



# DIN BÆREDYGTIGE KALENDER

## Din vej til bæredygtighed – uge for uge

**Når bæredygtighed bliver for stor en mundfuld** i hverdagen, så del den op i 53 små mikrohandlinger. Små skridt og ændringer, du kan vælge at gøre i hver af årets uger.

Din nye bæredygtige kalender hjælper dig med at holde fast i de gode intentioner og omsætte holdninger til handlinger.

**Hver uge får du et spørgsmål eller en opfordring** baseret på en superkort information om et emne. Mad, transport, kulturforbrug, ferieplaner, rengøring, plast, deleordninger, elektronik, tele-selskab, fællesskaber, pension, weekendture osv. Alt sammen peger det hen på noget, du kan gøre i løbet af ugen.

**Hverdagen er fyldt med små mikrohandlinger**, som i sig selv måske ikke gør den store forskel for verdens tilstand. Men hvis du begynder at lave tilstrækkelig mange små mikrohandlinger i den samme retning, gør de en forskel. For dig selv – fordi du skaber en bedre balance mellem holdninger og handlinger. For din familie, dine venner og kolleger, som kan lade sig inspirere, og ikke mindst for dine og andres børn, der efterligner og lærer af det, de voksne gør.

Vand, der drypper, kan udhule sten. Dine, mine og rigtig mange andres handlinger gør en forskel. Alt batter i den grønne omstilling. Når du har taget de første skridt mod en mere bæredygtig livsstil, så bliver de næste skridt lettere.

**Vaner og mønstre** gør det lettere at fungere i hverdagen, men når vi prøver at ændre dem, opdager vi, hvor indgroede de er, og hvor let vi falder tilbage til 'plejer'. Så giv det tid, vær realistisk med dine gode intentioner og vær tålmodig med både dig selv og dine omgivelser. Skridt for skridt er det muligt at leve mere bæredygtigt – og til sidst bliver det en ny og selvfølgelig vane.

Før du går i gang med året og kalenderen, så overvej, om året for dig har et særligt fokus. Er det rejsevanerne, transporten, maden eller bare ting og sager, der vejer tungest på dit klimamæssige og økologiske fodaftryk? Er det lysten til at gøre noget selv eller sammen med andre? Grib de inspirationer, der giver mening for dig – og del dem gerne med andre.

**Kalenderen er designet**, så der er plads til, at du kan notere din personlige intention for ugen og i weekenden skrive en kort refleksion over det, du opdagede, lærte og tager med dig.

Og så er det ellers en lækker kalender, hvor du kan skrive alt det andet, du vil og skal i dit liv.

Godt bæredygtigt nytår!

Lone Belling

# KAFFEGRUMS ER GULD

## UGE 5

### KAFFEGRUMS ER GULD

- Vi bruger kun 0,2 % af kaffens næring, og økologisk kaffegrums indeholder 2,28 % kvælstof mod hønsegødningens 1,5 %. Desuden både fosfor og kalium.
- Kaffegrums' pH-værdi er 6,2 og derfor fantastisk til roser, azalea, hortensia og andre surbundsplanter.
- Kaffegrums kan fryses eller tørres til senere brug.

Kaffegrums er en billig og nærende bodyscrub. Brug den ren eller bland med kokosolie. Eller lav en ansigtsmaske af kaffegrums, yoghurt og honning i forholdet 1:1:1. Du kan også bruge det til at rense hænder for olierester og lign. Myrer, myg og snegle hader duften af kaffe, og koffein er giftigt for dem. Et godt alternativ til gift.

Hvad vil du gøre med din kaffegrums? Direkte i organisk affald eller samle den i et glas til haven, altankassen, potteplanterne? Til skønhedspleje? Husk, at teblade også er også fulde af næring.

