. Om man i stället frågar, hur kan jag reducera mina bilföroreningar till 1/10 del, då förstår vi omedelbart att det är ett svårt problem. Vi måste tänka i nya banor, vara finurliga, komma på något alldeles nytt i våra liv. Vår hjärna börjar arbeta med fantasi, logik, uppfinningsförmåga—allt som vi har—och ger oss många idéer att testa. Vi kanske inte når vårt mål med detsamma, kanhända kommer vi bara ned till 1/3, men det är underbart, vi har gjort en stor minskning! Vi är i ett mycket bättre läge än om vi enbart siktat på små förändringar. Senare kan vi ta ett nytt kliv och uppnå det ursprungliga målet.

MIN RESURSSINVENTERING

ALLA RESURSER PÅVERKAR PLANETEN

DEL SOM
ÄR KVAR

$\frac{1}{20}$

SOPOR: EN LITEN PÅSE VARJE VECKA

INGA ENGÅNGSARTIKLAR, ÅTERVINNING, KOMPOST

$\frac{1}{10}$

MAT: INTE MÅNGA BURKAR NUMERA,
MYCKET EKOLOGISKT ODLAT OCH
EN HEL DEL I SÄSONG FRÅN NÄROMRÅDET

$\frac{1}{12}$

TVÄTT, SKÖNHET OCH HUSHÅLLSKEMIKALIER
NÅGRA FÅ FLASKOR PER ÅR

$\frac{1}{2}$

HEMMETS ENERGI:

UPPVÄRMNING MED 25%, BELYSNINGEN $\frac{1}{2}$
MATLAGNINGSEL $\frac{1}{10}$, TORKTUMLARE NOLL
KYL $\frac{1}{2}$, Frys $\frac{1}{10}$, VARMVATTEN $\frac{1}{2}$

$\frac{1}{4}$

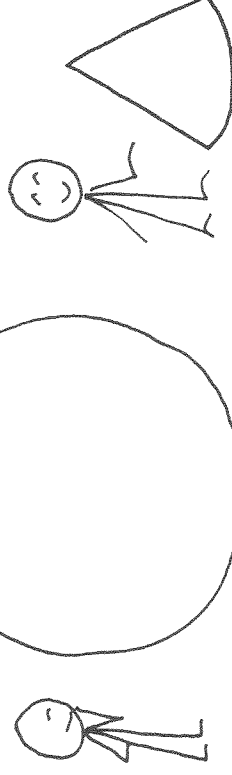
KLÄDER & MÖBLER mm:

KÖPER GOD KVALITET NUMERA, BEHÅLLER DET
JAG TYCKER OM LÅNGRE, REPARERAR,
KÖPER SECONDHAND, LÄNAR OCH HYR

$\frac{1}{5}$

BILEN OCH FRITIDEN: ÅKER BUSS TILL JOBBET,
CYKLAR TILL AFFÄREN, TAR TÅGET PÅ SEMESTERN
OCH SPARAR BILEN TILL SPECIELLA BEHOV

NÄSTA
ÅR?



MINA FÖRORENINGAR FÖRUT MINA FÖRORENINGAR IDAG

VÄLSTÅND UTAN TILLVÄXT

Mänsklighetens belastning på planeten växer i förhållande till befolkning, konsumtion och teknologi. Till exempel, mängden färskvatten som behövs i ett samhälle växer med befolkning och ekonomisk utveckling. Så småningom är allt vatten utnyttjat och fortsatt tillväxt omöjlig. Fler människor, och mer klimatförändring, betyder bara mindre resurser per person—vatten, mark, mat, energi—med ökad fattigdom och ökad konflikt som resultat, såsom vi ser idag.

Rika länders ekologiska belastning kommer av dess höga konsumtion och teknologi, fattigare länders av dess stora befolkningar. Bådedera ruinerar jorden!

Så, jag frågade mig, hur kan vi bli lyckliga utan tillväxt? Jag läste på, funderade, och fick många intressanta svar.

Ekonomisk tillväxt håller arbetslösheten nere, men bara temporärt. Varje ny superfabrik leder till överkapacitet och folk blir åter arbetslösa. Tillväxt har aldrig varit någon långtidslösning för arbetslösheten, inte heller för fattigdomen—de är fortfarande med oss!

