

KLIMATBANTNING

Handla efter klimatrecept

Tomat eller kålrot? Gös eller torsk?
Bil eller buss? Våra vardagsval påverkar
utsläppen av klimatgaser mer än vi tror.
Det finns det kvitto på!

text Magnus Kristenson foto Karl Melander

BE NÅGRA VANLIGA stockholmsfamiljer att handla mer medvetet. Resultat: mer än 20 procent lägre utsläpp av klimatgaser.

Möjligheten att minska våra utsläpp genom förändrat beteende är gigantisk visar Stockholms stads projekt *Konsumera Smartare*.

Projektet visar tydligt:

- Håll särskild koll på maten. Den är största klimatboven med hela 27 procent av familjernas koldioxidutsläpp, långt över bostad och transporter.

- Ändå mer tankeväckande är att den indirekta energin, den som beräknas på produkternas hela livscykel, ger fyra gånger större utsläpp än den direkta, som vi klart ser när vi betalar elräkningen och tankar bilen.

Det mesta tror vi oss nog redan veta när det gäller att vara klimatsmart: att spara energi genom att släcka lampan, inte köra bilen i onödan, flyga så lite som möjligt och välja miljö- och energimärkta varor. Vad vi kanske inte tänkt på är att mat, fritid och rekreation svarar för mer än hälften av våra utsläpp.

Att få svart på vitt på alla inköp ger en aha-upplevelse, tyckte familjerna. Det gav en stabil grund att gå vidare från. Och möjligheten att minska sina utsläpp utan att tulla på bekvämligheten är större än flesta av oss tror.

PROJEKTET *Konsumera Smartare* pågick 2005 till 2008. Ett femtiotal familjer valdes ut för att skapa ett "mini-Stockholm" vad gäller boendeform och familjetyp.

Stockholmsfamiljerna fick genom att spara alla kvitton i tre



månader järnkoll på sin konsumtion. Tillsammans med information och utbildning i hur mycket olika produkter "släpper ut" under hela sin livscykel har familjerna fått välslipade verktyg för att minska sina utsläpp. Bland annat en webbaserad studiecirkel, *Smarta Steg*, som tog upp i stort sett allt vi gör här i livet som påverkar utsläppen; mat och kläder, resor och rekreation, belysning och uppvärmning, renovering och trädgård, sommarnöje, bil och båt, blommor, kattmat och godis.

Alla inköp matades in i en databas och utgjorde underlag för beräkning av energianvändning och koldioxidutsläpp.

Underlaget till beräkningarna i databasen har tagits fram av forskare på bland annat KTH. I stället för att bara titta på energiåtgång har man studerat produkternas hela livscykel och omvandlat detta till utsläpp av klimatgaser.



– Detta är unikt. Något liknande har inte gjorts tidigare, säger projektledaren Martin Saar.

Två mätningar gjordes, en vid start och en efter två år. Då kunde en markant minskning av familjernas totala utsläpp fastställas: 22 procent i genomsnitt.

– **PROJEKTET HAR VISAT ATT** vi kan minska utsläppen avsevärt genom att förändra vår konsumtion. En av de viktigaste lärdomarna är att om vi inte bara pratar utan verkligen handlar så förändras vårt beteende. Och det verkar vara bestående, säger Martin Saar, som nu går vidare till SVT för att dra igång en fristående klimatsajt inom samma område.

Att deltagarna i projektet var ”vanliga familjer” är en sanning med modifikation, i det här fallet rörde det sig om motiverade människor. Utsläppsminskningarna ska alltså ses mot bak-

grund av att hushållen hade låga utsläpp redan från början.

– En helt omedveten familj skulle nog kunna minska sina utsläpp med ännu mer – kanske upp till 40 procent utan att förändra sin livsstil särskilt mycket, säger Martin Saar.

– Överför man det till hela befolkningen handlar det om en gigantisk möjlig minskning av klimatgaser – 36 miljoner ton! Alltså en tredjedel av vad vi svenskar släpper ut per person.

