



## Miljöombudens evenemangsguide

Det är mycket jobb med att arrangera evenemang och MO vill inte att miljöaspekten ska vara en börda för dig som arrangör!

Vare sig du ska grilla eller anordna en kravall ska denna guide kunna hjälpa dig att ta miljövänliga beslut utan att behöva lägga ner för mycket tid/pengar/engagemang på det.

Hoppa till de rubriker som gäller för ditt evenemang och se vad som kan göras på just de punkterna.

*Lycka till!*

---

### Innehåll

Mat .....	2
Ekologiskt.. .....	2
Kött.....	4
Mejeriprodukter .....	5
Matfett.....	6
Frukt och grönt .....	7
Spannmål .....	7
Dryck.....	8
Rester .....	8
Grilla .....	9
Avfallshantering .....	9
Att äta på/med .....	10

## Mat

### Ekologiskt

Helst av allt skulle all mat vara ekologiskt, men det är inte alltid ekonomiskt. Bäst och mest ekologiskt för pengarna får man om man byter ut följande varor till ekologiskt:

- Kaffe
- Bananer och vindruvor
- Kött
- Potatis
- Mejeriprodukter



Vill du läsa mer?: <http://www.naturskyddsforeningen.se/nyheter/5-viktiga-varor-att-byta-tilleko>



*Ett urval av de miljömärkningar som finns*

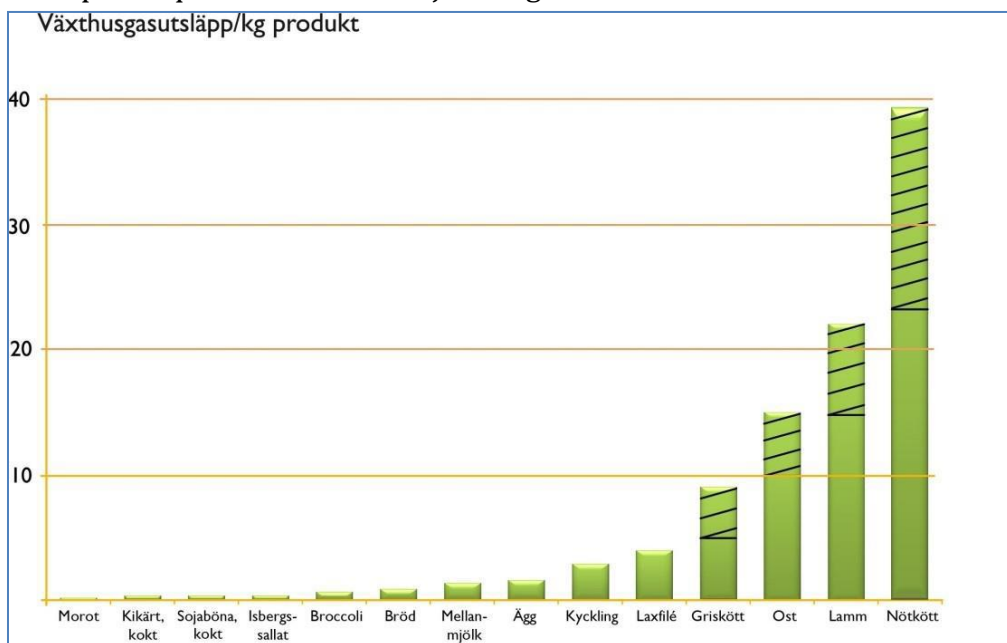


## Kött

Har du planerat att servera kött? Prioritera köttvalet enligt följande:

1. Inte alls  
(vegetariskt/veganskt)
2. kyckling
3. lax (kolla efter MSC-  
märkning!)
4. fläsk
5. lamm
6. nöt

Saker man kan sakna vid val av vegetariskt är t.ex. umamismaken, men den kan istället fås av sparris, buljong, svamp. Linser och bönor är billiga, lättlagade och bra proteinkällor och blir godare med buljong. Ägg är näringsmässigt ett bra köttsubstitut. Tänk på att quorn inte är så miljövänligt så undvik helst det!



Grafen visar hur mycket växthusgas olika råvaror släpper ut. De svarta markörerna visar variationen i dessa livsmedel, som är på grund av faktorer som om varan är ekologisk eller närproducerad. Källa: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/kott>

MSC-märkning är en märkning för fisk/skaldjursprodukter som garanterar hållbart fiske för att motverka överfiske. Om du vill läsa mer: <http://www.wwf.se/wwfs-arbete/hav-och-fiske/wwfs-fiskguide/miljomarkning-av-fiske/1133529-miljomarkning-av-fiske>





## Mejeriprodukter

Har i allmänhet större miljöpåverkan än man tror! Osten är t.ex. konkurrent till de olika köttsorterna när det gäller utsläpp av växthusgaser.

