

# Mållbart

Med enkla handlingar i vardagen kan du hjälpa till att ta hand om miljön. Här får du tips och nyheter för en miljövänlig och hållbar vardag. Det du gör, gör skillnad - för miljön, nära dig.

## Ladda mot larver

Så här kan du förebygga fluglarver i ditt matavfallskärl:

### Torrt & tätt

Låt rester rinna av ordentligt innan du kastar i bruna påsen. Fyll inte upp mer än att du kan rulla igen öppningen ordentligt, då blir det svårt för flugorna att ta sig in.

### Dubbla påsar

Dubbla påsar hjälper mot fukt. Du kan också lägga en matavfallspåse i botten på facket.

### Rent & tomt

Tvätta ur facket med hett vatten lite nu och då, och låt lufttorka. Se till att inga rester ligger kvar i kärlet efter tömning.

### Ättikstricket

Spreja insidan av facket och locket, och kanten där emellan, med ättika.

**Kom ihåg**  
Inga plastpåsar  
i matavfallet, tack!

Drygt 12 stycken  
3-minutersduschar  
eller ett badkarsbad?  
Båda valen motsvarar  
150 liter vatten.

150L



## Hållbar picknick

Visst är det fantastiskt att kunna använda vår natur, stränder och våra parker för att umgås!

### Vi bjuder på tre tips för en hållbar picknick:

- Undvik engångsplast och engångsartiklar. Använd tallrikar, muggar och bestick som du kan ta med hem, diska och använda igen.
- Använd kommunens grillplatser istället för engångsgrillen. Den är

ett stort nedskräpningsproblem och kan förstöra klippor och stenhällar.

- Rester är den perfekta picknickmaten. Gör en god sallad med den där kalla pastan, överblivna ostbiten och gurkan som börjat se lite ledsen ut. En torr brödskiva, stekt i tärningar i olja och vitlök, blir perfekta krutonger. Då blir både magen och plånboken glada!

## Tips! Plantera en regnrabatt



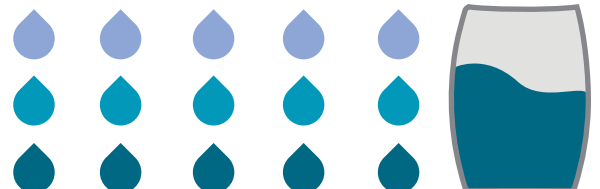
En regnrabatt är en nedsänkt, väl-dränerad rabatt som är anpassad för att kunna ta emot vatten. Dit kan du leda vattnet från ett stuprör - smart, hållbart och vackert.

När du tar hand om regnvattnet i din trädgård istället för att låta det rinna ner i ledningsnätet hjälper du till att motverka översvämning när det regnar riktigt mycket, både hos dig själv och dina grannar.

Du kan dessutom få 2 500 kronor i ersättning - per stuprör.

Läs mer på [vasyd.se/platsforvattnet](https://vasyd.se/platsforvattnet)

1 millimeter regn  
på 1 kvadratmeter  
blir 1 liter vatten



- så välj en stor regnvattentunna till vattnet från taket

## Hur ska jag paketera mina sopor?



Förpackningar och tidningar ska du kasta löst i facken, men samla gärna ihop mjuka förpackningar och bitar av mjukplast i en gemensam påse. Då yr det mindre plast ut i naturen vid tömning.



Mat- och restavfall ska alltid paketeras innan det kastas i fyrfackskäret. Matavfallet i bruna påsar från VA SYD, och restavfallet i någon slags påse eller paket.

## Bli av med bananflugorna



Sommaren innebär inte sällan besök av bananflugor. Här kommer några tips för att motverka att de sprids i ditt hem:

Blanda ett glas eller en flaska med två delar vinäger, en del honung eller sirap och en droppe diskmedel. Ställ den där det är mest problem och byt ut blandningen när botten är full med flugor.

Byt matavfallspåsen ofta och låt matavfallet rinna av ordentligt innan du lägger det i påsen.

Håll fruktskålen fri från övermogen frukt. Övermogna bananer är till exempel perfekta att använda till en banankaka.

Undvik att ha disk framme för länge och ta bort matrester från diskhon direkt.

Rengör diskhon ofta med diskmedel, för att bli av med ägg och larver som kan finnas vid mynningen.

# Sommarkrinkar

Med friskt vatten direkt från kranen gör du sommarens godaste törstsläckare.

### En klassisk

Ta en näve frusna eller nyplockade jordgubbar, och en näve hallon. Lägg i en vattenkaraff och ställ in i kylan några timmar. Somrigt på riktigt!

### En färgstark

Hacka en liten bit ingefära och lägg i vattnet. Pressa i juicen från en blodapelsin, och ställ i kylan. Eldig och läskande!

