

## Carolins bästa tips för att vara klimat- och miljösmart:

- **Släng inte mat i onödan.** Mest matsvinn uppstår i våra hem, och många gånger beror det på att vi stirrar oss blinda på bäst före-datum. Lukta och smaka, du dör inte av det. Varor märkta med sista förbrukningsdag däremot är känsligare och dessa datum ska man följa. Det går dock bra att frysa in varor innan eller på sista förbrukningsdag. En kylskåpstemperatur på cirka fyra grader är också ett bra tips eftersom det ger livsmedlen längre hållbarhet. En rest-fest då och då minskar också svinnet och kan bli en ganska trevlig buffé.
- **Köttet.** Kanske uttjatat enligt vissa, men faktiskt en väldigt viktig fråga för både miljö, djurhållning och hälsa. Animalieproduktionen är inte bara av ondo, men de positiva miljöeffekterna får vi bara om djuren får beta och på så vis bidra till biologisk mångfald och resursutnyttjande. Se kött som en lyxvara och köp helst svenskt, ekologiskt naturbeteskött när du väl handlar kött. Billigt kött är billigt av en anledning, bland annat mindre utrymmen för djuren och lite eller ingen utomhusvistelse. Äter du mindre mängd kött får du dessutom en minskad risk för cancer och hjärt- och kärlsjukdomar på köpet.
- Välj **fisk** som är MSC- eller KRAV-märkt. Undvik scampi så gott det går eftersom produktionen är långt ifrån hållbar.
- **Återvinn** förpackningar och minska på plastkonsumtionen.
- **Våga fråga efter ursprung på restaurang.** I Sverige är vi generellt duktiga på att välja svenskt kött i butiken, men på restaurang äter vi desto mer importerat kött.
- Kanske viktigaste av allt: kom ihåg att **dina val spelar roll.** Vad du väljer att konsumera eller inte konsumera påverkar andra människor och miljön.