

Å bry seg

"Ikke noe er mer avgjørende enn luften vi puster inn, varm eller kald. Det gjelder for hulk som for menneske"

— Jack Nicholson,

BSE står for Bovine Spongiform Encephalopathy

Genetisk Modifiserte Organismer. Det pågår en opphetet debatt om GMO og genmodifisert mat. Bekymrede forbrukere burde forholde seg til førvar prinsippet. For mer informasjon, se Forbrukerrådets nettsted: http://forbrukerportalen.no/Emner/genmodifisert_mat.

Her er det viktig at det blir forsket grundig på mulige effekter, slik at man kan få fram pålitelig informasjon.

Å velge bort: Den britiske supermarkedskjeden Co-op har innført forbud mot bruk av mer enn 20 vanlige sprøytemidler (pesticider) i produksjon av matvarene den kjøper inn. Firmaet har uttalt at dette er et resultat av press fra forbrukere etter en undersøkelse. 70 % av de 1000 spurte sa at de var urolige for bruken av pesticider og spesielt for den innvirkningen sprøytemiddelrester kan ha på helse og miljø.

Kilde: CO-OP, 1998

Helse er rikdom, sier et gammelt visdomsord. Helse står i økende grad i sentrum for våre valg av livsstil. Å være opptatt av helsa, bør også bety å være opptatt av jordas helsetilstand. Endringer i livsstil burde være til fordel for jorda, så vel som for deg.

Mat er et bindeledd mellom det personlige og det globale perspektivet. Mange velger matvarer som er sunne og som er produsert på måter som ivaretar dyrevelferd og gjør minst mulig skade på miljøet. Folk ønsker at maten de kjøper skal være trygg og ikke inneholde ubehagelige overraskelser.

En rekke matrelaterte kriser som kugalskap (BSE), munn- og klavsyke og dioksiner i kylling, har de siste åra ført til at forbrukere interesserer seg aktivt for bærekraftige og merkede alternativ når de skal kjøpe mat. Det kan være økologisk mat, kjøtt og egg fra frittgående dyr, eller mat som er fri for genetisk modifiserte organismer (GMO).

Forbrukere har begynt å støtte butikker som unngår å kaste mat. De krever også mer informasjon om hva som finnes i butikkhyllene. For eksempel ser de etter om boksen med tomater inneholder GMO. Har kjøttet de ønsker å kjøpe blitt proppet med hormoner? Det handler om valgmuligheter. Noen bryr seg ikke om det finnes GMO i maten, men det er viktig at nok informasjon blir gitt slik at folk har muligheten til selv å bestemme hva de skal spise.



Det norske kostholdet har gjennomgått store forandringer i løpet av de siste 50 åra. På 1950-tallet spiste hver av oss ca. 36 kg kjøtt årlig. I 2003 var det kommet opp i 70 kg. Samtidig er forbruket av friske poteter mer enn halvert. Kostholdet blir mer ressurskrevende på den måten. Til å produsere 1000 kalorier i form av storfe kjøtt trengs om lag 60 ganger mer jord og 15-20 ganger mer energi enn til å produsere 1000 kalorier i form av poteter.

Også andre forhold er med på å gjøre maten mer ressurskrevende. Blant annet reiser maten stadig lenger, fra bonde via foredlingsanlegget til lager og videre ut i butikkene. Bare på de ti åra fra 1993 til 2003 ble lastebiltransporten av matvarer i Norge nesten fordoblet.

Maten blir mest bærekraftig når den inneholder en stor del plantekost, når den er økologisk dyrket og når avstanden fra produksjons- til forbrukssted er kort.

Du kan lese mer om bærekraftig mat på Idébankens nettsted, www.idebanken.no. Mer om økologisk mat finner du på nettstedet www.naturianer.no og på Matportalen, www.matportalen.no.

"Bondens marked" er et opplegg som blir stadig mer populært i en rekke land. Det er en gjenoppliving av den gamle torghandelen, der lokale bønder selger egne produkter direkte til forbrukerne i nærmeste by eller tettsted.

😊 Skritt på vegen

Spis og drikk så sunt du kan: mer **fersk mat** og færre tilsetningsstoffer og ferdigmat.