### En kryddig

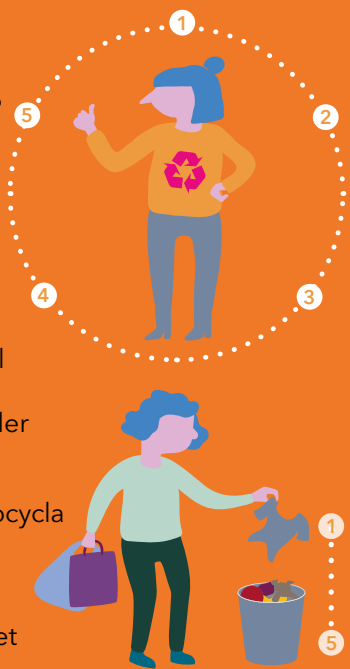
Ta 5 matskedar frysta blåbär och lägg i vattnet, ställ i kylan ett par timmar. Rör om med två kanelstänger innan servering. Vitaminkick!

Källa: [Mittkok.expressen.se](http://Mittkok.expressen.se)



## 5 TIPS TILL DIG SOM VILL MINSKA DITT AVFALL

- 1 Börja med att fundera över dina egna konsumtionsvanor.** Hur konsumerar du och varför?
- 2 Vilka behov har du och hur kan de tillgodoses?** Kan de tillgodoses på annat sätt än med inköp av grejor? Detta är kanske det svåraste konsumtionssteget för individen att påverka. Våra behov styrs till stor del av de samhällsstrukturer vi lever i.
- 3 I samband med införskaffande finns idag allt fler alternativ.** Dela, hyra, låna är några exempel som blir allt vanligare. Om inte dessa är möjliga finns kanske alternativet att köpa begagnade eller reparerbara, långlivade produkter.
- 4 Hur använder du dina saker?** Vårda, reparera, upcyclo är exempel på saker som ger längre livslängd.
- 5 Kasta inte i onödan!** Kanske kan grejor hitta ett nytt liv hos någon annan: sälj eller skänk. Om det är avfall: sortera och återvinn. Och kom ihåg att saker du lämnar vidare får bara en förlängd livslängd om det finns en villig mottagare. Så var beredd på att även bli mottagare!



Tänk cirkulärt, inte linjärt - cirkulera istället för att konsumera

**!** Tipsen kommer från vår avfallsexpert Mimmi Bissmont, som forskat om hinder för att minska sitt avfall. Du kan läsa mer om hennes forskning på [vasyd.se](http://vasyd.se)

VA SYD är en av Sveriges största VA- och avfallsorganisationer som storsatsar på hållbar avloppsrening och driver på miljösmarta lösningar i samhällsbygget. Inom branschen ska vi vara en av Europas modernaste och mest effektiva organisationer. Vår verksamhet är igång 24/7, har en halv miljon kunder och omsätter en miljard per år.



**VASYD**

Kundservice 040-635 10 00  
[kund@vasyd.se](mailto:kund@vasyd.se) – [vasyd.se](http://vasyd.se)



# Hållbart

Med enkla handlingar i vardagen kan du hjälpa till att ta hand om miljön. Här får du tips och nyheter för en miljövänlig och hållbar vardag. Det du gör, gör skillnad - för miljön, nära dig.

Drygt 12 stycken 3-minutersduschar eller ett badkarsbad? Båda valen motsvarar 150 liter vatten.



Det går åt ungefär 50 liter vatten till en maskin tvätt - ibland räcker det med att vädra kläderna



6 liter vatten går det åt varje minut kranen rinner - så kom ihåg att stänga av när du borstar tänderna



## Hållbar picknick



Visst är det fantastiskt att kunna använda vår natur, stränder och våra parker för att umgås!

### Vi bjuder på tre tips för en hållbar picknick:

- Undvik engångsplast och engångsartiklar. Använd tallrikar, muggar och bestick som du kan ta med hem, diska och använda igen.
- Använd kommunens grillplatser istället för engångsgrillen. Den är

ett stort nedskräpningsproblem och kan förstöra klippor och stenhällar.

- Rester är den perfekta picknickmaten. Gör en god sallad med den där kalla pastan, överblivna ostbiten och gurkan som börjat se lite ledsen ut. En torr brödskiva, stekt i tärningar i olja och vitlök, blir perfekta krutonger. Då blir både magen och plånboken glada!

## Skräp på land blir skräp i havet

Visste du att 80% av skräpet i vattnet kommer från land? Skräpet på gatan följer med regnvattnet via dagvatten-systemet och rinner orenat ut i våra sjöar, åar och hav. Tack för att du slänger ditt skräp i soptunnan!