JA	NEJ
Ekologiskt Närproducerat	Ost Förpackning med plastkork

1 liter mjölk = 1 kg växthusgaser

1 kg ost = 10 liter mjölk

Läs mer: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/agg-mjolk-och-ost>

## Matfett

JA	FUNKAR	NEJ
Rapsolja Olivolja	Smör Margarin	Palmolja

Det som avgör här är den kortare hållbarheten samt produktionen av smör och margarin som gör att det släpper ut mer växthusgaser.

Ännu mer info: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/matfetter>

Palmolja har i särklass störst miljöpåverkan och kan maskeras som vegetabilisk olja. Den finns i allt från kakor och margarin till tvål, så håll lite extra utkik efter den! Om du ändå absolut vill trycka i dig palmolja så ta de som skriver ut palmolja, och inte vegetabiliskt fett, samt kolla efter dessa certifieringar:



Mer info finns här: <http://www.wwf.se/wwfs-arbete/ekologiska-fotavtryck/palmolja-soja-och-forandrade-marknader/1127730-palmolja-soja-och-forandrade-marknader>



## Frukt och grönt

Att välja grönsaker är generellt sett bra! Försök dock välja...

- ... efter säsong (<https://www.koket.se/i-sasong---arets-alla-frukter--bar-och-gronsaker> )
- ... produkter med lång hållbarhet, då dessa transporteras ofta med tåg istället för flyg
- ... obesprutade produkter.

Några exempel:

Lång hållbarhet	Kort hållbarhet	Väl besprutade
Generellt : Grova, tåliga grönsaker Rotfrukter Vitkål Blomkål Lök	Tomat Sallad Gurka	Citrusfrukter Banan Vindruvor

## Spannmål

**Spelar inte jättestor roll! Prioritera andra val.**

Välj gärna pasta och potatis framför ris, men skillnaden här är marginell så valen du gör inom andra livsmedelskategorier är viktigare.

Läs mer: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/spannmal-potatis-och-ris>

## Dryck

Vad ska du dricka?	Att tänka på
Saft	Välj koncentrerad och gärna ekologisk.
Öl	Välj gärna ekologisk! Glöm inte att återvinna kapsylerna.
Kaffe	Här är det extra viktigt att välja ekologiskt. Sumpen och filtret kan slängas i gröna påsen.
Mjök	Närproducerat och ekologiskt. Se mer info under rubriken mejeriprodukter.



## Rester

Blev det mycket över efter evenemanget? Prioritera hanteringen av resterna som följer:

1. Anordna en restfest.
2. Lägg i matlådor.
3. Släng i gröna påsen.

Vet du inte vad som går ner i gröna påsen, se avsnittet om avfallshantering nedan.

## Grilla

Det går att grilla grönsaker! (t.ex. majs, tomat, fänkål, lök, paprika, svamp) När du ska tända din grill, prioritera såhär:

1. Skorstenständare, grillstartare eller tändrör.
2. Eltändare
3. Tändvätska, etanol (OBS!! använd ej paraffin.)  
Använd inte engångsgrillar!

Om du ska ha kol, akta dig för lågt pris (5 kr gör skillnad) och se till att den är märkt med följande symbol:





## Avfallshantering

### Prioritera källsortering högst!

Linköpings kommun hjälper dig gärna med sophanteringen! Gå in på denna länk och följ anvisningarna!: <https://www.student.liu.se/vid-sidan-av-studierna/studentorganisationer/sophamtning-vid-event?!=sv>

Metall-, batteri-, plast-återvinning och pant ska alltid tas hand om. Allt annat prioriteras efter förutsättningar.

Allt du behöver veta om hur du källsorterar står på följande hemsida:

<https://www.tekniskaverken.se/sorteringsguide>

## Att äta på/med

Kolla upp innan vad lokalen för evenemanget har för material, för att minska användandet av engångsmaterial.

Tbi kan tillhandahålla:

- Tallrikar
- Bestick
- Muggar
- Grill (avsågad tunna)

Har du frågor eller vill ha mer tips och hjälp, kontakta gärna miljöombuden på TBi-sektionen:

[miljo@tbi.lintek.liu.se](mailto:miljo@tbi.lintek.liu.se)