

**grø
seku**

**praksis
praksis
praksis
praksis
praksis**

TIL DIG DER VIL UDFORSKE
KLIMAVENTLIGE PRAKSISER
OG STARTE SAMTALER OM
TING
MAD
TID

Praksis - Til dig der vil udforske klimavenlige praksisser og starte samtaler om ting, mad og tid

Udgivet november 2024

1. udgave, 1. oplag

Redaktion

Martha Nørgaard

Rosalina Als Sieling

Ina Merete Nørgaard

Asta Enevold Højberg

Grafisk redaktion og layout

Mathias Eckersberg

Kathrine Stagsted Lund

Skribenter

Ina Merete Nørgaard

Asta Enevold Højberg

Trykkeri: Lasertryk

Udgivet af GRO SELV/CONCITO

Læderstræde 20

1201 København K

www.concito.dk

**GRO
SELV**



CONCITO

**TUBØRG
FONDET**



Hæftet er til dig der ønsker at udforske mere klimavenlige praksisser og starte samtaler om de ting vi ejer, den mad vi spiser og de aktiviteter vi bruger vores tid på.

Hæftet er lavet af GRO SELV, og samler klimaviden, inspiration, erfaringer og konkrete handleforslag indenfor de tre emner: ting, mad og tid. Det er et udtryk for vores erfaringer med, hvordan man kan omdanne klimaviden til konkrete hverdagshandlinger i fællesskab med andre. GRO SELV arbejder med grønne ungefællesskaber og er en del af Danmarks grønne tænketank CONCITO.

indhold

forord	7
ting	9
seks tips til en- bæredygtig garderobe	10
facts	12
samtalemenu	13
mad	15
fire tips til en grønnere tallerken	16
facts	18
samtalemenu	19
tid	21
fire tips til tidsforbrug	22
facts	24
samtalemenu	25
når vi skriver...	26
kilder	28
videre læsning	29



forord

Danmarks globale forbrugsudledninger er et af de højeste i verden. I gennemsnit udleder hver dansker 13 tons CO₂e årligt, hvilket er mere end dobbelt så meget som den gennemsnitlige verdensborger. En stor del af vores forbrugsudledninger kommer fra de ting, vi ejer, den mad, vi spiser og de aktiviteter, vi bruger vores tid på.

Vi skal alle tage ansvar for at reducere vores forbrugsudledninger. Selvom det kan virke uoverskueligt at ændre vaner og livsstil, er der mange måder at gøre det på. Hos GRO SELV ønsker vi at undersøge, hvordan man både alene og i fællesskab kan skabe et godt og klimavenligt liv. Det handler om at fokussere på alt det, vi vinder, i stedet for det, vi mister. En god start er at overveje, hvad et godt og meningsfuldt liv består af – hvordan kan vi forbruge, spise og bruge vores tid på en måde, der udleder mindre?

Vi ved, at et byttemarked eller en sanketur ikke alene kan løse klimakrisen. Det kræver systemiske forandringer, der gør det lettere at leve klimavenligt for den enkelte forbruger. Men når vi udforsker nye praksisser, som at bytte tøj i stedet for at købe nyt eller samles omkring et grønt måltid, gør vi mere end at reducere vores eget klimaaftryk. Vi er en del af en bevægelse, der udfordrer den nuværende forbrugskultur. Så selvom klimavenlige praksisser ikke løser krisen alene, er det et vigtigt skridt på vejen!

Vi i GRO SELV er glade for, at I vil være med til at udforske og dele erfaringer om vores allesammens vaner og livsstile – hvad de betyder for os, hvordan vi kan ændre dem, og hvilke muligheder der opstår, når vi prøver at gøre tingene lidt anderledes.

