

UNG MARTHAS
40 TIPS
FÖR EN HÅLLBAR LIVSSTIL



ung Martha

Innehåll

ORDFÖRANDENS HÄLSNING	3
INTRODUKTION	4
TEST	5
MAT	6
PENGAR	8
KLÄDER	10
SHOPPING	12
KEMIKAlier	14
Städning	16
Elektronik	18
Hud och hår	20
MÅ BRA	22
FIXA FEST	24
AVSLUTNING	26
EGNA ANTECKNINGAR	26



Ordförandens hälsning



"Välj inhemskt, nyttigt, obesprutat och förmånligt", det goda tipset gav min hushållslärare redan för många år sedan. Det här var i och för sig på den tiden när ekologiska produkter bara fanns att köpa i små specialbutiker med hennafärgade ekonördar i kassan, eller med lite ansträngning direkt av en odlare. Det var när vegetarianer betraktades som udda och exotiska och billighetskedjorna ännu väntade på att landa i Finland.

I dag är utbudet större både i närbutikens mathyllor och i klädbutikerna plus allt du kan hitta på nätet. Men det finns en baksida också – trots att det mesta går att få snabbt och enkelt har det blivit mera komplicerat att välja rätt.

Någon långt borta betalar med sin hälsa för en topp som kostar 4,90. Det är fattiga arbetare – i värsta fall barnarbetare – som tillbringar dagarna i livsfarliga byggnader, billigt byggda med luften tung av hälsofarliga kemikalier. Så att vi kan köpa billigt och nytt varje vecka.

Det kan vara bärplockaren som reser över halva jorden för att jobba hårt från gryning till solnedgång så att barnen därhemma ska ha råd till mat, kläder och skola. Han förtjänar så lite lön som möjligt så att du och jag ska få billig lingonsylt på bordet. Som vi kanske lämnar och slänger bort.

Många i Finland har lyxen att kunna välja, men en dag kan det också vara vi som får betala. Så länge du kan välja kan du göra en skillnad. Därför vill Ungmartha hjälpa till. Föreningen firar 40 år med den här broschyren om hållbar livsstil. Vi vill att den här broschyren ska göra dina vardagsval lite lättare eller åtminstone mera genomtänkta. Man kan göra skillnad små steg i taget. Börja med ett och med tiden kanske du når upp till 40!

Maja Ottelin
ordförande för Ungmartha

Introduktion

Nu är det dags att kavla upp ärmarna och fundera på hur du och jag kan bidra till ett bättre liv för dig och mig och för naturen. Ungmartha hjälper dig på vägen med tips om hur du kan tänka om i din vardag. Hållbar livsstil bidrar till en hållbar värld, men det är också viktigt att du lever hållbart inombords. Om du mår bra i din vardag och har goda relationer med vänner och familj så orkar du bättre och kan njuta av livet! Hållbar livsstil handlar också om ekonomi, hur du kan använda dina pengar för att de ska räcka till det som du behöver. Du behöver inte vara rik för att leva mer hållbart, gör det som är ekonomiskt möjligt för just dig! I broschyren hittar du både billiga och gratis tips. Börja med att fundera på vad som känns viktigt för just dig, sedan kan du börja genomföra dina val på riktigt i vardagen. Det längsta steget du behöver ta är mellan höger och vänster öra, att ta in kunskap och bestämma sig för något kan vara svårare än att sedan göra det.

Broschyren är uppdelad i kategorierna; mat, pengar, kläder, shopping, städning, elektronik, kosmetik samt må bra och fixa fest. Fördjupa dig i den kategori som intresserar mest eller läs igenom allting!

Hoppas du blir inspirerad!

Ungmartha

PS Det kan vara en god idé att spara denna broschyr och ta med den till ditt första egna hem! Här finns många tips också för en som inte bor med föräldrarna, utan sköter sitt hem helt själv.



Test

Hur hållbart tänker du?

1. Drar du ut telefonladdaren ur eluttaget när du laddat telefonen färdigt?
2. Sorterar du det du slänger?
3. Använder du dig av batterier man kan ladda hemma eller köper du engångsbatterier?
4. Använder du toaletten som soptunna för bomullstussar, tops, etc.?
5. Utnyttjar du bara ena sidan då du printar papper? Använder du bara ena sidan då du själv skriver på papper?
6. Släcker du lampan i de rum du inte är i?
7. Använder du egen tygkasse då du handlar?

Om du svarade ja på största delen av frågorna, fint! Du lever ett rätt så hållbart liv. Om du svarade nej på majoriteten av frågorna, fråga då dig själv om du kan ändra på något av dina sätt. Ofta får man en ekonomisk fördel genom att leva mer hållbart. Man kan också se en mer välmående värld som belöning, som ung har du många kommande år kvar på jordklotet. Det är lättare att leva om naturen och dina medmänniskor runtom i världen mår bra.

De här frågorna om hållbar livsstil och ditt välmående kan du fundera på själv eller tillsammans med en vän.

1. Vad stärker din energi, hälsa och livslust? Gör du sådana saker tillräckligt?
2. Hur mycket identifierar du dig med dina saker eller med dina prestationer? Vad kan det finnas för nackdelar med det i det långa loppet?
3. Titta på filmen The Story of Stuff med och av Annie Leonard (www.storyofstuff.com), den är 20 minuter lång. Fundera själv på kretsloppet för våra saker eller diskutera det tillsammans med en vän. Kan du och jag göra något åt problemen? Kan vi välja produkter som är bra för oss och kan vi rösta med våra plånböcker genom att inte bidra till vissa varor?

Mat

Vi har tillgång till en hel del mat idag, allt finns året om i butikshyllorna. Tidigare har maten varit viktig för överlevnaden, som efter dåliga skördar eller krig, men för oss idag verkar maten ha en helt annan innebörd. Mycket av den mat vi köper i butikerna används aldrig, utan blir bara avfall. Vi slänger ungefär 100 kilo mat per person per år och enligt andra undersökningar är en tredjedel av den mat som slängs fullt ätbar. Det kostar dig tid och pengar och är dessutom slöseri med mat och orsakar stora miljöproblem. Att tänka efter före gäller också med mat och ju mer du vet desto bättre beslut kan du fatta.