Teknologin är idag så effektiv att miljoner inte har något jobb. Utan jobb blir fattigdom vår tids slaveri (men utan slavens trygghet): lågbetalt, långa arbetspass, ibland farligt arbete, inga rättigheter, migration, vad som helst för att överleva (inkl. svartarbete, kriminalitet, prostitution, och att sätta sig i skuld). Mer tillväxt eliminerar inte fattigdom, den koncentrerar ägandet och jobben till allt färre händer, med fler som står utanför.

Ett permanent sätt att hålla hög sysselsättning och ge alla en chans är att dela på arbetet genom kortare arbetstid. Staten kan också sätta folk i nyttigt arbete och därmed ökat välbefinnande, i stället låta folk gå sysslösa. Så skedde i Sverige efter andra världskriget fram till 1992, när trenden gick i motsatt riktning.

Ekologiskt jordbruk kräver färre importerade resurser och mer arbetskraft—perfekt, just vad vi behöver! Den ger lokalproducerad mat av hög kvalitet och oberoende—i stället för stressade djur, importberoende och vinster för multinationellabolag.

Bortom en viss punkt ger mer materiell tillväxt inte mer välbefinnande. I stället njuta av välbefinnandet, fortsätter samhället att konkurrera om status, makt och mer konsumtion, med ökad stress som resultat. Mer tillväxt förstör planeten och vår hälsa. Vi har vad vi behöver materiellt, nu gäller det att tänka om!

Samhällen som är mer jämlika (t.ex. moderna välfärdsstater) är faktiskt lyckligare, friskare, mindre fragmenterade, fredligare och tryggare—allt tecken på högre välbefinnande—även med lägre materiell standard. Alla får det bättre när vi delar mer jämlikt i stället för att konkurrera.

Människor är, tror jag, till sin natur snälla, hjälpsamma, samarbetsvilliga och har en inbyggd känsla för rättvisa—förmodligen varför mänskligheten överlevt så länge. För att fortsätta att överleva, måste vi fortsätta samarbete, på rättvisa villkor.

Med andra ord kan vi må gott på denna begränsade planet, men det kräver samarbete, att dela med sig, att organisera sig, minskad konsumtion, minskad befolkning, och en vilja att förändras! Många kommer inte att ändra sig frivilligt, t.ex. egenintressen och storföretag som gärna vill styra världen för egen del, så lagstiftning blir nödvändig för att alla bästa. Mycket kreativitet behövs—det är en stor omställning på gång!

Så här gjorde jag:

--Skaffade mig kunskaper om klimatförändring, globalisering, tillväxt, geopolitik, jordbrukspolitik, fiskeripolitik, fattigdom mm

--Bjöd hem vänner till visning av viktiga dokumentärfilmer

--Minskade min arbetstid så att jag fick mer fritid, samtidigt som andra fick chans att tjäna sitt uppehälle



VÄLSTÅND ÄR NÄR
ALLA MÅR BRA

DET ÄR VÅRT VAL

Regeringar, industrier, bönder, vetenskapsmän och -kvinnor, vanliga människor som Du och jag—allra är vi fångade i egennytta, överväldigande komplexitet, förvirring, beskyllningar. Bara prat, ingen handling. Hjälploshet. Huset brinner ner och vi diskuterar vem som ska betala brandmännen eller vem som ska släcka elden. Kära läsare, fastna inte i detta förvirrande prat. Det är bättre att handla, innan huset brinner ner.

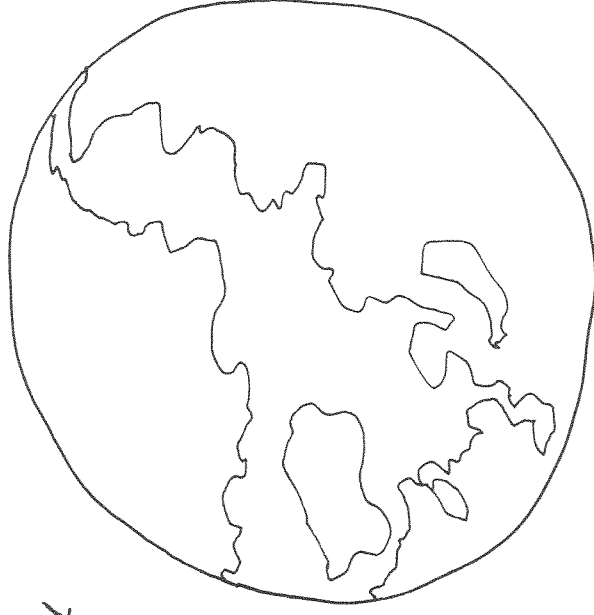
Planetens miljöproblem börjar i våra hem med våra vanor och stora resursbehov. Vi kan lösa problemen här också. Det är här vi har makten att handla, här vi betyder något, här vi kan förändra idag.