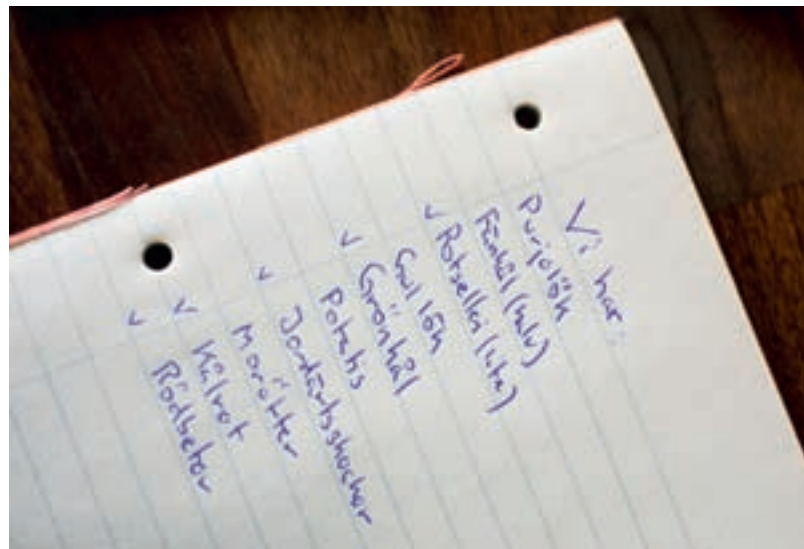
EN GRUNDBULT I PROJEKTET var att få fram en heltäckande metod för att minska utsläppen. Inte bara de direkta, de som syns på elräkningen och på bensinkortet, utan även de som inte syns så tydligt.

– Vi har arbetat med begreppet indirekt energi. Den syns först när man räknar på produkternas hela livscykel. Och den är fyra gånger större än den direkta.



Svensken handlar mindre klimatsmart

Strax före konsumtionshysterins höjdpunkt julen kom *Länsförsäkrings Miljöbarometer* för 2008 som visade att svensken handlade mindre miljömedvetet än tidigare, speciellt när det gäller mat. Där hade siffran sjunkit från 47 till 35 procent. Miljöbarometern anger andel av befolkningen som anser att det är viktigt eller mycket viktigt med miljöhänsyn vid inköpa av produkter/tjänster. Nedgången kan bero på de sämre ekonomiska tiderna, säger Lotta Lagerberg, miljösamordnare.



Hushållen bidrar med över hälften av utsläppen

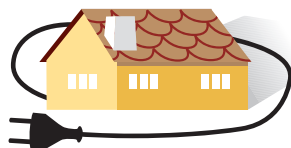
Offentlig verksamhet 40–50 procent

Energi för infrastruktur, samhällsservice, sjukvård, utbildning och vägar.



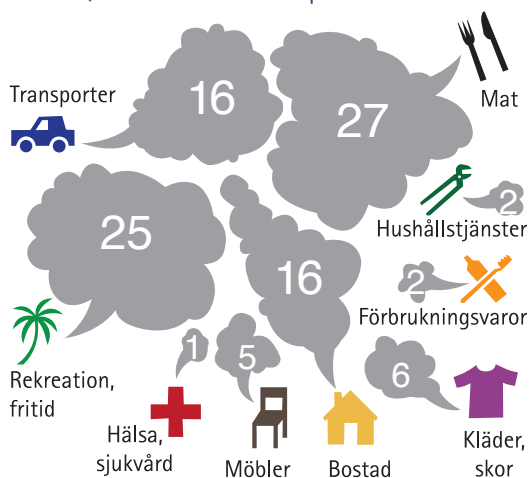
Hushåll

Indirekt energi,
25–30 procent
Energi som används
för att producera en
vara eller tjänst.

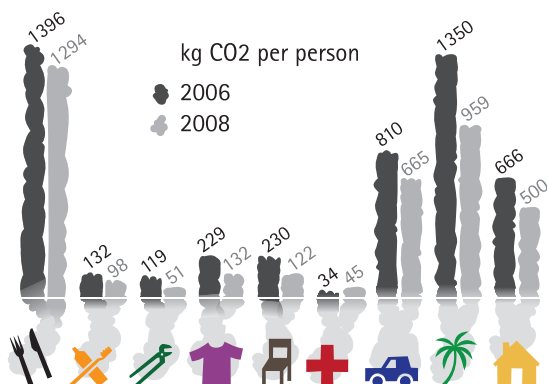


Direkt energi,
25 procent
El och bränsle för
uppvärmning och
transporter

Genomsnittlig koldioxidutsläpp för hushållen, 5400 kilo fördelat i procent



Jämförelse mellan hushållens växthusgasprofiler 2006 och 2008



Grafik Martin Thelander

– Det visade sig alltså att maten var den värsta miljöboven. Detta på grund av att ”vi äter olja”. Dagens produktion kräver insatser av olja hela vägen från när fröet sätts i jorden till när tomaten äts på bordet. Det handlar främst om energiåtgång till konstgödning och uppvärmning av växthus. Transporterna svarar endast för omkring tre procent.