Find forklaringer på centrale ord bagerst i udgivelsen



erfaringer
med
ting

ting

Vi bruger mange ting i vores hverdag. Nogle er nødvendige, men vi omgiver os også med en masse overflødige ting. Ofte forholder vi os ikke kritisk til vores eget forbrug og livsstil, hvilket fører til, at vi køber for meget og bruge tingene for lidt. Hos GRO SELV ved vi, at det ikke er let af ændre vaner. Man bliver konstant påvirket af reklamer og trends på sociale medier, der frister en til at købe nyt og mere, især når tingene er billige og nemme at få fat i. Det resulterer ofte i, at man har langt flere ting, end man egentlig har brug for.

En måde at forbruge mere klimavenligt på er ved at reducere mængden af ting, vi ejer, og forbruge mere cirkulært. En god rettesnor til det kan være de syv R'er:

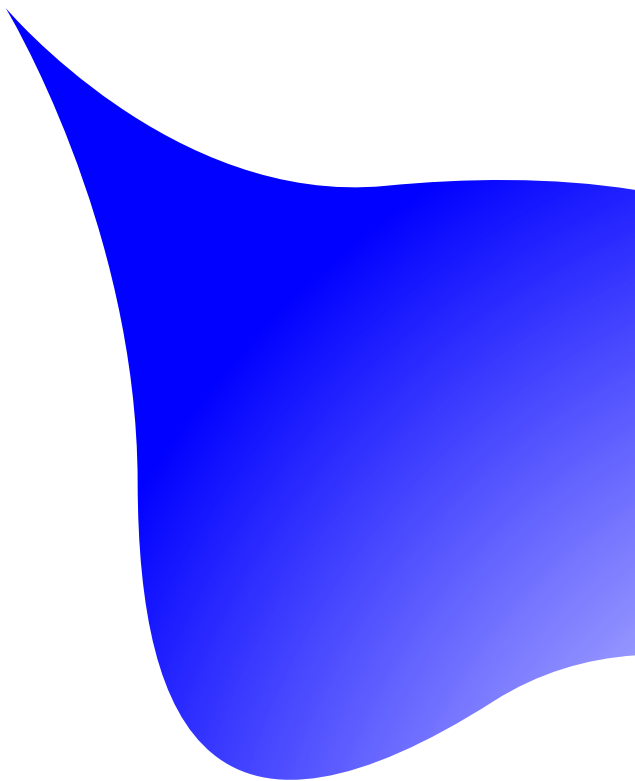
refuse, rethink, reduce, reuse, repair, repurpose, recycle

Altså at sige nej, tænke over, reducere, genbruge, reparere, omdanne og genanvende tingene omkring sig. For eksempel kan man reparere sit tøj eller købe genbrugstøj af god kvalitet, der kan blive ens yndlingstøj. På den måde skaber man en garderobe, der holder længere, og som kan få nyt liv, hvis noget går i stykker eller ikke bliver brugt.

Hos GRO SELV har vi erfaret, at det kan være nemmere at ændre vaner, hvis man gør det sammen med andre. Det kan være ved at deltage i repaircafeer, lave deleordninger med venner og naboer eller ved at bruge bytte- eller lejeordninger i stedet for at købe nye ting. Der findes allerede mange muligheder både lokalt og online, og ellers kan du overveje selv at starte noget op.

**seks
tips
til
en**

**bæredygtig
garderobe**



1. 5'er-reglen

Sæt et loft på maksimalt 5 nye stykker tøj om året. For at kunne overholde det, er det en rigtig god idé at overveje, hvad der er "need to have" og hvad der er "nice to have". Hvis du beslutter dig for at købe noget nyt, så sørg for, at det skal kunne styles på mange forskellige måder. Uanset om du køber nyt eller brugt tøj, handler det om at minimere mængden. Køb lidt, men godt.

2. 85 stykker tøj i din garderobe

En bæredygtig garderobe i et land med alle fire sæsoner bør indeholde omkring 85 stykker tøj. Det er inklusiv overtøj og sko, men uden undertøj og strømper. Dette bør dække dit behov og forhindre, at du har ting, du ikke bruger.