## Hur ska jag paketera mina sopor?



Förpackningar och tidningar kan du kasta löst i återvinningskärlen, men samlar gärna ihop mjuka förpackningar och bitar av mjukplast i en gemensam påse. Då yr det mindre plast ut i naturen vid tömning. Platta till kartonger och lådor så rymmer det mycket mer!



Mat- och restavfall ska alltid paketeras innan det kastas. Matavfallet i bruna påsar från VA SYD, och restavfallet i någon slags påse eller paket.

## Bli av med bananflugorna



Sommaren innebär inte sällan besök av bananflugor. Här kommer några tips för att motverka att de sprids i ditt hem:

Blanda ett glas eller en flaska med två delar vinäger, en del honung eller sirap och en droppe diskmedel. Ställ den där det är mest problem och byt ut blandningen när botten är full med flugor.

Byt matavfallspåsen ofta och låt matavfallet rinna av ordentligt innan du lägger det i påsen.

Håll fruktskålen fri från övermogen frukt. Övermogna bananer är till exempel perfekta att använda till en banankaka.

Undvik att ha disk framme för länge och ta bort matrester från diskhon direkt.

Rengör diskhon ofta med diskmedel, för att bli av med ägg och larver som kan finnas vid mynningen.

# Sommarkrunkar

Med friskt vatten direkt från kranen gör du sommarens godaste törstsläckare.

### En klassisk

Ta en näve frusna eller nyplockade jordgubbar, och en näve hallon. Lägg i en vattenkaraff och ställ in i kylan några timmar. Somrigt på riktigt!

### En färgstark

Hacka en liten bit ingefära och lägg i vattnet. Pressa i juicen från en blodapelsin, och ställ i kylan. Eldig och läskande!

### En kryddig

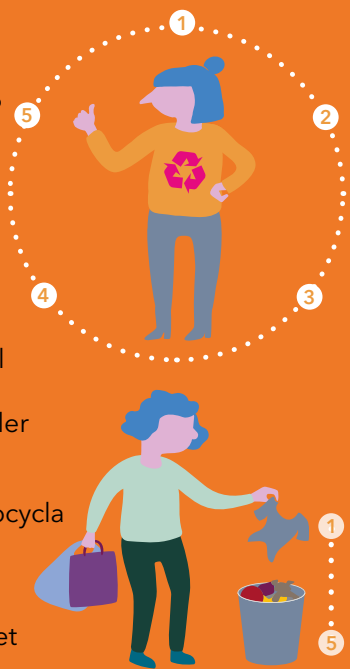
Ta 5 matskedar frysta blåbär och lägg i vattnet, ställ i kylan ett par timmar. Rör om med två kanelstänger innan servering. Vitaminkick!

Källa: [Mittkok.expressen.se](http://Mittkok.expressen.se)



## 5 TIPS TILL DIG SOM VILL MINSKA DITT AVFALL

- 1 Börja med att fundera över dina egna konsumtionsvanor.** Hur konsumerar du och varför?
- 2 Vilka behov har du och hur kan de tillgodoses?** Kan de tillgodoses på annat sätt än med inköp av grejor? Detta är kanske det svåraste konsumtionssteget för individen att påverka. Våra behov styrs till stor del av de samhällsstrukturer vi lever i.
- 3 I samband med införskaffande finns idag allt fler alternativ.** Dela, hyra, låna är några exempel som blir allt vanligare. Om inte dessa är möjliga finns kanske alternativet att köpa begagnade eller reparerbara, långlivade produkter.
- 4 Hur använder du dina saker?** Vårda, reparera, upcyclo är exempel på saker som ger längre livslängd.
- 5 Kasta inte i onödan!** Kanske kan grejor hitta ett nytt liv hos någon annan: sälj eller skänk. Om det är avfall: sortera och återvinn. Och kom ihåg att saker du lämnar vidare får bara en förlängd livslängd om det finns en villig mottagare. Så var beredd på att även bli mottagare!



Tänk cirkulärt, inte linjärt - cirkulera istället för att konsumera

**!** Tipsen kommer från vår avfallsexpert Mimmi Bissmont, som forskat om hinder för att minska sitt avfall. Du kan läsa mer om hennes forskning på [vasyd.se](http://vasyd.se)

VA SYD är en av Sveriges största VA- och avfallsorganisationer som storsatsar på hållbar avloppsrening och driver på miljösmarta lösningar i samhällsbygget. Inom branschen ska vi vara en av Europas modernaste och mest effektiva organisationer. Vår verksamhet är igång 24/7, har en halv miljon kunder och omsätter en miljard per år.



**VASYD**

Kundservice 040-635 10 00  
[kund@vasyd.se](mailto:kund@vasyd.se) – [vasyd.se](http://vasyd.se)