TIPS 1 Ta till vara all mat!

Släng inte rester utan utnyttja dem. Om du utnyttjar den mat du har köpt hem sparar du på pengar då du inte måste köpa nytt till varje måltid och du sparar tid eftersom du inte måste gå till butiken lika ofta.

Pizza är en utmärkt rätt att trola bort rester med. Man behöver inte köpa nya ingredienser till den, med tomatsås under och ost på blir det mesta på en pizza gott. Varma smörgåsar och omeletter är andra rätter som är enkla att tillreda av rester, likaså sallader. Man tar vad man har, helt enkelt!

Om du sommarjobbar eller jobbar längs med året kan det vara en god idé att ta med egen överbliven mat som lunch till följande jobbdag. Då slipper du betala för dyr restaurangmat eller snabbmat från affären och du slipper den stora mängden osynligt salt och fett som finns i den.

Välj kompostering av överbliven mat i sista hand. Det är viktigt att mat, bioavfall, komposteras. På en vanlig avstjälningsplats förmultnar bioavfallet och bildar metangas, en mycket skadlig växthusgas.

TIPS 2 Sex varje dag!

Vi borde få i oss sex portioner grönsaker, frukt och bär varje dag. En portion motsvarar ungefär en näve. Om du äter något ur växtriket med varje måltid längs med dagen får du kvoten fylld. Mellanmålen kan helt och hållet bestå av något ur växtriket, som ett äpple. Passa på att handla grönsaker och frukter då de har säsong, då är de billigare och godare. Frys in den del du inte orkar äta så har du ett lager för resten av året. Att äta sig mätt på grönsaker är mer hållbart för miljön än att äta stora mängder kött. All forskning tyder också på att vi mår bättre av att äta rikligt med grönsaker.

TIPS 3 Värm mat och dryck i kärl av glas eller ofärgad keramik

All plast, även mikrovågsugnsäker, innehåller tillsatser som färger, mjukgörare eller hårdare som frigörs ur plasten i synnerhet då den värms upp eller slits. Om du vill minimera ditt intag av kemikalier gör du klokt i att värma upp maten i kärl av glas (det bästa alternativet) eller ofärgad keramik.

TIPS 4 Använd naturen som skafferi

Ta med någon som kan lära dig om svampar och bär och fyll på vinterförrådet helt gratis, och med god motion och frisk luft som extrabonus. Det räcker om du lär dig några svamp- eller bärsorter till att börja med och med tiden sakta fyller på din kunskap. Det är bättre om du kan några svampsorter riktigt bra än vet lite om alla, det finns nämligen en del giftiga sorter som du inte ska plocka av misstag. Ta med en kompis så blir utfärden roligare!

TIPS 5 Bestäm själv vad du äter

Det är inte svårt att laga mat, allt du behöver är ett recept och ingredienser! På www.martha.fi hittar du Marthaförbundets receptbank, klicka på fliken Recept och sök fram något som intresserar

dig. Börja med något enkelt om du inte har mycket erfarenhet, som potatis med kött- och tomatsås. Om du lagar mat själv håller du koll på mängden salt, socker och fett och slipper onödiga tillsatser. Färdigmat har oftast på tok för mycket av dessa i sig.

Bor du tillsammans med någon? Turas om att laga mat! Gör gärna också större satser och frys in, då sparar du tid och energi, till och med pengar.

TIPS 6 Godisdag

Återinför en godisdag! Då blir godiset ännu godare och det blir mycket billigare för dig. Om du vill vara hälsosammare på din godisdag så tillreder du ditt eget godis eller bakar något sött bakverk. Butiksgodis kan innehålla enorma mängder socker, fett och mer eller mindre hälsosamma tillsatser. Tänderna, miljön och plånboken tackar!

Tänk på att...

- Använd dina **sinnen** när du kollar om mat blivit för gammal. Bäst före-datum är ofta satta med marginal, något kan vara fullt ätbart även om bäst före-datumet redan gått ut. Använd dina sinnen när du undersöker maten; titta, dofta och smaka på maten innan du avgör om den är bra eller ej.
- Börja med att **beräkna** rätt mängd mat, ifall det ändå blir mat över kan du använd resterna i matlagningen nästa dag eller bjuda åt kompisar. Frys in maten i sista hand, frysen blir lätt fylld av många små boxar med mat vi glömmat att äta upp.
- Den mat du inte äter ska **kylas ner** snabbt. Stora mängder kan kylas ner i kallt vattenbad eller ställas ut på balkongen om det är kyligt ute. Bakterier växer snabbt i mat som svalnar långsamt.
- **Ägg** har tre veckors bäst före-datum men håller mycket längre, särskilt om de förvarats i kyla både i butiken och hemma.
- Hållbarheten för en öppnad förpackning **mjölk** beror på årstiden och hur ofta den tagits fram i rumstemperatur. Släng inte mjölken förrän du ser eller känner på doften att den är dålig. Om datumet är på väg att gå ut, använd mjölken till matlagning och bakning, baka till exempel bullar. I sista hand kan du frysa in den, detsamma gäller grädde.
- Förvara **ost** i plastpåse i kyl. Restbitar av ost går bra att använda vid matlagning, till exempel till gratinering. Ost går bra att riva och frysa in.



BUDGET

1000 € SOMMARJOBS

300 € SPARA

= 1300 €

Pengar

Visst är det roligt att gå på bio, men har du räknat ut hur mycket billigare det är att ordna filmkväll hemma? Om du äter på restaurang varje dag blir det dyrare och antagligen också ohälsosammare än om du skulle äta förmånlig och bra mat hemma. Funderar du hur du ska spara och använda dina sommarjobbspengar på ett fiffigt sätt? Ungmartha ger dig hjälp på traven mot en mer hållbar ekonomi.

TIPS 7 Ett konto för användning och ett för sparande

Om du börjar jobba eller sommarjobba lönar det sig att ha två bankkonton; ett för att sköta betalningar och lyfta pengar från samt ett sparkonto där du lägger undan pengar som du undviker att lyfta. På ditt sparkonto kan du ha en reservsumma för oanade utgifter eller samla pengar till exempel till en dator, en tv eller en resa.

