

# Alla månaders klimatutmaningar

---

Här kan du läsa om de tidigare månadernas teman.

Klicka på rubriken i innehållsförteckningen på nästa sida så kommer du till den valda sidan.

Löfvander, Susanne

## Innehåll

Januari – Köttfria måndagar .....	4
Köttfria måndagar i januari .....	4
Miljöpåverkan.....	4
Länkar .....	4
Knallgrön Vego-soppa .....	4
Ingredienser för 4 portioner.....	4
Så här gör du.....	5
Februari – Ha sänkt inomhustemperatur med minst en grad, under en månad.....	5
Svalare temperatur inomhus i februari.....	5
Miljöpåverkan.....	5
Tips under månaden.....	5
Motionera dina element .....	5
Om dina element har ojämn värme .....	6
Länkar .....	6
Mars – Delta i Earth Hour den 29 mars.....	6
Bli en Earth Hour-ambassadör i mars.....	6
Dagliga Earth Hour-tips på Facebook och Twitter.....	6
Måndag – Anmäl att du tänker delta! .....	6
Tisdag – transportera dig miljösmart! .....	6
Onsdag – Ät mer grönt! .....	7
Torsdag – se över energiåtgången hemma .....	7
Fredag – se över om du pensionssparar klimatsmart .....	7
Länkar .....	8
April – cykla till jobbet.....	8
Cykla till jobbet i april.....	8
Miljöpåverkan.....	8
Cykelreseplaneraren.....	8
Var med och tävla i Cykla till jobbet.....	8
Länkar .....	8
Maj – släng ingen mat .....	9
I maj, Doggybag, Ja tack! .....	9
Miljöpåverkan.....	9
Länkar .....	9

Juni – Fira Världsmiljödagen och få företag att delta i Climate Challenge Västerås.....	9
Länkar .....	9
Juli – Semestra med gott klimatsamvete .....	10
Tips för en klimatsmart semester.....	10
Extra tips för klimatsmart grillning .....	10
Länkar .....	10

## Januari – Köttfria måndagar

### Köttfria måndagar i januari

Den första utmaningen går till VLT:s tidningschef Thelma Kimsjö som utmanas av Anna Malmström. Varje måndag i månaden ska vara köttfri. Ingen skinka på frukostens smörgås. Vegetariskt alternativ till lunch och middag. Se recept på Vego-soppa nere i listan för dokument.

- Ska man lyckas på lång sikt, gäller det att hitta några nya vardagsfavoriter, som faller hela familjen i smaken, säger Anna. På biblioteken finns många kokböcker med bra vegetariska rätter. Du kan också lätt hitta recept på internet. "Köttfria måndagar" handlar inte bara om att äta pannkakor varje måndag. Utan om att vänja sig vid nya näringsriktiga rätter som är goda och går snabbt att laga till vardags.

Målet med januari's tema är att visa hur enkelt vi kan minska vår klimatpåverkan bara genom att tänka en extra gång på vad vi äter.

### Miljöpåverkan

Vi svenskar äter cirka 85 kilogram kött och chark per år. Det har ökat med 40 procent sedan 1990. Kött är det livsmedel som påverkar vår miljö mest. Det kan få stor effekt om vi byter ut kötträtter eller att minska köttportionerna.

1 kilogram kött orsakar 23-39 kilogram växthusgaser, det är lika mycket som att åka bil i 25 mil. Kött ger 10 gånger så mycket gas som 1 kilogram kyckling.

Om alla västeråsbor väljer att ha köttfria måndagar skulle det ge en miljöbesparing på 1 700 ton koldioxid per år. Källa: Livsmedelsverket.

### Länkar

[Jordbruksverket](#)

[Köttguiden, Sveriges lantbruksuniversitet, om kött och miljö.](#)

[Livsmedelsverkets sida om Mat och miljö.](#)

[Naturvårdsverkets sida om miljöarbetet i samhället och begränsad klimatpåverkan.](#)

### Knallgrön Vego-soppa



### Ingredienser för 4 portioner

1 påse (500 gram) frysta gröna ärtor  
7 dl (cirka) vatten  
1 st buljongtärning  
Crème Fraiche  
Salt och peppar

## Så här gör du

Koka upp vattnet med buljongtärningen och håll i ärtorna.