3. Køb genbrug

Gå på genbrugsshopning og tjek online genbrugsplatforme ud! Så er du med til at formindske efterspørgslen på ny producerede ting. Det kommer nok ikke som en overraskelse, men at købe ting secondhand har generelt et meget mindre aftryk, end hvis du køber noget fra ny. Faktisk viser beregninger, at du kan spare mellem 3 og 5 kg CO₂ pr. Beklædningsgenstand, du køber brugt i stedet for nyt. Men husk: Et overforbrug af genbrugstøj er stadig et overforbrug.

4. Reparer og upcycle

Hvis du lærer basale reparationsskills som at sy knapper i eller lappe huller, kan du forlænge dit tøjs levetid og holde det fra lossepladsen lidt længere. Du kan også upcycle gammelt tøj og på den måde give det et nyt udtryk: Sy en stjerne på den sweater, du er så træt af, sy dine gamle bukser om til en flot ny nederdel, brodér et sejt motiv på din t-shirt eller noget helt andet – det er faktisk kun fantasien, der sætter grænser.

5. Prioriter kvalitet over kvantitet

Invester i holdbare, tidløse items, der modstår skiftende trends. Du føler dig også bedre tilpas i noget, der er lavet med tanke på at holde længe og som er af god kvalitet. Måske er det en tand dyrere, i det du bipper kortet, men på den lange bane er det altså både mere skånsomt for klimaet og din pengepung. Et tip er: Når du overvejer at købe et nyt stykke tøj, så gå hjem og tænk over det – hvis du stadig tænker på det og føler, at du mangler det en uge efter, så kan du måske købe det.

6. Kend din garderobe

De fleste undervurderer faktisk, hvor stor deres garderobe er. Prøv at tænke på din garderobe som noget, du skal kende lige så godt som din bankkonto. Tæl og gennemgå den regelmæssigt - så ved du, hvad du har, og hvad du har brug for at have. Det kan både modvirke tøjkriser, fjolde impuls køb og give dig kendskab til dine forbrugsmønstre.

Danmarks forbrugsudledninger pr. indbygger er blandt verdens højeste. Udledningen pr. dansker er **13 ton CO₂e årligt**.

Forbrugsudledningen pr. verdensborger bør ifølge IPCC's reduktionsscenarier reduceres til under **3 ton CO₂e i 2030** og under **1 ton CO₂e i 2050**.

Biler på de danske veje udleder årligt **ca. 11 mio. ton CO₂**. Det svarer til over **25% af Danmarks udledninger**. Ved at vælge cyklen frem for bilen kan vi reducere CO₂-udledningen markant.

Hver dansker forbruger i gennemsnit **40 kg tøj** og tekstiler årligt. Samtidigt smider hver dansker i gennemsnit **11 kg tøj** ud hvert år. Hele **40% af tøjet i garderoben** er i ofte inaktivt, hvilket betyder, at der er et stort spild af tøj allerede i garderobeskabet.

Et stykke tøj med et produktionsaftryk på **10 kg CO₂e**, der kun bliver brugt 10 gange, er i sidste ende fem gange så klimabelastende som et stykke tøj med et produktionsaftryk på **20 kg CO₂e**, der bliver brugt 100 gange. Derfor er det vigtigt at købe tøj i høj kvalitet, som du har lyst til at bruge meget.

samtalemenu

Hvad er de ting i dit liv, som du værdsætter allermost og ikke kan forestille dig at undvære? Og hvad kunne du sagtens undvære?

Hvor mange stykker tøj har du i dit klædeskab? Og hvor meget af det bruger du i din hverdag?

Hvordan kunne du fremme et mere cirkulært forbrug i din egen hverdag?

Hvilke dilemmaer eller udfordringer er du stødt på, når du har forsøgt at forbruge mere klimavenligt?

**erfaringer
med
mad**

mad

Vores madvaner har stor indflydelse på klimaet. I Danmark står fødevarerforbruget for ca. 20% af vores samlede forbrugsudledninger, hvilket er højere end i mange andre lande. Dette skyldes især vores store forbrug af animalske produkter - særligt kød, og især oksekød, udleder langt mere CO₂e end plantebaserede alternativer. Derfor har det stor betydning, hvilke fødevarer man vælger.