Då du får en inkomst, som lön, studiestöd eller penninggåva, ska du genast överföra en lämplig del till ditt sparkonto. Det är viktigt att du genast överför det och inte först "sedan om något blir kvar", man använder nämligen mycket lätt upp den summa man har tillgänglig. Försök att låta sparkontot vara i fred, men om du behöver pengar kan du i nödfall "låna" dem från ditt eget sparkonto.

TIPS 8 Planera hur pengarna ska räcka till

Gör någon slags budget, enklare eller utförligare. Gör till exempel en budget på din sommarlön. Säg att du har fått 2 000 euro och det ska räcka till det du behöver fram till nästa sommarlön.

$$2\,000/12 = 165$$

Du har alltså 165 euro att spendera per månad längs med året på det du behöver.

En utförligare budget kunde vara att uppskatta de kostnader en månadslön ska räcka till, såsom hyra, mat, el, telefon, hygien, hälsa, resor, kläder, försäkringar, fritid och nöjen, anskaffningar och övriga utgifter.

TIPS 9 Ta inte med extra pengar när du går ut!

Det här tipset gäller till exempel om du är på väg ut en kväll med vännerna eller om du är på en resa och ska lämna hotellrummet för en dag. Ta med den summa du har lagt undan för kvällen eller dagen, den summa som du uppskattar att du behöver. Om du inte tar med "extra" pengar undviker du impulsköp som du inte egentligen behöver men för nöjes skull vill ha. Gör dig själv en tjänst och spara pengarna till sådant som du vet att du vill ha och behöver!

TIPS 10 Jämför enhetspriser i butiken

Jämför enhetspriser, alltså liter- eller kilopris i butiken då du handlar. Enhetspriset ska finnas tillsammans med priset på prislappen. Glass är till exempel mycket billigare i literförpackning än i motsvarande mängd små glassar. Läskedryckernas literpris kan variera från ca 70 cent till 4 euro.

TIPS 11 Många bäckar små blir en stor å

Det gamla ordspråket gäller än idag om man tänker på alla små utgifter som tillsammans blir en stor summa på ett år. Om du hand-

lar en chokladstång för 40 cent varje dag så blir det 146 euro, på ett år. En tidskrift för 6,90 euro per vecka blir 358,80 euro på ett år och en halv liters läskedryck för 1,94 euro 5 dagar i veckan blir 504,40 euro per år. Om du lyckas skippa alla dessa skulle du spara in 1 009,20 euro. Fundera på vad du kunde göra med den summan!

Om du inte vill skippa produkterna ovan, men vill ha billigare alternativ, prova då på att köpa hem i större satser och sedan ta med hälsosamma kex, myslistänger eller torkade frukter till jobbet. Blanda din egen saft hemma och ta med i en halv liters flaska, en flaska som hellre är av rostfritt stål, aluminium eller glas än plast. Låna eller läs en tidning på biblioteket eller hitta en blogg som erbjuder liknande innehåll som tidningen skulle gett.

TIPS 12 Kolla prisskillnaden!

Vill du och dina vänner se på film? Om ni är fyra stycken som ska gå ut och titta på film en lördagskväll kan det bli nästan fyra gånger dyrare än att titta hemma.

FILMKVÄLL EN LÖRDAG KVÄLL FÖR 4 PERSONER

	Bio	Uthyrning och butik
4 biljetter, 13€ styck	52	
Hyrfilm, ny 6€ (dyrast)		6
4 st läskflaskor, 1/2 liter	10,4	7,52
4 st 1 1/2 l popcorn	13,80	
2 st paket popcorn (6 påsar)		2,21
4 st Pantterimix	12,76	7,68
Sammanlagt	88,96	23,41

Det är alltså 65,55 euro dyrare att gå på bio. Om man tittar på en film hemma får man dessutom prata och pausa filmen när man vill. Hemmakvällen blir ännu billigare om ni köper stora literflaskor istället för flera små.

Det är förstås inget fel på att gå på bio om man vill göra en kväll lite mer speciell, men tänk efter om det blir en ofta återkommande vana och fråga dig själv om du verkligen vill lägga pengar på det.



Kläder

Om du vill handla kläder medvetet är den första tumregeln att köpa bra basplagg som enkelt kan kombineras och inte genast går ur mode. Det kan också löna sig att satsa på underkläder, de används dagligen och sitter närmast kroppen. Loppmarknader är populära idag och där kan du sälja sådant som du inte behöver eller handla plagg billigare och med mindre kemikalier i sig. Varför inte ordna en klädbytdag med dina vänner för att få lite variation i garderoben?

TIPS 13 Tänk säsong

Klä dig enligt säsong! Använd vinterkläder och -skor på vintern och sommarkläder och -skor på sommaren. Då slits de inte lika snabbt. Din kropp mår också bättre om du klär dig varmt på vintern och svalt på sommaren. Dessutom kan det vara roligt att variera sina plagg så att man inte använder samma plagg året om, omväxling förnöjer.

TIPS 14 Vårda dina plagg

Om du vårdar dina plagg håller de längre och du sparar pengar. Tvätta jackor, mössor, halsdukar och vantar och putsa upp dina skor med rätt medel innan du packar ner dem till nästa säsong. Fråga i en skobutik vilken skovårdsprodukt som passar dina skor om du inte själv vet, välj gärna ekologiska alternativ då det finns. Om du har en jobbig fläck på en jacka, prova att veta den och gnugga med galltvål innan du sätter den i tvätten. Du kan läsa mer om galltvål i kategorin Städning.

Har du ett par mörka skinnskor som behöver första hjälpen innan de packas ner i förrådet, men inga medel till hands? Ät upp en banan och gnid bananskalets insida på hela skon. Det gör inget om det kladdar, du kan putsa upp resterna med en trasa, gammal strumpbyxa eller en skoborste. Skon blir blank och fin!

TIPS 15 Länge leve jeansen

Det går åt cirka 10 000 liter vatten till att producera ett par jeans, de är alltså värdefulla plagg.