#### Inspirationslink:

[Dr.dk/nyheder/regionale/sjaelland/kommune-smider-kaffegrums-i-blomsterbede-som-groen-goedning](https://dr.dk/nyheder/regionale/sjaelland/kommune-smider-kaffegrums-i-blomsterbede-som-groen-goedning)

INTENTION

REFLEKSION

DET VIL JEG FORTSAT GØRE

MANDAG 27/1

TIRSDAG 28/1

ONSDAG 29/1

TORSDAG 30/1

FREDAG 31/1

LØRDAG 1/2

SØNDAG 2/2

# STREAMING

## UGE 9

- 1 times Netflix i HD giver samme CO2-udledning som at koge 8 liter vand, og 60 sekunders video-upload 4 liter vand.
- Videostreaming stod for 63 % af verdens samlede nettrafik i 2015 og forventes at udgøre 80 % i 2020.
- Netflix, Amazon og Soundclouds datacentre bruger mest sort energi og kun 17 % vedvarende. HBO ligger på 22 %, YouTube og Spotify på 56 % og iTunes på 83 % vedvarende energi.

AI aktivitet på nettet sætter klimaspor: Når vi uploader en video med vores børn, ser vores yndlingsserie, spiller, lytter til podcast eller læser e-bog. Vi kunne også vælge at læse fysiske bøger (dem husker vi bedre), løbe uden podcast og i stedet lytte til naturlydene, spille brætspil, droppe upload af endnu en video, gå i biffen eller se samme film hjemme med venner og familie. Bieffekten er mere samvær og nærvær.

Vil du tage et muligt første skridt i retning af at gøre underholdning mere klimavenlig? Skifte udbyder? Måske bruge analoge alternativer?

### Inspirationslink:

[Videnskab.dk/teknologi-innovation/hvor-meget-skader-det-klimaet-at-jeg-ser-netflix](https://www.videnskab.dk/teknologi-innovation/hvor-meget-skader-det-klimaet-at-jeg-ser-netflix)

INTENTION

REFLEKSION

DET VIL JEG FORTSAT GØRE

MANDAG 24/2

TIRSDAG 25/2

ONSDAG 26/2

TORSDAG 27/2

FREDAG 28/2

LØRDAG 29/2

SØNDAG 1/3

# ZERO WASTE- BADEVÆRELSE

## UGE 25

- Vatrondeller, vådservietter, sæbe, tandbørster, endagslinser, shampoo og meget mere er skyld i et stort emballageforbrug på badeværelset.
- Mange af produkterne indeholder mikroplast, som ender i havet med alvorlige følger for både vandmiljø, havdyr og koralrev.
- Danmark forbruger årligt 29 ton mikroplast alene fra plejeprodukter.

Apps som Kemiluppen og Kemilex hjælper til at undgå skadelig kemi i plejeprodukter. Beat the Microbead tjekker specifikt for mikroplast. Både skadelige stoffer og affald kan undgås, hvis man skifter til bomuldsvatrondeller, almindelige vaskeklude, bambustandbørster, gammeldags skrabere, shampoobarer eller måske laver nogle af produkterne selv.

Hvordan kan du glæde krop, miljø og hav ved at undgå skadelig kemi og affald fra dit badeværelse? Kunne du udskifte nogle af dine eksisterende produkter, eksperimentere med at lave dine egne eller måske overveje, hvad du egentlig har brug for?

### Inspirationslink:

[Groenforsk.dk/zero-waste-personlig-pleje/](https://groenforsk.dk/zero-waste-personlig-pleje/)

INTENTION

REFLEKSION

DET VIL JEG FORTSAT GØRE

MANDAG 15/6

TIRSDAG 16/6

ONSDAG 17/6

TORSDAG 18/6

FREDAG 19/6

LØRDAG 20/6

SØNDAG 21/6

# JULEMAD

## UGE 52

- 1,5 kg flæskesteg udleder 34 kg CO<sub>2</sub>, mens en gås koster 25 kg CO<sub>2</sub>.
- Kødproduktion er med til at give ammoniak i luften, kvælstof og fosfor i vandet, resistente bakterier og medicinrester omkring os samt sprøjtegifte og nitrat i grundvandet.
- Hvert år smider vi julemad ud for over 1,1 mia. kr.

