

sustain yearly



*Lidt mere bæredygtig
dag for dag*



DETTE MAGASIN BOR HOS:



Tak fordi du har åbnet første udgave af Sustain Yearly. Det er vores fysiske bevis på, at bæredygtig inspiration kan være inddragende, lækker og ikke mindst i øjenhøjde.

Det sidste år har vi arbejdet på at skabe det, som vi nu kalder platformen Sustain Daily. Den består af mange ben og mange ildsjæle, men er først og fremmest propfyldt med inspiration til alle de kroge af en bæredygtig livsstil, som du har lyst til at dykke ned i. Da vi gik i luften 1. marts 2016, ville vi være the place to go for praktiske råd, der kan tages med ud i virkeligheden. Sustain Yearly er en samling af alt det bedste, vi har skabt siden.

Sustain Daily er et webmagasin og blognetværk med fokus på bæredygtig livsstil. På webmagasinet samler vi eksperimenter og erfaringer på ét sted, så ideer og inspiration kan nå ud til flest mulige.

På vores blogs giver vi hver især vores bud på, hvordan man med små og store skridt kan nærme sig en mere bæredygtig livsstil.

Nu er Sustain Yearly blevet en del af Sustain Daily's univers. I magasinet finder du årets absolut bedste artikler fra webmagasinet i opdateret form, helt nyt indhold og endnu flere tips og tricks til en grønnere hverdag.

Sustain Yearly indeholder også et udvalg af inspirerende indlæg fra blognetværket. Vi har givet plads til nogle af de stemmer, som dagligt deler deres valg og vaner online. Det kræver mod at stille sig op og fortælle verden, at man lever anderledes, og det vil vi hylde.

Sidst, men ikke mindst, har vi fået hjælp fra vores seje redaktion (det er dem på billedet!) til at skabe en række helt nye artikler. De viser hjørner af den bæredygtige livsstil, som vi ikke før er dykket så dybt ned i.

God læselyst

FRA SUSTAIN DAILY REDAKTIONEN

Tak til

REDAKTIONEN FOR INSPIRERENDE ARTIKLER

*Emma Slebsager
Johanne Stenstrup
Ditte Rosenquist
Caroline Frederiksen
Rebecca Kaagh Nordbo
Anne Fürstenberg
Ida Due
Signe Rosenkrands*

Alle artikler uden anden kreditering er skrevet af redaktionen

BLOGGERNE FOR AT DELE UD AF DERES HVERDAG

*Katja fra minkokkenhave.dk
Christina fra christinaneubert.dk
Mia fra mia-mad.dk
Mo fra groennere.dk
Emma fra emmaslebsager.dk
Julie fra smaaforskelle.dk
Jane fra projecthandmade.dk
Marianne fra baermonster.dk
Johanne fra bedremode.nu
Anne fra anneanthonandersen.dk
Hazel fra koldaske.dk*

TRYKKERIET FOR GODT SAMARBEJDE

KLS Pureprint har været med fra start og er grunden til, at vi kan kalde dette Danmarks mest bæredygtige livsstilsmagasin

FOTOGRAFER

*Forsidebilledet samt flere billeder i publikationen er taget af Tilde Hallberg
Årstidsbilleder er taget af Nikolaj Noel Christensen – nikolajnoel.com*

Sustain Yearly er udgivet af Sustain Daily IVS

Et webmagasin og blognetværk med fokus på bæredygtig livsstil.

www.sustaindaily.dk ♦ [@sustaindaily](https://www.instagram.com/sustaindaily) ♦ [#sustaindaily](https://www.facebook.com/sustaindaily) ♦ kontakt@sustaindaily.dk

1. udgave er udgivet den 1/5 2017

Glæd dig til at læse

HVORFOR SKAL VI LEVE BÆREDYGTIGT? 07

Hvilken forskel gør en bæredygtig livsstil?

BÆREDYGTIGE HVERDAGSVANE 10

Du vil gerne gøre din hverdag mere grøn og bæredygtig. Men hvordan gør man lige det i praksis?

FORÅRSRENGØR DINE SKO OG SNEAKERS 31

Rene sko giver mere skoglæde

GUIDE TIL GODE LOPPEMARKEDSFUND 47

10 hurtige tips, du kan tage med dig på sommerens mange loppemarkeder

DE BEDSTE BÆREDYGTIGE APPS 50

Apps kan være nyttige hjælpere på vejen mod en mere bæredygtig hverdag

ZERO WASTE - EN BEVÆGELSE MOD MINDRE AFFALD 87

Mød en gruppe af mennesker, der smider så lidt ud som mulig

BRUG EFTERÅRETS FARVERIGE GRØNTSAGER 102

Inspiration til en vaskeægte efterårsmenu

KIG UD AD VINDUET, DET ER REN NYDELSE! 114

Sangerinden Sys Bjerre har byttet københavnervivet ud med gummistøvler og kompost

DRØMMEN OM EN BÆREDYGTIG FAMILIEJUL 126

Find ud af hvad der betyder mest for dig i forhold til at få en god jul





HVORFOR SKAL VI LEVE BÆREDYGTIGT?

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

**KLS PUREPRINT ER SOM 1 AF 3 TRYKKERIER I VERDEN
CERTIFICERET EFTER CRADLE TO CRADLE -
LIGESOM PAPIRET OG TRYKFARVEN TIL DETTE MAGASIN.**

**MEN HVAD BETYDER CRADLE
TO CRADLE HELT PRÆCIST?**

Det er ikke bare et produktmærke, men en certificering, der tager højde for hele produktets livscyklus.

SUNDE MATERIALER

Der må udelukkende bruges stoffer, der kan indgå i sunde kredsløb uden at skade hverken mennesker eller miljø.

GENANVENDELSE

Produktet skal kunne indgå i et biologisk eller teknisk kredsløb, så det ikke producerer affald.