Har du hål på jeansen? Ta ett färgglatt tyg under och sy fast. Välj ditt favorittyg eller använd en del av dina gamla men slitna favorittalsonger eller en del av din gamla, slitna favoritskjorta. Hålet kan bli en pigg detalj! Om din jeansjacka är sliten vid ärmarnas öppning, sy in ett nytt kantband eller sy dit en spetskant. Du kan också göra ett rockigt armband av jeans, klipp ut de tjocka sömmarna vid byxbenets nedre kant eller vid fickkanten, de med två stickningar, och sy ihop dem till ett armband.

TIPS 16 Gör om kläder

Dekorera en gammal t-tröja eller topp genom att sy fast ett smycke eller en del av ett smycke på plagget. Du kan också dekorera kläder med spets; byt ut en t-tröjas bakdel eller axlar mot spets som du fyndat på loppis eller har hemma. En gammal t-tröja får nytt liv om du klipper av ärmarna och halsen, vips så har du en topp! Om du vill piffa till den lite extra, klipp ett hjärta på ryggen.

Trikåkläder är ett tacksamt material att använda om man inte tycker om eller är duktig på att sy men ändå vill göra om ett plagg. Triksåkläder spräddas nämligen inte upp av sig själv utan rullar bara ihop sig. Klipp bort de delar av en skjorta eller en topp som du inte vill ha, färdigt!

Om du vill börja göra om kläder så kan det löna sig att öva först på billiga loppisplagg istället för att ge sig på nya och dyra plagg. Man behöver inte enbart göra om kläder med andra textilier, öva dig på att se allt material med nya ögon. En plast- eller metallbit kan bli en dekoration på jackan. I mitten av 00-talet slog trashion igenom, modekläder gjorda av skräp. Bara fantasin sätter gränser för hur du kan göra om plagg!

Boktips

Modemanifest – de stilsmartas handbok.
Sofia Hedström, 2011, Norstedts.

Trashion. Outi Pyy, 2012, Atena.

Underbara Claras garderob: pimpa, sy och fixa.
Clara Lidström, 2013, Bonnier.

På bloggen www.hannasvirkvarr.blogspot.fi hittar du många tips om hur man kan göra om kläder.



Tips!

För att hitta din egen stil, gör upp en lista på färger, former och material som du gillar.

Shopping

Vi konsumerar mer än förr och har fler saker än förr, och ändå fortsätter vi handla. Tänk om vi skulle sätta vår värdefulla tid på något annat än shopping? Då man shoppar för nöjets skull blir det ju dessutom mindre pengar över till sådant som man verkligen skulle vilja ha eller behöva. Att lägga mera pengar på något kvalitativt kan löna sig i längden, istället för att köpa nya vinterskor varje år kan du köpa ett par ordentliga och lägga de andra vinterrarnas pengar på annat. Billiga kläder betyder oftast billig produktion, många kläder som är tillverkade i Fjärran Östern kan vara producerade utan hänsyn till naturen och av människor som jobbar under mycket dåliga arbetsförhållanden. Om ett plagg är för billigt är det högst antagligen någon annan som har betalat för det, med sin hälsa eller med för låg lön.

TIPS 17 Garderobens one night stand

Många köper ett festplagg för en fest till helgen och använder den sedan bara en gång. Undvik plagg som du misstänker att är "one timers". Lär dig känna igen din stil och köp inte alltför märkvärdiga trendplagg som går ur mode nästa vecka.

TIPS 18 Tänk efter före

När du ser något som du gärna skulle vilja köpa, ta en stunds betänketid först. Fråga dig själv om det här är något du behöver, eller om det bara är frågan om ett begär, alltså en sak som skulle vara kul att ha. Klarar du dig utan? Finns det någon du kan låna saken av, eller kan du köpa den tillsammans med en kompis?

Ställ dessa tre frågor till dig själv innan du handlar något;

1. Är det ett behov eller ett begär?
2. Hur påverkar produkten naturen och människorna?
Kan jag själv ta skada av att använda den?
3. Är produkten värd pengarna? Kostar den för mycket eller kanske för lite för att vara schysst producerad?

Känn efter vilken stil du har. Om du shoppar enligt din egen stil och inte enligt trender kan du använda plaggen längre och göra färre onödiga köp.

TIPS 19 Delad glädje

När någon av vännerna fyller år eller ska firas brukar han eller hon ofta uppvaktas med en gåva. Samla några vänner och fundera tillsammans på en användbar och bra present med god kvalitet, istället för att alla köper olika mindre grejer skilt för sig. Många gånger blir saker av "slit och släng-kvalitet" oanvända eller går snabbt sönder och blir avfall.

TIPS 20 Undvik gruppshopping

När man shoppar tillsammans blir det lätt en gruppaktivitet. Då andra handlar är det lätt att man köper något "bara för att alla andra ju har shoppat något", att handla blir en prestation. Gör något annat tillsammans istället, som att sälja era överlopsplagg på loppis, jumpa eller baka.

Det börjar bli vanligt att folk som är på resa inkluderar shopping som en av resans aktiviteter. Tänk på hållbarheten och ställ dig kritisk till att shoppa på semestern, det går ju åt både tid och pengar. Fundera också på om plaggen håller de etiska kraven; vem har gjort plaggen och har de jobbat under schyssta omständigheter och fått tillräckligt med lön?

Visste du att...

- 20 procent av jordens befolkning använder 86 procent av jordens resurser.
- Varje person slänger årligen i snitt 8 kilo kläder i soporna. 20 återanvända plagg är bättre för naturen än ett enda nytt!
- Finlands avfall består inte bara av det skräp vi för ut till soptunnorna. Då en vara produceras uppkommer också avfall, som plast, metall, avgaser eller kemikalier. Lite mindre kända avfall vid produktion är jordmassor eller bergkross. I Finland skapar vi totalt cirka 74 miljoner ton avfall varje år. Det är lika mycket som 2 580 stycken Silja Line-båtar.
- Studier visar att människor inte känner sig lyckligare när den materiella levnadsstandarden ökar, snarare tvärtom. Bara de allra fattigaste blir lyckligare av högre välfärd, alltså de som lever på svältgränsen. Vi blir lyckliga av att ha goda relationer med familj och vänner, av att ha tid för att vara med dem och av att känna att man har ett syfte som är större än en själv.



Tips!

Salt har en mjukgörande och läkande effekt. Häll en näve havssalt och en halv deciliter olivolja i badet. Vill du ha en skrubbkrem kan du blanda grovt havssalt, olja och lite citron.