Vi har ett problem, så låt oss göra något åt det nu! Var och en av oss har vår makt att välja—och all vår intelligens, vårt sunda förnuft, vår kreativitet, vårt mod och vår vilja. Vi har vår längtan efter skönhet, vår känsla för vad som är rätt och fel, vår tro på ett meningsfullt liv—och vår envishet. Låt oss använda detta nu!

Vi kan ta en sak i sänder i våra liv, förbättra det, se resultat, känna oss nöjda och hjälpa andra. Vi kan komma på våra egna lösningar, lita på vårt sunda förnuft, experimentera fram nya sätt att leva med glädje utan att tära på jordens resurser. Och vi kan börja idag.

Vi kan steg för steg göra världen mer uthållig, friskare och vackrare, så att vi överlever med livskvalité i behåll och många fler generationer kan leva här efter oss, också i fred, välbästand, trygghet och hälsa.

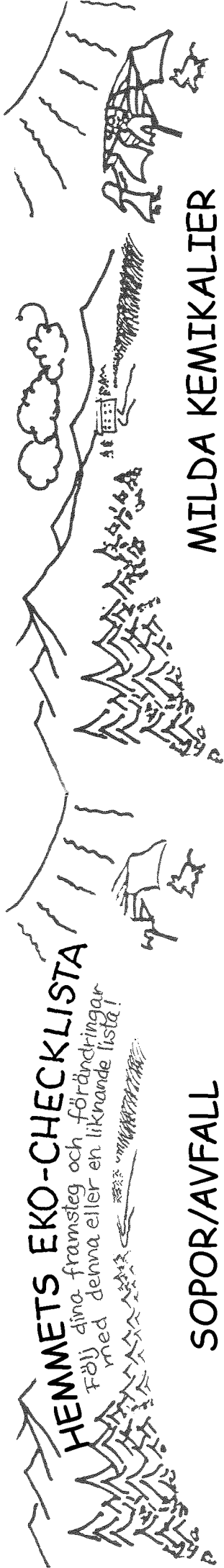
En dag såg jag för mig världens föreningsberg, tänkte på min delaktighet i det, och bestämde mig för att göra något åt saken. Jag började med mina sopor—en omställningsresa som fortsätter än idag. Lycka till Du med, på din egen resa!



ÄR DEN INTE
VACKER ?



Joo...



HEMMETS EKO-CHECKLISTA

Följ dina framsteg och förändringar med denna eller en liknande lista!

SOPOR/AVFALL

Så här enkelt minskade vi vår resursförbrukning och motsvarande avfall. (Mät mängden sopor/avfall med t ex ett streck för varje kasse: ///)

FÄRRE ENGÅNGSVAROR

- ☐ bomullsservetter
- ☐ tallrik över matresten
- ☐ porslinskaffe/termugg
- ☐ _____

ÅTERVINN MERA

- ☐ _____
- ☐ _____

MER FÄRSK MAT UTAN FÖRPACKNING

- ☐ apelsinjuice → apelsin
- ☐ fryst potatis → potatis
- ☐ frukt på burk → torkad, egna konserver
- ☐ _____
- ☐ _____

FÄRRE NYINKÖP I ÖVRIGT

- ☐ hyra/låna för tillfälligt bruk
- ☐ reparera
- ☐ bygga/sy från gammalt
- ☐ tidning: köpa mindre ofta
- ☐ 'Ingen reklam' på brevlådan
- ☐ kranvatten i egen flaska
- ☐ matrester blir dagens soppa
- ☐ _____
- ☐ _____

