

Køkkenets klimaråd

Kitchen Climate Advice

Den daglige indsats

The Daily Efforts

Den daglige indsats

Sluk for el-redskaberne, når de har gjort deres job. Og hæld kaffen over på en termokande, i stedet for at lade kaffemaskinen stå og snorke.

Brug rygsæk når du handler. Ud over at spare på plasticposerne, er det sundere for ryggen og afslappende at gå med armene frie.

Lad vandet være max. 80° C, når du laver grøn te. Det gør, at teen ikke bliver bitter, samtidig med at de sunde catechiner bevares.

Lav din mad fra grunden og lad konserverdåserne blive i butikkerne. Det er sundere for dig, og så sparer du miljøet for affald.

Genbrug af plastic nedsætter CO₂-udledninger. Når 1 kg plastic genbruges, undgås en miljøbelastning på 1,5 kg CO₂.

Køb pesticider til livs- og hjælp med til, at vi får renere drikkevand. Køb - eller dyrk selv - økologisk eller biodynamisk.

Når du koger ris eller risengrød, kan du bruge en dyne som hokasse. Så sparer du på energien og undgår, at gryden brænder på.

Tø frostvarer op i køleskabet og vent med at sætte den varme mad i køleskabet, til den er afkølet. Det nedsætter dit el-forbrug

Når du plejer dit 'indre klima', er du også med til at pleje det globale klima. Livsglæde kan skabe en mere bæredygtig hverdag.

Tag nogle dage uden kød på bordet. Ifølge FAO står verdens kødproduktion for 18% af udledningen af drivhusgasser.

Hvis du vil grille, så gør det CO ₂ -negativt med en biochar-brænder. På den måde får du en renere forbrænding uden så meget røg og lugt.	Lav kompost og lad 'Moder Jord' få det grønne affald i stedet for forbrændingsanstalten. Så er du med til at bevare en dyrebare ressource.
Sig nej tak til papirreklamer, og tjek i stedet tilbuddene, når du er i butikken.	Undgå madspild. En gennemsnitlig dansk familie på 4 personer smider mad ud for 10.000 kroner pr. år - 20% af deressamlede madudgifter.
Nyd årstiderne - spis med årets cyklus, og stop op og mærk dufte og farver, når kirsebærtræer, blommetræer og hyld står i blomst.	Køb ind så det skaber mindst muligt affald - gå efter friske grøntsager solgt stykvis uden skumbakker og plastik-film.
Drik vand fra hanen frem for køb af vand på flaske. Skal det tappes på flaske, så undgå belægning med bisphenol-A og phthalater.	Ved at købe ind på vej hjem fra arbejde sparer du transportvej for både dig selv og dine varer.
Brug genbrugsbeholdere og smørrebrødspapir frem for staniol. Det kræver meget energi at producere og at nedbryde staniol.	Lev sundere ved at spise mere råkost. På den måde bevarer du vitaminer og sparer på den energi, som går til tilberedningen af din mad.
Varm kun det vand op, du har brug for. Og skulle der alligevel være en sjat tilbage, så sørg for at potteplanterne får glæde af det.	Når du køber lokalt fanget fisk i supermarkedet, så check at fisken ikke er pakket på den anden side af Jordkloden.
Nedsæt mængden af vand der løber gennem vandhanen. Sæt en luftblander på og spar 30-50% i vandforbrug.	Spis overvejende plantebaseret føde. Det er sundere både for dig og for klimaet. Bælgfrugter og nødder er gode proteinkilder.
Udnyt de naturlige temperaturforskelle i køleskabet i stedet for at indstille til koldere temperatur. Der er koldere på de nederste hylde.	Pas godt på madens vitaminer. Spis frisk frugt og grønt og undlad langtidskogning, som kan nedsætte vitaminindholdet.
Brug kun det vand du har brug for, hvad enten du vasker op eller koger kartofler. Og lav kun så meget kaffe, som du kan drikke.	Spar på plasten, når du pakker mad ind. Det meste plastic bruges til emballage. Der går ca. 2 kg olie til 1 kg plast.
Find dine egne yndlings hyben-, blåbær- og tyttebærsteder og suppler vinterens C-vitaminer med mængder af selvplukkede bær.	Sluk for blusset og kog, bag og bras færdigt ved at bruge eftervarmen. Og vælg en gryde og pande der passer til kogepladen.
Hvis du har mulighed for at samle komposterbart materiale for sig, er det smart at bruge poser af majs fibre. De kan nemlig gå i kredsløb.	Vælg økologisk grønt og frugt. Så undgår du rester af sprøjtegifte og er med til at holde stofferne fra vores drikkevand.
Hvis du ikke kan undgå at bruge engangsservice, så køb kopper, glas, tallerkner, skåle og bestik af biologisk nedbrydeligt materiale.	Du sparer halvdelen af energiforbruget (kWh), når du koger æg i 0,5 dl vand i stedet for at dække æggene helt til med vand.
Aflever returemballage i glas. For hvert kilo glas der genbruges, sparer man miljøet for en belastning på 300 gram CO ₂ .	Elkedlen og kaffemaskinen bruger kun halv så meget energi i forhold til, hvis vandet koges i en kedel eller gryde på komfuret.
Få en abonnementsordning med et økologisk landbrug - vælg et der er tæt på hvor du bor, og som leverer det du ønsker af kød, frugt og grønt.	Mere end 25% af hjemmets elforbrug sker i køkkenet. Husk også at slukke for mikrobølgeovnens standby.
Find din mad i naturen. I mange af Europas skovområder kan du finde kantareller og Karl Johansvampe om efteråret.	Brug termometer og SparOmeter til at få styr på dit køleskabs og andre køkkenredskabers energiforbrug.
Minimer dit affald, genbrug indkøbsposer og fryseposer, og sorter emballagen rigtigt, når den ikke længere kan genbruges.	Stil køleskabet et køligt sted, hvor det kan afgive sin varme. Spar på elforbruget ved at afrime fryseren, hvis der er mere end 5 mm rim.
Nedsæt mængden af affald, der ryger til forbrænding - for eksempel ved at aflevere flasker og dåser i pantautomater.	Gå eller tag cyklen til dit indkøbssted. Korte ture med bilen kræver ekstra brændstof og forurener meget i forhold til strækningen.
Køb produkter i returemballage. Over 500 millioner dåser uden pant ender hvert år i Danmark.	Hver dag producerer en dansker i gennemsnit 7 kg affald. Er der steder i husholdningen, hvor du kan mindske bunken?