STÄDNING • ELEKTRONIK • HUD OCH HÅR

Kemikalier

Vi är omringade av kemikalier hela tiden, de finns både på tillåtna och icke-tillåtna ställen. Med ordet kemikalier syftar man på kemiska ämnen eller produkter som är framställda av människan, även om en del naturliga ämnen är kemikalier. Även om vissa kemikalier eller vissa mängder av kemikalier är reglerade med lagar måste Tulllaboratoriet stoppa ungefär 300 produkter per år av de 2 500 som testas. Bland annat innehåller vissa produkter för mycket av cancerframkallande tungmetaller eller ftalater. Det är endast en del av de inkommande produkterna som testas, inte alla. Därför kan vi inte alltid vara säkra på att en produkt är ofarlig för oss, även om den står i butikshyllan. Om du använder ett schampo med många kemikalier i sig är det inte bara din hårbotten som lider. Det finns flera kemikalier som passerar reningsverken och fortsätter till havet där de sedan lagras i växter och djur. Ungmartha hjälper dig med tips om hur du kan förminska mängden kemikalier i kategorierna städning, elektronik samt hud och hår.



Vad är galltvål?

Galltvålen är en effektiv tvål som innehåller endast naturliga ingredienser; kokosolja, palmolja och galla. Den är fullt biologiskt nedbrytbar. Galltvål heter galltvål just för att man sätter galla i den, galla av slaktade djur. Galltvålen är effektiv mot oljiga eller feta fläckar, galla är ju naturens eget sätt att bryta ner just dessa. Galltvål kan du köpa i apotek, mataffärer och naturkostaffärer.

Städning

TIPS 21 Ekostäda med ättika, citron och soda

Man behöver inte ha tio olika tvättmedel hemma. Mormorsrådet är att du klarar dig med det du har i skafferiet; ättika, citron och soda! De här ämnena är ofarliga både för dig och för miljön. Dyra specialrengöringsmedel kan du ersätta med neutralt handdiskmedel.

Brakar du bada? Har du i så fall märkt att det ofta blir en smutsrand i karet efter badandet? Blanda en del ättika och två delar vatten, spraya på efter varje gång du badat och putsa lite. Badkaret hålls fräscht! Man kan också få bort missfärgningar i lavoaren med detta medel. Prova också att spraya lösningen på speglar eller glasbord. Ättika är surt och löser kalkavlagringar bra. Smutsen går bort med neutralt handdiskmedel eller med några droppar tallsåpa. Kom ihåg att använda handskar.

Är mikron ofräsch? Skär några skivor citron i en skål med vatten. Sätt mikron på cirka 30 sekunder, 600W, och torka sedan av mikron med en fuktig trasa. Matresterna kommer att lossna lättare och dessutom börjar det dofta gott. Om det blir över en bit citron från matlagningen; strö lite salt på den och skrubba diskbänken med den. Saltet hjälper till med att skrubba bort smuts, dessutom är det bakteriedödande. Citronsaften tar också bort villöks- och fisklukt samt röd färg från rödbetor och bär från händerna.

Te- eller kaffebläckar i kopparna? Fyll disken med hett vatten och blanda i 1 ½ deciliter bikarbonat. Låt kopparna ligga i en halvtimme, gnugga dem och diska rena.

TIPS 22 Stryp maskintvättmedlen

Maskindiskmedlen hör till de allra starkaste kemikalierna i våra hem. Om du inte vill diska för hand, minska på mängden medel eller välj ett skonsammare, miljömärkt medel.

Tvätta fulla maskiner, det gäller både för disk- och tvättmaskinen. Överdosera inte heller tvättmedlet då du tvättar byke, en halv deciliter koncentrerat tvättpulver räcker till en 3-4 kilos maskin. Använd ett decilitermått vid behov!

Använd inte sköljmedel vid vanlig klädtvätt, det är en onödig tillsats som dessutom belastar miljön. De flesta sköljmedel är dessutom onödigt starkt parfymerade och kan därför belasta huden.

Alla rengöringsmedel belastar miljön, en del mer och andra mindre. Flera är dessutom skadliga för din hälsa, man har kunnat påvisa samband till allergier, hud- och luftvägsirritationer och astma. En alltför steril omgivning mår vi inte heller bra av. Förr klarade sig folk med de universalmedel de hade; ättika, citron och soda. Idag har många glömt hur man städar utan butiksprodukterna, vilket är synd om man tänker på hur mycket pengar man kan spara och hur mycket kemikalier man kan bespara sig på genom att välja bort dem. Städandets tumregel är att städa lite men ofta, då kommer du lättare undan och sparar tid, dessutom hinner inte smutsen bli lika ingrodd.

Prova istället att blanda två teskedar ättika (24 procentig) med fyra teskedar vatten, det gör kläderna mjuka och tar dessutom bort lukter, som till exempel svett. Ättikan lämnar ingen doft efter sig, för att få doft kan du blanda i ett par droppar eterisk olja i blandningen. Om du vill ha glansiga kärl och en blank diskmaskin kan du sätta en halv deciliter ättika i diskmaskinens fack för sköljmedel.

TIPS 23 Jobbiga fläckar eller svettlukande plagg?

Har du en jobbig fläck på ditt favoritplagg? Olja från cykelkedjan, en flottfläck från middagen eller gräsfläck på knäna? Ingen panik, galltvålen tar bort dessa och de flesta andra jobbiga fläckar. Galltvålen hittas i välförsedda varuhus och naturkostaffärer.

Har du något plagg som alltid luktar svett, eller börjar lukta ovanligt snabbt, trots att du tvättat det? Häll 1 matsked ättika (tio-procentig spritättika från matbutiken) per 1 liter vatten i en hink, låt kläderna ligga och dra i en halv timme och tvätta sedan som vanligt!



Elektronik

Elektroniken underlättar våra liv på många sätt, men den är inte helt oproblematisk. Visste du att datateknik och telekommunikation står för två procent av de globala utsläppen? Många av våra elektroniska apparater slukar massor med energi, vilket också syns i räkningarna och i naturen, stäng därför av eller dra sladden ur de apparater du inte använder. En sak som alla inte tänker på är att teven, datorer och mobiltelefoner innehåller en massa skadliga kemikalier som används för att bland annat minska på brandrisken. Välj miljömärkt elektronik om det går och hör dig också för om apparater som förbrukar mindre energi.