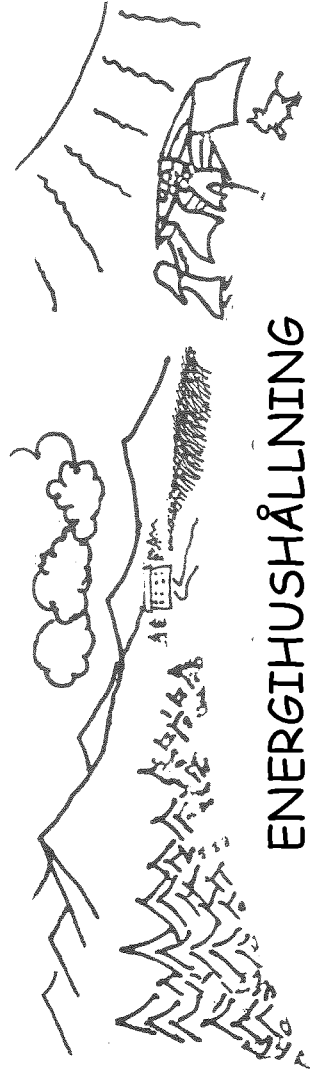
KOMPOSTERA

- ☐ kaffesump, teblad
- ☐ trädgårdsavfall
- ☐ hushållsavfall
- ☐ kött och fiskrester
- ☐ _____
- Hemma, vid stugan eller hos en granne!

MILDA KEMIKALIER

Så här gjorde vi på väg mot ett kemikaliefritt hem med mildare medel och mindre mängd. (Mät hur länge paketet räcker genom att skriva inköpsdatumet på.)

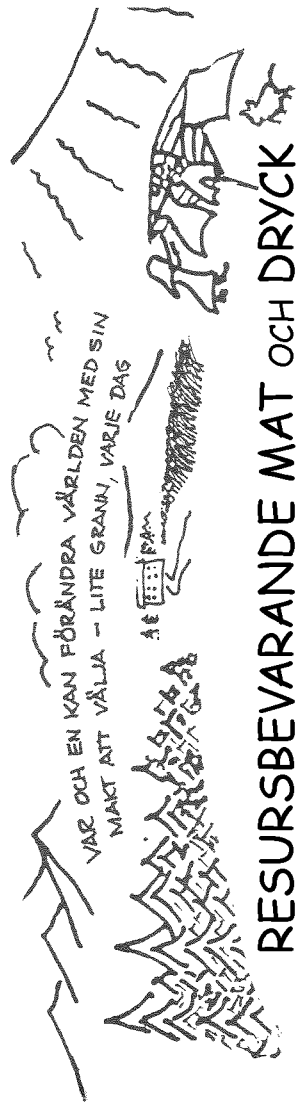
Förr		Nu
mycket och starkt		→ mild och mindre
TVÄTTMEDEL ☐	med fosfat	utan
..... ☐	rekomm. dosering	1/3
SKÖLJMEDEL ☐	1 dl	ingen alls
BLEKMEDEL ☐	klor	perkarbonat
..... ☐	varje tvätt	var tredje
DISKMEDEL ☐	stor kläm	lite kläm
WASKINDISK ☐	1 msk medel	halften
RENGÖRING ☐	klor, ammoniak	diskmedel, ättika
BADKARSROST ☐	speciella medel	ättika el. citronsyra
SKÖNHET ☐	sprayburk	tub eller flaska
DEO, PARFYM ☐	varje dag	speciella tillfällen
SOLSKYDD ☐	solkräm	täckande kläder
BILTVÄTT ☐	lösningsmedel	diskmedel
MÅLNING ☐	alkydfärg	vattenlöslig, linolja
BATTERIER ☐	vanliga engångs-	uppladdningsbara



ENERGIHUSHÅLLNING

Så här gjorde vi på väg mot ett lågenergihem:
(många sätt att halvera, många bäckar små)

