

# Miljötips från Micasa Fastigheter



**Du kan göra skillnad. Genom att handla, äta, använda och slänga rätt kan du påverka inte bara din egen hälsa och din ekonomi utan också vår gemensamma miljö. Små, små knep och åtgärder gör stor, stor skillnad.**

## Smarta inköp

### Så här minskar du matens miljöpåverkan:

- Minska på mängden kött, ät mer grönsaker.
- Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt.
- Välj frukt och grönt som tål att lagras, till exempel grova grönsaker, och välj känsliga frukter och grönsaker efter säsong.
- Planera dina inköp och köp inte mer än du gör av med.
- Ät upp maten i tid – håll koll på maten i kylskåp och frys, även det som står längst in.
- Förvara maten rätt. Lämplig kylskåpstemperatur är 4–5°C.
- De flesta grönsaker och frukter håller längre om de förvaras i kylskåp.
- Frys in mat som du vill spara länge, bra frys-temperatur är -18 °C.
- Köp mat med kort datum! Om du vet att du ska äta maten inom en snar framtid kan du göra en insats för miljön genom att köpa mat med kort tid kvar till bäst före-dag.
- Frys in mat om den inte kan ätas upp direkt. Många livsmedel, till exempel mjölk, grädde, ost, smörgåsskinka och matrester, går bra att frysa.

### Fem produktgrupper som har extra stor betydelse både för dig och för miljön om du väljer ett ekologiskt alternativ:

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

### Så här minskar du dina kläders miljöpåverkan:

- Finns det möjlighet att ordna någon bytesdag i huset?
- Second hand. Genom att köpa begagnat sparas hela 97 procent energi in, liksom stora mängder kemikalier och vatten, jämfört med om samma plagg skulle ha nyproducerats.
- Sälj dina saker på Internet.

### Visste du att...

... 95 procent energi sparas om man använder återvunnen aluminium jämfört med om man använder nytt material.  
... cirka 28 kilo fullt ätbar mat per person slängs och 26 kilo ätbar mat och dryck hålls ut i slasken varje år.  
... för varje kilo återvunnen plast kan koldioxidutsläppen minska med upp till två kilo.  
... varje vecka genererar stockholmarna ca 1 kg matavfall per person.

## Sortera avfall

Genom att sortera avfall rätt kan stora mängder energi och råvaror sparas. Återanvändning och återvinning minskar påverkan på natur och miljö. Se även Micasa Fastigheters folder för källsortering eller Micasa.se.

**Förpackningar.** I din fastighet finns det möjlighet att sortera förpackningar i miljörummet/källsorteringsrummet.

**Textilier.** Lämna dina gamla kläder och textilier i första hand till återbruk och i andra hand till textilåtervinning. Möjlighet till textilåtervinning finns på Stockholms återvinningscentraler.



**Matavfall.** I Stockholm finns möjlighet att sortera ut matavfallet så att det kan bli till biogas och biogödsel. Kontakta Micasa och fråga om det är möjligt att börja sortera ut matavfall i just din fastighet om inte matavfallsinsamling redan finns.

**Fett.** Häll inte fett i avloppet. Torka istället upp med hushållspapper och släng i hushållssoporna eller i matavfallspåsen. Om du har använt fritureolja så häll det i en flaska, förslut och lämna på miljöstation.

**Farligt avfall.** Det finns inte möjlighet att samla in farligt avfall i din fastighet men det är oerhört viktigt att inte farligt avfall som färgrester, nagellack och lösningsmedel hamnar i hushållsavfallet. Det farliga avfallet ska lämnas antingen till återvinningscentral, miljöstation eller till den mobila miljöstationen.

**För mer inspiration att leva miljövänligt se:**  
[www.miljonar.se](http://www.miljonar.se)

**För tips om hur du kan återanvända dina gamla saker:** [www.battrehalsa.nu](http://www.battrehalsa.nu)



## Var kemikaliesmart

Miljöpåverkan för tvätt och städ minskar betydligt om du städar och tvättar rätt.

- Dosera mindre när du tvättar och diskar! Stockholm har mjukt vatten. Dosera enligt den lägsta rekommendationen på paketet (tvättmedel).
- Undvik sköljmedel i tvättmaskinen. Tvätten blir fortfarande ren och mindre kemikalier släpps ut i vattnet.
- Städa miljövänligt. Dammsug alltid innan du våttorkar golvet. Det är bättre att de farliga ämnen som finns från textilier, byggmaterial och elektronik hamnar i soporna än i avloppsvattnet.

### Mobila miljöstationer för dig som inte har bil

Stockholms stad erbjuder via Stockholm vatten mobila miljöstationer för farligt avfall och mindre elavfall. Hämtschema för den mobila miljöstationen finns på:  
[www.stockholmvatten.se/avfall-och-atervinning](http://www.stockholmvatten.se/avfall-och-atervinning)

## Rengör miljövänligt

Om det krävs kemikalier för rengöring, använd miljömärkta rengöringsmedel och dosera enligt tillverkarens rekommendationer. Typer av miljömärkning är till exempel: EU-blomman, Bra miljöval och Svanen. Annars är det bästa sättet att göra rent i både badrum och kök att använda gamla välkända husmorsknepp och produkter som oftast redan finns hemma i skåpen.



## Såpa

**Gör din egen mirakelspray.** Blanda 5 milliliter såpa med 5 deciliter vatten i en flaska med spraymunstycke. Spraya på smutsen och torka av.