NASA:s tips...

Många gröna växter är effektiva luftrengörare mot skadliga kemikalier, något som det amerikanska rymdforskningsinstitutet NASA kommit fram till för länge sedan. Effektiva luftrengörare är grönväxterna svärmostunga, pelargon, fikus, murgröna och hänglilja.

TIPS 24 Handsfree

Om du använder handsfree, eller de nuförtiden populära telefonlurarna med sladd, undviker du direktkontakt med flamskyddsmedel, plasttillsatser och annat otrevligt som finns i mobiltelefoner. De här miljögifterna frigörs ur telefonen när den värms upp, som när du talar en längre stund i telefon och har den mot din kind.

TIPS 25 Sitt inte med laptoppen i famnen

För att elektroniska apparater inte ska fatta eld har man lagt till flamskyddsmedel i dem. De här medlen innehåller skadliga kemikalier som frigörs från apparaterna när de blir varma, sitt därför inte med laptoppen i famnen!

TIPS 26 Vädra och skaffa grönväxter

Vädra och dammsug kring prylen ordentligt när du skaffat en ny elektrisk pryl. All ny elektronik, som en dator eller en telefon, borde vara igång i ett eget, ventilerat rum i två veckor så att elektronikdammet kommer ut ur systemen.



Mindre plast

När du gör egna blandningar kan du undvika att köpa en massa plastflaskor och -burkar. Du sparar både på pengar och plast och en hel del onödiga kemikalier. Istället för att köpa glasburkar kan du tvätta och spara överblivna glasburkar från köket.

Hud och hår

TIPS 27 Gör ditt eget läppfett!

Undvik läppfetter som innehåller paraffin eller vaselin, de är biprodukter från råoljeindustrin och gör lätt huden beroende. Att göra eget läppbalsam av vegetabilisk olja, som ryps- eller olivolja, är enkelt! Bivax kan du köpa i en naturkostaffär, i en ekoaffär, hos en biodlare eller på nätet.

25 gram bivax 1 dl olja

Lägg bivaxet i ett värmetåligt kärl, ett vanligt litermått av rostfritt stål eller härdat glas går bra. Koka upp vatten till ett vattenbad och ställ sedan kärlet med bivaxet i vattenbadet. När vaxet har smält ska du tillsätta den vegetabiliska oljan. Det kan se lite konstigt ut när oljan blandar sig med det varma bivaxet då vaxet stelnar, men det smälter strax. Rör om försiktigt med en sked.

Lyft kärlet ur vattenbadet och fortsätt röra om en liten stund medan fettet svalnar. Pytsa upp fettet i rena glasburkar med lock, men vänta med att lägga locket på tills salvan svalnat. Sätt på en fin etikett.

P.S. Vill du ha ett doftande läppfett kan du lägga i några droppar eterisk olja då fettet svalnat en aning.

TIPS 28 Gilla din egen hårfärg

Många hårfärgningsmetoder kan vara ganska brutala då främmande kemikalier kommer i kontakt med hårbotten. Gilla din egen hårfärg så slipper du ändra på den! En del av kemikalierna kan ge dig överkänslighetsreaktioner, medan andra bidrar till hormonrelaterade problem i det långa loppet. Naturen uppskattar inte heller kemikalierna. Om du vill ha färg är det mycket skonsamare att tona håret eller ta slingor, eller varför inte besöka din närmaste eko-frisör?

TIPS 29 Låt håret vila

Daglig hårtvätt sliter och tröttnar ut håret, det gör det torrt och skört och kan orsaka klåda i hårbotten. Att föna håret alltför ofta sliter också på håret. Ge håret lediga dagar ibland och låt håret självtorka lite oftare. Då märker du snabbt att du inte ens behöver tvätta håret lika ofta.

Kom också ihåg att dosera schampo och balsam rätt. Oftast använder vi allt för mycket av en produkt, vilket är onödigt med tanke på dina pengar och naturen. En liten klick är nog!

Kosmetik innehåller mycket kemikalier. En hel del kemikalier är inte tillräckligt undersökta och ännu mindre vet vi om den så kallade kemikaliecocktailen, alltså röran av alla kemikalier vi utsätts för. Den kan vara rätt så stark. Svälj inte all marknadsföring då det kommer till kosmetik. Många termer som företag använder behöver inte betyda något alls. Var en medveten konsument och ta reda på vilka märken som säljer pålitliga produkter.

TIPS 30 Peeling med god feeling

Den enklaste, billigaste och miljövänligaste peelingen gör du av vanligt strösocker och lite matolja.

2 msk strösocker

2 msk matolja

Blanda om. Färdigt att skrubba ansiktet med! Använd gärna ekologiskt socker och ekologisk olja, så slipper du eventuella besprutningsmedel.

Om du vill ha en lyxigare variant och ha en spakväll hemma för händer och fötter så behöver du bara tillsätta 1 msk havregryn, 1 msk citronsaft och 1 tsk honung i peelingen. Denna skrubb är både skonsamt skrubbande och mjukgörande på samma gång!

TIPS 31 Fräsch i feiset

Äppelcidervinäger är mångsidigt och kan användas i många olika skönhetsprodukter, till exempel i ansiktsvatten.

1 tsk äppelcidervinäger

1 dl vatten

Blanda om. Det här ansiktsvattnet har lämpligt PH-värde som både rengör och fräschar upp!

A close-up photograph of a person's hands holding a white ceramic mug decorated with large, hand-painted blue polka dots. The person is wearing a grey, textured knit sweater. The background is softly blurred, showing more of the sweater and the person's arms. A large, solid purple triangle is overlaid on the bottom left of the image, containing the title and text.

Må bra

De flesta av oss skulle säkert säga att de vill må bra, men det är svårare att lära sig vad man mår bra av och att sedan våga följa sin egen väg. Ett vanligt fenomen som många lider av idag är den så kallade additionsstressen, en statusstress eller jämförelsejakt där man medvetet eller omedvetet jämför sig med människor omkring en, till exempel ens vänner eller skolkompisar. Om någon i klassen köper nya märkesskor, börjar spela ett instrument eller börjar röka tänker man kanske att man själv också borde göra det. Till slut har man hjärnan full av "borden". Fundera istället ut vad du på riktigt mår bra av och vill göra och följ sedan din egen väg! För att må bra måste vi också ta hand om vår kropp och våra relationer.