- ☞ Unngå **GM** (genetisk modifisert) mat (til vi vet mer om effekten av dette) og kjøtt fra intensiv produksjon.
- ☞ Unngå **mat som ikke hører årstida til** – den er gjerne importert fra fjerne strøk. Si fra der du handler at du vil ha tydelig informasjon om maten du spiser, både fra produsentenes og butikkens side.
- ☞ Ta bare **kosttilskudd** dersom du virkelig føler at du trenger dette. Velg alternativ med naturlige ingredienser istedenfor kjemiske etterligninger.
- ☞ Lær om **"E-numrene"**, kunstige tilsetningsstoffer for å sette farge og smak på mat.

The Sustainable Agriculture, Food and Environment Alliance arbeider blant annet for å fremme "kortreist mat". Se www.sustainweb.org.

For å finne ut mer om E-numre, se <http://matportalen.no/Emner/tilsetningsstoffer>

Noen velger å spise økologisk mat eller å være vegetarianere, ofte fordi de ønsker å ha en sunnere livsstil. Disse valgene er imidlertid også bra for miljøet. Å spise kylling istedenfor storfekjøtt gir 15 ganger mindre miljøbelastning per porsjon.



Det blir garantert kortreist mat. I Norge ble slike markeder arrangert på 18 steder i 2004, som oftest én gang i uka. I USA er de en fast foreteelse på mer enn 3000 steder. Se www.bondensmarked.no.

www.miljolare.no → Sjekk fordeler med lokalt produsert mat

Jo kortere maten vi spiser "reiser", desto mindre forurensning vil den gi gjennom transport. I tillegg vil maten være ferskere når vi kjøper den. Et annet aspekt ved å kjøpe lokalprodusert mat er at dette bidrar til å opprettholde det norske kulturlandskapet. Denne aktiviteten går ut på at elevene kartlegger hvor ingrediensene i matpakken/lunsjen kommer fra og diskuterer eventuelle ulemper ved "langreist" mat. Til slutt skal de finne ut om det eksisterer "kortreiste" alternativer.

Se www.miljolare.no/forbruk.

Kjemikalier: slutt på "The dirty dozen"

I mai 2001 ble en internasjonal avtale for å avvikle bruke av lite nedbrytbare organiske stoffer (persistent organic pollutants – POPs) ferdigforhandlet og vedtatt. Representanter fra 120 forskjellige land bekreftet at utslipp av de såkalte "skitne tolv" farlige kjemikalier inkludert DDT, PCB og dioksiner skulle elimineres. Konvensjonen trådte i kraft i 2004.

Finn ut mer om POPs og UNEPs rolle for å fremme konvensjonen på: <http://www.chem.unep.ch/pops>.



Ikke testet på dyr

Les mer om sprøytemiddel på: <http://forbrukerportalen.no/Emner/sprøytemidler>, og på nettstedet Pest Management at the Crossroads, www.pmac.net

J Skritt på veien

Det er mange små ting vi kan gjøre for å begrense vår bruk av **kjemikalier**:

- F** Lær om **vaskemidler, toalettartikler og kosmetikk**. Finn ut hva de inneholder og hva de gjør med deg og miljøet.
- F** Bruk **miljøvennlige og dyrevennlige** produkter hvis mulig. Bruk også så lite som mulig, dette er stort sett litt mindre enn anbefalt dosering.
- F** Tenk gjennom hvor ofte du trenger å vaske **klærne** dine. Unngå å **rense** tøyet, da rensesvæskene inneholder sterkt forurensende kjemikalier.
- F** Dersom du må bruke **sprøytemiddel**, så bruk dem som er minst skadelige.
- F** Når du skal til legen, spør alltid om **medisinen** som er foreskrevet er den mildeste som kan virke effektivt.
- F** Gå gjennom **medisinskapet** og ta alle medisinerne som har gått ut på dato tilbake til apoteket slik at de kan kaste dem på en forsvarlig måte.