Koka 3 minuter.

Mixa soppan slät med stavmixer.

Späd eventuellt med mer vatten.

Salta och peppra efter tycke och smak. Man kan också slå i en liten skvätt grädde om man vill lyxa till det.

Servera soppan med en klick Crème Fraiche (gärna blandad med lite riven pepparrot, för en vuxnare smak) och ett gott bröd. Smaklig måltid!

## Februari – Ha sänkt inomhustemperatur med minst en grad, under en månad

### Svalare temperatur inomhus i februari

Den andra utmaningen går till Mälarenergis miljöchef Katarina Hogfeldt Forsberg, som utmanas av Mazdak Haghanipour. Under februari månad ska de sänka inomhustemperaturen i sina bostäder med en grad. Både Katarina och Mazdak bor i lägenhet.

### Miljöpåverkan

Alla system för uppvärmning av våra bostäder har påverkan på miljön. För varje grad som du kan sänka din inomhustemperatur så gör du klimatet och miljön en tjänst!

Ungefär 60 procent av en bostads energiförbrukning går åt till uppvärmning. Det gör att varje grad påverkar din ekonomi. Genom att sänka din temperatur inne med en grad minskar kostnaden för uppvärmning med fem procent.

I Sverige går det åt 154 TWh (Terawattimmar) energi till uppvärmning av bostäder och lokaler. Om alla sänkte temperaturen en grad överallt, skulle vi spara lika mycket som en av Forsmarks kärnkraftverks tre reaktorer producerar på ett år.

### Tips under månaden

Du sover bättre när du har lite lägre temperatur i sovrummet.



### Motionera dina element

Har du svårt att reglera temperaturen inomhus? Det kan bero på att termostaten på ditt element har fastnat. Det är lätt att ordna till, gör så här:

1. Skruva av termostaten helt.
2. Under termostatratten finns en pigg som sticker ut. Motionera denna genom att trycka in den ett antal gånger.
3. Skruva tillbaka termostatratten igen. Nu kommer du att märka att det är lättare att ändra temperaturen igen.

## Om dina element har ojämn värme

Om elementet har luft i systemet kan värmen fördelas ojämnt. Det kan till och med bli kallt. Det ordnar du lätt genom att lufta elementet. På motsatt sida än där termostaten sitter finns en avluftningsventil. Den skruvar du lätt på med en särskild nyckel. Finns det luft i systemet pyser det lite. När all luft är ute kan det komma lite vätska. Då är det bra att ha en trasa eller en kopp som du håller under ventilen. Har du ingen nyckel, kan du köpa en i väl sorterade butiker. Får du problem kan du kanske få hjälp av din fastighetsägare.

## Länkar

[Energimyndighetens sida om uppvärmning](#)

[Energi och klimatrådgivningen i Stockholmsregionen](#)

[Mälarenergi](#)

Här kan du läsa mer om hur du är energismart om du bor i villa.

[Mälarenergi](#)

Här kan du läsa mer om hur du är energismart om du bor i lägenhet.

## Mars – Delta i Earth Hour den 29 mars

### Bli en Earth Hour-ambassadör i mars

Den tredje utmaningen går till elitidrottarna i Rönby tigers innebandyklubb. De utmanas att få med sin familj och sina vänner att delta i Earth Hours evenemang på bondtorget den 29 mars klockan 20.00.

Syftet med Earth Hour är att skicka en politisk signal till makthavare om att ta klimatförändringarna på allvar, och på så vis uppmärksamma och skapa ett engagemang i frågan. Ju fler som är med och släcker under Earth Hour, desto starkare blir signalen till politikerna.

### Dagliga Earth Hour-tips på Facebook och Twitter

Som uppladdning inför Earth Hour vill vi ge några tips. Det handlar om hur du kan minska dina klimatutsläpp på några särskilda områden, bilen, biffen, bostaden och börsen. Du hittar länkar till stadens Facebooksida och Twitter nere i listan med länkar. Du kan även läsa mer om dessa områden på Earth Hours hemsida.