En anden udfordring ved animalsk produktion er, at det kræver meget plads - på nuværende tidspunkt fylder det langt størstedelen af Danmarks samlede landbrugsareal. For at Danmark når i mål med den grønne omstilling, skal vi have et mere arealeffektivt landbrug med mindre animalsk produktion, der samtidig frigiver plads til natur og biodiversitet.

For at reducere udledningerne fra vores madforbrug kan vi spise mindre kød, særligt okse- og lammekød. Vi ved, at det kan være svært at ændre madvaner, især fordi kød historisk og kulturelt har haft en central plads i det danske køkken. Man behøver ikke blive veganer fra dag ét. Man kan starte med at erstatte oksekød med kylling, fisk eller plantebaserede alternativer som bælgrugter, plantefars, tempeh og tofu. På den måde kan man gradvist integrere mere klimavenlige madvaner i sin hverdag.

Vi kan opnå meget ved at tage små skridt sammen. Ved at inspirere hinanden i fællesskaber kan vi finde nye og spændende måder at lave mad på, som både smager godt og belaster klimaet mindre.

**fire
tips**

til

en

**grønnere
tallerken**



1. Start i det små

Du behøver ikke at gå all-in på plantebaseret kost med det samme. Start med små skridt, som at skifte oksekødet ud med plantefars, kylling eller fisk et par gange om ugen. Langsomt vil du få inkorporeret flere grønne retter i din hverdag.

2. Udforsk nye opskrifter sammen med din familie eller venner

Gør det til en social oplevelse at lave mad og spise sammen! Lav f.eks. en ugentlig madklub med dine venner, eller vælg en fælles maddag i din familie, hvor I afprøver lækre, plantebaserede opskrifter sammen. Del opskrifter, eksperimenter, og hav det sjovt med at prøve noget nyt.

3. Gør grøntsager til stjernen på tallerkenen

Brug grøntsager som hovedingrediensen i dine måltider. Tænk på dem som stjernen på tallerkenen og ikke blot som tilbehør eller en salat.

4. Brug sæsonens frugt og grønt

Køb og brug lokale grøntsager og frugter i sæson. De er friskere, ofte billigere, fyldt med smag, og deres produktion har et mindre klimaaftryk, fordi de ikke skal transporteres fra den anden side af jorden.

Fødevaresektoren står for knap **30%** af de globale drivhusgasudledninger og er samtidig en af de største årsager til tab af biodiversitet, fordi det kræver meget plads.

Det gennemsnitlige klimaaftryk fra oksekød er **75 CO₂e/kg** på det danske marked. Til sammenligning har svinekød et klimaaftryk på 4,7 CO₂e/kg, kylling 3,3 CO₂e/kg, plantefars (ærtebaseret) 0,9 CO₂e/kg og grønkål 0,3 CO₂e/kg.

Hvis man erstatter typisk dansk kost med plantebaserede fødevarer, kan man reducere klimaaftrykket med over **50%**.

Over **60%** af Danmarks samlede areal bruges til landbrug. **79,8%** af dette dyrkes til dyrefoder, mens kun **10,7%** bruges til at dyrke plantebaseret mad til mennesker.

samtalemenu

Hvis du skulle sammensætte en tre-retters middag med dine yndlingsretter, hvilke ville du vælge? Hvorfor er de særlige for dig?

Hvilke dilemmaer eller udfordringer er du stødt på, når du prøver at gøre dine madvaner mere klimavenlige?

Hvor finder du inspiration eller nye ideer til mere plantebaseret kost i din hverdag?

Hvordan tror du, at man kan fremme et mere klimavenligt madforbrug?

