



CHALMERS



Klimaträtt

Vetenskaplig utvärdering av ett projekt för att minska hushållens klimatavtryck

Anneli Kamb, Fredrik Hedenus och Jörgen Larsson

Institutionen för energi och miljö
Avdelningen för fysisk resursteori
CHALMERS TEKNISKA HÖGSKOLA
Göteborg, 2015
FRT-rapport nr 2015:24

Innehållsförteckning

1	Introduktion	1
1.1	Klimaträttappen.....	2
1.2	Beskrivning av deltagare och kommunikation inom projektet.....	4
2	Vad har deltagarna förändrat och har det lett till minskad klimatpåverkan? ...	6
2.1	Boende	7
2.2	Dagliga transporter.....	8
2.3	Mat.....	9
2.4	Shopping och flygsemester	10
3	Medför utsläppsminskningarna någon uppoffring?.....	11
3.1	Byta vanor (-).....	11
3.2	Tidseffekter (-/+)	11
3.3	Ekonomiska effekter (-/+).....	12
3.4	Hälsoeffekter (+)	13
3.5	Sociala effekter (-/+).....	13
3.6	Praktiska effekter (-/+).....	13
3.7	Klimatsamvete (-/+)	14
4	Övergripande projektupplevelser	15
4.1	Kunskap, medvetenhet och spillover	15
4.2	Tröskeleffekt	16
4.3	Kommunikationen från projektet.....	18
5	Klimaträttappen	20
5.1	Trösklar/uppoffringar kopplade till appen	20
5.2	Hur har appen fungerat som verktyg?	20
5.3	Utvecklingsmöjligheter/områden	21
6	Slutsatser och diskussion	22
7	Metodbeskrivning.....	23
7.1	Beräkningar avseende mål "minska klimatpåverkan".....	23
7.2	Analysmetod avseende mål "inga uppoffringar"	25
8	Referenser	27
	Appendix A: Baselineenkät från projektets start	28
	Appendix B: Slutenkät från projektets slut	33
	Appendix C: Intervjuguide.....	39
	Appendix D: Nyhetsbrev.....	42
	Appendix F: Sommartips	74
	Appendix E: Inbjudan att delta i projektet.....	82

1 Introduktion

Inom projektet Klimaträtt samlades samarbetspartners inom områdena boende, mat, transport och övrig konsumtion - Uppsalahem, ICA, ICA Torgkassen, Sunfleet, UL, Automile, ICA Banken, Energimolnet, Världsnaturfonden WWF och Uppsala kommun - för att undersöka hur man kunde påverka konsumenters beteende i en mer klimatsmart riktning. Utformningen av Klimaträtt var inspirerat av det så kallade One Tonne Life projektet (Hedenus & Björck 2013) där en familj försökte minska sina utsläpp under 20 veckor.

Inom projektet utvecklades Klimaträttappen som automatisk samlar in individens klimatavtryck från alla konsumtionsområden och enkelt visualiserar det i mobilen eller på datorn. Utvecklingen av appen har haft stöd av VINNOVA. I mars 2015 bjöds hyresgästerna i Uppsalahems hyreshus Frodeparken in för att under ett halvår testa appen, ta del av olika tjänster och erbjudanden med liten klimatpåverkan samt att få kunskap och inspiration. Syftet var att se hur mycket deras klimatpåverkan kunde minska genom att flytta till ett klimatsmart boende och att göra medvetna val i sin vardag med stöd av information och en mobilapp.

I denna rapport utvärderas dessa två projektmål:

- deltagarna klimatpåverkan ska minska med i genomsnitt 40 %,
- minskningen ska ske utan upplevda upppoffringar för deltagarna.

Utöver denna vetenskapliga utvärdering finns en publik projektrapport med titeln *Se, förstå och förändra din klimatpåverkan i vardagen – Resultat från Klimaträttsprojektet*.

För att utvärdera hur utsläppen utvecklades användes dels data från deltagarna som samlades in genom appen under projektets gång, samt genom en enkät före projektstart och en vid projektets slut. Det finns många luckor i de data som rapporterats i appen eftersom inga deltagare använde företagspartners för all sin konsumtion i respektive kategori. Därför måste analysen göras med försiktighet, så att inte utebliven data tolkas som faktiskt minskade utsläpp. För att göra detta har kategori för kategori analyserats.

Målet att minskningarna ska ske utan upplevda upppoffringar har utvärderats genom intervjuer med deltagarna, samt genom enkäten vid projektets start och enkäten vid projektets slut. Intervjuer varade mellan 30 och 60 minuter och materialet transkriberades för att vara underlag för innehållsanalys.

För detaljer om metoden se Metodbeskrivning på sid 23. Denna utvärdering är finansierad genom EU:s Climate KIC, Vinnova och Mistra Urban Futures.

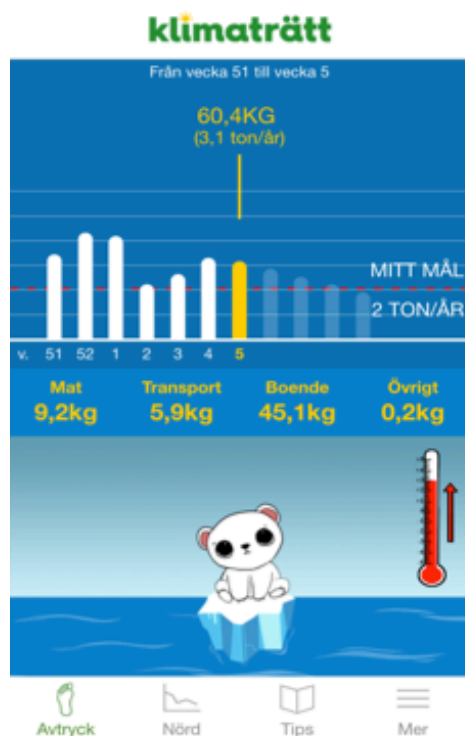
1.1 Klimaträttappen

En central del i projektet har varit Klimaträttappen som via webbläsare eller mobilapp har gett deltagarna veckovis återkoppling om hur stora klimatavtryck deras inköp, boende och andra vardagsval har gett upphov till. Varje företagspartner i projektet har tagit fram klimatavtryck för sina varor och tjänster med stöd av Chalmers, vilka sedan användes för att automatiskt beräkna klimatavtrycket från varje inköp. Som underlag för beräkningarna används data som redan finns i IT-systemen hos företagsparterna, exempelvis för boendet är beräkningarna baserade på hur stor lägenhet man bor i. De beräknade klimatavtrycken samlas i en databas dit deltagarnas Klimaträttkonto kopplades. Deltagarna behövde registrera ett Klimaträttkonto, ladda ner appen och koppla upp sig mot de företag de ville få klimatdata från. De företag det gick att koppla upp sig mot visas i Figur 1.



Figur 1 De företagspartners vars datakällor det går att koppla upp mot i appen.

Vilka av dessa företag deltagarna ville koppla upp sig mot valde de själva genom att ange sina kunduppgifter för aktuella företag i appen. En viktig detalj är att man för varje datakälla kan ange hur stor andel (i procent) av hushållet man själv utgör, detta för att kunna beräkna det individuella avtrycket även om man t.ex. handlar mat för hela sin familj. När väl datakällor har registrerats så uppdateras data automatiskt varje vecka. En förutsättning för att data skulle samlas in är givetvis att deltagarna konsumerade de medverkande företagens produkter och tjänster samt att de identifierade sig med t.ex. sitt kundkort eller användarnamn. Gjordes detta samlades data in och veckoreultatet kunde lätt överskådas genom förstasidan i appen som kallas *Avtryck*, se Figur 2.



Figur 2 Veckovisa klimatavtryck på appens förstasida.

Här visas staplar av avtrycket per vecka för de senaste veckorna samt vad det motsvarar på ett år. Siffror finns även för fördelningen på de fyra områdena i klimatavtrycket; *Mat*, *Transporter*, *Boende* och *Övrigt*. På Avtryck-sidan visas också det personliga årliga målet för klimatavtrycket som deltagarna själva sätter samt det så kallade isbjörnsspelet. Spelet är enkelt uppbyggt så att temperaturen sjunker de veckor användaren ligger under sitt mål, vilket leder till att isberget som isbjörnen sitter på växer. Temperaturen stiger istället när avtrycket är högre än målet och då minskar isberget, se Figur 3.



Figur 3 Isbjörnsspelet: till vänster visas utgångsläget, i mitten har deltagaren haft låga utsläpp så att isflaket har vuxit och till höger har deltagaren haft utsläpp som har överstigit målet vilket illustreras genom att isflaket har smält.

Avslutningsvis finns också navigering till *Nördsidan*, *Tipssidan* samt *Mer*. På Nördsidan finns möjlighet att undersöka sitt avtryck mer detaljerat över tid och jämföra det med en genomsnittssvensk. Tipssidan ger deltagarna enkla tips om hur de kan minska sitt klimatavtryck inom varje huvudområde. Under *Mer* finns inställningar och uppkopplingen mot datakällor.

1.2 Beskrivning av deltagare och kommunikation inom projektet

Deltagarna i Klimarättprojektet består Uppsalabor om bor i samma hyreshus, Frodeparken. Huset ligger centralt, precis intill Uppsala resecentrum som är en knutpunkt för regionala och lokala tåg- och busslinjer. Alla 70 hushåll i huset bjöds in att delta och 32 personer anmälde sig, vilket motsvarar 25 % av de uppskattningsvis 120 vuxna som bor i huset. Av de 32 anmälda deltagarna var ca 20 personer aktiva i projektet, 17 av dem svarade på en enkät vid projektets slut och 13 ställde upp på en avslutande intervju.

För att ge deltagarna mer kunskap och inspiration har projektet kommunicerat via en rad olika kanaler. De boende i huset bjöds in till att delta i projektet genom att kontaktpersoner från projektet ringde på dörren och gav dem en klimatkort¹ och en inbjudan. Utöver detta kontaktades de boende per telefon, mail och genom affischer i trapphusen samt en folder i brevlådan.

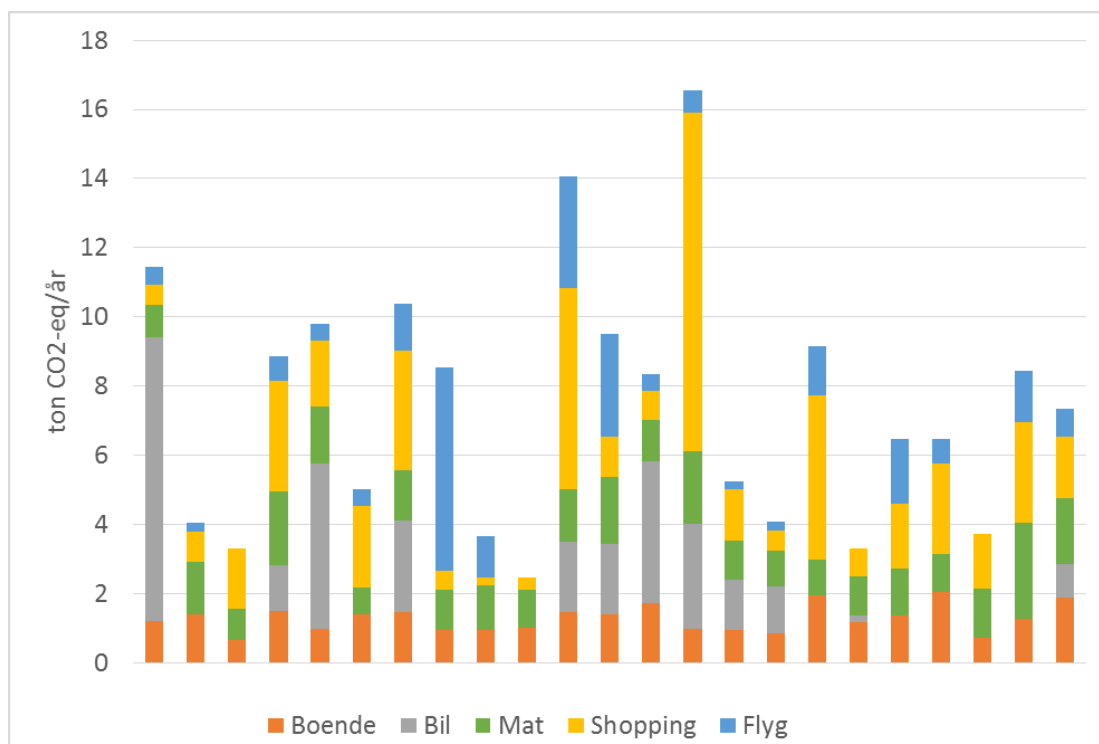
De som valde att delta i projektet fick varje eller varannan vecka ett nyhetsbrev med uppmuntran till att koppla upp sig mot klimaträttsappen, klimatsmarta recept, tips om hur man kan minska sin klimatpåverkan, information om vad som sker i projektet etc. Det fanns även en Facebookgrupp för alla deltagare där liknande information samt bilder från event inom projektet delades. Vidare erbjöds deltagarna att ta del av flera inspirationsträffar, där de fick information från experter och möjlighet att ställa frågor kring de olika fokusområdena. Sammanlagt ordnades fyra träffar:

- matsafari bland klimatsmarta varor i hyllorna hos ICA Torgkassen (7 deltagare),
- stadsodlingsevent med Uppsalahem med fokus på balkongodling (10 deltagare),
- klimatsmart matlagning med ICA-kocken i ICA:s provkök (2 deltagare),
- träff och erfarenhetsutbyte med One Tonne Life-familjen och koldioxidbantaren Staffan Lindberg (5 deltagare).

Projektet inleddes med att deltagarna fick svara på en baseline-enkät om sina konsumtionsvanor. Utifrån svaren gjordes en uppskattning av hur stora deras klimatavtryck var innan projektstarten. Det skiljer så mycket som 14 ton CO₂ per år mellan den som har minst och den som har störst utsläpp, se Figur 4.

Genomsnittsutsläppen från privat konsumtion hos deltagarna ligger på ungefär 7 - 8 ton CO₂ per person och år vilket är ungefär det samma som en genomsnittssvensk (Larsson och Bolin, 2014).

¹ 100 sätt att leva klimatsmart: för dig som har viljan men inte energin; 100 sätt att leva ekologiskt: för dig som har viljan men inte energin av Mattias Henrikson och Helena Jansson.



Figur 4 Utsläpp från 23 deltagare innan projektets start, uppskattat utifrån svar i baseline-enkäten.

Under intervjuerna har deltagarna beskrivit att det som framförallt lockade dem att delta i projektet att det var “en kul grej”. De flesta beskrev i baseline-enkäten att de var ganska eller mycket miljöintresserade och det har säkerligen bidragit till att det kändes naturligt att delta. Chansen få en helhetsbild av hur en individs klimatpåverkan ser ut, att förstå sitt eget beteende, och sin möjlighet att påverka klimatutsläppen har även lockat till deltagande.

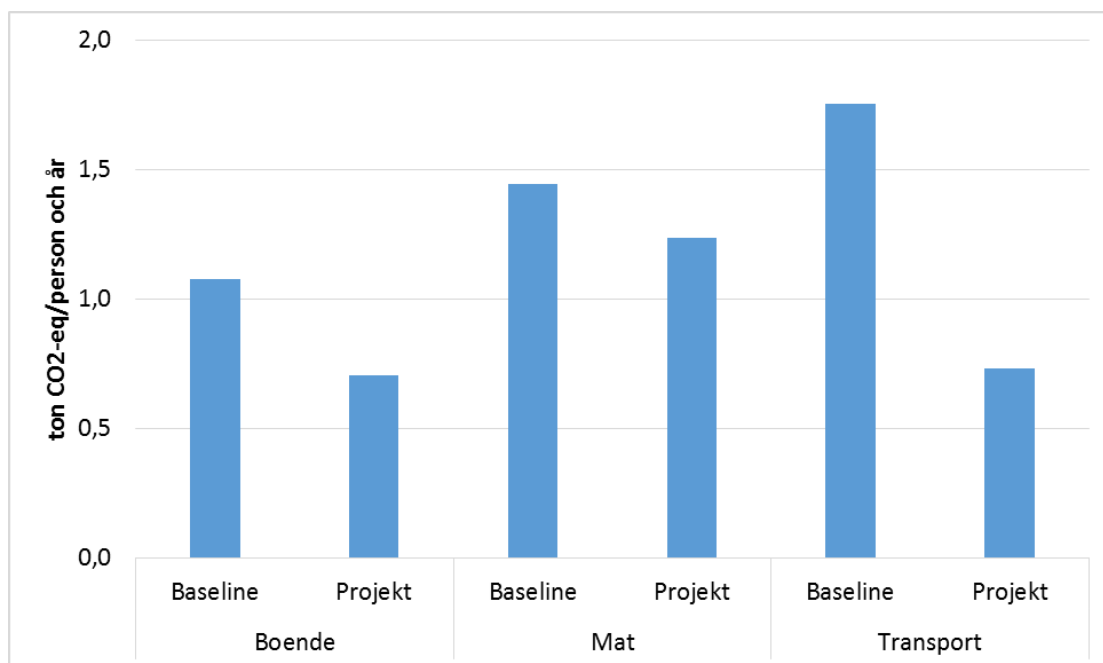
Det var väl att få en bild av vad man gör egentligen, om man säger så. Så det var väl det som lockade liksom att... hur min... vad jag gör... hur det påverkar.

Ett miljöintresse kan leda till att man försöker leva klimatsmart, men detta är ingen självklarhet. Det är fullt möjligt att det finns ett miljöintresse utan att det resulterar i en klimatsmart livsstil. De 13 intervjuade går det att dela in tre grupper, beroende på hur klimatsmart de lever.

- 6 personer *Klimatsmarta sedan tidigare*: de som redan innan projektet levde klimatsmart, t.ex. att de oftare än andra äter vegetariskt, undviker att slänga mat, att köra bil, att flyga etc.
- 6 personer *Klimataktiverade genom projektet*: de som har börjat leva mer klimatsmart tack vare deltagandet i projektet.
- 1 person *Ej klimataktiv*: lever inte klimatsmart, men gör enstaka miljöhandlingar som t.ex. att köpa KRAV-märkt mat.

2 Vad har deltagarna förändrat och har det lett till minskad klimatpåverkan?

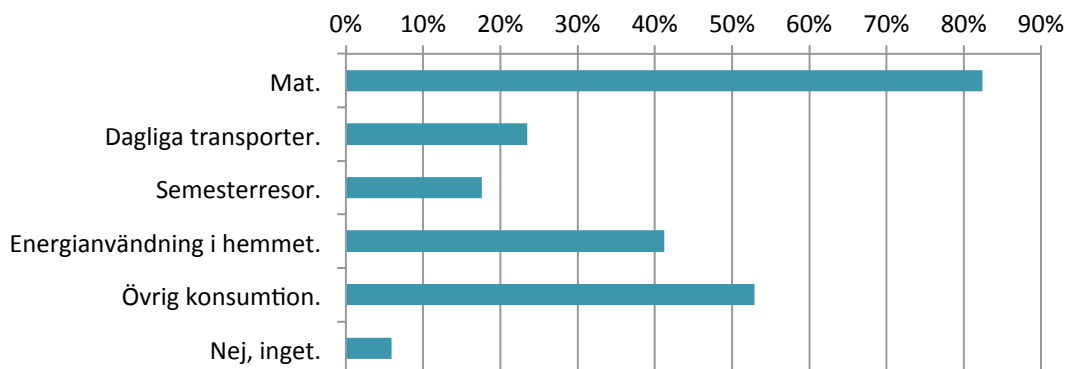
I det här avsnittet utvärderas målet ”Deltagarna ska minska sina CO₂-avtryck med i genomsnitt 40 %”. Data från appen och enkäterna har således analyserats. För 12 deltagare fanns tillräckligt med data för att göra en jämförelse med det totala avtrycket före de flyttade till Frodeparken (baseline) och under projektets gång. För kategorierna boende, mat och transporter så minskade avtrycket i genomsnitt med 1,6 ton CO₂-ekvivalenter per person och år, vilket motsvarar 31 %, se Figur 5 för jämförelse för varje område. I detta resultat är inte utsläppsområdena flyg och shopping medräknade eftersom det inte finns data på detta. Dessa områden står dock för betydande del av deltagarnas klimatavtryck. Det finns alltså anledning att tro att den verkliga minskningen kan vara större än 1,6 ton CO₂ per person eftersom deltagarna beskrivit att de har genomfört förändringar även på dessa områden.



Figur 5 Klimatavtryck för områdena boende, mat och transport. Jämförelse av utsläppen för deltagarna innan de flyttade till Frodeparken (baseline) och under projektet, för boende, mat och dagliga transporter. I urvalet finns de deltagarna som hade data inom samtliga kategorier, totalt 12 personer.