### Måndag – Anmäl att du tänker delta!

Klimatutmaningen ger dagens Earth Hour-tips - Anmäl att du tänker delta!

Du släcker väl på lördag?!

Nu börjar uppladdningen inför världens största klimatmanifestation Earth Hour. Gå in på WWF:s hemsida och anmäl att du tänker delta. Du kan även få tips och inspiration på grejer du kan göra för att verkligen använda tillfället för att skicka en signal till världens makthavare om att ta klimatfrågan på fullaste allvar.

[Länk till Världsnaturfonden WWF – Så kan du delta i Earth Hour – anmälan och inspiration](#)

### Tisdag – transporter dig miljösmart!

Klimatutmaningen ger dagens Earth Hour-tips – transporter dig miljösmart!

I år handlar Earth Hour i Sverige också om fyra klimatvärstingar: bilen, biffen, bostaden och börsen.

Vad kan du göra för att minska dina fossila resor och transporter? Tänk på dina klimatutsläpp när du planerar sommarens semesterresor och väljs cykeln eller promenadbenen oftare i vardagen. Passa även på att skicka en uppmaning till våra politiker om en fossilfri biltrafik och fossilfria transporter.

[Länk till Världsnaturfonden WWF - bilen](#)

### **Onsdag – Ät mer grönt!**

Klimatutmaningen ger dagens Earth Hour-tips – ät mer grönt!

I år handlar Earth Hour i Sverige också om fyra klimatvärstingar: bilen, biffen, bostaden och börsen.

### **Vi behöver halvera vår köttkonsumtion!**

Konsumtion av animaliska produkter som kött, mjölk och ost står för en femtedel av de globala växthusgasutsläppen. Att äta mindre kött är positivt inte bara för miljön utan också för hälsan. Du kan lätt dryga ut köttfärssåsen med t ex rotfrukter, bönor och grönsaker. Eller prova att äta något vegetariskt nästa gång du äter ute. Varför inte hänga med på trenden "Köttfria måndagar"?

Om alla västeråsbor väljer att ha köttfria måndagar skulle det innebära en miljöbesparing på 1 700 ton koldioxid per år!

[Länk till Världsnaturfonden WWF - biffen](#)

### **Torsdag – se över energiåtgången hemma**

Klimatutmaningen ger dagens Earth Hour-tips – se över energiåtgången hemma.

I år handlar Earth Hour i Sverige också om fyra klimatvärstingar: bilen, biffen, bostaden och börsen.

**Vi vill ha förnybar energi i alla svenska hem!** Nästan en tredjedel av all Sveriges energiproduktion går åt till att värma upp våra hus. Genom att spara energi hemma så sparar man också pengar. Ta hjälp av kommunens energi- och klimatrådgivare, som är opartiska och kostandsfria, för att räkna på vilken besparing som kan göras i ditt hem. Börja med att skicka ett mail till:

[energiradgivning@vasteras.se](mailto:energiradgivning@vasteras.se) eller läs mer på [www.energimyndigheten.se/hushall](http://www.energimyndigheten.se/hushall)

[Länk till Världsnaturfonden WWF - bostaden](#)

### **Fredag – se över om du pensionssparar klimatsmart**

Dagens Earth Hour-tips – Se över om du pensionssparar klimatsmart.

I år handlar Earth Hour i Sverige också om fyra klimatvärstingar: bilen, biffen, bostaden och börsen.

### **Vi vill ha ett klimatsäkert pensionssparande!**

Enligt WWF är du och jag med och finansierar olja och kol – med dina pensionspengar! Minst 32 miljarder av våra statligt förvaltade pensionspengar (i Allmänna Pensionsfonderna) är investerade i bolag som huvudsakligen sysslar med fossil energi och teknik, vilket inte alls går inte alls ihop med de klimatmål som Sverige säger sig stödja. Riksdagen har visst en hemläxa att göra med ägardirektiven. Hur ser det ut med dina egna sparpengar? Kontakta din bank för att försäkra dig om att du inte sparar klimatbovar.