I Norge som i de fleste andre rike land har direkte utslipp fra industrien tidligere vært en dominerende kilde til spredning av miljøgifter i naturen. Disse utslippene er til dels sterkt redusert i løpet av de siste 30-40 åra, selv om "gamle synder" i form av miljøgifter som befinner seg i jorda eller på sjøbunnen fortsatt skaper problem. Mer av søkelyset blir nå rettet mot de farlige kjemikalierne som ikke går ut gjennom fabrikkens piper og rør, men ut gjennom porten. De er innbakt i varene vi forbruker, fra klær og kosmetikk til leketøy og elektronikk.

Bruken av sprøytemiddel i jordbruket er mindre i Norge enn i mange andre land, blant annet fordi mange skadeorganismer ikke trives i vårt

kjølige klima. Likevel blir det meste av åkerarealet sprøytet minst én gang årlig.

Du kan lese mer om hvilke kjemikalier som betraktes som mest problematiske i Norge, hvilke produkter de finnes i og hva som blir gjort med problemet på www.miljostatus.no.

Mer om kjemikalier i matvarer og kosmetikk finner du hos Mattilsynet, www.mattilsynet.no og på Forbrukerportalen, www.forbrukerportalen.no.

Stær i stedet for sprøytemiddel: I den danske byen Kolding brukte man tidligere 25.000 kroner årlig på sprøytemiddel for å bekjempe stankelbeinslarvene som åt opp grasmatta

Å bry seg betyr også å tenke på hvilke produkter vi benytter oss av regelmessig for å vaske og stelle våre hjem og oss selv. Mange av dem inneholder kjemikalier som skaper forurensning og som ikke er biologisk nedbrytbare.

Farlige kjemikalier finnes også i lufta vi puster inn. I 2005 vil det for første gang i historien være flere mennesker som bor i byer enn på landet. Dessverre har luftforurensning blitt et kjennetegn ved bymiljøet. Dårlig luftkvalitet påvirker helsen til verdens befolkning på en skremmende måte både i u- og i-land.

Luftforurensning har ført til en sterk økning i antall astma- og allergitilfeller blant folk i byene. I ekstreme tilfeller har de som lider av astma ikke noe annet valg enn å holde seg innendørs når forurensningsnivået er høyt.

J Skritt på vegen

Vi kan alle gjøre en innsats for at lufta vi puster i, er så rein som mulig:

- F Dersom du har valget, **gå** gjennom en park istedenfor å gå langs en hovedgate.
- F **Stump** eller kutt ned på **røyken**.
- F Husk å **trene** reglemessig - god kondisjon kan ikke spares til du blir gammel.



"Casa verde casa" - hvordan holde huset fritt for kjemikalier. Forsidesak i det italienske bladet La Nuova Ecologia (April 1992, s. 18-31).

Luftforurensning påfører byboere alarmerende helseskader. For eksempel utløser den ett av femti hjerteinfarkt i London.

I de indiske storbyene Delhi og Bombay er det like skadelig å puste som å røyke mellom 10-20 sigaretter hver dag. Bare i Delhi dør 7500 mennesker hvert år av luftveissykdommer.

på byens idrettsstadion. I 1999 kom lederen for byens naturskole på at fugler kunne gjøre jobben like godt. Skoleelever snekret 90 fuglekasser, som ble satt opp rundt stadion. Stærerne som slo seg ned i kassene viste seg så flinke til

å spise larver at det straks ble slutt på sprøytinga, og metoden ble tatt i bruk ved andre idrettsplasser, parker og grøntområder i byen. Skolene i Kolding har siden produsert flere hundre fuglekasser, og de er fortsatt i gang.

www.miljolare.no † Kjemikalier og avfall på skolen

På Nettverk for miljølære sine sider om avfall og gjenvinning finnes en egen aktivitet om kjemikalier på skolen. På alle skoler finnes en mengde produkter som på grunn av sitt miljøskadelige innhold krever spesialbehandling når de skal kasseres. Aktiviteten går ut på å undersøke hvordan spesialavfall behandles på skolen og utvikle bedre rutiner for oppbevaring og kassering. Hvor blir det av gamle kjemikalierester fra naturfagrommet? Helles skvetter av white-spirit og andre løsemidler i vasken eller i do? Hvor havner utgatte lysrør og sparepærer?

Se www.miljolare.no/avfall.