Deltagarna har såväl under intervjuerna som i slutenkäten uppgett att de har gjort förändringar inom flera områden. I Figur 6 visas enkätsvaren avseende inom vilka områden de har gjort förändringar. De flesta som har svarat på enkäten har gjort förändringar inom matområdet (14 av 17 svarande), vilket är betydligt vanligare än de andra förändringsområdena.

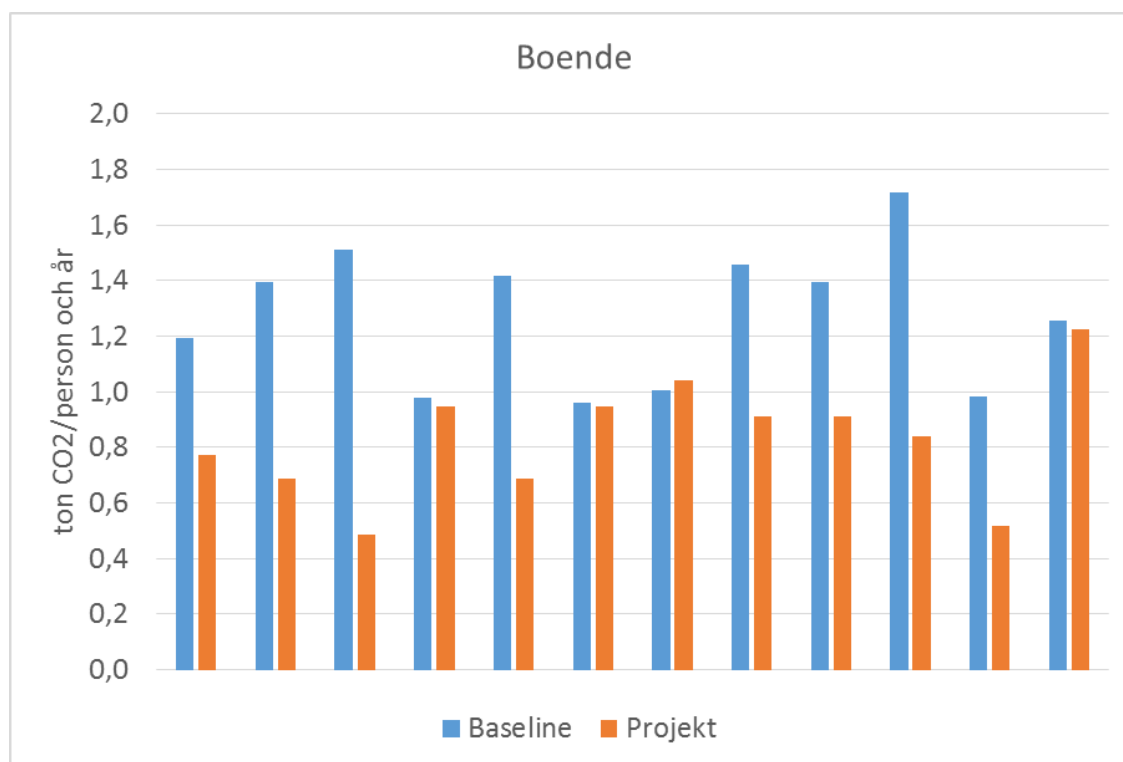
Har du gjort några förändringar för att minska ditt klimatavtryck under det senaste halvåret? Inom vilket område i så fall?



Figur 6 Genomförda förändringar angivna i slutenkäten, 17 svarande.

2.1 Boende

För 12 deltagare fanns såväl data från Uppsalahem som från Energimolnet så att en bedömning kunde göras av hur mycket utsläppen från boendet minskade, se Figur 7.



Figur 7 Jämförelse av utsläppen från byggnation av hus, underhåll, uppvärmning samt el för de boende innan de flyttade till Frodeparken (baseline) och under projektet. Varje par av staplar visar en deltagare.

Avtrycket från boendet minskade med i genomsnitt 32 %. Den huvudsakliga orsaken är att man i Frodeparken köper biobaserad fjärrvärme, medan många i sina tidigare boenden hade mindre klimatsmarta uppvärmningssystem.

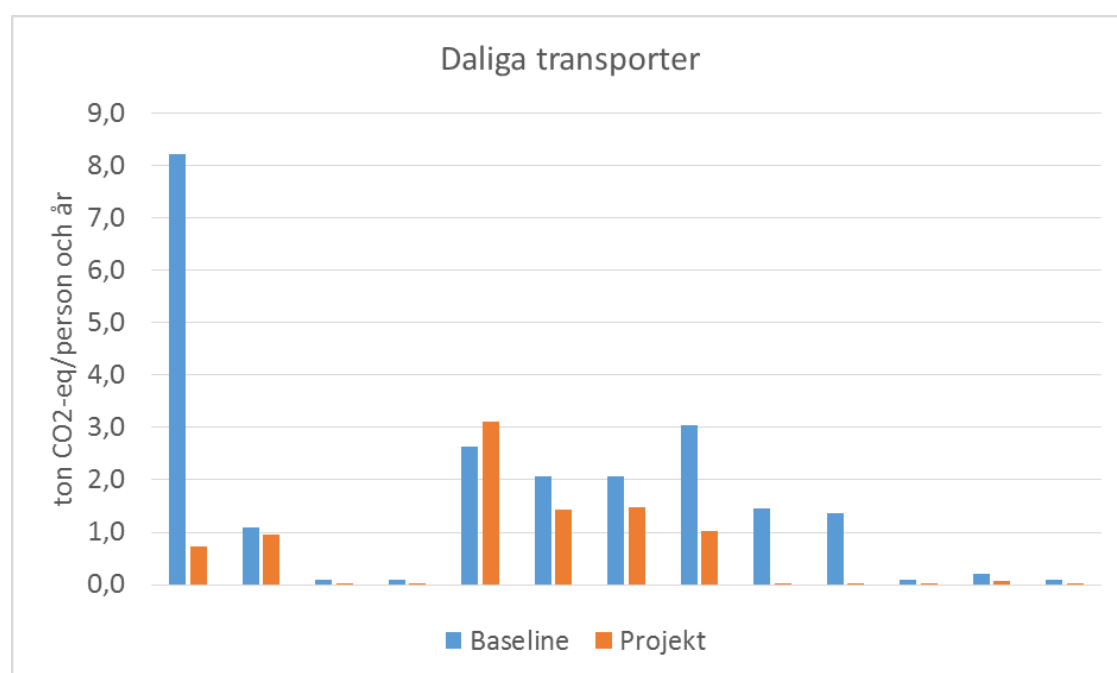
Även elanvändningens förändring under projektets gång har undersökts. Förbrukningen under början av projektperioden var i genomsnitt 13 % lägre än under slutet av projektperioden. Under intervjuerna framkom att den stora förändringen som skett är att lampor släckts och maskiner stängts av från standby.

Nästan det enda som jag tänker på, men det har jag verkligen aldrig tänkt tidigare i livet, det är att släcka lamporna.

Några deltagare uppger att de har minskat sin varmvattenanvändning. Varmvattnet slås ut över alla boende, så det går inte att se påverkan direkt i de data som redovisats här. Förändringen syns dock på räkningen i och med att de har individuell vattenmätning och räkning.

2.2 Dagliga transporter

Effekten på klimatavtrycket från dagliga transporter analyserades, se Figur 8. Detta gjordes för de som hade UL kort, samt för de där det fanns data för bilkörning. Data för bilkörning fanns från de som svarat på slutenkäten, de som använt automile (en av deltagarna), samt de som använt bil genom bilpoolen Sunfleet.



Figur 8 Jämförelse av utsläppen från bilkörande och kollektivtrafik för deltagarna innan de flyttade till Frodeparken (baseline) och under projektet. Varje par av staplar visar en deltagare.

Som kan ses i Figur 8 verkar vissa inte ha förändrat sina transporter alls, de klarade sig genom att enbart transportera sig till fots och med cykel innan de flyttade till Frodeparken och det har de fortsatt med. För fyra deltagare har bilanvändningen minskat dramatiskt. Deltagarnas totala utsläpp från dagliga transporter uppskattas till att ha minskat med ca 60 % jämfört med innan de flyttade till Frodeparken.

Förändringarna har framförallt avsett nya vanor kring bilanvändning efter att de flyttade till Frodeparken. Några deltagare har sålt sina bilar sedan flytten i och med att det centrala läget på boendet möjliggör en bilfri vardag. Deltagare cyklar mer nu och använder bilpoolen vid behov.

... så länge man bor så här. Vi satt ju och diskuterade liksom, bor man utanför staden... på landet, ja men då är man ju tvungen att ha bil... det är man. Men så länge vi bor så här centralt, och det... så då finns det ingen anledning att göra annat tycker jag.

2.3 Mat

När det gäller klimatpåverkan från matområdet går det inte att se några säkra förändringar med de två mätmetoder som har använts; enkäter och data från ICA. Enkäten visar dock på en liten genomsnittlig minskning av klimatavtrycket från mat, se Figur 5. Det är dock stor spridning i dessa data där flera användare har ökat sitt avtryck. Förmodligen var metoden för grov för att göra en bra uppskattning före och efter. Samtidigt finns det begränsad data om deltagarnas matinköp på grund av att många har valt att inte handla på ICA, vilket gör en kvantitativ analys svår. I intervjuerna har deltagarna dock beskrivit att de har gjort flertalet förändringar, även om detta inte har synts i den kvantitativa analysen.

Under intervjuerna beskriver flera deltagare att de har gått över till en mer vegetarisk kost. Detta har fått olika uttryck hos olika deltagare; det har blivit helvegetariskt flera dagar i veckan, det har varit att dryga ut köttfärssåsen med morötter eller att byta ut köttfärsen mot vegetarisk färs. Därtill beskrivs att proteinkällan har bytts från nötkött till en annan köttsort: vilt, fläsk, kyckling eller fisk. De har fått insikt om den stora variationen i utsläpp mellan olika köttsorter och att deras individuella val gör skillnad.

... för mig har det liksom blivit att jag vill ju fortfarande äta lite kött, men då kan man tänka så här... amen ja, om man går ut och kăkar hamburgare någon dag, då kanske man inte behöver kăka en nötburgare, utan man kan ju kăka en kycklingburgare eller en vegetarisk burgare.

En annan förändring är att deltagarna uppger att de slänger mindre mat. De beskriver att det är något de har varit dåliga på innan och har velat bli bättre på och att projektet har gett dem en push att förändra.

Ja men så vi slänger inte lika mycket mat nu som vi gjorde i början. [...] ... för det har vi varit dåliga på, och det tror jag liksom... projektet pushade oss att skärpa oss.

Att handla ekologiskt och närproducerat har också blivit centralt, även om dessa förändringar inte medför några stora klimatvinster utan snarare andra miljövinster. De tänker betydligt mer än innan på att alternativen finns och försöker att välja ekologiskt och närproducerat när de har möjlighet, främst när ekonomin och säsongen ger möjlighet.

2.4 Shopping och flygsemester

De delar av "övrig konsumtion" som projektet har fokuserat på är shopping och flygsemester. Inom dessa områden finns dock inte tillräckligt med data för att kunna göra kvantitativa analyser. Deltagarna har dock uppgett betydande förändringar under intervjuerna. De flesta lyfter fram att de shoppar mindre generellt och att de har en högre grad av reflektion innan och efter inköpstillfället. Någon beskriver även att de köper mer second hand.

... man tänker till en gång extra. Att man behöver... alltså istället för att... ja, det här skulle vara kul att ha så kanske man tänker mer... behöver jag verkligen det här istället... att... att det är det mönstret som har ändrats.

Vidare beskriver några att de har valt tåget istället för flyget när det varit möjligt, och att de har valt andra resmål än de gjorde tidigare.

Vi har ju flugit väldigt mycket på senare tid, men sedan... sedan vi... måste tänka, har vi flugit en enda gång sedan... vi gick med i det här projektet. [...] Jag tror inte det, men det kan ju vara tillfälligheter. Men vi har valt andra slags resmål, tror jag...

3 Medför utsläppsminskningarna någon uppoffring?

I detta avsnitt utvärderas det andra målet i projektet "minskningarna ska ske utan upplevda uppoffringar för deltagarna".

Under intervjuerna har deltagarna beskrivit sina upplevelser kring projektet, vilket har inkluderat såväl positiva som negativa aspekter. Att försöka leva klimatsmart har till viss del inneburit uppoffringar för deltagarna, men förändringarna har även lett till positiva effekter vilka till viss del kan sägas väga upp de upplevda uppoffringarna.

... jag känner ju liksom inte att jag offerar någonting... jag känner ju mer att jag har liksom blivit mer upplyst. (kort skratt) [...] ... de nerdragningar jag har gjort liksom känns ju inte jobbigt egentligen. Det är ingenting som jag liksom lider av i vardagen.

De beskrivna upplevelserna för samtliga förändringsområden kan delas upp i nedanstående kategorier. Plus syftar till positiva effekter och minus till negativa effekter:

- Byta vanor (-)
- Tidseffekter (-/+)
- Ekonomiska effekter (-/+)
- Hälsoeffekter (+)
- Sociala effekter (-/+)
- Praktiska effekter (-/+)
- Klimatsamvete (-/+)

3.1 Byta vanor (-)

Tydligt under intervjuerna har varit att det är svårt att förändra vanor. Att medvetet börja reflektera över sina beteenden och försöka förändra dem är krävande; det behövs viljekraft och ny kunskap. Här handlar det alltså om att processen att initiera förändringen är krävande, inte nödvändigtvis att den nya vanan medför någon bestående uppoffring. Att exempelvis gå över till vegetarisk mat har upplevts vara svårt till en början. För att kunna laga god och varierad kost har de känt att de har behövt lära sig nya saker, men när de väl har kommit igång med den vegetariska matlagningen har det emellertid upplevts som en rutin. På samma sätt har att shoppingbeteenden uttryckts vara svårt att förändra. Att shoppa på sin fritid var ett beteende man har haft under lång tid och därför svårt att bryta.

3.2 Tidseffekter (-/+)

Flera förändringar har lett till mer eller mindre tidsåtgång. Att slänga mindre mat är t.ex. kopplat till bättre planering av maten, vilket delvis har upplevts som en tröskel varje vecka. Det krävs såväl tid som en kraftansamling för att planera matlagningen, framförallt under perioder då det händer mycket annat i livet. Samtidigt har veckoplaneringen lett till att några deltagare upplever att de handlar mer sällan, vilket i sin tur sparar tid.

Nej men... ja... nej men det är väl en... ja, men det är väl en tröskel som man ibland kommer över och ibland inte, för jag ser det nog som en tröskel innan varje ve... alltså en vecka, man gör en veckoplanering, så här nu ska vi göra så här. Och vissa veckor är jag kanske borta med jobbet och man... ja, och lite så här och då är det kanske svårare att planera...

Även valet att åka tåg istället för att flyga har poängterats ha stora tidsimplikationer. Vid resor över långa avstånd tar det längre tid att åka tåg än att flyga, även om tidsvinsten inte alltid är självklar när resan till och från flygplatsen tas i beaktning. Den längre tidsåtgången och risken för förseningar vid tågresor kräver att man planerar för större tidsmarginaler och gör att det inte alltid är möjligt att välja tåget. Däremot underströk flera deltagare att tiden under tåg- och flygresan inte kan värderas på samma sätt; att flyga är förknippat med mer stress på grund av bland annat säkerhetskontroller och uppdelad restid, medan tågresor ger större möjlighet att slappna av. Under tågresan är det lättare att läsa en bok, umgås eller bara njuta av att titta ut genom fönstret, vilket upplevs som något positivt.

... att man får mer tid till... att göra annat, alltså... du får tid till att läsa ut en bok under resan. Du slipper sitta... ja, det blir ju inte alls samma avkoppling... att göra det på ett flyg. [...] Men jag menar om man ska jämföra flyg och tåg... Så är det ju väldigt mycket mer avkopplande att sitta på ett tåg, och dessutom kan man ju... på ett annat sätt, tycker jag... umgås med den... med sitt resesällskap.

3.3 Ekonomiska effekter (-/+)

De förändringar som genomförts under projektet har upplevts leda till såväl besparingar som merkostnader, även om det inte är baserat på direkta kalkyler av ekonomiska effekter. Deltagarna lyfter fram att besparingar har uppstått från lägre konsumtion av kött, lägre vatten- och elförbrukning, mindre shopping och mer inköp på secondhand. Besparingarna har ofta beskrivits som en bonus snarare än den primära drivkraften bakom förändringen.

Bilpoolen Sunfleet har upplevts som dyr, framförallt i jämförelse med att använda sin privata bil som man kanske har ägt länge. Den elhybridbil som finns i hyreshusets garage har dessutom upplevts som extra dyr i och med den nästan 50 % högre timavgiften jämfört en diesebil i samma storlek². På samma sätt betonas att ekologiska varor är dyrare. För vissa deltagare upplevs merkostnaden vara befogad eftersom man förstår orsaken till det, det upplevs med andra ord inte vara en stor uppoffring. För andra deltagare upplevs den ekonomiska uppoffringen vara för stor och valet blir icke-ekologiska varor.

Flera deltagare har beskrivit hyran i Frodeparken som väldigt hög. Den höga hyran utgör ett bekymmer för många deltagare, speciellt för de som är studenter. Andra deltagare beskriver snarare att de fördelar sina inkomster annorlunda sedan de flyttade till Frodeparken, där man nu lägger mer pengar på boendet och sparar pengar genom förändrade transportvanor (t.ex. sålt en bil och nu cyklar mer).

² <https://www.sunfleet.com/media/1201/prislista-privat-fast-medlem.pdf> och <https://www.sunfleet.com/media/1202/prislista-privat-pay-go.pdf>

3.4 Hälsoeffekter (+)

Deltagarnas har under intervjuerna lyft fram att deras nya beteenden har gett positiva hälsoeffekter. Övergången till mer vegetarisk kost och minskningen av rött kött har fått flera deltagare att må bättre. Någon beskrev också att det var lättare att hålla vikten i och med att de har gått över till mer vegetarisk kost.

Alltså, jag har blivit väldigt så här intresserad av mat, och det har ju gått över till att jag får bättre hälsa. Jag blir ju pigg-... alltså, jag mår ju bättre av det.

På liknande sätt har ökat cyklande gett motion i vardagen.

Det är kul att cykla också. ... Jajamen. Du får ju... eh, motion och kondition också.

3.5 Sociala effekter (-/+)

Projektet i sin helhet och vissa förändringar har lett till sociala effekter för deltagarna. Exempelvis att övergå till enbart vegetarisk mat upplevs som krångligt i relation till sin omgivning. För vissa deltagare har det krävts en del övertalning av övriga familjemedlemmar för att förändra matvanorna, vilket har krävt viss energi och tålamod. Dessutom har det känts krångligt att vara vegetarian när man blir bjuden på mat eller när man ska bjuda andra på mat.

Ja, vad skulle det vara. I så fall måste man bli helvegetarian tänker jag. Skulle jag kanske vilja vara, men jag tycker att det är för jobbigt... just särskilt när man går ut och äter eller är bjuden på middag och så. Så tycker jag inte om att krångla till det, så att då håller jag mig ändå köttätande.

Vidare har de flesta deltagare i någon grad pratat om sitt deltagande i projektet med sin omgivning, främst med personer som man vet är intresserade av miljö- och klimatfrågan. De reaktioner deltagarna då har fått har till största del varit positiva och uppmuntrande, vilket har blivit en bekräftelse på att man gör något bra och viktigt.

Däremot verkar inte projektet ha bidragit till ökad gemenskap i huset. De flesta beskriver att de knappt pratar med sina grannar utanför de inspirationsträffar de har varit på.

3.6 Praktiska effekter (-/+)

Alla deltagare har på något vis beskrivit hur projektet har fått praktiska effekter. När det kommer till valet att åka bil eller inte har några beskrivit att det kräver mer planering att välja andra färdmedel än bilen, och att det är enklare och bekvämare att bara gå ut till bilen.

Nej, det är mest bekvämlighet så... (skratt) Det är alltid bekvämare att bara hoppa in i bilen, (skratt) så det gäller ju att man väljer bort det.

Att cykla beskrivs dock som kul och att använda bilarna i bilpoolen Sunfleet som lätt. Bilpoolen har gett tillgång till bil på ett smidigt och bekvämt sätt. Någon berättade att de kommer att skjuta upp eller utesluta köp av privat bil. Vissa bilägare överväger att sälja sin egen bil i och med att de fått tillgång till bil genom bilpoolen.

Vidare har att laga vegetariskt upplevts som något begränsande i och med att man får välja bort flera proteinkällor. Många är samtidigt positiva till den vegetariska maten och den beskrivs som god, att den står sig bättre i kylan och skafferiet, och att den är mer inspirerande att tillaga.