**erfaringer
med**



tid

For at leve mere klimavenligt er det ikke kun vores forbrug, vi skal ændre, men også vores tilgang til tid. Det kræver ofte mere tid at leve klimavenligt og ressourcebevidst. Det tager tid at finde genbrugstøj i stedet for at shoppe online, at lave mad fra bunden med gode råvarer i stedet for at købe fastfood, og transporten tager mere tid, hvis man vælger cyklen frem for bilen eller toget frem for flyet. Hos GRO SELV mener vi, at denne langsommelighed ikke er en ulempe – tværtimod.

Det kan være svært at sænke tempoet i en travl hverdag - særligt i et samfund som fordrer høj hastighed. Vi lever i en verden, hvor alt skal gå hurtigt – fast fashion og fastfood er blevet normen. Denne hastighed i hverdagen hænger tæt sammen med vores stigende ressourceforbrug. Måske er det netop det tempo, der har skabt en afstand mellem os og de ting, vi forbruger. Når vi giver os tid til at leve mere klimavenligt, lærer vi at værdsætte de ressourcer og den indsats, der ligger bag. I stedet for at se tid som en begrænsning, kan man se det som en mulighed for at fordybe sig og nyde processen.

Langsommelighed giver os tid til at reflektere over, hvad der skaber mening i vores liv. Det kan være at skabe noget med hænderne, at træne vores forestillingsevne om nye former for praksisser og fremtider, eller opdage verdenen på en mere nærværende måde – uanset om det er gennem madlavning, upcycling, tid i naturen eller noget helt fjerde. I sidste ende handler det ikke kun om at reducere sit klimaaftryk, men om at finde ud af, hvordan vi kan leve gode og meningsfulde liv med lavere forbrugsudledninger.



**fire
tips**

**til
tidsforbrug**

1. Prøv kræfter med at lave dit eget tøj

At hækle, sy eller upcycle dit eget tøj giver dig en dybere forståelse for, hvor meget tid og ressourcer der kræves i tøjproduktion. Når du selv vælger farve, materiale og form, bliver tøjet noget, du virkelig værdsætter – og du vil passe bedre på det. Desuden er der en særlig tilfredsstillelse ved at bære noget, du selv har lavet, i stedet for at købe masseproduceret tøj af dårlig kvalitet.

2. Dyrk dine egne grøntsager

Når du dyrker dine egne grøntsager, får du en forståelse for, hvor meget tid og omsorg det kræver at producere mad. Vi glemmer ofte, hvor mange processer der ligger bag fødevarer i supermarkedet - vi er vant til altid at have adgang til dem, uanset sæson. Ved at dyrke dine egne grøntsager eller krydderurter oplever du hele cyklussen – fra plantning til høst - og får større respekt for madens værdi.

3. Gør rejsen til en del af oplevelsen

I stedet for kun at fokusere på at nå din destination, kan du i stedet fokusere på rejsen: skal du vandre, cykle, tage toget eller noget andet? Når du rejser langsommere, oplever du landskabet mere intenst og nærværende. Rejsen bliver en vigtig del af oplevelsen, hvor du opdager nye steder og får unikke indtryk, som du ellers ville have overset ved at skynde dig frem.

4. Skab plads til samtale og refleksion

Der ligger en kæmpe værdi i de samtaler, vi har med hinanden, og i de idéer, drømme og refleksioner, vi deler. Det kan være enormt skønt at finde andre at dele sine tanker med, når man skal navigere i en virkelighed, hvor fremtiden virker uvis, og hvor bekymringer for klimaet fylder. Det, samtalen kan, som er helt magisk, er, at den kan give os en ny forståelse for os selv, hinanden og verden omkring os. Og så skaber samtalen et fællesskab omkring de emner, som vi brænder for. Når du udforsker andre måder at gøre tingene på, kan du bruge tid på at dele dine tanker og refleksioner med andre, så I kan inspirere hinanden.

Hvis man pendler
15 km på
(el)cykel, i stedet
for med benzinbil,
sparer man ca.
1 ton CO₂
udledning årligt.

Det at bruge
mere **tid**
udendørs, og
særligt i naturlige
omgivelser,
kan forbedre
menneskers
fysiske og
mentale helbred.