**VEDVARENDE ENERGI OG
STYRING AF KULSTOF**

Virksomheden skal være CO₂-neutral og anvende 100 procent vedvarende energi til alle processer.

**SIKRING AF VANDRES-
SOURCER**

Processpilledevand skal være så rent, at det i princippet kan drikkes.

SOCIAL ANSVARLIGHED

Virksomheden skal udvise social ansvarlighed baseret på anerkendte standarder – eksempelvis Global Compact.



PurePrint® by KLS
Produceret 100 % bionedbrydeligt
af KLS PurePrint A/S

Overalt i medierne tales der om klimaforandringer, global opvarmning, stigende vandstand i verdenshavene og bæredygtig omstilling. Der diskuteres økologi, elbiler, vegansk kost og zero waste. Men hvorfor er det så vigtigt, at vi lever bæredygtigt? Og gør det i det hele taget en forskel, at du, ene menneske, stopper med at spise kød og tager cyklen på arbejde frem for bilen?

Her på redaktionen har vi en lille tendens til at tage for givet, at alle vores læsere ved, hvorfor det er vigtigt at leve bæredygtigt – samt at det overhovedet er så vigtigt, som vi går og spreder rygter om. Hvis ikke du føler dig overbevist eller bare trænger til at få genopfrisket vigtigheden, har vi spurgt Mikael Bellers Madsen, som arbejder med klimavenlige forbrugsmønstre og adfærd i CONCITO, Danmarks grønne tænketank, hvorfor det egentlig er, man skal leve bæredygtigt.

“Der er en tendens til, at klimaudfordringen kommer til at handle om energikilder og energiforsyningen til vores industrier, transporten og landbruget. Den enkeltes adfærd og forbrugsvalg drukner enten i den store diskussion om kraftværker eller skydes til side, fordi politikerne ofte vægrer sig ved at blande sig i vores individuelle forbrug. Men den enkeltes forbrug er vigtigt og er den anden halvdel af klimaudfordringen”, fortæller Mikael. Som det ser ud lige nu, udleder den enkelte dansker 17-19 tons CO₂ om året – hvis vi skal undgå den klimakrise, der vil opstå, hvis temperaturen får lov at stige med mere end 1,5 grad siden industrialiseringen, skal vi ned på ét enkelt ton om året per person i verden.

Det lyder måske meget rart med lidt højere temperatur året rundt, men konsekvenserne af en sådan stigning er ifølge Mikael Bellers Madsen større, end man umiddelbart kan forestille sig. “Det der helt givet vil ske er, at

vi vil opleve ekstreme vejrphænomener, der vil intensiveres i styrke, hyppighed og længde. Det vil betyde, at den måde, civilisationer er opbygget rundt om i verden med landbrugsproduktion, energiforsyningsstrukturer og meget andet, simpelt hen vil kollapse. Så udover vejrphænomener i sig selv såsom tørke, oversvømmelser, orkaner, smeltende is og vandstandsstigninger, vil konsekvensen være, at millioner af mennesker sendes på flugt". Faktisk vil vi ifølge et nyt studie af udviklingsorganisationen CARE opleve, at mængden af mennesker på flugt vil være tidoblet i år 2050 sammenlignet med det nuværende antal.

Ovennævnte udtalelse kan måske hjælpe med at sætte tingene lidt i perspektiv. Det kan nemlig være svært at forholde sig til, hvordan de her klimaforandringer rent praktisk vil komme til at påvirke os i Norden. Sagen er, at vi kun har fået én jordklode foræret, og hvis vi ødelægger den, så får vi ikke endnu en chance. Vi er nået langt som menneskehed, og vi tror på, at vi kan nå så meget længere endnu. Men det kræver, at vi tager os af den jord, vi lever på. Er det ikke dig selv, det rammer, så er det måske dine børn eller børnebørn, der kommer til at leve med konsekvenserne af vores nuværende handlinger og mangel på samme. Mikael udtaler sig således om det moralske aspekt af den nødvendige, bæredygtige omstilling: "Kan vi blot lukke øjnene for det faktum, at vores øjeblikkelige ubæredygtige levevis er skyld i, at fremtidige generationers trivsel bringes i fare, og at andre arter dør i stor skala?"

Én ting er at indse, at konsekvenserne vil ramme os selv. En anden ting er at indse, at det er vores egne handlinger, vi må ændre, hvis vi vil undgå de konsekvenser, klimakrisen vil føre til. Her er der ifølge Mikael to perspektiver at anskue sagen ud fra. Der er den praktiske CO₂-forskel, som individet kan gøre - og så er der den normative forskel, altså hvordan vi tænker og taler om livsstil, herunder det gode liv og det bæredygtige liv. Ved at ændre vores valg og vaner er det muligt

at sænke vores individuelle CO₂-udslip. Hvis vi er en stor mængde mennesker, som sænker vores klimaaftryk, så er vi godt på vej mod den nødvendige CO₂-reduktion, der kan mindske de negative effekter af de store klimaændringer, som vi kommer til at se under alle omstændigheder.