3.7 Klimatsamvete (-/+)

Deltagarna får ibland dåligt samvete och ibland gott samvete beroende på vilka val de gör, ett klimatsamvete har med andra ord etablerats (eller förstärkts). Detta klimatsamvete har blivit en stark drivkraft för att leva mer klimatsmart, både genom att eftersträva ett gott samvete och att försöka undvika ett dåligt samvete. Deltagarna lyfter fram att ett gott klimatsamvete infinner sig när man agerar miljöriktigt, vilket blir en inre bekräftelse på att beteendet är positivt, exempelvis genom att spara el i hemmet, att handla ekologisk och närodlad mat, att välja bort flyget eller att shoppa mindre. Ett dåligt samvete infinner sig istället när man genom Klimaträttappen får reda på att ett visst agerande leder till stora utsläpp eller när man från början visste om det, exempelvis när man väljer flyget.

... man vet ju om att det är dåligt, och då kan det vara så här att ja men nu ska jag köpa någonting för att unna mig, fast då vet man så här, ja, fast det är ju dåligt egentligen. Ja, det blir ju någon slags samvetsgrej, så är det ju, absolut.

Viktigt att poängtera är dock att det dåliga samvetet inte upplevs som något negativt. Känslan av dåligt samvete upplevs visserligen ge upphov till ett visst obehag, men den bakomliggande anledningen upplevs som positiv. Det dåliga samvetet känns befogat och beskrivs som en värdefull effekt av projektet.

Ja, men jag skulle säga att det är ett positivt dåligt samvete. Det är inte ett... absolut inte ett negativt dåligt samvete.

Till viss del har klimatsamvetet blivit ytterligare en anledning till att göra vissa saker, snarare än att det är den främsta anledningen. Vissa saker har man exempelvis velat göra för att spara pengar, alltså andra anledningar än klimatet. I och med projektet fås nu även ett gott klimatsamvete, vilket förstärker motivationen och därmed underlättar för klimatsmarta vanor.

Så istället för att känna mig snål nu så känner jag mig nyttig när jag då avstår att köpa något... [...] Då brukar jag tänka på det, det är jätteskönt faktiskt. Att ha det som argument för sig själv. [...] Tidigare var det lättare när man inte hade... men nu när jag jobbar så måste man tänka...

4 Övergripande projektupplevelser

De vanor och beteenden som skapats under projektet uppger deltagarna att de kommer att behålla efter att projektet avslutas. De har lärt för livet och skapat nya vanor och de skulle aktivt behöva förändras igen för att frångå. Det finns inga anledningar till att förändra de vanor de har skapat nu.

... tankemönstret är där och vanan är ju redan där, så att det är liksom... ja, det skulle vara ett projekt att bryta mönstret nu, tror jag.

Samtidigt beskriver flera deltagare att det har varit förvånande lätt att ställa om till ett klimatsmartare liv. Det har inte funnits så många generella svårigheter.

Ja, överraskande var väl mer att det var... jag tycker att det har varit så lätt att ställa om sig till att bli mer klimatsmart.

Vidare har projektet gett mer feedback och fördelar än vad som förväntades från början. Projektet i sin helhet har beskrivits som bättre än vad de hade förväntat sig och flera delar har känts som positiva överraskningar eller mervärde.

Jag hade inga förväntningar på att liksom få så pass mycket tips och idéer och fakta och underhållning till och med där på kvällen till exempel och... nej, det hade jag inte trott, att det ingick. Det var liksom nog ändå. Wow... [...] tack, tack, ungefär.

4.1 Kunskap, medvetenhet och spillover

Utgångspunkten för Klimaträtt var att det finns en potential för att minska en individs klimatpåverkan genom ökad kunskap och medvetenhet. Även om det finns ett miljöintresse sedan innan måste detta stötts upp med kunskap om hur ens individuella utsläpp ser ut och inom vilka områden det finns potential att minska utsläppen. Denna utvärdering visar att projektet har, åtminstone till viss del, lyckats med att förse deltagarna med kunskap, såväl om hur stor den individuella klimatpåverkan är som inom vilka områden det finns stor potential att minska utsläppen.

Många beteenden som projektet tog sin an att förändra är till hög grad oreflekterade, saker vi gör i vardagen av ren rutin utan att fundera över varför eller hur, så kallade praktiker. Dessa vardagliga praktiker är saker som vilken mjölk man brukar köpa eller hur man vanligtvis tar sig till jobbet. Dessa beteenden kan förändras genom att man blir medvetengjord om sina vanor och motivationer, vilket projektet försökt göra genom information och inspiration.

Information och kunskap som deltagarna har tillskansat sig har lett till att de har fått en ökad medvetenhet kring sina beteenden, både avseende mer medvetna val och avseende mer oreflekterade vanebeteenden. Medvetenhet ledde till att deltagarna hade en högre grad av reflektion när olika alternativ vägdes mot varandra och att de kunde överblicka effekten av sina val.

... just den kunskapen, att just det... och då ökar också medvetenheten om man kan granska ytterligare, jaha, är det här bra eller dåligt... eller... för vem och varför står det så eller så.

Framförallt inom mat, där det har varit ett stort fokus i kommunikationen från projektet, har denna ökade medvetenhet märkts av, vilket även har lett till att de har gjort stora förändringar. Men även inom områden som semester och shopping har deltagarna beskrivit att de har fått en ökad medvetenhet och har gjort förändringar, trots att det inte har varit lika stort fokus på dessa områden i kommunikationen. Detta tyder på att medvetenheten har spridits och blivit en slags övergripande medvetenhet kring vanor och beteenden i allmänhet, vilket deltagarna även har beskrivit.

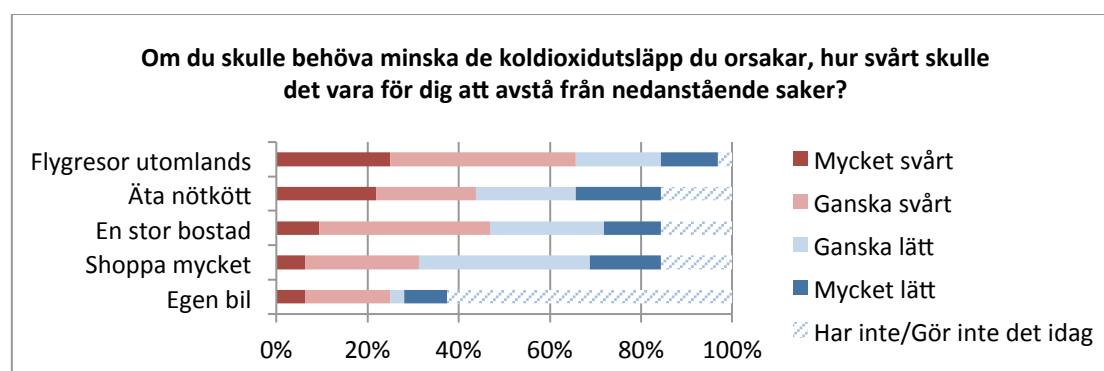
Men kanske att... liksom konsekvensen att man blir mer medveten och kritisk, även andra varor, inte bara mat utan [...] Städprodukter, tvättmedel, val av toapapper. Nej, men... liksom allt.

Deltagarnas nya insikter kan alltså till viss del ha lett till så kallade spillover-effekter, dvs. effekter på område som inte har varit i fokus under projektet. Inom området energianvändning i hemmet har detta blivit extra tydligt, där elanvändningen har minskat med 13 %. Detta är dessutom en ganska stor förändring jämfört med effekter man vanligen ser i projekt som är inriktade specifikt på minskning av elanvändning (Fischer, 2008).

Det är dock viktigt att påpeka att det den nya kunskapen inte alltid leder till handling. Deltagarna har beskrivit i intervjuerna att uppoffringen ibland känns för stor för att avstå från något med stor klimatpåverkan och att ett dåligt samvete infinner sig.

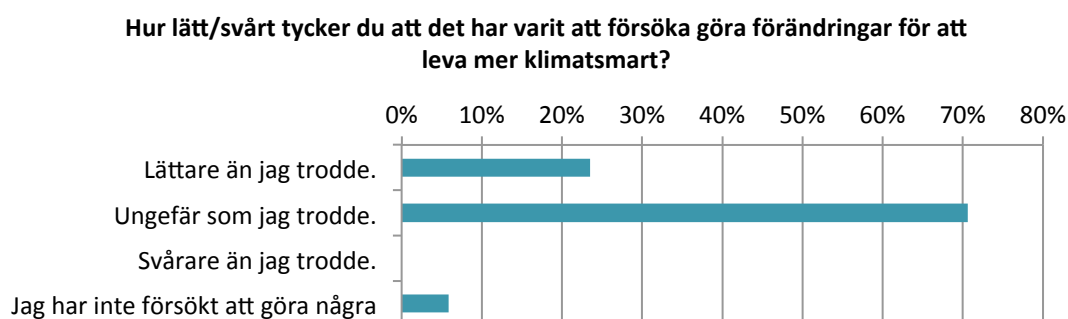
4.2 Tröskeleffekt

Att förändra sitt beteende och sina konsumtionsvanor har av deltagarna upplevts olika svårt och resultera i olika mycket uppoffring. Det har varierat både mellan deltagarna och mellan olika förändringsområden. I Figur 9 deltagarna innan projektstart svarade på frågan vad som skulle vara svårt att avstå ifrån. Att avstå från flygresor var det som flest upplevde som mycket svårt, följt av att avstå från att äta nötkött. Att avstå från att shoppa mycket upplevde däremot få som svårt att avstå ifrån.



Figur 9 Svar från i baseline-enkäten om vad som skulle vara svårt att avstå ifrån, 32 svarande

Detta följdes upp i slutet av projektet. Här tillfrågades de inte om specifika förändringar utan mer generellt om hur svårt de hade upplevt det att försöka förändra sina vanor. Ingen av de som svarat på slutenkäten uppgav att det var svårare att försöka göra förändringar än vad de trott, se Figur 10. Fem deltagare tyckte att det blev lättare än vad de hade trott, medan 12 deltagare tyckte att det blev ungefär lika svårt som de trodde.



Figur 10 Svar från slutenkäten om hur svårt det var att göra förändringar, 17 svarande.

Genom intervjuerna går det att utvärdera tre kategorier av förändringar. En typ av förändringar upplevs som *lätta att genomföra*, utan någon särskild initial tröskel och utan någon konstant upplevd uppostring när förändringen är genomförd. Att börja släcka lamporna och stänga av elektronik från standby är sådana förändringar, vilken har beskrivits som att "det är bara att bestämma sig".

Vissa saker måste man liksom öva på tills det blir en rutin, men det här kändes så... för min del i alla fall kändes det som en enkel grej som... ja, som inte krävde så mycket energi. Alltså, jag behövde liksom inte tänka på det så mycket för att göra det.

Andra förändringar upplevs orsaka en *bestående uppostring* även långt efter att man har börjat sitt nya beteende. Att handla ekologisk mat är ett tydligt exempel där de flesta påpekar att ekologisk mat är dyrare, och merkostnader är en typisk uppostring även om uppostringens storlek varierar mellan deltagarna. Bortsett från merkostnaden har däremot valet att handla ekologiskt inte upplevts som svårt eller krävande.

Under intervjuerna har även en tredje typ av förändring trätt fram, som beskrivs ha en *initialt hög uppostring* (hög tröskel). Med tiden vänjer man sig dock vid förändringen och tillgodogör sig mer kompetens som underlättar det nya beteendet, och allteftersom upplevs uppostringen bli mindre när den nya vanan etableras. Ett typiskt exempel på denna "tröskeleffekt" är att börja laga vegetarisk mat, vilket till en början upplevs som svårt då man känner sig begränsad av att behöva avstå från kött. Allteftersom man lär sig att laga fler vegetariska rätter och det blir det lättare och roligare att laga maten, och den upplevda uppostringen mattas av.

Ja... det som var lite knepigt att hitta... det var att hitta lite variation i maten så att säga. Mm, så att man inte spånar in liksom bara på potatis och morötter så att säga. Mm... så vi gick och köpte en kokbok.

Ytterligare ett exempel är att shoppa mindre, där flera deltagare har upplevt det som svårt att bryta gamla mönster; man har tidigare lagt en betydande del av sin lediga tid

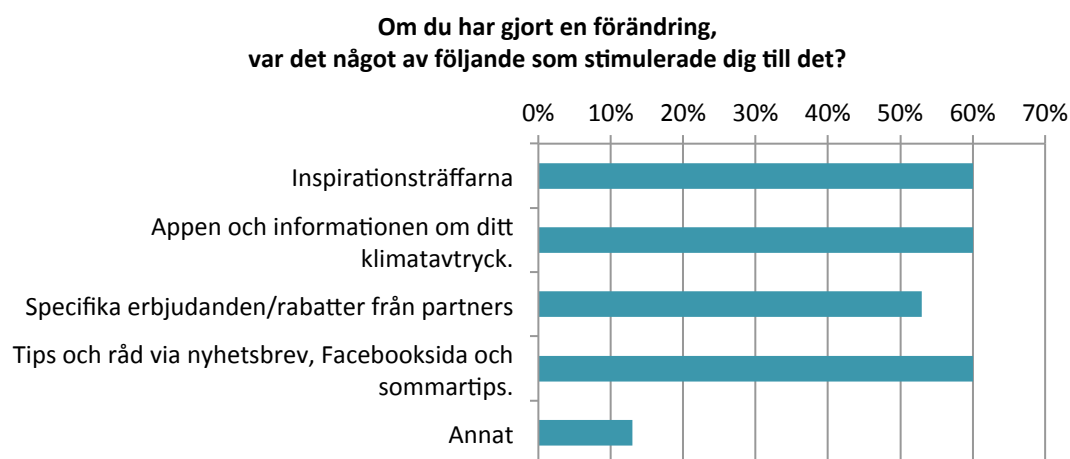
på att shoppa och haft det som ett sätt att umgås. Med tiden blir det lättare när fritiden fylls med andra aktiviteter och de positiva aspekterna av att shoppa mindre blir tydliga (t.ex. att man sparar pengar och äger färre saker).

4.3 Kommunikationen från projektet

Generellt är det svårt för deltagarna att förklara specifikt vad det är i projektet som har förmått dem att förändra sitt beteende. Istället beskrivs ofta att helhetsbilden från projektet har gett dem kunskap och inspirerat dem att förändra sina beteenden.

... men det är inte något jag kommer ihåg sådär... att det var just den enskildheten som påverkade mig, men jag tror att projektet i dess helhet...

Enkätsvaren visar att de olika delarna i kommunikationen (se kapitel 1.2) har motiverat deltagarna ungefär lika mycket att genomföra förändringar, se Figur 11. Under intervjuerna har denna bild bekräftats, där de olika kommunikationsdelarna har varit olika viktiga för dem. Appen visar sig inte ha varit den entydigt viktigaste delen, nyhetsbrevet och erbjudanden från partners verkar ha haft lika stor betydelse.



Figur 11 Svar från slutenkäten om vad det var som stimulerade förändring, 17 svarande.

Klimatboken som deltagarna fick innan projektets start har visat sig vara uppskattad. Den har väckt deltagarnas intresse att delta i projektet samt fungerat som uppslagsverk under projekttiden. När det rör tips och råd som har förmedlats under projektets gång går upplevelserna och åsikterna isär. Flera beskriver att de tycker att informationen har varit bra, lättillgänglig och viktig. Ett flertal andra beskriver att de har upplevt att informationen har varit lite för frekvent, näst intill tjatig, och att den hade kunnat kommuniceras på ett mer koncist sätt.

... det enda jag känner lite, det var de här infomailen man fick varje vecka, att det nästan blev lite tjatigt, för att dels så... jag var kopplad till Facebooken, där fick man ju den informationen också, och så fick man ju grejer på posten hela tiden [...] Det blev lite mycket.

Däremot har inspirationsträffarna beskrivits enbart med entusiasm från de deltagare som har haft möjlighet att delta under dessa träffar. Det är framförallt butikssafarin som har lyfts under intervjuerna som ett viktigt moment. Den har konkretiserat kunskapen

och har gjort det lättare att välja rätt i hyllorna. Träffarna beskrivs ha gett dem såväl glädje som handlingskraft, vilket kan vara lika viktigt som att få en bra kunskapsgrund att stå på.

För att man kan ju få... information kan man ju få på olika sätt, men sedan kan man ju bli inspirerad också, och det är ju ett jätteviktigt moment.

På samma sätt har den personliga kontakten med kontaktpersonerna inom projektet lyfts som viktig för flera av deltagarna. Dels handlar det om att de personer som de har varit i kontakt med har varit professionella och sympatiska, dels handlar det om att det mänskliga mötet är viktigt för att skapa engagemang.

Så handslaget, mötet och blicken, så att säga. Det är nog viktigt att... att kunna påverka folk, så att säga.

All denna kommunikation har till viss del gjort att projektet upplevs ha tagit tid från deltagarnas privatliv och arbetstid, vilket har upplevts som en uppoffring. Dels handlar det om tid på kvällar och helger för inspirationsträffar och dylikt, dels handlar det om telefonsamtal och mail under arbetstid.

... det är viktigt att hålla en väldigt låg tröskel för hur mycket tid man förväntas lägga ner, tror jag. Jag tror nästan mindre tid än det här. Jag tror folk känner nästan en press också, [...] jag gick inte på träffen, då kanske jag inte borde vara med, jag har inte tid att lägga en kväll i månaden. Det är ändå mycket. Så det tror jag man ska hålla på en rimlig nivå om man ska utöka det eller göra om det.

5 Klimaträttappen

Av de 17 som har svarat på slutenkäten är det 13 som uppger att de har laddat hem appen och kopplat upp datakällor, och de resterande har inte laddat hem appen eller bara laddat hem den men inte kopplat upp några datakällor. Drygt hälften av de 13 som har kopplat på datakällor har använt appen varje vecka, och resten någon enstaka gång.

5.1 Trösklar/uppoffringar kopplade till appen

De allra flesta kände ingen direkt tvekan inför projektet som helhet, men frågan kring integritet har dykt upp i anslutning till appen. Ett par deltagare upplevde det som olustigt att privat information används i appen. Att det samlas in och sparas data upplevs som en oro, framförallt i relation till de företag som finansierar projektet och vem som får ta del av dessa data. Deltagarna har dock i slutändan ansett det vara värt det för att kunna delta i projektet.

Men det är ändå en viss... ja... så att man registrerar alla inköp man gör och så där, det är ändå någonting som jag egentligen är emot, så... principiellt liksom...

Generellt upplevdes det inte som svårt att koppla upp sig. I slutenkäten uppgav nästan alla att det var lätt att komma igång med appen, men i intervjuerna beskrevs att det var lite krångligt och tog en del tid. Det var flera olika medlemsuppgifter som behövdes och många behövde bli kunder hos nya företag, vilket ledde till att man var tvungen att skicka flera separata mail. Det gjorde att det inte gick att koppla upp sig mot alla datakällor vid ett tillfälle. Detta kändes som en viss tröskel för de flesta, och som en mycket hög tröskel hos några.

... det var ju liksom inte jobbigt så egentligen att föra in alla, alltså det tog ju sin lilla tid och man fick ju meka lite grann med det där. [...] det var ganska tidskrävande att komma igång.

5.2 Hur har appen fungerat som verktyg?

Appens primära funktion har av deltagarna beskrivits som möjligheten att utvärdera sitt handlande i efterhand. Att få feedback på sitt beteende har upplevts som viktigt.

Sedan är det klart att man får ju ett annat sätt att reflektera över sin miljöpåverkan när man får den här stapeln varje vecka i mobilen. [...] Så går man liksom tillbaka och tittar vad det var som påverkade. Så man får kanske ett annat tänk att utvärdera det man har gjort, annars så... ja, så kanske man gör någonting och... man har flygresor eller någonting och liksom tänker, ja, det var inte bra... och så släpper man det. Men nu får man ju faktiskt svart på vitt.

Till viss del har deltagarna använt vissa tjänster mer och handlat mer på vissa ställen tack vare appen. Flera deltagare har blivit kunder hos Sunfleet, ICA Banken och ICA Torgkassen. Det är dock flera deltagare som inte har använt appen i någon stor utsträckning på grund av att parterna i projektet inte överensstämde med de företag och tjänster som de brukar använda. Det är framförallt om man inte ville/kunde använda ICA Banken eller handla på ICA Torgkassen som har hindrat deltagarna från att använda

appen fullt ut. De insåg att de skulle gå miste om viktiga datakällor, vilket resulterade i att utsläppsstatistiken i appen skulle bli missvisande och alltså inte fylla den tänkta funktionen att reflektera deras beteende.

Och då blev det ju liksom... då måste man ha ICA-bankens speciella kort för att kunna registrera all konsumtion, och det var ju inte vi beredda att göra. (suck) Så det blir ju väldigt missvisande

För dem som har använt appen har den däremot fått fart på deltagarnas tävlingsinstinkt. Det har blivit som en tävling med sig själv, där det handlar om att få kunskap om sina konsumtionsvanor och att uppnå de mål man har satt upp.