I Danmark er vi vilde med
at streame tv-serier og film
- og forbruget er stigende.
Men streaming udleder store
mængder CO₂. Det vurderes, at
en times videostreaming udleder
400 gram CO₂, hvilket svarer
til at køre 2-3 km i bil.

samtalemenu

Hvilke aktiviteter fylder dit liv med glæde?

Hvilke af dine vaner eller praksisser synes du, er sværest at ændre?

Hvilke aktiviteter kunne du prøve af sammen med andre, som ville være sjove og samtidig mere klimavenlige?

Hvordan bevarer du håbet i klimakrisen?

når vi skriver...

klimavenligt forbrug

... så handler det om at nedsætte udledningerne af CO_2e i forbindelse med sit forbrug for at belaste klimaet mindst muligt.

En del af dit forbrug er synligt i din hverdag, mens andet er usynligt, fordi man ikke umiddelbart lægger mærke til det. Det synlige forbrug er fx, når du tænder en stikkontakt eller kører i bil. Det usynlige forbrug kan være de udledninger, der finder sted under produktionsfasen, af de ting du forbruger i din hverdag og kan derfor være svært at ændre.

CO_2e

...mener vi CO_2 ækvivalenter. Man opgør ofte klimaaftryk i hvor mange CO_2 -ækvivalenter der udledes. Det gør man for at have en fælles måleenhed for klimagassernes forurening. Der er nemlig stor forskel på effekten af de tre primære klimagasser: CO_2 , metan og lattergas.

CO_2 har den mildeste effekt af de tre gasser. Metan har en ca. 23 gange så kraftig drivhuseffekt, som CO_2 , mens lattergas er hele 298 gange kraftigere end CO_2 .

For at kunne forstå og sammenligne klimagasser og deres effekter, udregnes alle effekterne ud fra, hvad det ville svare til i CO_2 -ækvivalenter.

forbrugsudledninger

... står det for de udledninger, der sker i forbindelse med et individuelt og/eller fælles forbrug.

Når vi udregner vores udledninger på baggrund af forbrug, får vi et billede af den reelle udledning som den gennemsnitlige dansker har. Hvis man kun kigger på de territoriale udledninger, altså hvor meget der udledes indenfor det enkelte land, kan man ikke se alt det, som vi forbruger herhjemme, men som produceres i andre dele af verden.

cirkulært forbrug

...handler det om at have et forbrug som understøtter en cirkulær økonomi, hvor ressourcerne er i et kredsløb, hvor de genbruges, repareres og genanvendendes - frem for at blive smidt ud. Det bryder med idéen om en lineær værdikæde, hvor ressourcerne ender som affald.

kilder

CONCITO. 2024. Hotspotanalyse: Fremme af et klimarigtigt tøjforbrug.

CONCITO. 2024. Det høje klimaaftryk fra tøj kalder på mindre garderober og længere brug.

CONCITO. 2024. Den Store Klimadatabase, version 1.2 Baggrundsrapport.

CONCITO. 2024. Den store klimadatabase version 1.2.

CONCITO. 2023. Danmarks Globale Forbrugsudledninger.

CONCITO. 2023. Sociale drivkræfter og barrierer for klimavenlig kost.

CONCITO. 2021. Klimahandling i fællesskab.

CONCITO. 2017. Større trivsel med mindre klimabelastning – livstils katalog.

DN. 2022. Fri for affald – 7 trin til en bæredygtig livsstil.

Sanches-Pereira, E.U. Weber, 2022: Demand, services and social aspects of mitigation. i IPCC, 2022: Climate. Change 2022: Mitigation of Climate Change.

videre læsning

Scan qr-koden og læs mere på concito.dk



GRO SELV Instagram: [@gro.selv](https://www.instagram.com/gro.selv)
GRO SELV Facebook: www.facebook.com/gro.selv
GRO SELV hjemmeside/blog: www.gro.selv.dk

**gro
sen**



CONCITO

**TUBØRG
FONDET**