**Rengör kastruller.** Häll i vatten och såpa i en kastrull där matrester har bränt fast. Koka upp och låt stå en stund med lock. Skölj ur och diska som vanligt.

**Rengör ugnen.** Få bort alla matrester i ugnen genom att gnida in ugnens innanmäte med koncentrerad såpa. Värm sedan ugnen till 100 grader, stäng av och låt svalna. Torka därefter med en fuktig trasa.

**Fläckborttagning.** Du kan förbehandla hårt smutsad tvätt genom att låta den ligga i såpavatten över natten innan du tvättar. Såpa är även effektivt som fläckborttagare av choklad, färg, gräs eller sot på kläderna. Gnugga lite såpa på fläcken och tvätta sedan som vanligt.

## Ättika

**Diska skärbrädan.** Skärbrädan blir ren med hjälp av 1 matsked ättika och varmt vatten. Det tar även bort alla bakterier.

**Rengör duschkabinen.** Dutta lite ättika på en trasa och skura för att få bort alla kalkfläckar från duschkabinen. Fungerar också utmärkt för städning av handfat, kranar och kakellister.

## Bikarbonat

**Rengör silver.** Gör en pasta av 3 matskedar bikarbonat och en matsked vatten. Gnid in silverbestick eller andra silverföremål med pastan, skölj sedan av med varmt vatten och torka med en trasa.

**Propplösare i avloppet.** Häll 1 deciliter bikarbonat och 1 deciliter salt i avloppet där det är stopp. Häll sedan långsamt på 1 deciliter ättika. Vänta 15 minuter och häll därefter på 1 deciliter kokande vatten. Proppen löser upp sig.

## Salt

**Bort med blodfläckar.** Intorkade blodfläckar kan blötläggas i kallt saltvatten.

**Vitare tvätt.** Vita lakan som blivit solkiga och gulaktiga får nytt liv om de får ligga i kallt saltvatten under natten. Tvätta sedan som vanligt och lakanen blir vita.



## Citron

**Kalkavlagringar.** Gnid en halv citron mot kalkavlagringar i badrummet och köket. Vänta några minuter och torka sedan av med en trasa.

**Rengör mikron.** Blanda saft från en citron med 1-2 deciliter vatten och mikra på full effekt i 2 minuter. Det löser upp ingrodd smuts och fukt som du sedan enkelt torkar bort med en trasa.

Alla tips ovan från Käppala, [www.kappala.se](http://www.kappala.se)  
Käppalaförbundet renar avloppsvatten från mer än en halv miljon människor i elva medlemskommuner norr och öster om Stockholm.





## Odla på balkongen!

Hjälp fjärilar och bin att överleva i staden och odla växter som de tycker om i din balkonglåda. Generellt gillar de blommor som doftar och dras till kryddväxter med mycket nektar såsom lavendel, mynta, timjan och daggsalvia. Gurkört, sommaraster, flox och tagetes är populära färgklickar som lockar. Du kan också välja en ängsfröblandning som går att köpa färdig.

## Följ hur Stockholm klarar sina miljömål

Stockholms stad har en långsiktig vision om ett Stockholm för alla. Visionen är en målbild för hållbart byggande och boende, miljövänlig livsstil, klimatsmarta transporter samt ren och vacker storstadsmiljö.

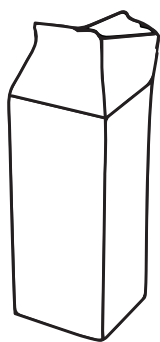
### Stockholms stads miljöprogram 2016–2019 innehåller sex miljömål:

- Hållbar energianvändning
- Miljöanpassade transporter
- Hållbar mark- och vattenanvändning
- Resurseffektiva kretslopp
- Giftfritt Stockholm
- Sund inomhusmiljö

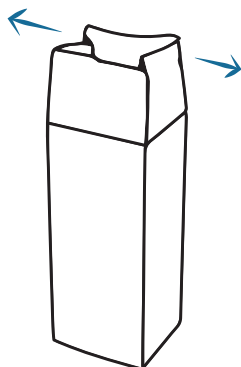
Arbetet med miljömålen kan följas av stockholmarna och andra intresserade på Stockholms miljöbarometer [www.stockholm.se](http://www.stockholm.se) Där redovisas även data om den aktuella miljösituationen i Stockholm.

*Källor: Livsmedelsverket, Naturvårdsverket, Hushållningssällskapet, Göteborgs stad, Stockholm Vatten, Naturskyddsföreningen, Käppala, Avfall Sverige, FTIAB, SCB.*

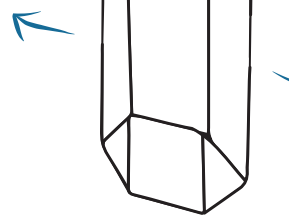
## Återvinn din mjölkförpackning



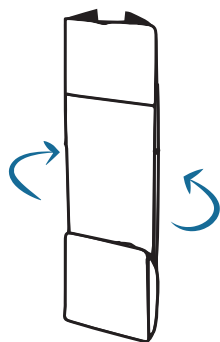
1. Tag din tomma mjölkförpackning.



2. Dra ut flikarna och tryck ut sidorna.



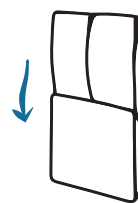
3. Vik upp nedtill och platta till.



4. Vik sidflikarna bakåt.



5. Böj ner den övre halvan.



6. Vik in övre änden under bottenvikningen.