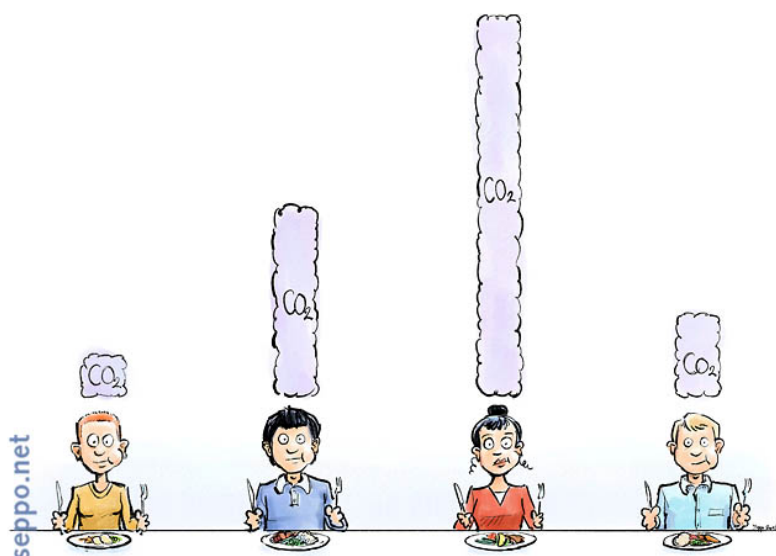


FÖRÄNDRING SOM SMAKAR



Miljövänlighet betyder inte att man måste avstå från det man gillar. Måtta med allt sparar pengar och på miljön och får dig att må bra!

SLÄNG INTE BORT MAT

Varje år slänger finländare i medeltal 23 kg mat som köpts för att ätas per person.

Totalt motsvarar utsläppen från finländarnas matavfall årligen klimateffekten av 100 000 bilar!

ÄT MINDRE KÖTT

1/3 av konsumenternas klimateffekt kommer från maten som konsumeras. Kött och mjölkprodukter ökar märkbart på det ekologiska fotspåret.

Att minska på konsumtionen av kött är bra för hälsan och miljön. Du kan ersätta en del av köttmaträtterna med proteinrika grönsaker, som bönor, ärter, sojaprodukter, nötter, frön och svampar.

FÖREDRA SÄSONSGRÖNSAKER, ROTFRUKTER OCH FISK SOM FISKATS HÅLLBART

Jämför grönsakernas och frukternas pris under olika årstider; under den naturliga skördeperioden är de lägst!

På vintern kan det vara bättre för miljön att köpa utländska grönsaker än inhemska växthusgrönsaker, då miljöeffekten från transporten är ganska liten.

Hållbart fiskad fisk känner du igen på MSC-märket. Föredra strömming, siklöja, abborre och andra bekanta fiskar från närvattnen.

Genom att välja ekologiska produkter kan du påverka vattnens tillstånd.