Men när vi står där i butiken och ska köpa mat, hur ska vi veta vad som är miljörätt och klimatsmart då? Det finns ju ännu ingen portabel klimatguide och inte heller koldioxidmärkning av matvarorna.

– Det handlar om kunskap, säger Martin Saar, men sunt förnuft räcker bra till en början.

Om man funderar lite på hur saker och ting hänger ihop kommer man långt.

– Först och främst att följa skördesäsongen: att köpa varor som producerats nära, att välja ekologiskt, helst Kravmärkta varor.

Tomat och gurka på vintern är oftast uppdrivna med hjälp av olja och ibland flygimporterade. Bönor, linser och vitkål är okej. Hellre rena råvaror än fabriksprocessad mat.

FÖR ATT FÅ EN VARAKTIGT ÄNDRAD livsstil krävs motivation och det i sin tur kräver nya insikter om världen. I stort sett alla hushåll i undersökningen menar att det är så det går till när de formar nya vanemönster.

Att förändra vardagsvanor tar tid. Det viktigaste är att verkligen komma igång och göra sina första medvetna koldioxidsnäla val.

– Det gäller att nå över en tröskel, sen rullar det bara på. Och många klarade det. Oftast är det kvinnorna som är drivande, säger Martin Saar.

Syftet med projektet var att utröna om det var möjligt att få vanliga familjer att välja energi- och koldioxidsnäla varor och samtidigt sprida goda exempel.

– Vi nådde bägge målen, säger en nöjd Martin Saar. ☑





Familjen bantade 24 000 kilo

– Vi tycker att vi lever som kungar!

Det säger Line Lundfald som tillsammans med sin man Leif Elison och sonen Lowe bor i ett hus i Spånga. De är en av de familjer som sänkt sina utsläpp mest och deras exempel visar att det är fullt möjligt att leva ett gott liv och samtidigt minska sina utsläpp rejält. Vad som krävs är kunskap, planering och motivation.

– Vi har sänkt våra utsläpp från 32 000 till 8 000 kilo. Det är ju fantastiskt, men en stor del av besparingen är ”lite fusk” säger Line.

Hon syftar på att man bytte till grön el i det eluppvärmda huset och bytte bensinbilen till en etanolbil. Det medför ju i sig ingen ändring av livsstilen.

– Men när det gäller maten har vi själva lyckats sänka våra utsläpp från 5 000 till 3 300 kilo. och det är av egen kraft. Vi äter lika gott och vi är förvånade över att det gick att spara så mycket på maten.

Matkonceptet går i korthet ut på att följa säsongen, att köpa närodlat. Till sin hjälp prenumererar familjen på en tjänst där en grönsakslåda leveras till dörren varje vecka.

– Vår matplanering utgår från grönsakerna, vi kollar recept och bestämmer vad vi ska äta. Vi storhandlar en gång i veckan.

Laga mat från grunden, undvika prefabricerat, minska på köttet är några andra ingredienser i klimatreceptet.

– På köpet äter vi nyttigare mat med mindre tillsatser och dessutom billigare.

För många av de deltagande familjerna sträcker sig klimatanpassningen längre än uppvärmning, transporter och mat. I projektets slutrapport talas om att deltagarna skaffat sig en ”mental klimatanpassning för en omställning till en hållbar livsstil”.

Line håller med och säger att det är naturligt att fundera över alla inköp.

Men asketer är de inte. Det blir en del flygresor, fast mindre än förr. Och resorna till de danska släktingarna går oftast med bil.

– Det blir både billigare och enklare, speciellt nu med småbarn. Tåget är förstås bäst, men det blir så dyrt för en hel familj, säger Line som tycker att det varit otroligt lärorikt att vara med i projektet.

Hon menar också att det finns en stor potential för svenska familjer och minska sina utsläpp.

– Men det måste vara frivilligt och man kan inte ta allt på en gång. 🇸🇪