Nej men jag tror att det är folks narcissism, intresse för sig själva liksom, och följa sitt eget leverne [...] och sedan om man via appen styr folks val, så tror jag att man kan få folk att ändra beteendemönster.

5.3 Utvecklingsmöjligheter/områden

I slutenkäten angav 12 av 16 svarande att de inte saknade någon funktion i appen. Det som dock saknades var en funktion där det är möjligt att mata in data manuellt. Med denna typ av funktion kan de täcka upp för inköp som inte fångas av de datakällor som registrerats, exempelvis inköp gjorda på faktura, lunchkostnader som dras från lönen eller inköp som gjorts på ett annat bankkort. Några har även uttryckt en önskan att få mer detaljer från varje datakälla.

... alltså jag skulle ju väldigt gärna vilja att den mer detaljerat berättade, redovisade vägen från konsumtion, förbrukning till resultat. [...] Den blir lite för enkel för mig.

Desto fler angav att de saknade företag eller partners i appen, 10 av 16 svarande närmare bestämt. De menar att nya partners i appen skulle öka appens funktionalitet i vardagen avsevärt. Det handlar framförallt om tre typer av partners; fler banker, fler mataffärer och fler resepartners (t.ex. flygresor för semester och kombinerat kort fört SL-UL för dagliga transporter).

6 Slutsatser och diskussion

Projekt Klimaträtt handlade om att testa om mer medvetna val och att byta till ett klimatsmart boende kan resultera i radikalt minskad klimatpåverkan. Ungefär 25 procent av de 120 boende i hyreshuset valde att delta. Nedan redovisas resultat och lärdomar baserat på de cirka hälften av deltagarna som varit mest aktiva i projektet.

Klimatavtrycket minskade med 31 % och huvudorsaken var flytten till Frodeparken

Målet om att minska klimatavtrycket med 40 procent nåddes inte fullt ut. Inom de områden där mätning skett; dagliga transporter, boende och mat, var den sammanlagda minskningen 31 procent. Huvuddelen av denna minskning kan förklaras av deltagarnas flytt till hyreshuset Frodeparken. Huset värms upp med biobaserad fjärrvärme och dessutom gjorde det centrala läget och närheten till kollektivtrafik att bilkörandet automatiskt minskade. Resultaten är alltså inte direkt generaliserbara till hela befolkningen - alla kan inte flytta till nybyggda centralt placerade hyreshus.

Appen och inspirationsträffar var viktiga för att få till stånd medvetna val

Deltagarna har i olika utsträckning gjort medvetna val i syfte att minska sin klimatpåverkan, till exempel att äta mer vegetariskt, slänga mindre mat och att ta cykeln istället för bilen. Detta kan ses som ett resultat av den kommunikation som har använts i projektet: appen som bl.a. gav veckovis återkoppling av ens individuella klimatavtryck, inspirationsträffar och nyhetsbrev. Deltagarna har samtidigt etablerat ett klimatsamvete som driver dem att göra klimatsmarta val. Det var även intressant att notera att vissa av deltagarna även aktiverade andra miljöbeteenden än de som tydligt kommunicerades i projektet, som att spara hushållsel, köpa KRAV-mat och närodlat, undvika shopping som fritidssyssla och att minska sitt flygande.

Uppoffringen var liten

Att försöka leva klimatsmart har inneburit vissa uppoffringar för deltagarna men det finns också positiva effekter. En stor del av problemet handlade om svårigheterna med att byta vanor, t.ex. att komma igång med att laga mer vegetarisk mat, men att det var mycket lättare när man väl hade kommit över tröskeln. De mer bestående effekterna var av olika slag och både positiva (t.ex. att cykling och vegetarisk mat påverkar hälsan positivt) och negativa (t.ex. att det är mindre bekvämt att välja bort sin egen bil).

Appen behöver inkludera fler företag

För de deltagare som har kunnat använda appen till fullo så har den varit viktig för att bidra till förändringar och för att generera bra data för uppföljning av klimatavtrycket. För många deltagare fungerade dock inte detta eftersom de inte var kunder i t.ex. medverkande mataffär eller bank. Om fler företag medverkade skulle appen kunna spela en central roll för att stödja personer som är intresserade av att minska sin klimatpåverkan.

7 Metodbeskrivning

7.1 Beräkningar avseende mål "minska klimatpåverkan"

Fredrik Hedenus på Chalmers har varit huvudansvarig för beräkningarna av deltagarnas klimatavtryck.

7.1.1 Övergripande utgångspunkter

Koldioxidberäkningarna i projektet har utgått från två övergripande principer: livscykelperspektiv och konsumtionsperspektiv. Livscykelperspektivet betyder att i möjligaste mål beakta alla utsläpp i en produkts värdekedja. Det betyder att exempelvis inte bara utsläppen från bilens avgasrör är beaktade utan även utsläppen kopplade till produktion av bilen och utsläppen från produktion av bränslet.

Konsumtionsperspektivet innebär att alla utsläpp kopplas till slutkonsumtionen av en viss vara eller tjänst. Utsläppen kan ske såväl i Sverige som i andra länder, men konsumenten anses ändå "ansvarig" för dessa utsläpp. Kopplat till detta har också ett genomsnittsperspektiv används. Det betyder att vi belastar konsumenten med så mycket utsläpp som en genomsnittlig vara av den typ som köpts orsakar. Ibland kan ju det enskilda inköpet skilja sig mycket från genomsnittet. Exempelvis utsläppen från att köpa den sista platsen på ett startklart flygplan kan anses vara nära noll, medan om man köper den biljetten som gör att företaget sätter in en extra buss kan anses orsaka väldigt stora utsläpp. Men detta är alltså inte beaktat här.

Att beräkna koldioxidutsläpp från energiproduktion kan göras på många olika sätt. Inom projektet betraktas utsläppen vara kopplade till vad man köper. Om deltagarna väljer vindkraftsel eller biobaserad fjärrvärme blir utsläppen därmed mycket små. Gör inget aktivt val anses fjärrvärme utsläppen vara såsom genomsnittet per kWh i det aktuella fjärrvärmesystemet. Om inget aktivt val görs angående el, anses personen köpa den så kallade residualmixen. Residualmixen beräknas genom att man räknar bort den el som konsumenter aktivt valt att köpa, och beräknar utsläppen på det kvarvarande. I projektet har vi antänt data från 2013, då residualmixens utsläpp var 480 g CO₂-eq/kWh.

I projektet har utsläpp av koldioxid, metan och lustgas beaktats. Dessa räknats om till koldioxidekvivalenter med GWP i ett hundraårsperspektiv med data från IPCC (Myhre et al, 2013).

7.1.2 Datakällor och datakvalitet

Inom projektet har ett antal olika datakällor använts för att kunna följa deltagarnas CO₂-utsläpp. Innan projektet började fick alla deltagare fylla i en baseline-enkät för att uppskatta deras växthusgasutsläpp innan de flyttade till Frodeparken (samtliga enkätfrågor finns i Appendix A: Baselineenkät från projektets start). Enkäten var kort, men designad för att uppskatta de stora utsläppskällorna, nämligen boende, mat, bil, flyg samt övrig konsumtion. I slutet skickades en slutenkät ut där frågorna avseende mat och bilkörning ställdes igen.

Under projektet samlades också data in i appen, och det utgör ett viktigt underlag för analysen. Varje partner var ansvarig för att leverera data på hur mycket CO2 deras varor och tjänster orsakade. Chalmers fungerade som stöd för dessa beräkningar.

En del av rapporterad data blev dock inte helt korrekt. Sunfleet beräknade bara utsläppen från sin plug-in hybridbil men eftersom deltagarna även använde andra bilar, så uppskattades inte utsläppen från dessa bilar korrekt. Automiles data hade inte ett livscykelperspektiv. Tanken var att detta skulle justeras manuellt i efterhand, men så skedde inte. UL:s CO2 data per resa baserades på egen data på antalet passagerare i genomsnitt på bussarna. Siffrorna för antalet passagerare var dock ovanligt låga, vilket gjorde att utsläppen per km av att åka buss motsvarade att åka bil.

Data som levererades från ICA Banken byggde på input/output-analys där data ges i CO2/kr. Eftersom det inte har gått att veta exakt vad personer köpt kopplades inköpsstället till en övergripande kategori. Detta innebar dock att en del data blev felaktig. Att t.ex. köpa UL-kort i en kiosk räknades som mat. Dessutom tar input/output-analys med fler utsläppskällor än livscykelanalys. Detta gör att utsläppen inte är helt jämförbara. Detta skulle förbättras genom att livscykeldata justerades med data från input/output analys, så kallad hybriddata.

7.1.3 Analys

Totalt aktiverade 30 personer appen, men det skilde mycket mellan deltagarna hur många datakällor som registrerades och hur mycket som sedan konsumerades från respektive leverantör. Detta innebar en utmaning när det gäller att utvärdera projektet eftersom vi inte vet hur mycket av deltagarnas verkliga avtryck som generades av konsumtion av varor och tjänster från företag som inte var partners i projektet.

7.1.4 Transporter

Eftersom vi inte hade någon part inom flyg, analyserades bara land-baserade transporter. De datakällor som var aktuella var Upplands Lokaltrafik (UL), Automile (fanns data för en användare), Sunfleet samt självrapporterad data från slutenkäten.

För egen bilkörning använde vi självrapporterad data från slutenkäten och i det fall det fanns data från Automile. Personer som ej svarat på enkäten, och vi därmed inte visste om de hade bil, togs bort från vidare analys.

För UL och Sunfleet beräknades ett genomsnittsutsläpp per vecka för omkring de sista 20 veckorna av projektet. Perioden varierade lite mellan olika användare eftersom vissa anslöt datakällor senare. Vi tog genomsnitt för den perioden då det föreföll finnas kontinuerlig data.

Vi räknade om koldioxidutsläppen till genomsnittliga utsläpp per år och jämförde med det som rapporterats i baseline-enkäten.

7.1.5 Boende

För boende finns två datakällor: Uppsalahem och Energimolnet. Uppsalahem rapporterade såväl utsläpp från byggnationen av huset, som energi för uppvärmning, fastighetsel och underhåll, medan energimolnet rapporterar elanvändning i hushållen.

Användarna fick själv rapportera hur stor del av boendets respektive elens utsläpp som skulle belasta dem och hur mycket som skulle belasta andra i hushållet. I två fall angav användarna olika värden för boende och el. I de fallen justerades data så att båda källorna slogs ut baserat på hur många som bodde i lägenheten.

Vi analyserade de personer som hade aktiverat båda datakällorna och jämförde med baseline uppskattningen.

För elanvändning fanns det dessutom möjlighet att analysera utvecklingen över tid eftersom inget bortfall fanns i eldata. Vi jämförde 11 användares elanvändning de första tio veckorna (april-maj) i projektet med de sista tio veckorna (september-oktober). Vi analyserade inte sommarmånaderna närmre av två skäl, elanvändningen ser annorlunda ut då (mindre belysning, mindre TV etc.), och många var sannolikt periodvis bortresta.

7.1.6 Mat

För mat finns två datakällor, rapporteringen från ICA, samt slutenkäten. Rapporteringen från ICA hade två problem, få personer handlade på sitt ICA kort, och de som gjorde det handlade sannolikt inte all sin mat på kortet. Bortfall var därmed ett stort problem.

Vi jämförde resultaten från baseline-enkäten och slutenkäten för att grovt uppskatta om någon förändring skett.

För att använda data från ICA, använde vi förutom CO2 data även ekonomiska data från ICA. På det viset kunde vi för fem personer som använt ICA kortet i ganska hög utsträckning under projektet analysera hur CO2 utsläpp per spenderad kr utvecklats över projektet. Om deltagarna skiftat diet under projektets gång torde CO2/kr sjunka över tid. Denna metod har dock två tänkbara brister 1) användarna kanske började konsumera varor med höga utsläpp av CO2 i andra affärer, och 2) en del mat med låga utsläpp av CO2 är också billiga, det är därmed osäkert hur indikatorn skulle utvecklas om användarna började köpa mycket torra baljväxter exempelvis.

7.2 Analysmetod avseende mål "inga uppoffringar"

Ett av målen med projektet var att minskningen av klimatpåverkan skulle ske utan upplevda uppoffringar. Denna del av utvärderingen har projektletts av Jörgen Larsson: fil. dr. i sociologi och miljöforskare på Chalmers. Det huvudsakliga arbetet med utvärderingen har genomförts av Anneli Kamb, civilingenjör och projektassistent på Chalmers.

7.2.1 Enkät

I samband med att projektperioden avslutades genomfördes en slutenkät. Projektgruppen utformade tillsammans enkätfrågorna och de täckte områden som t.ex. deltagarnas upplevelser av att genomföra förändringar och av att använda appen (samtliga enkätfrågor finns i Appendix B: Slutenkät från projektets slut). Enkäten utformades som en web-enkät och detta arbete genomfördes av Anna Rehnberg på Uppsalahem. Alla de 32 personer som varit aktiva i någon del av projektet uppmanades via mail att svara på enkäten. Efter ytterligare två påminnelser var det till slut 17

personer som svarade på enkäten. Svarsfrekvensen var alltså 53 procent. Om inget annat anges i texten så är det 17 personer som har svarat på den fråga som redovisas vid stapeldiagrammet.

7.2.2 Intervjuer

De ca 20 personer som projektledningen bedömde som aktiva i projektet ringdes upp och tillfrågades om de ville ställa upp på en intervju. Detta resulterade i 13 intervjuer. Intervjuerna varade mellan 30 och 60 minuter och byggde på den intervjuguide som finns i Appendix C: Intervjuguide. Intervjuerna gjordes av Anneli Kamb. Amanda Bergman, mastersstudent på Uppsala universitet och praktikant på ICAs CR-avdelning, medverkade också under intervjuerna. Hon är en student som analyserar intervjuerna speciellt utifrån ICA:s kunskapsintresse. Intervjuerna spelades in och transkriberades därefter till text av företaget Transkriberingsbyrå. Avslutningsvis gjordes en innehållsanalys av det transkriberade materialet med stöd av dataprogrammet Nvivo.

8 Referenser

- Fischer, C. (2008). Feedback on household electricity consumption: a tool for saving energy?. *Energy efficiency*, 1(1), 79-104.
- Larsson, J., & Bolin, L. (2014). Klimatomställning Göteborg 2.0 Tekniska möjligheter och livsstilsförändringar. Mistra Urban Futures Reports 2014:02.
- Myhre, G., Shindell, D., Bréon, F.M., Collins, W., Fuglestvedt, J., Huang, J., Koch, D., Lamarque, J.F., Lee, D., Mendoza, B., Nakajima, T., Robock, A., Stephens, G., Takemura, T., Zhang, H., 2013. Anthropogenic and Natural Radiative Forcing. In:. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA.

Appendix A: Baselineenkät från projektets start

Genom att fylla i enkäten anmäler du dig som deltagare i Klimaträtt. Välkommen!

De val vi gör och hur vi lever påverkar klimatet. Utifrån dina svar räknas ditt utgångsläge ut vilket hjälper dig att sätta ett mål för ditt klimatavtryck.

För att kunna se hur ditt klimatavtryck har förändrats av att flytta till Frodeparken innehåller enkäten frågor om ditt tidigare boende och om hur dina vanor såg ut innan du flyttade.

Enkäten och den modell som används för att beräkna koldioxidavtrycket har utformats av Chalmers Tekniska Högskola. Chalmers kommer att hantera all insamlad data och kan komma att använda delar av underlaget för forskning samt för att utvärdera projektet. Individuella svar kommer inte att redovisas offentligt. Uppgifter om mejladress kommer endast att användas av Uppsalahem för att skicka information som har med Klimaträtt att göra.

Enkäten tar cirka 10 minuter.

1. Vad heter du?

För- och efternamn.

...

2. Vilken adress bor du på nu?

Ange gatuadress.

...

3. Kön?

Kvinna

Man

Annat

4. Vad är din inkomst per månad, före skatt?

0-10 000

10 001-20 000

20 001-30 000

30 001-40 000

40 001-50 000

mer än 50 000

5. Vilken är din högsta utbildningsnivå?

Förgymnasial

Gymnasial

Yrkeshögskola

Högskola/universitet

6. Vilken adress bodde du på innan du flyttade till Frodeparken?

Används för att beräkna utsläpp från ditt tidigare boende.

Ange hela gatuadressen, postnummer och ort.

...

7. Hur stor var din tidigare bostad?

Ange antal kvadratmeter uppvärmd yta.

...

8. Hur många personer bodde i bostaden?

1

2

3

4

5

Fler än 5 personer

9. Köpte du miljömärkt el?

Ja

Nej

Vet ej

10. Vad hade du för vitvaror i ditt tidigare boende?

Det är möjligt att välja fler än ett alternativ.

Kyl med frysack

Ett kombiskåp

Kyl och frys av fullhöjd

En eller flera extraenheter (kyl eller frys)

11. Vilken typ av elanvändare är du?

1 2 3 4 5 6 7

Släcker lampor i rum där ingen vistas, stänger av apparater helt

Låter lampor stå på, lämnar alltid apparater i standby

12. Hade du (eller ditt hushåll) bil i ditt tidigare boende?

Om du svarar nej kommer du att hoppa fram till fråga 18 i enkäten.

Ja

Nej

13. Hur många mil åkte du per år?

När du bodde i ditt tidigare boende.

0-750

750-1250

1250-1750

1750-2250

2250-2750

Mer än 2750

14. Hur stor bil hade du?

Småbil (mindre än 1500 kg)

Mellanstor bil

Stor bil (mer än 2100 kg, typ SUV)

15. Vilket bränsle kördes bilen främst på?

Bensin

Diesel

Etanol

Gas

El

16. Vilket år var din bil ifrån?

Äldre än 2002

Mellan 2003-2007

Nyare än 2007

17. Hur många brukade ni åka i bilen?

Hur många personer åker oftast tillsammans i bilen.

Oftast själv

Oftast 2 personer

Oftast 3 personer

Oftast 4 personer eller fler

18. Hur många (privata) flygresor inom Norden gjorde du under 2014?

Antal resor tur och retur

0

1

2

3

4

5

19. Hur många (privata) flygresor inom Europa gjorde du under 2014?

Antal resor tur och retur

0

1

2

3

4

5

20. Hur många (privata) flygresor utanför Europa gjorde du under 2014?

Antal resor tur och retur

0

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

21. Hur ofta äter du måltider som innehåller nötkött, nötfärs eller lamm?

Tänk på hur du äter en vanlig vecka.

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 Varannan dag
- 5
- 6
- 7 En gång om dagen eller oftare

22. Hur ofta äter du måltider som innehåller korv, köttbullar eller griskött?

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 En gång om dagen
- 5
- 6
- 7 Två gånger om dagen

23. Hur ofta äter du en tallrik yoghurt eller fil?

En tallrik yoghurt motsvarar ungefär 2 dl

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 En gång om dagen
- 5
- 6
- 7 Tre gånger om dagen

24. Hur ofta dricker du ett glas mjölk?

Ett glas mjölk motsvarar ungefär 2 dl

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 En gång om dagen
- 5
- 6
- 7 Tre gånger om dagen

25. Hur ofta äter du ost? (inkluderat halloumi, mozzarella, fetaost etcetera)

- 1 Aldrig

- 2
- 3
- 4 Som pålägg varje dag
- 5
- 6
- 7 Som del av de flesta måltiderna

26. Hur mycket pengar lägger du på fritidsintressen, elektronik, heminredning och husdjur per månad?

Ange i antal kronor.

...

27. Hur mycket pengar lägger du på kläder, skor, hygienprodukter etcetera per månad?

Ange i antal kronor.

...

28. Hur intresserad är du av miljöfrågor?

Mycket intresserad

Ganska intresserad

Inte särskilt intresserad

Inte alls intresserad

29. Om du skulle behöva minska de koldioxidutsläpp du orsakar, hur svårt skulle det vara för dig att avstå från nedanstående saker?

Mycket svårt Ganska svårt Ganska lätt Mycket lätt Har inte/Gör inte det idag

Egen bil

Shoppa mycket

En stor bostad

Flygresor utomlands

Äta nötkött

30. Nedan finns ett antal förslag som har förekommit i den politiska debatten. Vilken är din åsikt om var och en av dem?

Mycket bra förslag Ganska bra förslag Varken bra eller dåligt förslag Ganska

dåligt förslag Mycket dåligt förslag

Klimatskatt på flygresor

Klimatskatt på mat med höga utsläpp (främst nötkött)

Höja koldioxidskatten på bensin

Appendix B: Slutenkät från projektets slut

Pilotprojektet Klimaträtt är inne i slutfasen och pågår fram till 31/10 2015. För att kunna dra lärdomar av det som har gjorts inför kommande klimatprojekt är det av allra största vikt att få ta del av dina synpunkter. Enkäten innehåller också en del frågor som kommer att användas för att beräkna klimatavtrycket, som ett komplement till data vi fått in via appen.