For at det rent faktisk skal lade sig gøre at ændre store menneskemængders tilgang til bæredygtighed og deres CO₂-udslip, så bliver vi også nødt til at ændre vores syn på emnet. Den bæredygtige livsstil bør ikke ses som en modsætning til det gode liv - for det er nemlig slet ikke tilfældet. "Selvfølgelig handler det om helt praktisk, at vi sænker vores CO₂ udledning gennem for eksempel at tage toget mere, cykle mere, spise mindre kød og så videre. Men det handler også om, at vi skal udfordre de forestillinger, vi går og har om det gode liv. Det gode liv forbindes nemlig som oftest med det meget materielle liv. At købe ting hele tiden, tage den nemme flyver, og alt det andet, der for os mennesker er blevet det "normale" at gøre. Det er svært i vores liv ikke at forbruge", udtaler Mikael. Igen er det individets rolle, der er afgørende. For at individuelle vaner kan blive til kollektive vaner, så må de starte et sted - hos dig, mig og alle andre, der læser dette magasin! Ved at tage de bæredygtige vaner til os, tage dem med ud i verden, vise dem frem og fortælle om dem, kan vi inspirere andre og udbrede forståelsen af, at det bæredygtige liv sagtens kan være lig med det gode liv. "Det er på tide, at vi får skabt en new normal. Derfor er det en fuldstændig uomgængelig og bunden opgave, at vi bliver mere bæredygtige - ellers underminerer vi vores egen trivsel og trivslen for de generationer, der skal komme".

Er du blevet overbevist om, at bæredygtighed er vigtigt og værd at overveje? Så er resten af magasinet heldigvis fyldt med inspiration, guides og tips til, hvordan du kommer i gang.

"På redaktionen har vi en lille tendens til at tage for givet, at alle vores læsere ved, hvorfor det er vigtigt at leve bæredygtigt - samt at det overhovedet er så vigtigt, som vi går og spreder rygter om."

sustain  daily

forår





Det skal vi i foråret

1 PLANTE NOGET GRØNT

Få ting er bedre end at se et lille frø vokse og blive til en plante. Hvis du planter noget spiseligt, bliver glæden endnu større!

2 SE VERDEN SKIFTE FARVE

Hvem elsker ikke, når knopperne springer ud? Verden skifter farve flere gange i foråret, og det er med at huske at nyde det.

3 GIVE SKOENE LIDT KÆRLIGHED

Efter vinterens sjap og slud er foråret det helt rigtige tidspunkt at give sine sneakers og støvler lidt ekstra omsorg.

4 GÅ TUR MED EN PODCAST I ØRERNE

På med de rene sneakers og ud i naturen - det er skønt i sig selv, men med en lærerig/sjov/klog stemme i ørene bliver det bare bedre.

5 STARTE EN NY VANE

Foråret giver ny energi, og hvorfor ikke bruge lidt af den på at sætte gang i en ny, grøn hverdagsvane?



HVEM HAR LAVET DIT TØJ?

Vi har dedikeret et helt tema til tøj i anledning af forårets komme. Find tips til små fiks og reparationer og lær mere om, hvor dit tøj kommer fra.



DYRK PLANTEGLÆDEN

Få dit køkken til at spire hver dag med vores guide til at dyrke mikrogrønt, og del din planteglæde med andre ved at bytte stiklinger.



NY TID, NYE VANER

Med forårets boost af energi er der overskud til at se sine vaner efter i sømmene. Måske kan de blive mere grønne?

Bæredygtige hverdagsvaner

SMÅ SKRIDT MOD EN BÆREDYGTIG HVERDAG



Du vil gerne gøre din hverdag mere grøn og bæredygtig. Men hvordan gør man lige det?

Du vil gerne gøre din hverdag mere grøn og bæredygtig. Men hvordan gør man lige det i praksis? At ændre vaner kan være temmelig uoverskueligt, og hverdagens rutiner har det nogle gange med at stå i vejen for de gode intentioner. Vi anbefaler at fokusere på det håndgribelige og tage et skridt ad gangen. Her er nogle steder, du kan starte. Og husk: Hvor små dine handlinger end måtte virke, så gør de en forskel, fordi du inspirerer folk i din omgivelse med de valg, du træffer.



De fleste af os kunne godt smide **flere gulerødder** på tallerkenen. Hvis de grønne sager ikke er din livret, kan du nøjes med at sætte dem i fokus et par dage om ugen. Er du derimod grøntelsker og storforbruger af plantemad, så sæt dig ind i, hvad der er i sæson, og spis efter det. Med en sæsonkalender for frugt og grønt på køleskabet har du altid styr på, hvad du med fordel kan gå efter, når du handler ind.



Husk dit **stofnet**, når du er på vej ud af døren, og slip for de mange plastikposer, der er et unødvendigt spild af ressourcer. Et godt tip er at finde alle dine net frem, folde dem sammen og putte et i hver af dine tasker – så har du altid et net på dig, hvis du husker at folde det sammen og lægge det tilbage i tasken, når du har brugt det.

Er du **ude at spise**, så benyt service, der kan bruges igen og igen. Bed om et glas i stedet for et plastikkrus, når du er på café, eller vælg en tallerken frem for en plastikbøtte, når du spiser

i kantinen. Det kan være en lille ting bare at sige nej til en plastikgaffel eller lade sugerøret ligge, når du henter take-out, men selv dét er et aktivt valg. Mange steder kan man få fyldt kaffe og andre drikkevarer i sit medbragte termokrus og dermed undgå at bruge en masse engangskopper og papkrus. Bare spørg - de fleste steder bliver glade for interessen og vil gerne hjælpe.

De færreste af os kan helt undgå at producere **affald**. Så husk at genanvende og sortere! Undersøg hvilke affaldskategorier din kommune henter, og start der. Det næste skridt kan være at finde ud af, om din lokale genbrugsstation også tager ting som haveaffald eller blød plast. Det kan også være en sjov øvelse at se en ekstra gang på alt det, du anser som skrald: Syltetøjsglas kan bruges som madpakkebeholdere, metaldåser kan bruges til stiklinger og mindre potteplanter, og gammelt tøj kan klippes op til karklude, viskestykker eller skopudseklude. Endelig kan du undgå rigtig meget papiraffald ved at sige nej tak til reklamer.

