

Anbefalinger

Kost

Vidste du, at dyr (primært kvæg og kvæg) producerer drivhusgasser gennem en proces kaldet "enterisk gæring" - når mikroorganismer i deres fordøjelsessystem nedbryder mad og producerer methan som et biprodukt? Jordforvaltning, afgrødetransport, husdyrforvaltning og alle andre faktorer i global fødevareproduktion resulterer i udledning af drivhusgasser svarende til mere end 17 milliarder tons om året.

Her er nogle måder for dig som individ at reducere din kulstofaftryk i forhold til madforbrug.

Undgå plastemballage: Engangsplast er skadeligt for miljøet, ikke kun på grund af forurening, men også på grund af den energi og de fossile brændstoffer, der kræves for at producere det.

Reducer kødforbruget: Skift til en vegetarisk eller veganerdiæt er en af de mest effektive måder at reducere dit kulstofaftryk på i forhold til mad. En undersøgelse fra 2018 viste, at undgåelse af kød- og mejeriprodukter er den enkelt største måde at reducere din miljøpåvirkning på planeten.

Genovervej dine tilberedningsmetoder: Data viser, at fødevareproduktion udgør 13,8% af den elektricitet, vi bruger i vores hjem, så at finde mere effektive måder at lave mad på betyder mindre elektricitet og dermed mindre CO₂-udledning.

Vælg økologiske produkter: Økologiske produkter indeholder generelt flere vitaminer, mineraler og antioxidanter, der er knyttet til forskellige sundhedsmæssige fordele. Deres kulstofaftryk er dog også generelt højere end ikke-økologiske produkter.

Transport

Vidste du, at det at køre en diesel- eller benzinbil kun 10 km om dagen udsender cirka 662 kg CO₂ om året, hvilket svarer til en tur-retur-flyvning fra Island til New York? I gennemsnit kørte folk på Island omkring 35 km om dagen i 2019.

Her er nogle måder at reducere dit kulstofaftryk inden for transport:

Gå eller cykl kortere distancer i stedet for at bruge bil, når det ikke er nødvendigt. Hver kilometer, du cykler, kan gøre en betydelig forskel i det lange løb.

Brug offentlig transport oftere. Bussystemet (Strætó) dækker de fleste områder og er en fremragende og økonomisk måde at komme rundt i byen på. Det udsender betydeligt mindre kuldioxid pr. passager, og et årligt buskort koster meget mindre end årlige benzinomkostninger.

Overvej en elbil eller hybridbil i stedet for en diesel- eller benzinbil. Selvom elbiler har miljøpåvirkninger og udsender kuldioxid, er deres udledninger meget lavere end dem fra benzinbiler. Driftsomkostningerne ved en elbil er også betydeligt lavere. Den seneste generation af elbiler tilbyder højere kvalitet end benzin- og dieselmotorer.

Undgå at have bilen kørende mens du venter. Mange mennesker indser måske ikke det, men at have bilen i tomgang i lange perioder bidrager betydeligt til forurening, især på lang sigt.

Vær organiseret og planlæg dine ture effektivt. Der er ingen grund til at køre frem og tilbage, når du kan samkøre, hvilket både sparer forurening og brændstofomkostninger.

Individuelle handlinger betyder meget og har betydelige langsigtede virkninger. Derfor er det afgørende at være bevidst om, hvordan du rejser. Hvis alle samarbejder, er det relativt nemt at reducere landets kulstofaftryk.

Tjenester

Vidste du, at den "økologiske fodspor" (materielle fodspor) steg med omkring 70% fra århundredeskiftet til 2017?

Et million plastikflasker købes hvert minut, og fem billioner engangsplastikposer kasseres som affald hvert år.

Plastikposer vurderes at tage tusind år at nedbryde i miljøet.

Det er op til os som forbrugere at købe mindre og reducere forbruget, hvilket dermed reducerer vores kulstofaftryk.