TIPS 32 Det är helt okej att säga nej

Att säga nej är inte en självisk handling. Att säga nej innebär att du säger ja till något som du verkligen prioriterar. Om du har svårt att bestämma dig för något – sov på saken eller be om att få återkomma. Det här visar att du verkligen har tagit förslaget på allvar. Om du är van att säga ja kan det vara svårt att säga nej, men det är viktigt att lära sig i utvecklingen mot en mer medveten och hållbar livsstil.

TIPS 33 Ta vara på dina styrkor

Ingen är bra på allting, men alla är bra på något! Det som du vill lära dig kan du lära dig, men slös inte din dyrbara tid och energi på att försöka vara bra på allting. Då vi tillsammans kan mycket mår alla bra, det är helt enkelt inte nödvändigt att alla kan allt. Lägg inte heller din dyrbara tid och energi på att jämföra dig med andra. Om du istället prioriterar att utveckla dig själv så mår du bättre och kommer längre. En styrka är inte värd mer än en annan, var glad för den du har. Låt kompisarna vara bra på det de är bra på och fokusera din energi på det du är bra på!

TIPS 34 Var en vän i vått och torrt

Var en god kamrat, ge stöd åt den som behöver och ta med den som är utanför. Om du en dag står ensam skulle väl du vilja att någon skulle räcka dig en hand?

Om någon är fattig och inte kan följa med på något jippo, som bio, föreslå att flera tillsammans delar på en extra biljett åt personen i fråga. Ni kan förstås också göra saker som är alldeles gratis så att alla kan vara med, som att ordna en filmkväll hemma, gå på en skogspromenad eller hålla en bokcirkel med en bok som finns på biblioteket.

TIPS 35 Byt kunskaper med andra generationer

Passa på att lära dig av dina föräldrar medan du bor hemma! Det kan vara bra att kunna lappa ett plagg, byta däck på cykeln eller plocka svamp och fiska! Du kan också byta tjänster mot gentjänster med äldre generationer. Be till exempel mormor visa var man hittar svamp och bär och lär henne istället att använda mobiltelefonen. Kanske dina föräldrar kan lära dig att lappa plagg eller byta cykeldäck i utbyte mot att du lär dem något om internet eller moderna uttryck? Fundera på vad du kunde lära dig och vad du själv har att erbjuda. Att göra saker med sina föräldrar, mor- eller farföräldrar eller andra släktingar gör relationerna bättre och på köpet kan man ha riktigt roligt.

Fixa fest

Att träffa vänner är aldrig fel. Födelsedagar, konfirmationer och studentkalas i all ära, men varför inte ordna fler spontana kalas? Alla kalas behöver inte vara brakfester, det är ju sällskapet som är viktigast! Tänk till exempel så här "välkomna på kaffe i min slitna soffa som jag vill fylla med goda vänner och prat istället för brödsmlor". Fester behöver inte alltid utspela sig på en fredags- eller lördagskväll, ät morgonmål tillsammans en söndagsmorgon eller ordna tejudning en torsdagskväll!



TIPS 36 Enkla programpunkter

En fest kräver inte invecklade programpunkter för att folk ska trivas. Planera några lagom personliga påståenden per gäst på förhand, som "Pelle skulle hellre åka till Spanien än till Frankrike". Dela ut ett rött och ett svart kort ur en kortpacke åt varje gäst. Först får alla gissa svaret, de gäster som tror att påståendet är rätt visar ett svart kort, de som tror att påståendet är fel visar ett rött kort. Till sist får Pelle själv visa om påståendet är rätt med det svarta eller röda kortet. Under den här leken kan gästerna bli mer bekanta med varandra. Om man vill kan man protokollföra vilken gäst som gissat rätt flest gånger och ge honom en vinst i slutet, som att han slipper duka undan. Om du ställer lagom personliga frågor blir det mindre generande att svara än om du ställer faktafrågor som folk inte kan svara på. Du kan också låta gästerna ställa påståenden längs med spelet, istället för att förbereda alla påståenden själv.

TIPS 37 Ordna temafest

Om du väljer ett tema för festen kan du designa festen och välja programpunkter enligt det. Varför inte ordna en skofest? Alla tar med sina favoritskor och berättar historien bakom dem eller ett roligt minne med dem. Man kan också rösta fram den tjugigaste skon. Kolla upp vilket land som firar nationaldag i en nära framtid och ordna temafest enligt det landet. Ha till exempel en frågesport om landet, spela musik därifrån, lär dig några fraser på språket eller tillred någon maträtt från landet tillsammans.

En temafest kan vara ännu enklare, välj till exempel endast en färg som festen går i. Prova någon av följande färgfester; gulgalej, fuchsiafest, pinkparty eller khakikalas!

TIPS 38 Dekorera enkelt och snyggt

Ett enkelt tips är att dekorera med det du har hemma. Att köpa väldigt specifika papp- och plastdekorationer är både dyrt och slöseri med material, speciellt om de är engångsartiklar som lätt går sönder eller slängs direkt efter festen. Spara dina pengar till annat och skona miljön från onödiga prylar.

Om det är sommar kan du enkelt och billigt plocka vilda blommor att dekorera borden med. Ifall det är vinter kommer du långt med att köpa en ros som du plockar blombladen från och strör ut på bordet.

Vill du ha en duk är det oftast billigare att köpa den i metervara. Då får du också precis den storlek du behöver!

TIPS 39 Undvik engångskärl

Välj alltid riktiga kärl framom engångskärl. Engångskärl bidrar till enorm plastproduktion och ännu större avfallsberg, speciellt om man räknar med produktionsavfallet. Dessutom måste du betala för dem. Om du måste köpa engångskärl för att de egna inte räcker till eller för att du inte kan låna av någon, gynna då engångskärl av papp eller trä eller sådana som gjorts av återanvänt material. De som gjorts av trä är bra eftersom de inte krävt olja eller andra icke-förnybara resurser, dessutom kan man bränna dem. Papp är mer skonsamt än plast eftersom den inte krävt några icke-förnybara resurser.