Meget af det, vi gør i vores hverdag, handler om forbrug. Men vi er mere end forbrugere - vi er mennesker, kærester, venner, borgere og bare os selv. Så husk at holde **pauser** i din hverdag. Hav sex, gå en tur, syng en sang! At lave ting, som ikke kræver andet end dig selv, dine yndlingsmennesker og måske lidt natur at gå ud i, er i sig selv et lille opgør med forbrugssamfundet. Og så er det tit i pauserne, at vi samler kræfter til at turde gøre tingene anderledes.

Skal du finde en **gave** til din veninde eller fætter? Så brug penge på oplevelser. I et klimaperspektiv vinder et cafébesøg eller en biograftur over materielle goder, da du primært bruger dine penge på at købe arbejdskraft frem for ting. Men selvfølgelig kommer vi alle i situationer, hvor vi mangler det ene eller andet. I så fald: **Lån** ting af andre! Har du brug for en boremaskine? Bank på hos naboen, før du kigger Silvans tilbudsavis



Meget af det, vi gør i vores hverdag, handler om forbrug. Men vi er mere end forbrugere - vi er mennesker



igennem. Skal du til bryllup? Find din kjole eller skjorte i en vens skab. Og hvis du mangler en god bog, så husk, at du har alverdens bøger til rådighed på biblioteket.

Skal du på **ferie** til sommer, så undersøg, om du kan rejse med tog, bus, båd (og fyldt bil) i stedet for flyet. Flyrejser udleder store mængder drivhusgasser højt oppe i atmosfæren og bidrager derfor mere end anden trafik til den globale opvarmning. Togture kan være rolig fordybelsestid eller et eventyr med venner, og busser rundt i Europa er stadig ganske billige, hvis blot du leder lidt. Hvis fly er den eneste mulighed, er en direkte rute at foretrække, da afgang og landing er de værste CO₂-udledere. Tør du planlægge din næste rejse uden fly?

En anden måde at melde sig ind i klimakampen er at **tale** om de valg og fravalg, du træffer eller går og tumler med. Nogle emner virker store og uoverskuelige, fordi vi ikke snakker om dem til hverdag. Men hvad hvis vi gjorde? Hvis du begynder snakken, rykker det måske noget i dem, du snakker med, og måske taler de så med andre, som taler med andre... Har du haft succes eller problemer med at ændre en hverdagsvane, kan du også tale om det på de sociale medier og lade dine handlinger inspirere andre. Jo mere vi taler, jo mere kan vi være med til at afmystificere klimadebatten.

For alle vores tips og tricks gælder, at det er sjovest, når vi er **fælles** om det og kan dele erfaringer, succeser og frustrationer. Vi kan varmt anbefale at engagere dig i en forening, et projekt eller en anden slags gruppe, som arbejder for den grønne omstilling. Hvis du ikke kan finde sådan en, har du måske en ven eller veninde, som vil være med på Projekt Bæredygtig Hverdag? Vigtigst af alt: Vær ikke for streng mod dig selv, og fortvivl ikke, hvis de grønne vaner glipper fra tid til anden. Det bæredygtige liv kan leves på mange forskellige måder, og det afgørende er, at du tilegner dig de vaner, der giver **mening** for dig og din hverdag. ■



Ingen kan tage alle skridt på én gang

Hvilken vane synes du lyder sjovest? Sæt en ring rundt om den og start dér. Når vanen er blevet en del af din hverdag, kan du vende tilbage og prøve at skabe en ny vane. Ingen kan tage alle skridt på én gang - start med det sjove!

JEG VIL SPISE MERE GRØNT

JEG VIL TILMELDE MIG "REKLAMER NEJ TAK"

JEG VIL HOLDE EN KØDFRI DAG OM UGEN

NÆSTE GANG, JEG MANGLER NOGET, VIL JEG LÅNE DET

JEG VIL AFSÆTTE MINDST ÉT TIDSPUNKT OM UGEN, HVOR JEG GØR TING, JEG ER GLAD FOR

JEG VIL ALTID HAVE ET STOFNET MED

JEG VIL SIGE NEJ TAK TIL PLASTIKBESTIK NÅR JEG KØBER MAD OG DRIKKEVARER

JEG VIL GÅ EFTER GRØNTSAGER, DER ER I SÆSON

JEG VIL TAGE MIT EGET TERMOKRUS MED, NÅR JEG KØBER KAFFE TO GO

JEG VIL VÆLGE TALLERKEN OG GLAS FREM FOR PLASTIK, NÅR JEG SPISER I KANTINEN

JEG VIL OPBEVARE GLAS OG BRUGE DEM SOM BEHOLDERE

JEG VIL SIGE NEJ TAK TIL GAVER

NÆSTE GANG, JEG SKAL UD AT REJSE, VIL JEG UNDERSØGE ALTERNATIVER TIL FLY

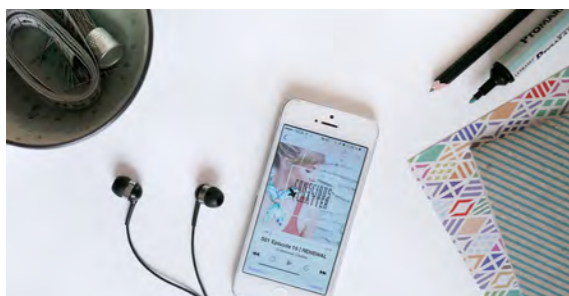
JEG VIL FORÆRE OPLEVELSER FREM FOR MATERIELLE GAVER

JEG VIL DELE MINE TANKER OM BÆREDYGTIGHED OG KLIMA MED ANDRE



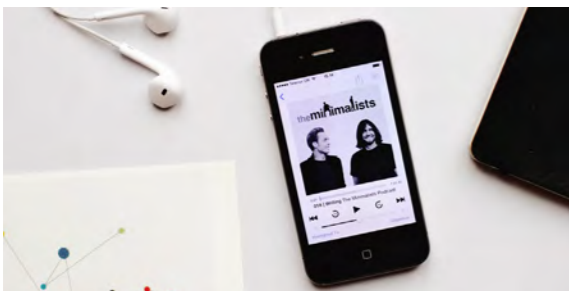


Start med det,
du synes
er sjovest.
Så skal du
ikke bruge så
meget energi!