Individuella svar kommer inte att redovisas offentligt. Uppgifter om mejladress kommer endast att användas av Uppsalahem för att skicka information som har med Klimaträtt att göra.

Enkäten tar cirka 10 minuter.

1. Vad heter du?

För- och efternamn.

2. Hur många personer bor i din lägenhet, inklusive dig själv?

1

2

3

4

5

Fler än 5 personer

3. Har du gjort några förändringar för att minska ditt klimatavtryck under det senaste halvåret? Inom vilket område i så fall:

Flera svarsalternativ är möjliga.

Nej, inget.

Mat.

Dagliga transporter.

Semesterresor.

Energianvändning i hemmet.

Övrig konsumtion.

Annat, nämligen: ...

Kommentera gärna ditt svar: ...

4. Om du har gjort en förändring, var det något av följande som stimulerade dig till det?

Flera svarsalternativ är möjliga.

Inspirationsträffarna (butikssafari, matlagning med ICA-kocken, stadsodlingskväll, event med koldioxidbantaren Staffan Lindberg och familjen Lindell från One Tonne Life).

Appen och informationen om ditt klimatavtryck.

Specifika erbjudanden/rabatter från Ica Torgkassen, ICA Banken, Sunfleet,

Uppsalahem, UL eller Automile.

Tips och råd via nyhetsbrev, Facebooksida och sommartips.

Annat, nämligen:

Kommentera gärna ditt svar: ...

5. Har du gjort någon förändring för att minska ditt klimatavtryck som lett till besparingar eller merkostnader?

Nej.

Ja, besparingar.

Ja, merkostnader.

Vet ej.

Kommentera gärna ditt svar: ...

6. Hur lätt/svårt tycker du det har varit att försöka göra förändringar för att leva mer klimatsmart?

Lättare än jag trodde.

Ungefär som jag trodde.

Svårare än jag trodde.

Jag har inte försökt att göra några förändringar.

Kommentera gärna ditt svar: ...

7. Har du använt klimaträtt-appen?

Ja, jag har laddat hem den och jag har kopplat på datakällor.

Ja, men jag har bara laddat hem den utan att koppla på några datakällor.

Nej, jag har inte installera den på telefonen/loggat in via webbläsare.

8. Hur ofta har du använt appen?

Varje dag.

Varje vecka.

Varje månad.

Någon enstaka gång.

9. Hur var det att komma igång med appen?

Svårt.

Lätt.

10. Varför var det svårt att komma igång med appen?

Flera svarsalternativ är möjliga.

Det var dåliga instruktioner och svårt att förstå hur man skulle göra i appen.

Det var krångligt att hålla reda på och registrera alla olika kortnummer och inloggningsuppgifter.

Det var omständligt att bli kund hos de nya företagen för att kunna koppla på datakällor.

Jag ville inte bli kund hos nya företag för att kunna koppla på datakällor.

Jag fick dåligt stöd från projektet med att komma igång.

Annan orsak, nämligen: ...

11. Vilka sidor/funktioner i appen har du använt mycket?

Flera svarsalternativ är möjliga.

Startsidan: staplar och isbjörnen.

Nörd-sidan med olika diagram.

Tipssidorna.

Annan sida, nämligen: ...

12. Vad var det som gjorde att du inte kopplade på några datakällor?

Flera svarsalternativ är möjliga.

Det var dåliga instruktioner i appen och svårt att förstå hur man skulle göra.

Det var krångligt att hålla reda på och registrera alla olika kortnummer och inloggningsuppgifter.

Det var omständligt att bli kund hos de nya företagen för att kunna koppla på datakällor.

Jag ville inte bli kund hos nya företag för att kunna koppla på datakällor.

Jag var rädd för att mina personliga uppgifter skulle spridas.

Jag fick dåligt stöd från projektet med att komma igång.

Annan orsak, nämligen: ...

13. Är det någon funktion du saknar i appen?

Nej.

Ja.

Om ja, i så fall vilken: ...

14. Är det något/några företag som du saknar i appen och som du skulle vilja kunna koppla på som datakälla?

Nej.

Ja.

Om ja, ange vilka företag: ...

15. Skulle du vilja använda appen efter att projektet är slut?

Ja, kanske.

Ja, definitivt.

Ja, om ni kompletterar med de företag och butiker som jag brukar handla av.

Nej.

Kommentera gärna ditt svar: ...

16. Hur mycket skulle du vara villig att betala för appen?

0 kr.

10 kr.

20 kr.

mer än 20 kr.

Kommentera gärna ditt svar: ...

17. Har du några förslag på hur appen kan göras bättre?

...

18. Hur har din syn på ICA påverkats genom det här projektet?

Mycket mer positiv.
Något mer positiv.
Ingen förändring.
Mer negativ.

Kommentera gärna ditt svar: ...

19. Hur har din syn på Uppsalahem påverkats genom det här projektet?

Mycket mer positiv.
Något mer positiv.
Ingen förändring.
Mer negativ.

Kommentera gärna ditt svar: ...

20. Hjälpte ICAs information och aktiviteter dig att tänka mer klimatsmart när det gäller mat?

Ja Nej Ej tagit del av
Genom Klimaträttappen: CO2-avtryck för mat.
Genom Klimaträttappen: Tips på klimaträtt mat.
Gratis Matkasse med Klimatsmarta varor från ICA Torgkassen.
Matlagningskvällen på ICAs Huvudkontor.
Receptfoldern Klimaträtt – gott & lätt.
ICAs klimaträtta recept på ica.se.
Skyltar med information om Klimaträtta varor på ICA Torgkassen.
Butikssafari på ICA Torgkassen.
Butikspersonalen på ICA Torgkassen har tipsat mig.
Veckans recept.
Annat, nämligen: ...

21. Hur skulle du vilja få information om hur du kan göra ett mer klimaträtt val när det gäller mat?

Fler svarsalternativ är möjliga.

Butikshyllan.
Förpackningen.
Mail.
Informationsfoldrar.
Kvittot.
Webbsida.
App.
Butiksmedarbetaren.
Kundkväll/inspirationskväll/event.
Jag vill inte få information.
Annat, nämligen: ...

22. Vill du lämna en kommentar eller ett förslag till ett speciellt företag eller organisation?

...

23. Hur ofta har du ätit måltider som innehåller nötkött, nötfärs eller lamm det senaste halvåret?

Tänk på hur du äter en vanlig vecka.

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 Varannan dag
- 5
- 6
- 7 En gång om dagen eller oftare

24. Hur ofta har du ätit måltider som innehåller korv, köttbullar eller griskött det senaste halvåret?

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 En gång om dagen
- 5
- 6
- 7 Två gånger om dagen

25. Hur ofta har du ätit en tallrik yoghurt eller fil det senaste halvåret?

En tallrik yoghurt motsvarar ungefär 2 dl

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 En gång om dagen
- 5
- 6
- 7 Tre gånger om dagen

26. Hur ofta har du druckit ett glas mjölk det senaste halvåret?

Ett glas mjölk motsvarar ungefär 2 dl

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 En gång om dagen
- 5
- 6
- 7 Tre gånger om dagen

27. Hur ofta har du ätit ost det senaste halvåret? (inkluderat halloumi, mozzarella, fetaost etcetera)

- 1 Aldrig
- 2
- 3
- 4 Som pålägg varje dag

5

6

7 Som del av de flesta måltiderna

28. Har du bil i ditt nuvarande hushåll?

Ja

Nej

29. Hur många mil har du åkt under 2015?

0-750

750-1250

1250-1750

1750-2250

2250-2750

Mer än 2750

30. Hur stor bil har du?

Småbil (mindre än 1500 kg)

Mellanstor bil

Stor bil (mer än 2100 kg, typ SUV)

31. Vilket bränsle körs bilen främst på?

Bensin

Diesel

Etanol

Gas

El

32. Vilket år är din bil ifrån?

Äldre än 2002

Mellan 2003-2007

Nyare än 2007

33. Hur många personer åker oftast tillsammans i bilen?

Oftast själv

Oftast 2 personer

Oftast 3 personer

Oftast 4 personer eller fler

Appendix C: Intervjuguide

- INTROFRÅGOR

1. Kan du/ni berätta något om dig själv/er själva?
 - a. Vilka är ni som bor i lägenheten?
 - b. Hur intresserade är du (och ... [namn på hushållets medlemmar]) när det gäller miljöfrågor.

- OM VALET ATT DELTA I PROJEKTET

1. Vad lockade dig med att delta?
2. Fanns det något som gjorde att du tvekade? (motiv, fördelar, risker)

- OM PRAKTISKA FÖRÄNDRINGAR

1. Kan du berätta om vad du har lärt dig genom projektet om att leva klimatsmart?
2. Kan du/ni ge exempel på hur du/ni försöker leva miljövänligt i dag?
3. Kan du/ni ge exempel på något som du/ni är stolt över?
4. Beroende på om de har deltagit i enkäten (fråga 3-6):
 - a. Deltagit: När det gäller förändringar för att minska ditt klimatavtryck så har du uppgett i enkäten att ...
 - b. Ej deltagit: Har du/ni medvetet ändrat på något under projektiden för att minska ditt klimatavtryck? (mat, dagliga transporter, energianvändning i hemmet, övrig konsumtion)
5. Frågor om förändringar
 - a. [Om förändringar gjorts: Frågor om respektive förändring "Nu tänkte jag att vi kan prata lite mer om varje sak du/ni har ändrat på det senaste halvåret"]
 - i. Kan du berätta lite om vad det är du/ni har gjort för förändringar kring ...
 - ii. Hur kommer det sig att du/ni gjorde ... [förändring]?
 - iii. Var det någon speciellt i projektet (t.ex. appen, inspirationsträffarna, informationsfoldrar, nyhetsbrev) som fick dig/er att försöka ... [förändring]?
 - iv. Hur gick det med att komma igång? Något som var speciellt svårt?
 - v. Nu när du/ni har kommit igång med ... [förändring], har du/ni upplevt något positivt med att göra det?
 - a. [Om inget svar]: t.ex. ökad njutning/bekvämare, hälsosammare, intresse från andra, lägre kostnader, mindre klimatångest.
 - vi. Nu när du/ni har kommit igång med ... [förändring], har du/ni upplevt något negativt med att göra det?
 - a. [Om inget svar]: t.ex. mindre bekvämt, jobbigt, tidskrävande, dyrare, negativ feedback från andra.
 - vii. Märkte du någon effekt av att göra ...[förändring] i ditt klimatavtryck i appen?
 - b. [Om inga förändringar har gjorts]
 - i. Hur kommer det sig? Berätta om vad det var som kändes svårt eller som ett hinder? (t.ex. tidsbrist, jobbigt/krångligt, negativt hos övriga hushållsmedlemmar, dyrare, etc.)
 - ii. Finns det något som skulle ha kunnat få dig att göra en förändring och vad hade det varit i så fall?

- c. Var det något ni försökte göra som du/ni inte riktigt har kommit igång med ännu?
 - i. Hur det kommer sig att du/ni inte har kommit igång med det än?

• APPEN

1. [Beroende på deltagande i enkäten (fråga nr 7-17)]:
 - a. Deltagit: När det gäller appen så har du svarat i enkäten att ... och jag ser här i datautdragen att du har ...
 - b. Ej deltagit: Övriga: Jag ser här i datautdragen att du har...
2. Kan du berätta lite var du har för tankar om appen?
 - a. [Om inget svar] t.ex. processen att komma igång, installera och registrera, funktion när man väl kommit igång
3. Om de har använt appen:
 - a. Tycker du att appen har gjort det lättare att leva mer klimaträtt? Hurdå? Kan du ge exempel på när den har hjälpt och med vad?
 - b. [Beroende på deltagande i enkät: Fråga 13 (saknade något i appen)]:
 - i. [Deltagit] Du svarade på enkäten att ... [svar på fråga 13] Vill du berätta lite mer?
 - ii. [Ej deltagit] Var det något du saknade i appen som skulle ha hjälpt dig/ditt hushåll?
4. Har du handlat mer på något visst ställe eller använt en viss tjänst mer för att få klimatavtrycket registrerat i appen?

• PROJEKTET I SIN HELHET

1. Tidigare berättade du om dina förväntningar innan projektet – nu så här i efterhand, är det något som inte gick som du hade tänkt dig? Ge exempel!
 - a. Något som gått bättre/lättare respektive sämre/svårare?
2. [Beroende på deltagande i enkät: Fråga 5 (merkostnad/besparing)]:
 - a. [Deltagit] Du svarade på enkäten att ... [svar på fråga 5] Vill du berätta lite mer?
 - b. [Ej deltagit] Har du upplevt någon merkostnad eller besparing?
3. [Om familj eller par]: Hur fattar ni beslut och bestämmer vad ni ska göra i ert hushåll?
4. Har du några synpunkter på projektet? (t.ex. rörande inspirationsmöten, kontakt med projektledning, utbudet och erbjudanden av medverkande företag)
5. Hur har din omgivning reagerat på projektet?
 - a. Vad har ni fått några reaktioner från vänner och bekanta? (Har de t.ex. blivit inspirerande eller avståndstagande)?
 - b. Har du/ni pratat med dina/era grannar i huset om projektet?

• FRAMTIDA PROJEKT

1. Vad händer nu när projektet är slut? Kommer du/ni att försöka fortsätta minska dina/era klimatavtryck? [Ev. koppla ihop med ex på förändringar de pratat om]
 - a. Vad kommer du/ni främst ta med er från projektet?
2. Är det någon typ av information och stöd som är extra viktig för att kunna leva ett mer klimaträtt liv?
3. Om man skulle genomföra ett liknande projekt som Klimaträtt igen, vad tycker du/ni att man skulle behålla respektive ändra på?
4. Om du skulle ge tips till andra familjer som vill delta i likande projekt, vad skulle det vara då?
5. Du har ju deltagit i det här projektet och försökt till viss del ta eget ansvar för klimatfrågan. Hur ser du på att personer får ta individuellt ansvar jämfört med att politiker och företag får ta på sig ansvaret?
6. Har du några frågor eller är det något du vill tillägga?

- BACKUPFRÅGOR

1. Kan du berätta vad du gjorde/vad ni gjorde i er familj i går?
 - a. Var det en typisk dag/i din familj?
 - b. På vilket sätt var den typisk/inte typisk?
 - c. Om inte, hur ser en typisk dag ut?

Appendix D: Nyhetsbrev

Nyhetsbrev klimaträtt

Nr 1 24 april 2015

DET HÄR ÄR ETT NYHETSBREV FÖR DIG SOM DELTAR PROJEKTET KLIMATRÄTT. DU KOMMER ATT FÅ ETT NYHETSBREV VARJE FREDAG OM VAD SOM ÄR AKTUELLT I PROJEKTET. HÖR GÄRNA AV ER TILL ER KONTAKTPERSON SARA OM DET ÄR NÅGOT SÄRSKILT NI VILL ATT VI HAR MED HÄR. VÄLKOMMEN TILL PROJEKTET!

HAR DU KOMMIT IGÅNG?

Nu är ni 32 som vill vara med i projektet! Det är vi jättegglade för. Flera av er har några moment kvar innan ni kan komma igång på riktigt. Det här måste du göra:

1. Fylla i enkäten - få reda på utgångsläget för ditt klimatavtryck
2. Ladda ner appen
3. Anslut datakällor till appen. För att få så bra bild som möjligt av ditt klimatavtryck ska du ansluta dig till så många som av följande företag som du kan enligt nedan.

Hur du gör ser du på www.uppsalahem.se/klimatrattsdeltagare.

BOENDE	TRANSPORT	MAT	ÖVRIGT
Uppsalahem Energimolnet	UL Sunfleet Automile ICA banken	ICA Torgkassen ICA Banken	ICA Banken



ER KONTAKTPERSON I PROJEKTET

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Sara är din huvudkontakt och länk till övriga i projektet. Tveka inte att vända er till henne om det är något du undrar över.

PÅ GÅNG!

28/4 Drop-in Klimaträttslokalen. Om du behöver hjälp att komma igång eller om du har frågor. Stationsgatan 42, kl 18-19

4/5 Butiksvandring med WWF på ICA Torgkassen.

5/5 Drop-in Klimaträttslokalen. Om du behöver hjälp att komma igång eller om du har frågor. Stationsgatan 42, kl 18-19

12/5 Drop-in Klimaträttslokalen. Om du behöver hjälp att komma igång eller om du har frågor. Stationsgatan 42, kl 18-19

20/5 Kom igång med stadsodling (kvällstid)

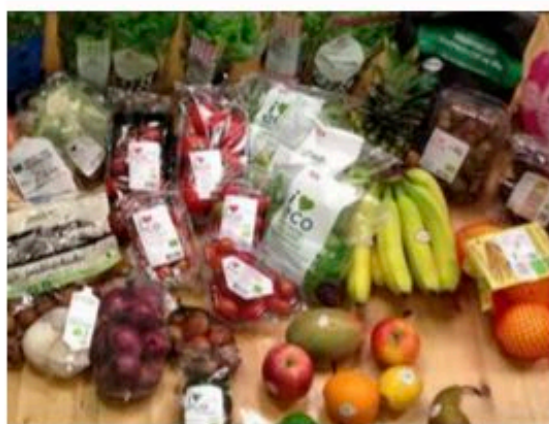
28/5 Laga mat med ICA-kocken Leif Grönlund (kvällstid)

"VARFÖR MÅSTE JAG HA ICA-BANKKORT?"

Ett ICA Bankkort blir din nyckel till att mäta din klimatpåverkan på de inköp du gör. Det gäller alla köp du gör utanför ICA Torgkassen och resor av annan aktör än UL. Såsom t ex restaurangbesök, köp av kläder, skor, möbler och annat till hemmet.

För att kunna mäta din klimatpåverkan fullt ut, är förutsättningen att du använder ICA Bankkortet för alla dina inköp under projektperioden.

Du får kortet kostnadsfritt i ett år och du väljer själv vilken typ av bankkort du vill ha. Vi rekommenderar starkt att du skaffar ett ICA Bankkort om du inte redan har ett. Du kommer att få en mer komplett bild av hur dina inköp påverkar klimatet och vi kommer att få ett bättre underlag för att göra en bra utvärdering av projektet. Om du har frågor om kortet eller hur du skaffar det - prata med ICA Banken på telefon 033-47 47 90.



ANMÄL DIG TILL BUTIKSSAFARI MED WWF!

För att göra det enklare för dig att göra klimaträtta val när du handlar din mat i ICA Torgkassen inbjuds du att vara med på en butikssafari.

Butikssafarin innebär att du, tillsammans med WWF och personal från ICA Torgkassen gör en rundtur i butiken och får lära dig mer om olika matvaror och deras påverkan på klimatet med fokus på hur du hittar rätt bland märkningar, innehållsförteckningar och hyllorna. På så sätt blir det enklare för dig att göra klimaträtta och hälsosamma val när du själv ska handla din mat.

Det äger rum måndagen den 4 maj kl. 17:00 eller kl. 19:00. Safarin tar ca 1 ½ timme. Anmäl dig här.

Varmt välkommen önskar ICA Torgkassen och WWF!

ICA Torgkassen

HÄMTA DIN MATKASSE PÅ ICA TORGKASSEN!

Du som har gått med i projektet är välkommen att hämta en kasse med klimatsmart mat på ICA Torgkassen! Gå till delidisen, uppge att du är med i Klimaträtt, ditt namn och säg att du vill hämta kassen, så hjälper vi dig.

VÄRVA DIN SAMBO

Gör Klimaträtt till en familjeutmaning. Det är lättare att lyckas med utmaningen att minska sitt klimatavtryck om man hjälps åt. Få med fler i familjen, uppmuntra varandra och jämför era framsteg.

GÅ MED I DEN SLUTNA FACEBOOKGRUPPEN KLIMATRÄTT OCH VAR MED I DIALOGEN OM PROJEKTET, FÅ NYHETER OCH INBJUDNINGAR DIREKT I TELEFONEN

Nyhetsbrev

Nr 2 30 april 2015

klimate

DET HÄR ÄR ETT NYHETSBREV FÖR DIG SOM DELTAR I PROJEKTET KLIMATE. DET TAR UPP VAD SOM ÄR AKTUELLT I PROJEKTET OCH KOMMER UT EN GÅNG PER VECKA. LÄS DET FÖR ATT HÅLLA DIG UPPDATERAD!

TA CHANSEN ATT MOTIVERAS & INSPIRERAS

På måndag den 4 maj är det dags för butikssafari med WWF på ICA Torgkassen

På rundvandringen i butiken får du lära dig mer om olika matvaror och deras påverkan på klimatet. Relativt små förändringar i dina inköpsmönster kan få stor påverkan på dina utsläpp, något du kommer att kunna följa i Klimaträppan. Förhoppningen är att du blir motiverad och inspirerad att göra klimaträtta och hälsosamma val när du ska handla och laga din mat. Ta även tillfället i akt att ställa de frågor du har om mat och klimat till WWF och personalen från ICA Torgkassen!