[Länk till Världsnaturfonden WWF - börsen](#)

## Länkar

**Bli en Earth Hour-ambassadör i mars**

Läs mer om mars klimatutmaning.

**Stadens sida om Earth Hour**

Läs mer om evenemanget på Bondtorget den 29 mars klockan 20.00.

**Earth Hours officiella hemsida**

Läs mer om Earth Hour på Världsnaturfondens sida.

[Västerås stad på Facebook](#)

[Västerås stad på Twitter](#)

## April – cykla till jobbet

### Cykla till jobbet i april

Den fjärde utmaningen går till kommunstyrelsens ordförande Ulla Persson. Hon utmanas att cykla till jobbet de flesta dagarna i april. Ulla ska dessutom värva kollegor, vänner och grannar att delta i årets Cykla till jobbet-kampanj, som börjar den 22 april. Utmanare är stadens transportrådgivare Jenny Bergström.

### Miljöpåverkan

Att välja cykeln istället för bilen är inte bara bra för miljön utan även för din egen hälsa och din plånbok. Cykla för att må bättre, cykla för miljön, cykla för att spara pengar och cykla för att inspirera andra!

Den enda energi cykeln drar är cyklarens egen energi. Att ta cykeln istället för bilen vid korta resor är en stor miljövinst. Varje cyklad kilometer istället för bil ger en koldioxidbesparing på cirka 214 gram. Om man har 3 kilometer till jobbet och väljer cykeln framför bilen under en månad ger det en utsläppsminskning på 26 kilo koldioxid.

### Cykelreseplaneraren

Visste du att du kan få tips om smartaste cykelvägen hemifrån dig till ditt jobb? Du får hjälp av stadens cykelreseplanerare. Du hittar länk nere i listan.

### Var med och tävla i Cykla till jobbet

Cykla till jobbet och tävla om fina priser. Mellan 22 april och 25 maj pågår kampanjen. Läs mer i länken nere i listan.

## Länkar

**Klimatutmaningen - cykla till jobbet**

Läs mer om aprils klimatutmaning.

**Cykelreseplaneraren**



Karttjänst för att planera din cykelresa.

#### [Naturvårdsverket](#)

Läs mer om transportsektorns miljöpåverkan

#### [Naturvårdsverket](#)

Klimateffektiva resor

#### [Svensk cykling](#)

#### **Var med och tävla - Cykla till jobbet**

Läs mer om hur du anmäler dig till tävlingen Cykla till jobbet.

#### **Cykel**

Här kan du läsa mer om varför cykel är ett mer hållbart sätt att transportera sig med.

## Maj – släng ingen mat

### I maj, Doggybag, Ja tack!

Den femte utmaningen går till biskop Thomas Söderström. Han utmanas att inte slänga någon mat under maj månad. Ta "doggybag" om det blir något över ute, och äta upp resterna hemma. Utmanare är stadens energi- och klimatrådgivare Anna Malmström.

#### **Miljöpåverkan**

Det matavfall vi slänger ger lika stort koldioxidutsläpp som en halv miljon bilar per år. Varje år slängs stora mängder mat. Ett svenskt hushåll slänger mat för 5 300 kronor per år. Varje vecka blir det 5,6 kilo matavfall. 35 procent av det hade kunnat ätas upp, om det hade tagits hand om på rätt sätt. Vi kastar alltså var femte matkasse i soporna!

#### **Länkar**

##### **Gobag**

Västerås stads sida om kampanjen för att inte slänga mat.

##### [Livsmedelsverket](#)

Ta hand om maten – minska svinn

#### **Släng inte maten**

Här kan du läsa mer och få tips om vad du kan göra med rester, hållbarhet med mera.

##### [Kasta mindre mat – en guide till miljövänlig och lönsam köksdrift](#)

Den här guiden innehåller praktiska tips om hur storhushåll kan förebygga och reducera matsvinn.