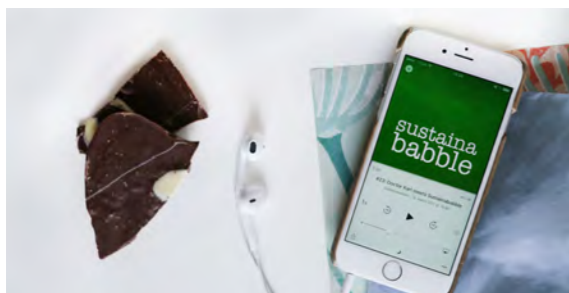
EN ANDEN SIDE AF MODEINDUSTRIEN

Conscious Chatter ønsker at gøre tingene anderledes i modebranchen. Gennem samtaler med folk i branchen opfordres vi til bedre forbrug og mere omtanke.



KAN DU LEVE MED FÆRRE TING?

Kunne du tænke dig et liv uden gæld og med mere mening? The Minimalists guider dig væk fra forbrugspresset ved at tale om andre ting end ting.

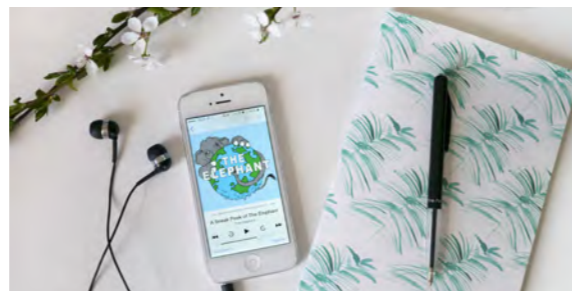


GRIN AF DET GROTESKE

Sustainababble er let og sjov snak om klimaforandringer. De to værter gør grin med klimafornægttere og får dig til at smile, mens de gør dig klogere på klimakampen.

Podcasts du skal høre

VORES YNDLINGSPODCAST
GØR OS KLOGERE, FÅR OS TIL
AT GRINE OG INSPIRERER OS



INTERVIEWS MED DE SEJESTE KLIMAFOLK

Vi er vilde med The Elephant, som gør os klogere og giver et blik ind i seje menneskers kamp for at stoppe klimaforandringerne og gøre en forskel.



DEN STØRSTE HISTORIE I VERDEN

Følg et team af journalister på The Guardian, som arbejder benhårdt med at formidle klimaforandringer bedst muligt. Vores absolutte favoritpodcast!



sustain  daily
podcast

EN PODCAST OM BÆREDYGTIG LIVSSTIL

At leve bæredygtigt er en udfordring, som vi går til med energi og nysgerrighed. Men det er svært at være nybegynder, og alle nye vaner kræver mod og handlekraft.

LYT MED I DIN FORETRUKNE PODCAST-APP FRA MAJ 2017

Skal vi bytte stiklinger?

SKREVET AF EMMA SLEBSAGER, BLOGGER PÅ EMMASLEBSAGER.DK

Lige nu går jeg og passer en paletblad, to pileaer, en duftgeranium, to avokadoplanter (som jeg selv har lavet ved at sætte avokadosten i vand og have tonsvis af tålmodighed), et citrontræ, et pengetræ, to monsteraer (den blev for stor, så jeg delte den over) og en væddeløber. Der er altså grønt i min lejlighed, og jeg er vild med det!

Det bedste er, at de fleste af planterne kommer fra andre hjem. Pileaerne kommer fra en plante, min mor fik af min farmor. Paletblad, duftgeranium og citrontræ har jeg fået af søde bloglæsere, og væddeløberen og pengetræet har mine veninder haft med. Jeg har til gengæld foræret små babypileaer til veninder i Hamborg, Berlin og København og en paletblad til min lillebror, min gamle arbejdsplads og en veninde, som havde fødselsdag. At én plante kan blive til mange er for godt til ikke at udnytte det. Med andre ord: Husk at tage stiklinger!

Med en **pilea** er det nemt at tage stiklinger. Den skyder rodsrud, så du skal bare vente på, at der

popper en ny plante op i potten, som du kan vriste forsigtigt fri fra rodnettet og plante over i en ny potte og forære væk.

Paletblad er også taknemmelig - den vokser med så høj hastighed, at man næsten kan se den blive større minut for minut. For at tage en stikling skal du klippe et stykke af en stilk (gerne en af dem, som vokser vildt - så bliver din egen plante også pænere og tættere), knibe topkuddet væk og sætte stiklingen i vand eller direkte i ny jord.

Du kan selvfølgelig også lave stiklinger af alle mulige andre planter. Det er bare at google plantens navn + stiklinger, så finder du med garanti en guide. Det er for det meste ret nemt og med en høj succesrate. Hvis du er flink, forærer du stiklingerne væk som værtindegaver, fødselsdagsgaver eller små overraskelser, når dine venner mindst venter det. Er du lidt mere udspekuleret eller på jagt efter noget bestemt, kan du organisere eller finde en stiklingebyttedag, for eksempel i din boligforening eller på dit lokale bibliotek. ■

“Hvis du er flink, forærer du stiklingerne væk som værtindegaver, fødselsdagsgaver eller små overraskelser, når dine venner mindst venter det.”



Alt tøj er håndlavet



SKREVET AF JOHANNE STENSTRUP, BLOGGER PÅ BEDREMODE.NU

Er du klar over, hvor mange mennesker, det tager at lave et stykke tøj? Selvom det meste tøj ikke bærer et label, der hedder "handmade", er der stadig rigtig mange hænder, der har været ind over.