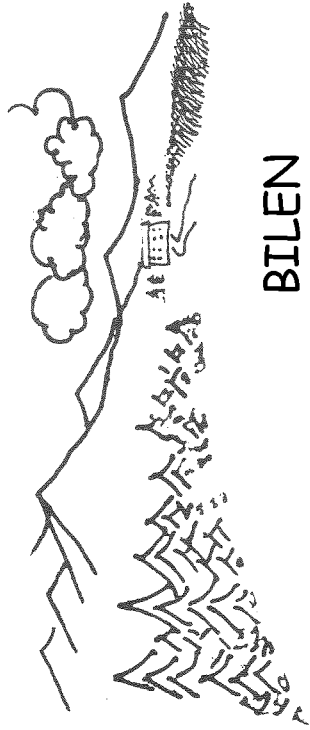
Förr: kWh Nu: kWh	MÅNGA SÄTT ATT HALVERA: FÖRR → NU
TVÄTT..... ☐	90°
..... ☐	2 halv-fyllda
TORKTUMLARE	använd alltid
..... ☐	använd kl 16-20
DISKMASKIN ☐	70°, värmeförbruk
KYL..... ☐	på kallaste
..... ☐	på hela året
Frys..... ☐	Kallaste -24°
..... ☐	använd alltid
SPIS..... ☐	koka utan lock
..... ☐	"rikligt med vatten"
..... ☐	vattenkoka
LAMPOR..... ☐	2 tända



RESURSBEVARANDE MAT OCH DRYCK

Så här gjorde vi på väg mot ett ekologiskt och uthålligt jordbruk, oberoende av olja och importerade resurser:

Resurs/ förening:	Förr resurskrävande	Nu uthållig, resurssnål
AVSKOGNING ☐	åt mycket kött	lite
UTFISKNING ☐	sockrad mat	osockrad
JORDBRUKS- KEMIKALIER ☐	torsk, räkor mm	strömning, valnötter
..... ☐	vanlig potatis	ekologiskt odlad
DJURHÅLLNING ☐	industriägg	lite dyrare
..... ☐		ekologiska
ENERGIKRÄVANDE FABRIKER ☐	pulvermos	hemlagad
..... ☐	frysta morötter	färiska
..... ☐	bönor på burk	godare billigare hälsosam
..... ☐	flaskvatten	hemkokta kranvatten
LÅNGA LASTBILS- TRANSPORTER ☐	bröd fr. annan stad	lokalt bröd
..... ☐	vintersallat från annat land	groddar på diskbänken
LÄSKEDRYCK ☐	köpa dryck på burk	vatten i egen flaska



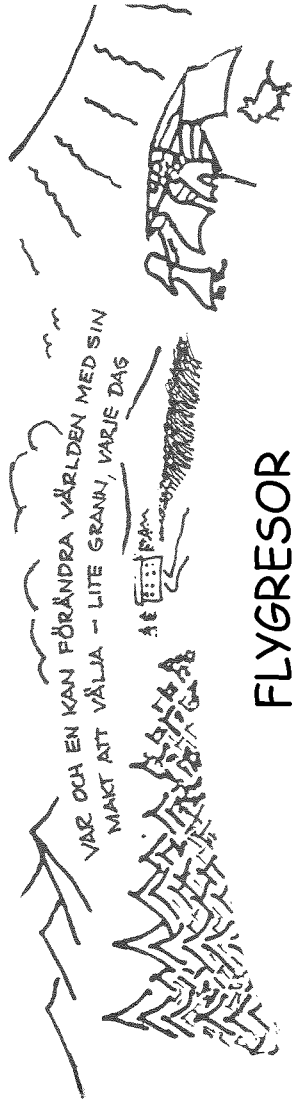
BILEN

Så här gör vi för att minska våra bilresor och få motion som en naturlig del av vardagen:
(Rita ett streck för varje resa: ///)

Resmål	Bilresor/vecka	
	Förr	Nu
arbete		
handla		
ärenden		
barnen		
Summa:		
Promenad/cykelturer/vecka		
arbete		
handla		
ärenden		
barnen		
Summa:		

Bilbränsle som vi spar (räkna 1 liter/tur):

Motionstid som vi får (inkl gå till hållplats):



FLYGRESOR

Så här minskar vi våra flygresor för att hålla oss inom planetens klimatgränser och bevara en levande biosfär åt våra barn och barnbarn (som lär av vårt exempel):

Resmål	Flygtimmar	
	förra året	i år
Summa		

	Gå	tåg	buss	bil	flyg
Bränsle	0	0,1	0,2	1	1 l/mil
CO2	0	0,2	0,4	2	6 kg/mil
					50 l/h
					300 kg/h

Flyg är ofta en stor post i det personliga CO2 utsläppet. Du kan kolla Dina utsläpp med/utan flygresor på webben, t ex, www.naturskyddsforeningen.klimatkontot.se