## Juni – Fira Världsmiljödagen och få företag att delta i Climate Challenge Västerås

Den sjätte utmaningen går till ledamöter och ersättare i kommunfullmäktige. De utmanas att få minst ett företag att ansluta sig till Climate Challenge Västerås (CCV). Genom att delta i CCV tar företagen ett viktigt steg i sitt klimatarbete, och vi firar Världsmiljödagen på ett bra sätt. Utmanare är stadens energi- och klimatrådgivare Anna Malmström.

#### **Länkar**

##### [Climate Challenge Västerås sida på vasteras.se](#)

Här kan du läsa mer om hur du och ditt företag kan få hjälp att bli mer klimatsmart.

## Juli – Semestra med gott klimatsamvete

I juli utmanas Lena Westerholm, hållbarhetschef på ABB Sverige, att semestra klimatsmart. Det kan vara att ta cykel eller buss till badet eller att köpa närproducerat för att lägga på grillen. Det är stadens energi- och klimatrådgivare Anna Malmström, som ska utmana henne.

### Tips för en klimatsmart semester

- Fossilfritt till playan. Att ta bussen eller cykel till badet gör att du kan få dig ett extra träningspass som bonus. Ta den gröna linjen, nr 2 till Björnöbadet. Till Lögstrand går buss nr 7, 22 och 23.
- Klimatsmart på grillen. Det är enklare och godare att grilla med mindre klimatpåverkan. Satsa på mycket grönt och ekologiskt. Hoppa över engångsgrillen. Du får fler tips på Naturskyddsföreningens sida.
- Ta tåget till slakten. På tågresan kan du umgås på vägen, läsa en bok eller vila tills du kommer fram.
- Fynda secondhand. Sommaren är loppisarnas högsäsong. Ta dig tid att fynda på loppis och auktioner. Handla secondhand och du minskar både dina utgifter och din klimatpåverkan.
- Gör utflykter. Ta med matsäck och gör cykelturer i din närmaste omgivning. Det finns mycket fint att se och göra utan att behöva åka så långt. Ta hjälp av cykelreseplaneraren. Du hittar den i länklistan här nere.
- Upplevelser på nära håll. Ta tåget till Stockholm över dagen eller till medeltidsstaden Arboga. Besök UNESCO:s världsarv Engelsbergs bruk. Du får tips om andra smultronställen nere i länklistan.
- Klimatsmart i glasstruten. Välj en glass som har producerats så nära som möjligt och inte har åkt lastbil genom hela Europa. Du kan se på EAN-koden, börjar den på 730-739 är den gjord i Sverige.

### Extra tips för klimatsmart grillning

- Grönsaker. Färska rotfrukter lämpar sig utmärkt för grillen. Halvera och behåll lite av blasten för utseendets skull.
- Skaldjur. Musslor har en stor klimatfördel. Klicka förslagsvis i lite vitlökssmör när de öppnar sig.
- Fisk. Välj hållbart fångad fisk. Grilla hel och slipp halster.
- Kött. Dra ner på mängden och grilla fler andra tillbehör. Gör egna biffar och dryga ut köttet med vegetabiliskt protein, till exempel kikärter.
- Fukt. Jordgubbar, päron, persika och plommon - det vimlar av recept på goda, grillade fruktillbehör och desserter.
- Ost. Halloumi är populärt som grillalternativ, men osten ger egentligen ingen klimatvinst eftersom även mejeriprodukter har stor klimatpåverkan.

Källa: Maja Söderberg (TT).

## Länkar

[Cykelreseplaneraren](#)

En karttjänst där du bland annat kan hitta cykelvägar och se hur lång en viss sträcka är.

[Livsmedelsverket](#)

Läs mer om miljösmarta matval

[Naturskyddsföreningen](#)

5 sätt att grilla klimatsmart

[VL – Västmanlands läns lokaltrafik](#)

Ta buss nummer 7 till Lögastrand eller nr 2 till Björnöbadet

[Västeråsarnas smultronställen](#)

Här kan du läsa om vad både kända och mindre kända västeråsare tipsar om i utflyktsväg.