Når vi taler om, hvem der har lavet tøjet, tænker vi som regel på de personer, som syr det. Men de er ikke de eneste. I det følgende tager jeg udgangspunkt i en t-shirt - men det kunne lige så godt være et par jeans, en skjorte eller din elskede sommerkjole, der gør at du føler dig fri, glad, lækker og sej. Tror du, at dem, der har lavet den, har samme følelse?

RÅMATERIALET

Mange t-shirts er lavet af bomuld, så det tager vi udgangspunkt i. Bomuld er en plante, som gror på store marker. I det meste af verden plukkes bomuld med håndkraft. Der er derfor mange mennesker involveret i selve processen med at høste bomulden.

Bomuld støver rigtig meget, især når der er meget af det på ét sted. Alle arbejderne får stillet masker til rådighed, men ikke alle vælger at bruge dem, fordi det er varmt og ubehageligt. Når de indånder så meget bomuldsstøv, er det endnu mere vigtigt, at bomulden er ren og fri for



"Selvom det meste tøj ikke bærer et label, der hedder "handmade", er der stadig rigtig mange hænder, der har været inde over."

kemikalier, hvilket er tilfældet når den er økologisk.

Når bomulden er plukket, skal den fragtes hen til et sted, hvor den bliver lavet til garn. Denne proces er helt maskinel - bomulden bliver puttet ind i maskinen et sted som plante, og kommer ud et andet sted på store garnspoler. Der skal få personer til at holde styr på de store maskiner.

GARN BLIVER TIL STOF

Når bomulden er blevet til garn, skal det strikkes til det stof, vi kender som jersey - også kaldet metervaren. Det foregår på nogle kæmpe strikkemaskiner. Få personer kan holde opsyn med mange maskiner, som kun kræver opmærksomhed, når der skal skiftes tråd. Når stoffet er strikket, foregår der kvalitetskontrol. Den del er helt manuel, hvilket betyder, at der sidder en person og ser store mængder stof igennem.

FARVE OG PRINT

Efter at materialet er strikket, skal det farves. Denne proces kræver utrolig meget vand, men de gode fabrikker genbruger heldigvis en stor del af deres spildevand og har et lukket kredsløb. Det betyder, at spildevandet med farve i ikke bliver ledt tilbage i naturen, men renses og bruges igen.

Farvning sker også i store maskiner. Der skal kun bruges hænder til at flytte materialet ud og ind af farvemaskinerne, som ligner overdimensionerede vaskemaskiner. Når et produkt er certificeret økologisk, er der krav til hvilke kemikalier, der må bruges i farveprocessen. Hvis produktet ikke er økologisk, er der ingen krav - heller ikke nødvendigvis krav til, at de ansatte skal bruge handsker eller masker.

Efter at materialet er farvet og tørt skal der print på, hvis firmaet vælger det. Mange steder er det stadig en manuel proces. Print som fylder hele blusen hedder all-over-print. Det betyder, at det er et mønster, der er over hele stoffet. Det foregår ved, at printet sættes på nogle store ruller, som så rulles hen over stoffet. Denne proces kræver rigtig mange mennesker: Til at lave printet, til at få det over på rullerne, til at lægge stoffet korrekt og til at sætte rullerne i gang.

SYNING

Syning er den næstsidste og ofte mest synlige fase. Men først skal tøjet klippes. Man klipper i mange lag ad gangen og sørger for at spilde så lidt stof så muligt. Det er ofte én person, der klipper med maskine. Næsten alle off-cuts (altså de stykker, som er tilbage, når selve mønsteret er klippet ud) bliver heldigvis brugt, men kun hvis det kan blive sorteret - også af et menneske.

Så er det klippede stof klar til syning. I en systue syer hver syerske typisk én syning, hvor efter tøjet ryger videre til næste syerske. Totalt samlebandsarbejde. Arbejdet på en systue kan foregå roligt med gode rutiner, pauser, lys og luft. Men de modsatte forhold kan også være gældende.

TRANSPORT

Det færdige tøj pakkes og sendes med skib til Danmark, hvor det ender på lager hos dit yndlingsmærke og sendes ud til butikker og webkunder. Der er faktisk en sidste proces, som er ganske menneskekrævende - nemlig at få tøjet leveret til dig.

Uanset om du køber i en butik eller over nettet, er der faktisk mennesker i Danmark, som også skal leve af at levere den service. Det synes jeg er værd at overveje, næste gang man leder efter den billigste forsendelsesløsning. For det dur ikke, at vi gerne vil have ordentlige arbejdsvilkår i udlandet, men ikke vil betale for den sidste del af turen.

Noget tøj sælges som håndlavet, men næsten alt tøj er håndlavet. Der har altid været hænder på dit tøj på den ene eller anden måde. Det bedste, vi kan gøre, er at ære de mennesker og huske på dem, når vi køber og bruger tøj. ■

sustain  daily

summer

Det skal vi i sommeren

1 LÆGGE FERIEPLANER

Der er ikke noget bedre end at lægge ferieplaner i det tidlige forår - men de planer, du lægger spontant fredag eftermiddag med veninderne i solen er mindst lige så magiske!

2 PLUKKE BÆR

Om det er i farmors have, i et nærliggende krat eller på en selvpluksmark er næsten ligegyldigt. Vi vil have snaskede fingre og mørkelilla bærlæber!

3 VÆRE MERE UDE OG MIN-DRE ONLINE

Sommeren har det med at være slut lidt for hurtigt. For at nyde den fuldt ud vil vi være mere ude og lade telefonen ligge hjemme, når vi tager på opdagelse.

4 SPISE VEGANSK IS

Vafler, bægge, pinde... Sommeren er bare ikke den samme uden is! Der findes masser af veganske varianter derude, og du kan lave din egen nicecream med én ingrediens..