Sundhed går heldigvis hånd i hånd med bæredygtighed. Måske er det årsagen til, at flere i højere grad spiser sig mætte i fyldige kålsalater, varme grøntsager og kartofler frem for store mængder kød. For at undgå madspild og overspisning, kan man sigte efter 500-700 g mad per person og selvfølgelig huske at få maden i køleskabet i tide.

Hvordan vil du gøre julemiddagen grønnere? Du kunne vælge at erstatte flæskestegen med gås eller måske en nøddesteg eller spare på strømmen ved at koge risengrøden færdig i hækasse. Undgå madspild ved at være kreativ med resterne de kommende juledage – så har du også nem mad.

### Inspirationslink:

[Alt.dk/mad/tema/tre-genveje-til-baeredygtig-julemad](http://Alt.dk/mad/tema/tre-genveje-til-baeredygtig-julemad)

INTENTION

REFLEKSION

DET VIL JEG FORTSAT GØRE

MANDAG 21/12

TIRSDAG 22/12

ONSDAG 23/12

TORSDAG 24/12

FREDAG 25/12

LØRDAG 26/12

SØNDAG 27/12

Lyst til at vide mere?

## Bæredygtighed

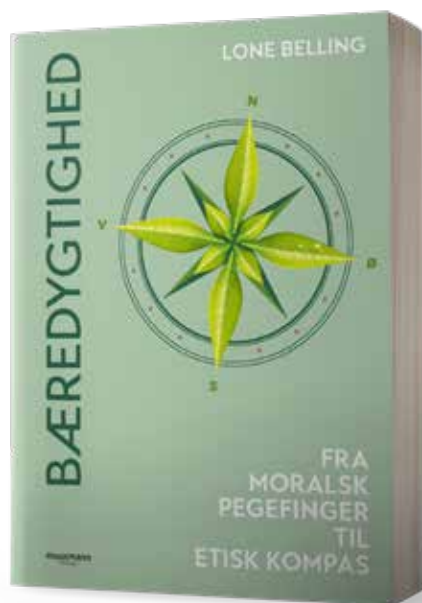
– Fra moralsk pegefinger til etisk kompas

Vores civilisation har brug for øjeblikkelig omstilling. Det kræver samspil mellem bæredygtig dannelse, samfundsforandringer og et etisk kompas, så vi ikke kommer på katastrofekurs. Med et klart etisk kompas bliver det muligt at navigere i en verden fyldt med forførende muligheder og uoverskuelige problemer, så vi kan sætte ny retning og finde mod til at handle.

De næste 10 år bliver afgørende for, hvordan vi som mennesker lærer at sameksistere med kloden. Både små og store valg bliver vigtige. Lone Belling sætter fokus på bæredygtighed som afgørende faktor og trend for vores liv og samfundsudvikling på vej ind i 2020'erne og opfordrer os til at gentænke spørgsmål som: Hvad er det gode liv? Hvad gør os lykkelige? Hvad er det for en verden, vi vil give videre til vores børn og børnebørn?

En visionær og helhedsorienteret bog for dem, der ønsker at handle og skabe – ved at tage ansvar for egne valg og planetære aftryk og samtidig bidrage til fælles bevægelse mod bæredygtig udvikling. For dem, der vil følge deres etiske kompas.

Bogen kan købes på  
[www.muusmann-forlag.dk](http://www.muusmann-forlag.dk)



Din bæredygtige kalender 2020  
Af Lone Belling

© 2019 Muusmann Forlag, København  
Omslag og design: Ann-Britt Balle i samarbejde med Muusmann Forlag

Trykt hos

**Specialtrykkeriet Arco III**

■ Produceret efter danske arbejds- og miljøforhold

1. udgave, 1. oplag, 2019  
ISBN: 978-87-93679-78-8

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag  
Bredgade 4  
1260 København K  
Tlf. 33 16 16 72  
[www.muusmann-forlag.dk](http://www.muusmann-forlag.dk)