Tiderna för butikssafarin är måndag den 4 maj kl. 17:00 eller kl. 19:00, vi samlas vid entrén till ICA Torgkassen. Safarin tar ca 1½ timme. Anmäl dig på [denna länk](#)!

Du som anmält dig till projektet men inte hunnit hämta ut din Klimaträtt-matkasse, passa på att göra det i samband med butikssafarin!

Petra Flygare på ICA Torgkassen hälsar er välkomna!

ICA Torgkassen



GÅ MED i den slutna Facebookgruppen Klimaträtt och var med i dialogen om projektet, få nyheter och inbjudningar direkt i telefonen

Här hittar du info om hur du kommer igång med projektet
www.uppsalahem.se/klimate

PÅ GÅNG!

4/5 Butikssafari med WWF på ICA Torgkassen.

5/5 Drop-in Klimaträttslokalen. Om du behöver hjälp att komma igång eller om du har frågor. Stationsgatan 42, kl 18-19

12/5 Drop-in Klimaträttslokalen. Om du behöver hjälp att komma igång eller du har frågor. Stationsgatan 42, kl 18-19

20/5 Kom igång med stadsodling, 17.30-18.30. Bobutiken, S:t Persgatan 28. För info och anmälan – [klicka här](#).

28/5 Laga mat med ICA-kocken Leif Grönlund (kvällstid på ICAs huvudkontor i Solna)

SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimate@uppsalahem.se



HEDERSOMNÄMNANDE TILL FRODEPARKEN

Frodeparken fick hedersomnämning när Årets solenergipris delades ut av föreningen Svensk Solenergi förra veckan.

Juryns motivering: Demonstration av såväl tekniska som estetiska möjligheter att integrera solenergisystem i byggnader är väsentligt för en positiv utveckling. Med en hel söderfasad klädd med solcellsmoduler demonstrerar Uppsala hem i Frodeparken en tillämpning med stor framtida utvecklingspotential.

Läs mer på: www.svensksolenergi.se/nyheter/nyheter-2015/arets-solenergi-priser-till-solel



Ambassadörerna har i uppdrag att vara projektets ansikte utåt och har till exempel intervjuats av journalister. Från vänster: Anne-Marie Elofsson, Carl Fredrik Johansson, Emelie Henningsen, Niklas Lundkvist, Heliya Pazuki.

HEJ FRÅN KLIMATRÄTTS AMBASSADÖRERNA!

Ambassadörerna träffades i veckan och pratade bland annat om hur det går med projektet. En sak som diskuterades var hur man ska göra för att koppla upp sig i appen så att man kan få koll på hela sitt klimatavtryck.

DROP IN

Vill du också ha hjälp att komma igång med Klimaträttappen? Vi från Uppsala hem finns på plats i Klimaträttslokalen på tisdag den 5 och 12 maj kl 18-19 för att svara på frågor. Välkommen!



KLIMATRÄTT

PRESENTERADES FÖR ICA-HANDLARE FRÅN HELA LANDET

Under ICA Dagarna som hölls i Globen den 22 och 23 april presenterade vi Klimaträtt. Under dagarna hölls ICA Gruppen ABs årsstämma och ett scenprogram för ICA-handlarna i Sverige och externt inbjudna gäster, totalt 1300 personer. Vi stod i Expo och pratade med gästerna om Klimaträtt-projektet och Klimaträttfilmen visades under programmet i Globen. Intresset var mycket stort och den mest ställda frågan var "När kan jag få vara med och testa det här?"

KLIMATRÄTTA RECEPT TILL VALBORGSHELGEN FRÅN ICA

Klicka på länkarna nedan:

[champinjonburgare med sotpotatisaioli](#)

[Paket med pimento de padron mandel och vittlok](#)

[papayasalsa](#)

ICA:s receptsamling
med omtanke om klimatet och hälsan

www.ica.se/recept/mat-for-klimatet/
www.ica.se/recept/klimatanpassat/

Nyhetsbrev

Nr 3 8 maj 2015

klimate rätt

DET HÄR ÄR ETT NYHETSBREV FÖR DIG SOM DELTAR I PROJEKTET KLIMATE RÄTT. DET TAR UPP VAD SOM ÄR AKTUELLT I PROJEKTET OCH KOMMER UT EN GÅNG PER VECKA. LÄS DET FÖR ATT HÅLLA DIG UPPDATERAD!

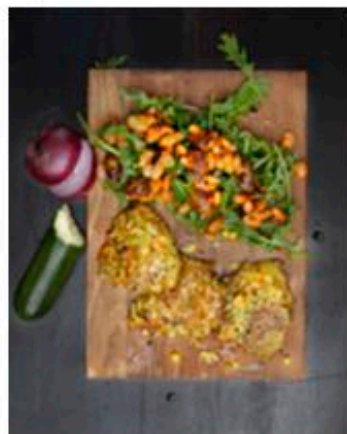
HAR DU INGET UL-KORT?

Att resa kollektivt istället för med bil är ett lätt sätt att minska sitt klimatavtryck. Om du inte redan har ett UL-kort – beställ det, registrera det i appen och få 200 kr nedladdat i reskassa för att du är med i Klimaträtt. Skicka efter ett UL-kort genom maila till foretag@ul.se.



BUTIKSSAFARI BLAND KLIMATSMARTA ALTERNATIV

I måndags tog flera av er deltagare chansen att gå på butikssafari med WWF på ICA Torgkassen. Hoppas ni fick med er nya lärdomar, tips och upptäckter! Vi som gick i första gruppen fastnade speciellt vid den stora vegetariska hyllan med många klimaträtta alternativ till kött, och insåg att det fanns mycket spännande saker att prova där.



TIPS!

Håll utkik efter Klimaträtt-skytarna som finns uppsatta på hyllorna runt om på ICA Torgkassen med tips och information för att välja mer klimaträtt

WWF:s tips för klimaträtt och hållbar matkonsumtion

ICA förklarar vad som menas med Klimaträtt mat

Följ ICA Torgkassen på Facebook

PÅ GÅNG!

12/5 Drop-in i Klimaträttslokalen. Om du behöver hjälp att komma igång eller du har frågor. Stationsgatan 42, kl 18-19. OBS! Sista tillfället.

20/5 Kom igång med stadsodling, 17.30-18.30. Bobutiken, St Persgatan 28. För info och anmälan – [klicka här](#).

28/5 Laga klimaträtt mat med ICA-kocken Leif Grönlund, kl 18 på ICAs huvudkontor i Solna. Mer info och anmälan – se artikel nästa sida.

GÅ MED i den slutna facebookgruppen **Klimaträtt** och var med i dialogen om projektet, få nyheter och inbjudningar direkt i telefonen.



Här hittar du info om hur du kommer igång med projektet www.uppsalshem.se/klimate-rattsdeltagare

KOM IGÅNG MED SUNFLEET

Har du tänkt på att de flesta privatägda bilarna står stilla större delen av sin livstid?

Många av er har visat intresse för bilpoolen, men få av er har hunnit testa den. Att avstå från att köra bil är förstås bäst för klimatet, men ibland behöver man en bil och då är bilpool en smart lösning för dig och klimatet. Du får tillgång till en bra, servad bil med hög miljöprestanda. Om du kör med Sunfleets bilar ser du i appen hur det påverkar klimatet.

FAKTA OM BILPOOLEN

- Du får **fri anslutning** och **fri månadsavgift** (värde 2183 kr) när du registrerar dig som medlem och anger koden "Klimaträtt" i fältet "organisationskod". Registrera dig [här](#).
- Som medlem i bilpoolen **kan du boka alla Sunfleets bilar**, 950 bilar i hela Sverige
- Det finns i dagsläget **15 st bilar runt om i Uppsala**. Klicka på [länken](#) och zooma in för närmare information om poolplatserna, bilar mm.
- Sunfleet har mest **snåla dieselbilar** och inga bensinbilar.
- Du **betalar hyra när du använder en poolbil**. Priset beror på vilken prisgrupp bilen tillhör – bilen i Frodeparksgaraget som är en plug-in-hybrid tillhör prisgrupp Premium och är alltså ett lite dyrare alternativ. Det finns billigare alternativ på poolplatserna runtomkring t.ex. Volvo V40 D2. Utförlig prislista finns [här](#). Obs! Bränsle ingår i priserna.
- Vill man köra ren elbil så finns det en på poolplatsen i **Svavagallerian** och den tillhör en billigare prisgrupp än plug-in hybrid.
- Du **bokar din bil på nätet** och nyckel och tankkort finns i bilen
- Bilarna är tillgängliga **24h/dygn**.

Ladda ner en presentation om hur du anmäler dig genom att klicka [här](#) eller gå in på www.sunfleet.com.



KOM IGÅNG MED STADSODLING

Vilka ätbara växter går att odla i skuggan på balkongen? Hur kan fönsterbrädet omvandlas till en liten köksträdgård? Välkommen till vår stadsodlingskväll för dig som vill komma igång att odla din egen mat! Chris från föreningen Permakultur Uppsala delar med sig av praktiska och klimaträtta odlingstips och berättar om långsiktigt hållbara odlingssystem som bygger på lokala och förnyelsebara resurser. [Länk till anmälan](#). För inspiration, se [Permakultur Uppsalas Facebook sida](#).

När: den 22/5 klockan 17.30-18.30.

Var: Bobutiken S:t Persgatan 28



LÄR DIG LAGA OCH TÄNKA KLIMATRÄTT

Med hjälp av kocken Leif Grönlund och ICAs experter på hälsa och hållbarhet är du välkommen till ICAs huvudkontor, i Solna, torsdag 26 maj kl. 18.00. Vi kommer tillsammans att laga och därefter äta en härlig buffé av klimaträtta måltider. Passa på att fråga ICAs kockar och experter om du har några funderingar kring hur just du ska tänka och agera för att göra fler klimaträtta val vad gäller maten. Ta gärna med en gäst, familjemedlem, granne eller vän, så du kan dela upplevelsen. [Anmäl dig här](#) senast 22 maj.



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 4 15 maj 2015

klimate rätt

DET HÄR ÄR ETT NYHETSBREV FÖR DIG SOM DELTAR I PROJEKTET KLIMATE RÄTT. DET TAR UPP VAD SOM ÄR AKTUELLT I PROJEKTET OCH KOMMER UT EN GÅNG PER VECKA. LÄS DET FÖR ATT HÅLLA DIG UPPDATERAD!

KOM IGÅNG MED STADSODLING

Vilka ätbara växter går att odla i skuggan på balkongen? Hur kan fönsterbrädet omvandlas till en liten köksträdgård? Välkommen till vår stadsodlingskväll för dig som vill komma igång att odla din egen mat!

Chris från föreningen Permakultur Uppsala delar med sig av praktiska och klimaträtta odlingstips och berättar om långsiktigt hållbara odlingssystem som bygger på lokala och förnyelsebara resurser.

För inspiration, se Permakultur Uppsalas Facebooksida.

Alla som kommer på kvällen får ett starkit med odlingskärt, jord och fröer!

När? Onsdag 20 maj kl 17.30 - 18.30

Var? Bobutiken, S:t Persgatan 28. **Anmäl dig!**

Varför stadsodling?

- det är kul och gott!
- närodlat mat – minimerar transporter
- det gynnar pollinatörer och den biologiska mångfalden
- gör våra närområden vackrare

Tips! Bobutiken har tema stadsodling 20-23 maj, läs mer om vad som är på



PÅ GÅNG!

20 MAJ Kom igång med stadsodling! Kl 17.30–18.30 i Bobutiken, S:t Persgatan 28. Mer info och anmälan – [klicka här](#)

28 MAJ Laga klimaträtt mat med ICA-kocken Leif Grönlund. Kl 18.00–ca 20.15 på ICAs huvudkontor i Solna. Mer info och anmälan – [klicka här](#)

3 JUNI Hur ligger vi till i

projektet? Vi träffas och pratar om uppföljningen av klimatavtrycket i appen, vilka resultat kan vi se redan nu samt diskuterar smarta sätt att minska klimatavtrycket under projektperioden. Mer information kommer framöver, håll utkik! Kl 18–19.30 i Klimaträttlokalen i Frodeparken.

14 JUNI Inspirationsdag om klimaträtt konsumtion och transporter.

Mer information kommer i nyhetsbrev framöver, håll utkik!

Vill du ha info om hur du kommer igång med projektet: www.uppsalahem.se/klimatrattsdeltagare

UNIK MÖJLIGHET! LAGA KLIMATRIKTIG MAT MED ICA KOCKEN LEIF

Kom och lär dig laga klimatriktig mat med ICA kocken Leif Grönlund och ICAs experter på hälsa och hållbarhet. Tillsammans lagar vi och äter en härlig buffé av klimaträtta rätter. Du får också chans att fråga ICAs kockar och experter om du har funderingar kring hur du ska tänka och agera för att göra fler klimaträtta val vad gäller maten. Ta med en gäst, familjemedlem, granne eller vän, så du kan dela upplevelsen.



Välkommen till ICAs huvudkontor, i Solna, torsdag 28 maj kl.18.00. **Anmäl dig här.**

Hur tar jag mig till Solna?

Samåkning

Sunfleet erbjuder deltagare att låna bilen i Frodeparkengruset utan kostnad. Ange vid anmälan till eventet om du är intresserad av att åka med och om du kan tänka dig att vara chaufför (det senare kräver medlemskap i Sunfleet).

Kollektivt

Resa dit: Avgång Uppsala 16:26, ankomst Solna Business park 17:30. Från Uppsala, ta UL/SL pendeltåg 38 mot Stockholm. I Solna, byt till Tvärbanan 22 mot Alvik. Gå av vid Solna Business Park.

Resa hem: Avgång Solna Business park 20:31, ankomst Uppsala 21:34. (För fler avgångar, se sl.se).

Välkommen
att ta med dig
en gäst!
Anmäl dig
senast 22/5.

NU ÄR NI 30 HYRESGÄSTER SOM GÅTT MED I PROJEKTET!

I veckan gick person nr 30 med i projektet genom att göra enkäten för att få utgångsläget på sitt klimatavtryck. Det är en milstolpe i projektet eftersom 30 var vårt mål. För att räknas som en deltagare i projektet fullt ut behöver man ha laddat ner appen och anslutit sig till minst en datakälla. Det är först då ni kan börja mäta och se om förändrade vanor ger minskade utsläpp. Ju fler datakällor ni ansluter i appen desto bättre bild får ni av hur ert personliga klimatavtryck ser ut och hur ni kan göra för att minska det. Just nu har alla utom 7 av er registrerat datakällor i appen. Bra jobbat! Vårt mål är att vid utgången av maj ska alla 30 vara fullvärdiga deltagare i projektet.

Är det för sent att gå med i projektet?

Vi har fått frågor om när sista dagen är för att gå med i projektet. Det är fortfarande möjligt att gå med. För att man ska hinna uppnå ett resultat under projektperioden bör man gå med inom de närmste veckorna.

ENGAGEMANG SMITTAR – UPPMANA FLER ATT LEVA KLIMATRÄTT

Tipsa grannar eller någon du delar boende med att gå med i projektet. Ju fler vi blir desto större skillnad för klimatet!

Bjud också gärna med någon du känner att följa med till matlagningseventet i Solna och lär er laga klimaträtt mat tillsammans.

GÅ MED i den slutna facebook-gruppen **Klimaträtt** och var med i dialogen om projektet, få nyheter och inbjudningar direkt i telefonen.



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 5 22 maj 2015

klimateträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet klimateträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

TÄVLING: KOPPLA UPP DIG MOT FEM DATAKÄLLOR

Alla som har kopplat upp sig till minst fem datakällor senast den 7 juni deltar i utlottningen av fem biopaket å två biobiljetter.



SÅ HÄR GÖR DU:

1. I appen, gå till "Mer" längst ner till höger och sedan "Hantera datakällor".
2. När du klickar på varje datakälla får du information om vad som behövs för att koppla upp dig. På uppsala.se/klimatetraettapp finns info om hur du skaffar ICA-kort, UL-kort, medlemskap i Sunfleet, inloggningsuppgifter till Energimolnet och registrerar dig hos Automile.
3. Kolla att datakällorna fungerar. Om de är korrekt anslutna ska du se ett "✓" efter datakällan, och du ska varje måndag få in värden i appen utifrån vad du konsumerat veckan innan.
4. Ställ in hur stor del av datakällans klimatavtryck som ska registreras på dig. Om ni är tre personer som delar hushåll ställer du in att endast 33 % av boendets klimatavtryck ska registreras i din app.

KLART!

PÅ GÅNG!

24 maj Sista anmälningssdag för att laga mat med ICA-kocken. [Länk till anmälan och intyget.](#)

28 MAJ Laga mat med ICA-kocken Leif Grönlund. Det finns möjlighet att samåka från Uppsala med Sunfleet-bilen, först till kvarn! Till [anmälan](#).

3 JUNI Få koll på ditt klimatavtryck! Kl. 18-19.30. Vilka resultat kan vi se i projektet och vad visar Klimateträttappen egentligen? [Länk till presentation och info.](#)

7 JUNI Koppla upp dig mot fem datakällor och vinn biopaket!

14 JUNI Inspirationsträff med fokus på transport och konsumtion. Söndag kl. 10-12. [Länk till anmälan.](#)

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimateträtt](#) och var med i dialogen om projektet, få nyheter och inbjudningar direkt i telefonen.



Här hittar du info om hur du kommer igång med projektet www.klimatetraett.se/klimatetraettapp

FÅ KOLL PÅ HELA DITT KLIMATAVTRYCK

För att kunna följa hela ditt klimatavtryck och jämföra hur mycket du minskar det under projektperioden är det viktigt att du kopplar upp alla källor i appen, både mat, transport, boende och övrig konsumtion.

BRA ATT TÄNKA PÅ

Anslut ditt ICA Bankkort både under kategorin "Mat" och "Övrigt" i appen, för att det ska registreras både när du handlar mat på ICA Torgkassen och när du handlar i andra affärer. När du handlar mat på Torgkassen får du detaljerad data om maten, när du handlar i andra affärer får du ett genomsnittsvärde.



VÄLKOMMEN ATT HÄMTA DIN KLIMATRÄTT-MATKASSE PÅ ICA TORGKASSEN

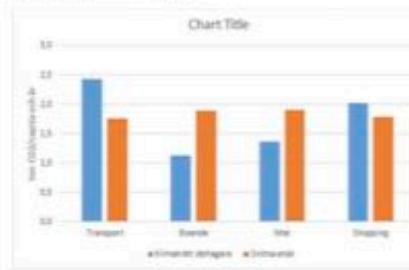
Har du gått med i projektet men ännu inte hunnit hämta ut din välkomstmattkasse med klimaträtt mat på ICA Torgkassen? Gå till deldisken i butiken och uppge ditt namn och säg att du är med i Klimaträtt så hjälper vi dig! I matkassen hittar du också Klimaträtt-receptboken med 10 inspirerande klimaträtta recept och massor av andra tips på hur du kan äta mera klimaträtt.

Välkommen till oss!

Hälsningar Petra/ICA Torgkassen

KLIMATRÄTTSDELTAGARE JÄMFÖRT MED EN GENOMSNITTLIG SVENSK

Så här ser alla er deltagares genomsnittliga klimatavtryck ut, i jämförelse med genomsnittssvenskens klimatavtryck. Staplarna visar utgångsläget baserat på enkäten. Kika hur du ligger till i jämförelse med dina grannar och var du kan göra störst skillnad för att minska ditt personliga klimatavtryck.



VISSTE DU ATT..

Välj transport med litet klimatavtryck!

Tåg	2 gram koldioxid/kilometer
Bus	100 g CO2/km
Bensinbil	180 g CO2/km
Elbil, grön el	20 g CO2/km

INSPIRATIONSTRÄFF MED FOKUS PÅ TRANSPORT OCH KONSUMTION

Välkommen på inspirationsträff där vi fokuserar på transport och konsumtion. Här ger vi dig bra tips på hur du kan resa och konsumera klimatsmart. Både UL och Sunfleet finns på plats och informerar och svarar på frågor. Mer information kommer inom kort - håll utkik!

Plats: Klimaträttslokalen, Stationsgatan 42

Tid: Söndagen den 14 juni kl. 10-12

[Länk till anmälan](#)



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@suppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 6 29 maj 2015

klimateträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

KOPPLA UPP DIG FÖRE 7 JUNI, VINN BIOBILJETTER!

I veckan har flera av er fått ett mejl med en uppmaning att koppla upp fler datakällor i appen så att ni får en så heltäckande bild av ert klimatavtryck som möjligt. Kopplar du upp dig mot fem datakällor senast den 7 juni deltar du i utlottningen av biobiljetter!

1. Öppna appen, gå till "mer" och "hantera datakällor". Koppla upp dig mot så många datakällor som möjligt.