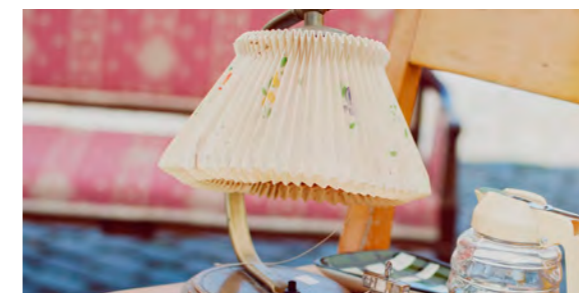
5 TAGE PÅ LOPPEMARKED

Kan man overhovedet komme igennem en sommer uden at havne på mindst ét loppemarked? Vi elsker at snuse rundt, mærke på ting og finde skatte.



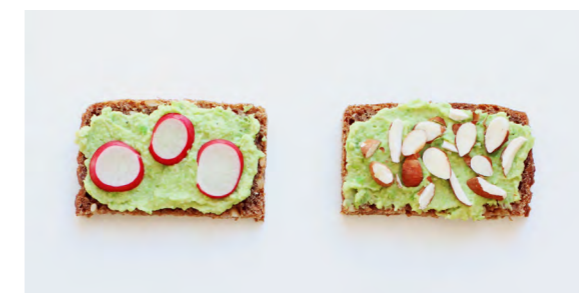
GUIDE TIL AT PLUKKE BÆR I BYEN

Vil du være venindegruppens supersanker? Vi guider dig til at plukke bær i byen - det er nemt, hvis du ved, hvor du skal lede..



DERFOR ER GENBRUG SKØNT

Få den bedste loppemarkedsoplevelse og friske tips fra supergenbrugsfashionista Rebecca Vera Stahnke.



VEGANSK TIL PICNICKURVEN

Vi har den letteste opskrift til din sommerpicnic - perfekt med en sprød radise på til en dag i solen!

Naturen er et åndehul

De fire årstidssider her i magasinet er prydet med billeder fra den internationalt anerkendte naturfotograf Nikolaj Noel Christensen. Billederne er taget i Utterslev Mose og på Amager Fælled - de to vigtigste naturområder i København, som fungerer som åndehuller for byboere og er vigtige for biodiversiteten.

FORÅR

Dagpåfugleøje er en de smukkeste sommerfugle i Danmark, og samtidig er den en af de almindeligste arter. Den kan opleves i mange forskellige miljøer lige fra haver i byen til skove og ude langs kysten - samt i tusindvis i Utterslev Mose.

SOMMER

Birkestammerne pryder hele landet. Her er de fundet ved Amager Fælled på Vestamager - et område, som desværre aktuelt er truet af bebyggelse. Birkeskov er den ældste type skov i Danmark og hjem for hundredvis af insektarter.

EFTERÅR

Solopgang over Utterslev Mose er smukkest i sensommeren og det tidlige efterår, hvor sivskoven er fuldvoksen og træernes kroner spejler sig i det åbne vand. Lydsporet til en sådan morgen er grågæssene, de toppede lappedykkere i parringsdans og sangfuglene, der synger overalt i løvet.

VINTER

Grønsisken er en vintergæst i Danmark, som ofte sidder i den lave sol og æder træernes sidste frø. Den varierer meget i antal fra vinter til vinter, men er en ret almindelig vinterart. Den flyver rundt i tætte flokke, som kan tælle hundrede af fugle, der søger efter føde i skoven.

Vi har valgt at give dig 4 nærbilleder af de skønne naturområder. De er en påmindelse om, at naturen er lige ved siden af os - selvom vi bor i de større byer. Og den kan ikke tale for sig selv - det er vores opgave at værne om den og kæmpe for, at åndehullerne bevares. For vores egen skyld og for insekternes, fuglenes og planternes.

Guide til gode Loppemarkedsfund



AF DITTE ROSENQUIST, MEDSTIFTER AF SUSTAIN DAILY

Jeg bliver tit spurgt om, hvordan jeg finder guld på loppemarkeder. Markeder kan virke overvældende, og det kan være svært at gennemskue, hvor netop dét, du vil blive glad for, gemmer sig. Derfor har jeg lavet 10 hurtige tips, du kan tage med dig på sommerens mange loppemarkeder.

FIND ET LOPPEMARKED

Du kan bruge www.markedskalenderen.dk til at se, hvornår der er markeder i dit område. Jeg følger også en række tilbagevendende loppemarkeder på facebook - blandt andet Rita Blå's Lopper.

BESLUT HVAD DU ER UDKIG EFTER

Det er altid en god ide at have en ide om, om du mangler noget bestemt. Da jeg var på loppemarked forleden, vidste jeg blandt andet, at jeg godt kunne tænke mig at finde en læderrygsæk. Jeg har været på udkig længe, og der var den lige pludselig. 40 kr. Haps!

SKAB OVERBLIK

Jeg går ret strategisk til værks, når jeg er på loppemarked. Jeg tager simpelthen en side ad gangen, så jeg ved, hvor jeg har været. Men først prøver jeg at få et overblik over,



Gadgets til hverdagen

VANDFLASKE

SYLTETØJSGLAS

STOFNET

Til snacks, til rester, til at bruge som kaffekop eller vandglas i en snæver vending. Hvis du drikker en drink af det, er du både hip(ster) og bæredygtig på én gang.

MENSTRUATIONSKOP

TERMOKOP

Sig nej tak til brune papkrus og hvide skumkopper og ja tak til genanvendelse! Tør du bede baristaen om at hælde din næste to go-kaffe op i din termokop?.

SYSÆT

Knapper falder af, og huller opstår i din yndlingsbluse. Simple reparationer kan få dit tøj til at holde meget længere.