TIPS 40 Pimpa maten

Det behöver inte vara svårt eller dyrt att sätta en knorr på maten. Köp en morot, efter att du skalat bort det yttersta skalet, fortsätt skala tunna skivor av moroten med en skalare eller en osthyvel. Koka morotsremsorna i 20 sekunder. Håva upp dem och rulla ihop dem till små blomdekorationer. Morotsblommorna går att placera på nästan vilken rätt som helst!

Ifall du råkar ha gräslök hemma kan du göra ett liknande trix. Häll först kokande vatten över gräslöken och sedan iskallt. Gräslöken blir som ett band av behandlingen. Nu kan du trå gräslöken runt en bit kallrökt lax, runt några ärtsjälkar eller några salta pinnar. Du kan också forma gräslöken till ett hjärta.

Om du inte vill lägga mycket pengar på maten men ändå gärna bjuder på något, koka en soppa! Under vintern och våren lagar du billig och miljövänlig soppa på rotfrukter, under sommaren kan du prova på tomatsoppa eller kall gurksoppa. Häll upp soppan i koppar och lägg i en klick crème fraîche. Toppa med linfrön eller stek lite solrosfrön och strö över.

Goda, enkla, billiga och hälsosamma recept hittar du i Martha-förbundets receptbank på www.martha.fi!

En annorlunda dipp

Gick brödets bäst före-datum ut, är brödet torrt men inte möjligt? Kanske det har blivit över brödkanter från när du gjorde en smörgåstårter? Prova då den här enkla, läckra kryddiga bröddippen! Dippa morötter, gurka, blomkål eller annat lämpligt som du har hemma.

2-3 skivor dagsgammalt bröd

¾ dl olivolja

1 vitlöksklyfta

1 ½ tsk paprikapulver

salt och peppar

2 msk hackad persilja

**Cirka 1 dl hönsbuljong
(rostade valnötter)**

Bryt brödet i bitar och mixa med olja, vitlök, paprikapulver, salt, peppar och persilja. Tillsätt hönsbuljong till du får önskad konsistens på dippen.

Rosta valnötter i torr stekpanna och blanda ner dem i dippen om du vill.

Man kan också få mer styrka om man tar med en halv hackad gul lök och lite cayennepeppar. Det gäller att prova sig fram och hitta sin egen smak.

Auslutning

Om du vill börja göra din livsstil mer hållbar, kom ihåg att du inte måste rivstarta och göra allt på en gång. Fundera på vad som känns viktigt eller bra för dig och börja med det. Alla måste inte göra allting men vi kan alla göra någonting.

Ett bra sätt att hitta stöd för nya sätt är att gå med i en gemenskap, som Ungmartha eller Marthaförbundet. Där kan du få kontakt med personer med liknande intressen, finna gemenskap och be om hjälp. På Marthaförbundets hemsida kan du också hitta mer information och broschyrer om hållbar livsstil. I slutet

av den här broschyren hittar du nyttiga länkar. Du får också alltid ringa och fråga Ungmartha eller Marthaförbundet om det är något du funderar på och vill veta.

Hoppas du inspirerats till
en mer hållbar livsstil!

Egna anteckningar:

CHECKLISTA Jag har provat dessa tips:

Spara dina anteckningar och kolla om ett år om du hållit fast vid något beteende.

Nyttiga länkar

Dessa länkar har också använts som källor

Om kompostering

www.iuj.fi/Upload/Oppaat/KOMPOSTOINTIOPAS08sv.pdf

Om hållbar livsstil

www.morotsliv.com

Om mat, matavfall, restanvändning och förvaring av mat

www.slangintematen.se

Tips för en mer ekologisk vardag

smasteg.nu

**Om jordens resurser, Natur och miljö
materialpaket för 13–18 åringar, Miljöjournalisten**

www.miljojournalisten.fi/till_eleven

Om köpstopp och skoputsning med bananskal

onytt2013.blogspot.fi/

Om klädkonsumtion

debatt.svt.se/2012/04/21/naturskyddsforeningen

Om jeans

[www.wwf.se/vrt-arbete/klimat/min-vardag/
1513657-min-vardag-vattenexpert](http://www.wwf.se/vrt-arbete/klimat/min-vardag/1513657-min-vardag-vattenexpert)

Om engångskärl i trä

[www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2011/05/
Kulutustutkimus.Nyt_1_2011_2_Minna-Maarit_Jaskari_
Monimerkityksellinen_puu.pdf](http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2011/05/Kulutustutkimus.Nyt_1_2011_2_Minna-Maarit_Jaskari_Monimerkityksellinen_puu.pdf)

Om att blöta kläder i ättiksvatten

www.husmodern.se/universalmedel.html

Städtips

365eko.wordpress.com/2013/05/28/67-hushallstips-bikarbonat
therese.bloggagratiss.se/2009/04/02/1546204-stadning
svenska.yle.fi/artikel/2012/02/12/ekostadning-med-tessa-turtonen

Frida Nylunds kolumn i Mentora,

Svenska studiecentralens tidning
www.ssc.fi/mentora/

Medverkande

Solveig Backström, hushåll
Elisabeth Eriksson, hushåll
Janine Smeds, ekonomi
Tessa Turtonen, kosmetik
Hanna Enlund, textil
Anna-Karin Mellblom, fest



ungMartha

Ungmartha r.f.

Bölegatan 2, 00240 Helsingfors | Tfn 0442806813 | ung@martha.fi

TEXT Fredrika Lund | FOTO Karin Lindroos

GRAFISK FORMGIVNING Adverbi | TRYCK Oy FRAM Ab | UPPDATERAD UPPLAGA 2017 1000

BROSCHYREN HAR GETTS UT MED STÖD AV

Svenska Folkskolans vänner | Svenska litteratursällskapet | Kulturfonden | Konstsfundet
Stiftelsen Emilie och Rudolf Gesellius fond | William Thuring's stiftelse | Undervisningsministeriet



SVENSKA LITTERATURSÄLLSKAPET I FINLAND

Svenska litteratursällskapet i Finland r.f.