2. Följ avtrycket vecka till vecka, och försök nå ditt personliga mål för hur mycket du vill minska ditt klimatavtryck.

Lycka till!



3 JUNI KL 18: FÅ KOLL PÅ DITT KLIMATAVTRYCK

Vi gissar att ni har en del frågor om appen, hur beräkningarna går till, varför Isbjörnen är glad en vecka och ledsen nästa, om det går att se något resultat i projektet hittills. Därför bjuder vi in till en kväll då vi går djupare in på de här frågorna. Håkan Axelsson som varit med och utvecklat appen finns med och presenterar resultat och svarar på frågor om hur allt funkar. Vi börjar med genomgång kl 18-19, därefter finns det möjlighet att stanna kvar och diskutera vidare. Varmt välkomna!

[Länk till anmälan](#)

PÅ GÅNG!

3 JUNI Få koll på ditt klimatavtryck! Kl. 18-19.30. Vilka resultat kan vi se i projektet och vad visar Klimaträttappen egentligen? [Länk till anmälan och mer info.](#)

7 JUNI Koppla upp dig mot fem datakällor i appen senast den 7 juni så deltar du i utlottningen av 5 biopaket a 2 biobiljetter.

12 juni Frukostseminarium för allmänheten, kl 8-9.30. [Läs mer.](#)

14 JUNI Inspirationsträff med fokus på transport och konsumtion, söndag kl. 10-12. Staffan Lindberg, koldioxidbantare, berättar om vad ett mer klimaträtt liv innebär i praktiken. UL och Sunfleet tipsar om klimaträtta transporter. [Länk till anmälan](#)

GA MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och var med i dialogen om projektet, få nyheter och inbjudningar direkt i telefonen.



Här hittar du info om hur du kommer igång med projektet

[www.klimatratt.se/kontakt/om-klimatratt](#)

14 JUNI: KOLDIOXIDBANTAREN STAFFAN LINDBERG GER EXEMPEL PÅ HUR MAN LEVER KLIMATRÄTT

Till inspirationseventet om konsumtion och transport den 14 juni har vi bjudit in [Staffan Lindberg](#), som är musiker, artist och inget mindre än koldioxidbantare. Staffan har under flera år gjort precis det som ni deltagare i Klimaträtt håller på med – minska det personliga utsläppet av koldioxid. Vi är superglada att Staffan vill komma och träffa er deltagare och ge både kunskap, tips och inspiration på hur man lever mer hållbart. Boka in i kalendern, mer information kommer i nästa nyhetsbrev! [Länk till anmälan](#)



RESTIPS FRÅN UL

Ett tips om du vill komma igång och resa med UL är att [ladda hem UL-appen](#) som är ett smart reseverktyg för dig som reser med bussar och tåg. Med appen kan du till exempel söka resor, köpa biljetter, spara dina favoritresor och hitta vägen till hållplatsen. Du hittar även en reseplanerare, tidtabeller och annat nyttigt på [ul.se](#)

FRUKOSTSEMINARIUM I FRODEPARKEN 12 JUNI

Klimaträtt är ett unikt projekt som väckt stort intresse och nyfikenhet. Den 12 juni kl 8-9.30 bjuder Social Venture Network Sweden in allmänheten till frukostseminarium i klimaträttslokalen i Frodeparken där ICA och Uppsala hem berättar om projektet. Välkommen att vara med, eller tipsa andra du känner som du tror kan vara intresserade.

[Länk till mer information och anmälan](#)

KÖTTGUIDE FÖR HÅLLBARA VAL

I veckan lanserade Världsnaturfonden WWF en köttguide som hjälp till hållbara hälsosamma val av kött i vardagen. De flesta av oss behöver äta mindre kött, genomsnittet idag ligger på 1 kg i veckan och vi behöver halvera detta så att vi äter i snitt 500 g kött i veckan. Det är ungefär lika mycket som 2-3 köttträtter i veckan och 2-3 smörgåsar med köttpålägg. Men lika viktigt är att vi äter bättre kött, det är stor skillnad på kött och kött. Köttguiden hjälper dig till hållbara hälsosamma val av kött. [Läs mer här](#)

KLIMATRÄTT MATLAGNING

Igår, torsdag, samlades ett glatt och engagerat gäng i Solna och lagade klimaträtt mat. Missade du eventet? Lugn bara lugn, här är ett av de recept som lagades:



Ärt- och potatisamosas med morot och cashewsallad



Ellinor från Uppsala hem och Annika, deltagare i Klimaträtt hjälps åt i köket.



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 7 5 juni 2015

klimate

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!



14/6: KLIMATRÄTT KONSUMTION OCH TRANSPORT

Välkommen att ta del av ett mycket spännande program! Bjud gärna med en vän.

* Musikern och artisten [Staffan Lindberg](#) som är expert på och författare inom området koldioxidbantning delar med sig av kunskap och tips på hur individen kan göra skillnad.

* UL visar hur man enkelt reser med kollektivtrafiken och delar med sig av klimaträtta restips.

* Sunfleet berättar allt du behöver veta om bilpoolen.

Dessutom presenteras Klimaträtts verktygspool och vi bjuder på smarrigt förmiddagsfika. [Anmäl dig senast 11 juni](#). Väl mött!

PÅ GÅNG!

7 JUNI Koppla upp dig mot fem datakällor i appen så deltar du i utlottningen av biobiljetter.

12 juni Frukostseminarium om Klimaträtt för allmänheten kl. 8-9:30. Social Venture Network bjuder in till frukostseminarium i klimaträttslokalen i Frodeparken. Välkommen att vara med och tipsa andra som kan vara intresserade. [Läs mer](#)

14 JUNI Inspirationsträff om klimaträtt konsumtion och transport, söndag kl. 10-12. Staffan Lindberg, koldioxidbantare, delar med sig av kunskap och tips på hur individen kan göra skillnad. UL och Sunfleet tipsar om klimaträtta transporter. Anmäl dig senast 11 juni.

[Länk till anmälan](#)

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och var med i dialogen om projektet, få nyheter och inbjudningar direkt i telefonen.



Här hittar du info om hur du kommer igång med projektet

[www.klimatratt.se](#)

KAN MAN BLI HÅLLBAR BARA MAN SKÄRPER SIG?

2007 när alla larmrapporter om ett skenande klimat haglade som värst blev musikern och underhållaren [Staffan Lindberg](#) koldioxidbantare. I samarbete med forskare och experter inom energi, livsmedel, transporter mm försökte han få ned sina utsläpp till en nivå som hans potentiella barnbarn skulle kunna stå ut med. Allt skildrat i SVT:s serie "Vädrets makter" samt i boken "Jag skulle ha bytt till lågenergilampa i hallen - en koldioxidbantares bekännelser". Nu är Staffan glad att finna nya koldioxidbantare på hemmaplan och bjuder på en föreläsning och några låtar om att lämna en planet som han själv önskar finna den.

Välkommen att lyssna till Staffan den 14 juni på vår inspirationsträff om klimaträtt konsumtion och transport. Ta gärna med en vän. [Länk till anmälan](#)



KLIMATRÄTTA SEMESTERTIPS

Dags att planera semestern? Klimaträtt är givetvis att undvika flyget. Det finns mycket spännande att upptäcka på närmare håll. På [Destination Uppsala](#) finns inspiration till utflyktsmål både i och omkring Uppsala. Res med [UJ](#), eller boka en bil via Sunfleet och upptäck resmål som du inte når med kollektivtrafik. Ska du resa till en annan stad i Sverige är tåget det mest klimaträtta alternativet. Vill du ha möjlighet att resa runt på platsen du besöker, boka en Sunfleetbil på destinationen. [Sunfleet](#) har bilar i närmare 50 orter runtom i Sverige. Hoppas du får en härlig och klimaträtt semesterresa! Fler klimaträtta semestertips kommer i nyhetsbrevet framöver, håll utkik.

HUR LIGGER VI TILL MED KLIMATAVTRYCKET?

I onsdags träffades några av oss och fick en presentation av hur appen fungerar och hur vi ligger till i projektet. Håkan Axelsson som har full koll på all data som rapporteras in i appen visade bland annat hur utgångsläget för alla er deltagare ser ut. Det visar att klimatavtrycket varierar stort mellan olika deltagare. [Se bilden och gissa vilken av staplarna som representerar dig!](#)

Vi tittade också på en jämförelse mellan avtrycket för boendet innan flytten till Frodeparken och hur avtrycket ser ut nu baserat på data som rapporteras in i appen. Den visar att de flesta av er har minskat ert klimatavtryck från boendet genom att flytta till Frodeparken. [Se bilden och gissa vilken av staplarna som representerar dig!](#)

För att få en så rättvisande bild av ditt klimatavtryck, koppla upp dig mot så många datakällor i appen som möjligt!



APP - PÅSKÄGG

Det finns ett så kallat "påskägg" gömt i appen, en funktion som vi inte har berättat om. En ledtråd är att det har med isbjörnen att göra...

PASSA PÅ ATT GÅ MED I FACEBOOKGRUPPEN



Håll ögonen öppna, snart kommer en rolig tävling för alla medlemmar i Facebookgruppen. Gruppen är stängd, det betyder att det som skrivs i gruppen endast kan ses av gruppens medlemmar. [Gå med här!](#)



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 8 12 juni 2015

klimateträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

PREMIÄR FÖR VERKTYGSPOOL

Behöver du skruva ihop en möbel eller borra hål i väggen för att sätta upp en hylla? Istället för att behöva köpa de verktyg som behövs får du som är deltagare i Klimaträtt nu tillgång till en verktygspool. Genom att dela på saker spar vi både på resurser och klimatet. Dessutom kan du använda verktygen till att reparera saker som går sönder istället för att köpa nytt. Våldigt Klimaträtt!



[KLICKA HÄR FÖR ATT SE VERKTYGEN DU KAN LÅNA](#)

Så här funkar det:

Hämta ut de verktyg du behöver i Uppsalahems Bobutik, St Persgatan 28. Bobutiken har öppet måndag till fredag klockan 8-16.30. Du får låna max fyra verktyg per gång, och lämnar tillbaka verktygen senast tre arbetsdagar efter att du lånat dem. Om du vill vara säker på att verktygen finns på plats, kontakta Bobutiken dagen innan eller samma dag. Ring 018-727 37 90 eller mejla bobutiken@ uppsalahem.se

PÅ GÅNG!

14 juni - Inställt!

Inspirationsträff om klimaträtt konsumtion och transport
Inställt på grund av för få deltagare!

Juni Ta hjälp av oss! Under juli kommer vi som jobbar med Klimaträtt att ha semester. Fram till dess finns vi på plats och hjälper dig gärna att komma igång med appen och projektet i övrigt. Mejla klimatratt@ uppsalahem.se eller ring Sara på 018-727 36 38

20 augusti Uppstartskväll efter sommaren. Massor av inspiration och pepp inför sista perioden av projektet. Boka in datumet redan nu, mer info kommer framöver.

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och var med i tävlingen som kommer att presenteras där under nästa vecka!



Här hittar du info om hur du kommer igång med projektet

www.klimatratt.se/for-deltagare

VECKANS RECEPT



AUBERGINEPASTA MED TOMAT OCH ÖRTER

GRÖN KIWI- OCH AVOKADOSMOOTHIE

Nu lanserar vi veckans recept! Fram till och med september kommer du att få två inspirerande klimaträtta recept varje vecka. Ett matigt recept och ett tillbehörsrecept. Håll lite extra utkik i ICA Torgkassen när du köper ingredienser till recepten. Ibland kommer de att vara placerade tillsammans och ibland kommer de att skyllas upp med klimaträtt-hyllkanter (se bilden nedan). Ge oss gärna återkoppling på vilket sätt du bäst hittar ingredienserna i butiken, maila på klimatratt@uppsalahem.se eller skriv i Facebook-gruppen där recepten också kommer att läggas upp.



BRA VÄXTER ATT ODLA I SKUGGLÄGE

Vi som var på stadsodlingskvällen i slutet av maj träffade Christopher och Joppe från föreningen Permakultur Uppsala och fick tips på ätbara och användbara växter som går att odla i skuggigare lägen som på balkongerna i Frodeparken. [Se listan här](#). Har du frågor om stadsodling går det bra att mejla till christ@permakulturuppsala.se

VILL DU HA BÄSTA KLIMATTIPSEN?

Vill du få mer tips på vilka enkla val du kan göra för klimatet? Projektet Klimaträtt är inspirerat av projektet One tonne life, då en familj försökte leva så klimatsmart som möjligt. Efter projektet skrev de en bok med sina bästa klimattips. Mejla till klimatratt@uppsalahem.se

innan den 21 juni så lägger vi boken i din brevlåda!



HAR DU INTE FÅTT SVAR FRÅN AUTOMILE?

Med hjälp av Automile kan du mäta klimatpåverkan när du kör egen bil. Några av er har haft problem med att beställa den dosa som man kopplar in i bilen för att den ska skicka data till Klimaträttappen. Nu hälsar Jacob på Automile att problemet är löst! Har du beställt Automile men inte fått någon dosa, mejla klimatratt@uppsalahem.se så ser vi till att du får den så snart som möjligt. En bra grej att testa nu över sommaren, både om du kör egen bil eller om du hyr eller lånar av någon. Dosa går att ta med sig och koppla in i den bil du använder.



Automile

TACK OCH GRATTIS!

Många av er har nu anslutit er till datakällor i appen. Vi är tacksamma och glada över ert engagemang, det är viktigt för att kunna testa och se om appen kan hjälpa oss minska klimatavtrycket!

Ni som anslutit er till minst fem datakällor och vunnit biobiljetter är Axel Dimberg, Jan-Bruno Olsson, Niklas Lundkvist, Katarina Olsson och Annika Petrelius Hansén. Grattis! Biobiljetter kommer i brevlådan i nästa vecka.



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 9 18 juni 2015

klimateträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimateträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

FORSKARENS BÄSTA KLIMATETRÄTTA SOMMARTIPS

Lagom till midsommar ger Fredrik Hedenus, forskare inom energi och miljö på Chalmers sina bästa tips för en klimateträtt sommar.

- Skippa nötköttet, satsa på vegetariskt.
- Köp grön el. Vind eller sol!
- Ta cykeln. Testa elcykel om du åker långa sträckor
- Konsumera mindre, köp second hand.

Nästa vecka kommer vi skicka ut fler klimateträttas sommartips till er i brevlådorna, håll utkik!



DELA MED DIG AV ETT KLIMATETRÄTT MAT-TIPS

Lägg upp en bild i [Klimateträttas Facebookgrupp](#) på en klimateträtt, dvs din frukost, lunch, middag eller varför inte ett snacks?! Beskriv på vilket sätt din mat är klimateträtt.

VINST!

"Vår tid på Jorden". En inspirerande bok om människans roll för jordens tillstånd. Boken är signerad av fotografen Mattias Klum, som även är bokens fotograf.

Senast 25 juni vill vi ha Ditt bidrag!

Lycka till!



PÅ GÅNG!

Juni Ta hjälp av oss! Under juli kommer vi som jobbar med Klimateträtt att ha semester. Fram till dess finns vi på plats och hjälper dig gärna att komma igång med appen och projektet i övrigt. Mejla [klimatetraett@oppositio.nu](#) eller ring Sara på 018-727 36 38

30 juni seminarium om Klimateträtt under Almedalsveckan. [Sänd gärna inbjudan!](#)

20 augusti Uppstartskväll, kl 18-20. Staffan Lindberg, musiker, artist och koldioxidbantar bjuder på inspirerande föreläsning om hur man minskar sitt klimatavtryck. Ta chansen att träffa andra deltagare och representanter från parterna i projektet. [Läs mer här!](#)

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimateträtt](#) och var med i tävlingen och få tips och nyheter om projektet.



Här hittar du info om hur du kommer igång med projektet

[www.klimatetraett.se](#) eller [www.oppositio.nu](#)

VECKANS RECEPT

Varje vecka får du två inspirerande klimaträtta recept, ett matigt recept och ett tillbehörsrecept. Ingredienserna kommer att synas lite extra på ICA Torgkassen, till exempel med Klimaträttsskyltar i hyllorna. Håll utkik!



PASTA MED SCHALOTTENLÖK, SPARRIS, SALVIA OCH FETA



COLESLAW, GRUNDRECEPT

POSITIVA REAKTIONER PÅ SEMINARIUM OM KLIMATRÄTT

I fredags hölls frukostseminarium i Frodeparken om projektet Klimaträtt. Vård för arrangemanget var Social Venture Network Sweden (SVN) i samarbete med ICA och Uppsalahem. Drygt 20 personer deltog, bland andra representanter från NCC, Uppsala Vatten, Landstinget, SLU och lokala politiker. Presentationen fick positiva reaktioner, flera personer uttryckte att det är ett spännande projekt som de vill fortsätta att följa.



FÅ MED KLIMATAVTRYCKET FRÅN HUSHÅLLELEN

Koppla upp dig mot Energimolnet för att få med klimatavtrycket från den el som ditt hushåll gör av med. Tjänsten fungerar oavsett vilken elleverantör man har avtal med.

1. Mejla kundnummer och PIN kod som står på din faktura från Vattenfall till support@energimolnet.se. Då får du ett mejl med inloggningsuppgifter till Energimolnet.
2. I appen, gå till "Mer", "Hantera datakällor" och "Energimolnet". Logga in. Klart!

MINSKA AVTRYCKET MED 97% - BYT TILL GRÖN EL

Genom att välja ett elavtal med el från förnybara energikällor kan du minska klimatavtrycket från din hushållsel med 97%. Ange när du kopplar upp dig mot Energimolnet vilken typ av avtal du har. Om du byter till grönt elavtal och vill ändra till det i appen, gå till Mer -> Hantera datakällor -> Energimolnet. Klicka på din uppkoppling, ändra avtal och spara.

UPPDATERAD APP

Nu finns en ny version av appen bland annat med nya tipsidor för maten. Uppdateringen sker automatiskt.



TIPS:

Håll utkik efter Klimaträttsskyltarna bland hyllorna på ICA Torgkassen så får du klimaträtta mattips direkt när du handlar.



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 10 26 juni 2015

klimateträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

SOMMARTIPS FRÅN STAFFAN LINDBERG: "BLI KLIMATLAT"

1. **RES LÅNGSAMT** och upptäck allt det där som flimrar förbi i vanliga fall. Och så hinner man träffa nya människor på vägen.

Cykel, kanot, segelbåt, flötte, elmoped, gång eller häst funkar bra. Eller testa tummen och dela på bilar som redan rullar. Samåkningstjänster finns även: Skjutsgruppen är en av dem.



Själv ska jag ta tåget till Medelhavet i sommar.

2. **LÄGG KLIMATSMARTA GREJER PÅ GRILLEN.** Gå in på www.kottguiden.se för bra kött, lägg din nyhasplade aborre på gallret eller gå hela vägen till helvegetariskt.

3. **TESTA MILJÖVÄNLIG TEKNIK,** gärna i sommarstugan om du har en sån. Installera soldriven dusch, solex, separerande dass så man kan gödsla sina egna odlingar. Bygg en anilaspis (googla på det) så kan du klimatkompensera hela semestern med biokol. (googla på det med)

Låter detta jobbigt? Kom ihåg att det mest klimatsmarta är att göra ingenting. Underskattat.

BLI KLIMATLAT I SOMMAR.

Hälsar

Staffan Lindberg,
koldioxidbantare



PÅ GÅNG!

30 juni Seminarium om Klimaträtt i Almedalen. [Sänd gärna inbjudan!](#)

Juli Då har flesta av oss som jobbar med Klimaträtt semester. Kontakta oss gärna på klimatratt@klimatforum.se eller ring Sara på 018-727 36 38, men var beredd på att det kan dröja innan du får svar.

13 juli skickar vi ut nästa nyhetsbrev

20 augusti Sista inspirationseventet kl 18-20. Missa inte det! [Länk till annonsen](#)

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och var med i tävlingen och få tips och nyheter om projektet.



Bokerbjudande: Jag skulle ha bytt till lågenergilampa i hallen

– en koldioxidbantares bekännelser

Mejla klimatratt@klimatforum.se senast den 3 juli så får du Staffans Lindbergs bok i brevlådan!

Full av fakta, underhållande och humoristiska historier tillsammans med konkreta tips om hur man minskar klimatavtrycket!

VECKANS RECEPT

Varje vecka får du två inspirerande klimaträtta recept, ett matigt recept och ett tillbehörsrecept. Håll utkik efter ingredienserna på ICA Torgkassen, de kommer vara extra synliga under veckan!



**RÅSTEKT VIT SPARRIS MED KALKONKÖRV,
ÄGG OCH BRYNT CITRON- OCH
HASSELNÖTSSMÖR**



PÄRON, APRIKOSER OCH PISTAGENÖTTER

INTE FÖR SENT ATT KOMMA IGÅNG!