BOMULDSKLUD

Plastikkarklude er so last year! Skift dine klude ud med nogen af bomuld, som du enten kan købe, strikke selv eller bestille hos en hækleglad slægtning.

CYKEL

Motion, frisk luft og CO2-besparelse i én og samme gadget. Cyklen gør livet lettere, hvis du ikke har store afstande at tilbagelægge i hverdagen.

Ærtepure til sommerens picnics og rugbrødsadder

Lysegrøn, cremet og lidt syrlig – en ærtepure er ren luksus på rugbrød og smager af sommer og solskin. Vi har lavet en vegansk version, som er billig, sund og lækker – lige som vi bedst kan lide det.

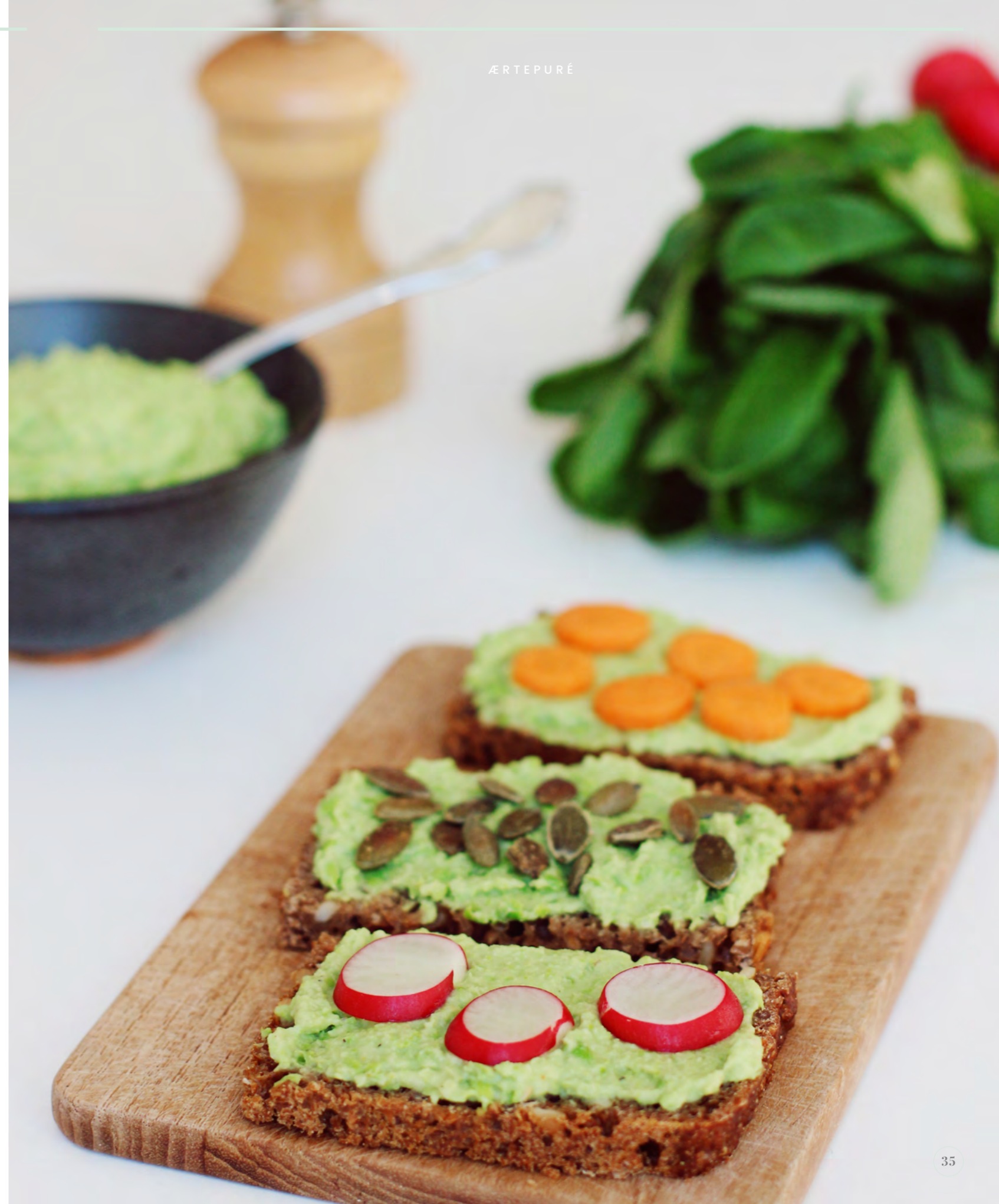
Brug endelig friskbælgede ærter, når de er i sæson. Så smager pureen helt forrygende luksusagtigt. Resten af året fungerer den prima med optøede ærter fra frost. Og hvis du ikke er til rugbrødsadder, så prøv at bruge ærtepure som dip til gulerødstænger, tilbehør til nye kartofler og grillede grøntsager eller som fyld i wraps og pitabrød.

DU SKAL BRUGE:

1,5 dl ærter (fra frost eller friskbælgede)
1,5 dl kogte hvide bønner
1 spsk citronsaft + skal af en kvart citron
1 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
Salt og peber

SÅDAN GØR DU:

Smid ærter, hvide bønner, citronsaft, citronskal, hvidløg og olivenolie i en blender eller minihakker og kør, til du synes, den er færdig – den smager godt både helt cremet og mere chunky. Smag til med salt og peber og voilà, så er den klar! Du kan sagtens gemme den i køleskabet et par dage, bare husk at hvidløget tager til i styrke over tid. ■





*Hvis du ikke ændrer
noget, er der ikke noget,
der forandrer sig*

sustain  daily

WWW.SUSTAINDAILY.DK #SUSTAINDAILY