Sæt din mad i ovnen, straks du tænder for den. Sluk for ovnen før maden er færdig og steg videre på eftervarme.	Spis mere frugt og grønt og mindre kød og mejeriprodukter - det mindsker klimabelastningen.
Skvalderkål og brændenælder som regnes for ubrugeligt ukrudt, er fulde af vitaminer og gode at lave pesto af.	Brug ovnen til at stege og bage i på samme tid. Hvis kød og kartofler tilberedes samtidig, kan du spare op til 60% af elforbruget.
Spis produkter tidligt i fødekæden - planter før dyr, og planteædere før kødædere. For hvert 'led' tabes 90 % energi.	Tænd først opvaskemaskinen, når den er helt fuld og vælg en lav temperatur. 50/55° C bruger 10-20% mindre strøm end opvask på 65° C.
Du sparer energi og bevarer vitaminerne, når du spiser 'raw food', hvor maden ikke er forarbejdet eller opvarmet til mere end 42° C.	Vælg lokalt dyrkede grøntsager, som ikke har været ude på en flyvetur, og som ikke er dyrket i et opvarmet drivhus.
Spis biodynamiske produkter. De er dyrket under hensyntagen til miljøet og giver en bæredygtig og sund fødevarerproduktion.	Med køkkenkompost får du mulden tilbage i kredsløb. Lidt jord og en portion kompostorme omdanner frugt- og grøntsagsaffald til muld.
Indkøb og tilbered kun den mængde mad, du skal bruge. Er der for meget, så inviter naboen til middag eller brug resterne dagen efter.	Brug 90% mindre el ved at riste brød på brødristeren frem for at bruge ovnen.
Aflever aluminium (folie, dåser, køkkentøj m.m.) på genbrugspladsen. Det der ikke kan genbruges direkte, kan smeltes om til nye materialer.	Frilandsgrøntsager fra dit nærområde minimerer CO ₂ -belastning til opvarmning, opbevaring, afkøling og transport.
Hold øje med firmaer, som bruger miljøvenlig emballage. Der findes mærkningsordninger, som viser, om emballagen er af genbrugsmateriale.	Hvis du udskifter dit gamle køle-fryseskab, så køb et med A++ energimærkning - og reducer dine udledninger med op til 200 kg CO ₂ pr. år.
Drik økologisk mælk. Det smager bedre, har højere indhold af omega-3 fedtsyrer, og er bedre for køerne, biodiversiteten og klimaet.	Vær opmærksom på, at et gammelt køleskab skal bortskaffes forsvarligt. Freon kan have en drivhuseffekt svarende til op til 6 ton CO ₂ .
Spis lokalt, og spis efter årstiderne. Lav en fejring ud af årets første stenbiderrogn, asparges, jordbær, spidskål, hyben og artiskok.	Drop plasticposerne når du handler ind. Danskerne bruger årligt 450 mio. plastikposer. Det svarer til ca. 9.000 ton plast.
Køb strøm fra vedvarende kilder. Invester i vindmølleandele eller undersøg mulighederne for, at din ejendom kan få solceller.	Undgå flyimporteret mad. Et dansk æble er mere klimavenligt end en økologisk mango, der er fløjet til Danmark fra Chile.
Spar energi ved at afkorte kogetiden for ris. Sæt risene i blød og lad dem trække vand til sig i en time eller to, inden du koger dem.	