

# SVIN(N)SMARTA RIDDARE

Bröd är det livsmedel vi slänger allra mest av. Fattiga riddare är perfekt att göra när brödet börjar bli sjunga på sista versen. Lika gott till frukost som till mellanmål.

Till 4 skivor bröd  
behöver du:

2 ägg  
1 dl mjölk  
1 krm salt  
2 msk smör  
att steka i

.....  
Vispa ihop ägg och  
mjölk till en slät smet.  
Doppa brödsnivorna i  
smeten och stek dem  
gyllenbruna på  
båda sidor.

Toppa dina  
riddare med  
kanel och socker.

OCH KANSKE DEN DÄR  
ÖVERMÖGNA BANANEN?

TIPS! →

Släng inte dina brödkanter  
- låt dem torka och riv ner  
till ströröd.

Återvinna är bra.  
Förebygga är bäst!

## MINSKA! AVFALLET

med June Avfall & Miljö

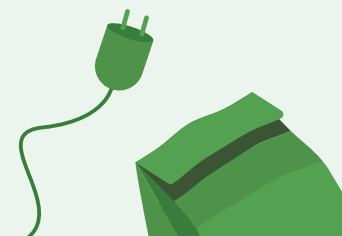
17 praktiska tips på hur du kan minska ditt avfall

### VI VILL HA DINA SVINN-SMARTA TIPS!

Skicka in ditt bästa tips på vad du gör för  
att minska avfallet. Då har du chansen att  
vinna ett svinnsmart kit!

För mer information och hur du  
skickar in ditt bidrag, besök vår  
instagram:

 [juneavfallochmiljo](https://www.instagram.com/juneavfallochmiljo)



## INGEN REKLAM, TACK.

– jag väljer att minska på avfallet!

Pappersreklam genererar i snitt 50 kg avfall per person och år. Genom att tacka nej till reklam minskar du under ett år:

**40 kg pappersavfall**  
**33 kg CO<sub>2</sub>e**

## 2. TA VARA PÅ MATEN

... och minska på matsvinnet!

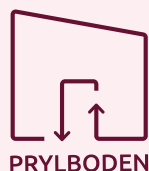
Genom att bättre planera och ta vara på maten kan matsvinnet minskas med **15 kg** per person och år. Visste du att det motsvarar hela **35 måltider**?

Med rätt temperatur i kyl och frys kommer din mat att hålla mycket längre:

**- 18 °C I FRYSEN**  
**+ 4 °C I KYLEN**

## VI GÖR DET LÄTT ATT ÅTERBRUKA

På våra sortergårdar i Jönköping, Huskvarna, Torsvik, Bankeryd, Tenhult, Bottnaryd och Mullsjö kan du välja att skänka dina gamla prylar till **Prylboden** i stället för att slänga dem. Prylarna skänks sedan till olika hjälporganisationer och vidare ut till second hand butiker.



## 3. HANDLA SECOND HAND

Att producera ett par nya jeans är en stor belastning för miljö och klimat. Om du istället väljer att handla dem second hand kan du minska avfallet med:

**94 kg CO<sub>2</sub>e**  
**10 000 l. vatten**  
**1,5 kg kemikalier**

Det är **10 gånger** bättre för klimatet!



– med skalet kvar!

Med handen på hjärtat, hur ofta gör du det där bananbrödet av dina bruna bananer? Men du behöver inte slänga dem – frys dem!

Med skalet kvar slipper du använda onödigt plast runt. Sedan är det bara att låta tina och använda när det passar dig.

## 4. DELA, LÅNA ELLER HYR

... när du är i behov av en eldriven apparat. Då kan du minska avfallet med: **51 kg**

Visste du att en bormaskin i snitt bara används i **18 minuter** under sin livstid?

51 kg är den totala mängden avfall en bormaskin lämnar efter sig.

## 5. FLERGÅNGSMUGGEN

Handlar du ofta kaffe på språng? Genom att ta med och fylla din egna flergångsmugg kan du på ett års tid spara ca 3000 kr och minska:

**3,2 kg avfall**  
**4 kg CO<sub>2</sub>e**

Engångsmuggar har dessutom en beläggning av plast på insidan som aldrig återvinns.



STOR DEL AV  
ALL NEDSKRÄPNING  
BESTÅR AV ENGÅNGS-  
MUGGAR!

Beräkningen är baserad på om en person köper 200 koppar kaffe på ett år.

## FLER TIPS PÅ HUR DU KAN MINSKA DITT AVFALL

VÄLJ ...

6. FLERGÅNGSKASSE
7. BEGAGNADE MÖBLER
8. E-BOK ELLER ATT LÅNA BÖCKER
9. LADDNINGSBARA BATTERIER
10. NÄTPÅSAR TILL LÖSVIKTSFRUKT
11. ATT TVÄTTA I GEMENSAM TVÄTTSTUGA
12. BORT ENGÅNGSARTIKLAR HEMMA
13. FLERGÅNGSLÅDA VID KÖP AV HÄMTMAT
14. DIGITALA KVITTON OCH FAKTUROR
15. KRANVATTEN FÖRE FLASKVATTEN
16. MENSKOPP
17. BORT FYSISKA PRESENTER

### Varför minska avfallet?

Att minska på avfallet är avgörande för att bevara vår miljö och det behöver inte alls vara krångligt. Små justeringar i vardagen kan generera stora förändringar.

Bra både för dig, miljön och plånboken!

Källhänvisningar:

göteborg.se, ivl.se  
livsmedelsverket.se, hsr.se