Genbrug i stedet for at smide affald på lossepladsen kan i sidste ende reducere affald, der ender i naturen.

En af verdens største bidragsydere til affald er modeindustrien, ansvarlig for ca. 10% af verdens kulstofemissioner. Det tegner sig også for en femtedel af de 300 millioner tons plast, der produceres globalt hvert år.

Her er nogle skridt for at reducere affald:

Reducer affald: Et af hovedmålene er at reducere affaldsproduktionen. Du kan bidrage ved at praktisere de 3 R: Reducer, Genbrug og Genanvend. Forbrug mindre, køb produkter med minimal emballage og genanvend materialer, når det er muligt.

Støt bæredygtige mærker: Vælg produkter og mærker, der prioriterer bæredygtighed og miljøvenlige praksisser. Kig efter certificeringer som EU Ecolabel, der angiver miljøvenlige produkter.

Spar energi: Brug energieffektive apparater, sluk lys og elektroniske enheder, når de ikke er i brug, og overvej vedvarende energikilder som sol- eller vindkraft til dit hjem.

Bæredygtig transport: Vælg offentlig transport, samkørsel, cykling eller gå for at reducere dit kulstofaftryk. EU opfordrer også til brug af eldrevne køretøjer (EV'er) for at reducere emissioner.

Reducer madspild: Vær opmærksom på dit madforbrug og opbevaring. Køb kun, hvad du har brug for, opbevar maden korrekt for at minimere spild, og overvej kompostering af organisk affald.

Advocacy for politiske ændringer: Kontakt dine lokale og nationale repræsentanter for at støtte politikker og reguleringer, der fremmer bæredygtigt forbrug og produktion. EU har implementeret forskellige politikker for at reducere affald og fremme en cirkulær økonomi.

Uddan dig selv: Hold dig informeret om bæredygtighed og løsninger. Lær om EU's initiativer vedrørende ansvarligt forbrug og produktion, såsom Handlingsplanen for cirkulær økonomi.

Støt en cirkulær økonomi: EU arbejder aktivt på at skifte til en cirkulær økonomisk model, der sigter mod at minimere affald gennem genbrug, omdannelse og genanvendelse af produkter. Støt virksomheder, der er i overensstemmelse med denne model, og fremme praksis for cirkulær økonomi i dit samfund.

Reducer engangsplastik: Minimer din brug af engangsplastik ved at bruge genanvendelige poser, flasker og containere. Opfordr til forbud mod engangsplastik og opmuntre virksomheder til at tilbyde bæredygtige alternativer.

Deltag i bæredygtige initiativer: Deltag i lokale og nationale bæredygtighedsorganisationer og engager dig i samfundsprojekter, der vedrører ansvarligt forbrug og produktion. Dette kan involvere frivilligt arbejde i oprydningsarbejde, deltagelse i miljøprojekter eller støtte til lokale bondemarkeder.

Vær en bevidst forbruger: Træf informerede valg som forbruger. Overvej miljø- og samfundsindvirkningen af de produkter, du køber, og støt virksomheder, der prioriterer bæredygtighed og etik.

Reducer tøjspild: Køb holdbar tøj, der er designet til at vare, og overvej reparationsoptioner i stedet for at kassere genstande. Reparer og ændrer tøj, når det er muligt, i stedet for at smide det væk.

Investeringer: Hvis du har investeringer eller besparelser, skal du overveje etiske eller bæredygtige investeringsmuligheder, der passer til målene for ansvarligt forbrug og produktion.

Elektricitet

Elektricitetsforurening udgør en betydelig del af CO₂ i vores miljø, men det er relativt let at forbedre det. Denne forurening skyldes forbrænding af fossile brændstoffer i kraftværker. Hvis du er bekymret for elektricitetsforurening, er her nogle tips til at forbedre din situation:

Brug mindre varmt vand.

Sluk alle lys og apparater, når de ikke er i brug.

Brug offentlig transport eller andre former for offentlig transport oftere.

Brug mindre papir.