Det tar lite tid att komma igång med Klimaträttappen. Det är okej! Får du tid att ta tag i det där med att koppla upp datakällor – kör på! Det är fortfarande möjligt att vara med i projektet även om du „känner att du inte kommit igång än. Heja heja!



MISSA INTE SISTA INSPIRATIONSEVENTET 20 AUGUSTI KL 18-20

Vi laddar för ett fullspäckat program för inspirera till att minska klimatavtrycket. Kom och bli extra peppad att göra förändringar sista delen av projektet! Varmt välkommen – även om du inte kommit igång med appen eller med att ändra dina vanor. Ta gärna med en vän eller två.

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

På programmet:

- Koldioxidbantaren Staffan underhåller och delar med sig av sina bästa tips.
- One Tonne Life familjen som minskade sina personliga utsläpp med 60 %. Hur gjorde dom?
- Smaskiga tillugg med liten klimatpåverkan
- Mingla med andra deltagare och personer som jobbar med projektet

UPPSALATIDNINGEN SKRIVER OM KLIMATRÄTT

[HÄR KAN DU LÄSA ARTIKELN](#)

Uppdrag: Halvera ditt klimatavtryck!

Har du tänkt på ditt klimatavtryck? Det är något som många av oss inte tänker på. Men det är något som vi kan göra något åt. Det är något som vi kan göra något åt. Det är något som vi kan göra något åt.



UPPDATERAD STATISTIK FRÅN UL I APPEN

Uppmärksamma deltagare har hjälpt oss hitta ett fel i appen för avtryck från resor med UL. Tack för hjälpen! UL har nu rättat till problemet, så nu är resandestatistiken mer komplett. Att data från tidigare resor du betalat med ditt UL-kort ska nu vara inräknade i avtrycket du ser i appen.



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 11 13 juli 2015

klimaträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

I HUVUDET PÅ EN DELTAGARE

Undrar du hur andra deltagare upplever att det är att vara med i Klimaträtt? Vi ringde upp Katarina Olsson för en pratstund.

HUR ÄR DET ATT VARA MED I KLIMATRÄTT?

Jag tänkte direkt när jag fick boken (som delades ut med inbjudan) – wow! Det här ska jag vara med på! Jag gillar helheten i projektet, att många olika delar finns med. T.ex. odling, jag var på stadsodlingskvällen och blev inspirerad och har nu sått sallad och morötter på balkongen.

Ni gör projektet på ett proffsigt sätt – man får fakta och blir sporrad. Det går inte att komma och tvinga folk att göra saker som är bra för miljön. Appen är väldigt fin, men det tar ju ett tag att komma igång med den. Vi har bytt till ICA-banken och det tar ett tag innan det sätter sig. Det är en lång startsträcka, men man vill få med alla delar, det känns kul att man kan få det.



Katarina (till vänster) tillsammans med Ruth från ICA-Banken och Anne-Marie, ambassadör för Klimaträtt. Bilden är från informationsträffen den 24 mars.

Fortsättning på nästa sida →

PÅ GÅNG!

Juli Kontakta oss gärna, men var beredd på att det kan dröja innan du får svar. Ring Sara på 072-53 78 415 eller mejla klimatratt@uppsalaborn.se

24 juli kommer nästa nyhetsbrev.

20 augusti Sista inspirationseventet kl 18-20. Missa inte det! [Länk till anmälan](#)

Ur programmet:

- Koldioxidbansaren Staffan Lindberg underhåller.
- One Tonne Life-familjen som minskade sina personliga utsläpp med 60%. Hur gjorde dom?

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och få tips och nyheter om projektet.



Sommartips I din brevlåda har du fått inspirerande tips på hur man kan minska klimatavtrycket sommar. Här finns tipsen digitalt!

[Sommartips – Mat](#)
[Sommartips – Boende](#)
[Sommartips – Transport](#)
[Sommartips – Konsumtion](#)

Har du inte fått tipsen eller vill att vi skickar till en annan adress? Hör av dig så fixar vi det! klimatratt@uppsalaborn.se

Fortsättning.

ÄR DET NÅGOT DU SKULLE VILJA ÄNDRA PÅ I DIN VARDAG?

Jag skulle vilja köpa mer ekologiskt, men jag stör mig på att det är dyrare. Vore det samma pris skulle jag alltid vilja det ekologiska.

BRUKAR DU TÄNKA PÅ NÅGOT SPECIELLT SOM KAN MINSKA KLIMATAVTRYCKET I VARDAGEN?

Jag har tänkt på att det är en stor vinst för miljön att ta slut på alla förpackningar, allt från schampoflaskor till kaviartuber. Man pratar om matsvinn, men det finns stort svinn i andra områden också. Jag sparar mycket, fina presentpapper kan man till exempel vika ihop och använda igen. Det finns många detaljer man kan göra!

Jag och min man känner att vi gjort en stor resa när vi flyttat till stan och Frodeparken. När vi bodde på landet var vi miljöbovar. Vi åkte bil jämt – till jobb, skjutna barn. Så för oss har det blivit en stor skillnad när vi flytta hit, vi sålde en av bilarna direkt och funderar på att göra oss av med den andra. Det känns dubbelt bra att när plötsligt förstår vad bra det är! Jag brukar säga att jag räddar miljön varje dag när jag cyklar till jobbet, och nu kan jag också se skillnaden i appen.

KLIMATRÄTT I ALMEDALEN



Anna Karin Lindberg från ICA och Anna Rehnberg från Uppsala hem presenterar Klimaträtt.

"Klimaträtt – för dig som vill handla gott. Ledarskap för ett mer hållbart och hälsosamt liv" var rubriken för det seminarium som ICA, Uppsala hem och WWF höll under Almedalsveckan på Gotland. WWF presenterade nuläget i klimatrådan och varför det är viktigt att vi ställer om till ett mer hållbart samhälle. Klimaträtt presenterades som ett exempel på ett initiativ som vill göra det enklare för människor att minska klimatavtrycket. Seminariet hade omkring 20 besökare och möttes av nyfikna och positiva reaktioner.

VECKANS RECEPT V. 29

Varje vecka får du två inspirerande klimaträtt recept, ett matigt recept och ett tillbehörsrecept. Håll utkik efter ingredienserna på ICA Torgkassen, de kommer vara extra synliga under veckan!



GAZPACHO MED AVOKADOTOAST



VATTENMELONSALLAD MED BASILIKA OCH CHIPOTLE

VECKANS RECEPT V. 30



RÖDBETSPAJ OCH PAPAYASALSA

SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR



Om du behöver hjälp under sommaren - ring eller sms:a mig på 072-5378415 eller mejla klimatratt@uppsalahem.se. Var beredd på att det kan dröja innan du får svar.

Nyhetsbrev

Nr 12 24 juli 2015

klimaträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

POSITIVA KLIMATEXEMPEL

Klimatfrågan är en av vår tids största utmaningar. Det positiva är att det pågår mycket arbete för att ställa om till ett mer hållbart samhälle. Att göra klimaträtta val i vardagen är ett viktigt bidrag som tillsammans med andra lösningar kan göra stor skillnad för klimatet. Här är några exempel.

LOKALA INITIATIV MINSKAR KLIMATUTSLÄPPEN

I Uppsala samarbetar lokala företag och organisationer i [Uppsala Klimatprotokoll](#). Mellan år 2012-2015 lyckades man tillsammans [minska klimatutsläppen med 11%](#), bland annat genom att skapa effektivare avfallshantering och energianvändning och att få anställda att resa mer kollektivt till jobbet.



**UPPSALA
KLIMATPROTOKOLL**

MÅNGA VILL GÖRA KLIMATRÄTTA VAL

Många svenskar har gjort något i sitt vardagsliv för att minska sin klimatpåverkan. Det visar en [undersökning gjord av Naturvårdsverket](#). Det finns till exempel hög medvetenhet om återanvändning och en ökande medvetenhet kring köttkonsumtion. En [undersökning gjord i samband med lanseringen av Klimaträtt](#) visar att svenskar vill ha mer kunskap om sin klimatpåverkan och att



många kan tänka sig att ändra sina vanor för att bidra till minskad klimatpåverkan. Till exempel svarar 56 % att de kan tänka sig att köpa färre prylar och kläder.

PÅ GÅNG!

Juli Kontakta oss gärna, men var beredd på att det kan dröja innan du får svar. Ring Sara på 072-53 78 415 eller mejla klimatratt@suppallshem.se

7 augusti Nästa nyhetsbrev skickas ut.

20 augusti Sista inspirationseventet kl 18-20. Missa inte det! [Länk till anmälan](#). Ur programmet:
- Koldioxidbantzaren Staffan Lindberg underhåller.
- One Tonne Life-familjen som minskade sina personliga utsläpp med 60%. Hur gjorde dom?

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och få tips och nyheter om projektet.



Sommartips

I din brevlåda har du fått inspirerande tips på hur man kan minska klimatavtrycket sommar. Här finns tipsen digitalt!

[Sommartips - Mat](#)
[Sommartips - Boende](#)
[Sommartips - Transport](#)
[Sommartips - Konsumtion](#)

HOPPFULL FORSKARE

Johan Rockström, professor i Miljövetenskap, berättar i radioprogrammet [Sommar i P1](#) om hur allvarigt läget är när det gäller klimatfrågan idag och varför han ändå är hoppfull att det går att minska klimatförändringarna och skapa ett hållbart samhälle. Han ger exempel på initiativ som tas över hela världen för att gå över till förnybara energikällor och skapa ekologiskt hållbara system.

Rockström menar också att det i år finns hopp om att skapa globala överenskommelser för klimatet. Han uppmanar oss alla att bli "planetskötare".

[Lyssna på programmet här](#)

Bild: Johan Rockström, hämtad från [sr.se/sommar](#)



FLER HOPPFULLA KLIMATEXEMPEL

...hittar du på [Naturskyddsföreningens hemsida](#)

VECKANS RECEPT V. 31

Håll utkik efter ingredienserna på ICA Torgkassen, de kommer vara extra synliga under veckan!



[SALLAD MED GRILLADE GRÖNSAKER,
MOZZARELLA OCH PECANNÖTTER](#)



[SVART BÖNRÖRA MED CHILI](#)

VECKANS RECEPT V. 32



[PAPRIKAGLAZADE KYCKLINGSPETT MED
POTATISSALLAD](#)



[PAKET MED PIMENTO DE PADRÓN, MANDEL
OCH VITLÖK](#)

HUR MÅR DIN ISBJÖRN?

För dig som undrar vad som påverkar isbjörnen i din app kommer här en förklaring:
Om ditt klimatavtryck en vecka är lägre än det mål du satt upp minskar temperaturen och isbjörnens flak växer jämfört med föregående vecka. Om du missar ditt mål stiger temperaturen och isbjörnens flak smälter och blir mindre. Om trenden är positiv, det vill säga om ditt avtryck är lägre än föregående vecka ser isbjörnen glad ut. Den ser ledsen ut om sitt avtryck är större jämfört med föregående vecka. Har du en isbjörn som spelar hockey och ser glad ut betyder det att du är på rätt spår!



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 13 14 augusti 2015

klimateträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

LADDAD FÖR EN KLIMATETRÄTT HÖST?

Hoppas ni haft en bra sommar och att ni gjort några klimaträtta val. Nu startar vi upp för den sista perioden i pilotprojektet Klimaträtt. De flesta av er har kopplat upp sig och kan följa koldioxidavtrycket för en eller flera delar av konsumtion, boende, mat och transport. Oavsett hur mycket du kopplat upp dig i appen, utmana dig själv att minska ditt avtryck nu under sista delen av projektet! Det är sista möjligheten för er att med hjälp av appen mäta hur ändrade vanor kan minska er klimatpåverkan. Se till att hålla isbjörnen riktigt glad ☺

CHECKLISTA

- ☐ Skär ner på köttet och ät mer grönt. Undvik särskilt nötkött som har stor klimatpåverkan.
- ☐ Släng mindre mat. Upp till 25% av matens klimatpåverkan beror på matsvinn.
- ☐ Undvik flyg
- ☐ Res lagom. Om du pendlar, kan du stanna hemma någon dag i veckan?
- ☐ Byt till grönt elavtal. Vind- och solceller har låg klimatpåverkan. Kom ihåg att ändra i inställningarna i appen om du byter avtal.
- ☐ Byt till energisnåla lampor. En LED-lampa drar 80% mindre el än en vanlig glödlampa.
- ☐ Handla mindre. Tänk till en extra gång innan du köper något nytt.
- ☐ Köp begagnat. Ett begagnat klädesplagg innebär 97% mindre energiförbrukning jämfört med att köpa ett nytt.



PÅ GÅNG!

20 augusti Inspirationskväll med Klimatshow 18-19.30

Drop in med enklare måltid från 17.30

[Anmäl dig senast 12 augusti!](#)

- Hur ligger vi till? Presentation av resultat
- Klimatshow med musikern och underhållaren Staffan Lindberg
- Att leva klimaträtt i praktiken, panelsamtal med One tonne life-familjen och Staffan Lindberg

Bud gärna med dig en vän.
Välkommen till en inspirerande kväll!

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och få tips och nyheter om projektet.



Länktips

Recept och fakta om mat och klimat
www.ica.se/recept/klimatratt

Om köttets klimat- och miljöpåverkan
www.wwf.se/kottguiden

Energispartips
www.allmannyttan.se

Tips för en klimat- och miljövänlig vardag
www.gronguide.se

VECKANS RECEPT V. 34



[CANNELLONIGRATÄNG MED
KRONÄRTSKOCKSSALLAD](#)



[GRILLAD SPETSKÅL MED ÄPPLE OCH DILL](#)

VECKANS RECEPT V. 35



[MAJS- OCH ZUCCHINIPLÄTTAR MED
PAPRIKA- BÖN- OCH OLIVSALLAD](#)

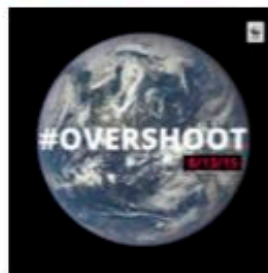


[AUBERGINEPASTA MED VALNÖTTER OCH
RUCCOLASALLAD](#)

MILJÖFORSKARE UTVÄRDERAR KLIMATRÄTT

Än är projektet inte slut, men vi vill redan nu flagga för hur projektet kommer att utvärderas. Klimaträtt har flera olika delmål, ett av dem är att ni som är med i projektet ska minska era utsläpp av koldioxid utan att uppleva det som en uppoffring. För att ta reda på om vi uppnått målet eller inte har vi Jörgen Larsson, tids- och miljöforskare från Chalmers till vår hjälp. Jörgen kommer att be om att få intervjua er som deltagit i projektet om vad ni tycker om det och hur ni upplever att det är att vara med. För oss är det jättespännande och till stor hjälp att få en bättre bild av hur projektet fungerat, vad som varit bra och mindre bra och vad vi kan tänka på inför liknande projekt i framtiden. Mer information om hur intervjuerna kommer att gå till kommer vi att skriva om i framtida nyhetsbrev och genom att ta direkt kontakt med er deltagare. Under tiden kan ni läsa mer om Jörgen och hans spännande forskning på jorgenlarsson.nu

NATURENS BUDGET FÖRBRUKAD



WWF rapporterade i veckan att den 13 augusti i år inträffade Overshoot Day. Det innebär att vi nu har förbrukat naturens budget för hela året och resten av året lever på lånat kapital. Dagen inträffar tidigare och tidigare varje år, för bara femton år sedan inträffade den först i oktober. Ett viktigt mål för att vända trenden och hålla oss inom planetens ekologiska gränser är att minska koldioxidutsläppen, de står för drygt hälften av vårt ekologiska fotavtryck. Läs mer om Overshoot day på [WWFs hemsida](http://WWFs.hemsida).



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@suppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 14 28 augusti 2015

klimate

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

PROJEKTET FÖRLÄNGS TILL OKTOBER

Styrgruppen för Klimaträtt har beslutat att förlänga projektet en månad till sista oktober. Anledningen är att det har tagit längre tid än vad vi beräknade att komma igång med appen. Vi behöver mer data att analysera, för att kunna utvärdera hur appen har funkat och om projektet nått sina mål. Det kommer gå bra att använda appen som vanligt fram till den 31 december.

HOPPFULLT PÅ INSPIRATIONSKVÄLL



Inspirationskvällens gäster Staffan Lindberg och familjen Lindell bjöd på en inspirerande kväll om klimat, livsstilsförändring och hoppfulla tips till alla som vill minska sin påverkan på klimatet. Staffan Lindberg som kallar sig själv för koldioxidbantare gav en presentation av klimatrådan som innehöll både sång, humor och fakta. Familjen Lindell berättade om hur de som deltagare i projektet One tonne life under sex månader försökte minska sina utsläpp till en hållbar nivå. Läs några av deras bästa tips på nästa sida.

Tack alla som kom för en mycket trevlig kväll! ☺

PÅ GÅNG!

31 oktober – Fram till sista oktober samlar Chalmers in all data från appen för analys och utvärdering

December Utvärderingen är klar och vi presenterar resultatet från projektet

31 december Fram till årsskiftet kan du fortsätta att använda Klimaträtt-appen precis som vanligt

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och få tips och nyheter om projektet.



HALVLEK – HUR GÅR DET FÖR PROJEKTET?

På förra veckans inspirationskväll presenterade Håkan, projektledare för appen, hur vi ligger till i projektet just nu. Håkan berättade till exempel om att vi nu har 32 deltagare i projektet med totalt 100 uppkopplingar i appen, och att de flesta har minskat sitt klimatavtryck från boendet genom att flytta till Frodeparken. Vi kommer att skicka ut mer detaljerad information om resultatet nästa vecka, håll utkik!

VECKANS RECEPT V. 36



[SYDFRANSK GRÖNSAKSLASAGNE](#)



[CITRON- OCH HÖNUNGSMARINERAD
FÄNKÅL OCH ZUCCHINI](#)

VECKANS RECEPT V. 37

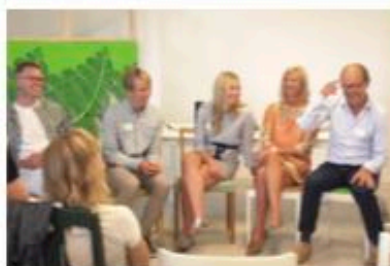


[RÖDBETS- OCH RÖDKÅLSOPPA](#)



[BAR MED TORKADE SVARTA VINBÅR OCH
FRÖN](#)

TIPS FRÅN KLIMAT-COACHER



Staffan Linberg och familjen Lindell delade på inspirationskvällen med sig av tips till alla som vill leva klimaträtt. Här är några exempel:

- Håll ut, det tar 90 dagar att ändra ett beteende
- Berätta för dina vänner om dina ansträngningar, då kommer de att påminna och ifrågasätta dig när du gör något som inte är bra för klimatet
- Dra ner på köttkonsumtionen och undvik att slänga mat
- Arbeta mindre och tjäna mindre pengar, då kommer du också att konsumera mindre
- Res mindre och undvik flyg. Stanna hellre borta längre än att göra flera korta resor

TESTA ATT ÄNDRA DINA VANOR – RES GRATIS MED UL I 30 DAGAR

Pendlar du med bil inom Uppsala län eller till/från Gävle, Västerås, Strängnäs och Sala? Då har du chans att bli testresenär och



prova UL:s kollektivtrafik i 30 dagar, från den 1 oktober t.o.m. 30 oktober, utan att det kostar dig en krona. Läs mer på ul.se/testa och ansök senast den 20 september. Om du redan reser klimaträtt med UL – ge dig själv en klapp på axeln och tipsa andra som behöver ändra sina resvanor!



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 15 11 september 2015

klimate

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet och kommer ut en gång per vecka. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

KLIMATRÄTT INSPIRERAR PROJEKT INTERNATIONELLT



3-4 september gästades Klimaträtt av representanter från Berlin och Bologna som var på besök för att dra lärdom av och inspireras av projektet.

Fritz Reusswig från Potsdam Institute for Climate Impact Research (PIK) berättar att de är i en uppstartfas för ett liknande projekt i Berlin.
- Vi har hållit oss informerade om vad som händer här i Uppsala. Det ni gör är väldigt imponerande. Vi har lärt oss mycket. Vi hoppas i framtiden kunna göra det ni redan gör här.

Representanter från de tre projekten har samlats vid flera tillfällen för att utbyta erfarenheter kring hur man kan minska klimatpåverkan i städer genom att engagera och involvera invånarna. Initiativet kallas One Tonne Society.

Besökarna träffade representanter från flera av parterna i projektet: Uppsalahem, ICA, ICA Torgkassen, UL och Uppsala kommun. De träffade också två av Klimaträtts ambassadörer, Niklas och Emelie, som berättade om deras perspektiv på projektet och om att minska klimatpåverkan i vardagen.

PÅ GÅNG!

17-19 oktober Intervjuer

Anneli Kamb, forskare vid Chalmers, kommer till Uppsala för att intervjua er som är deltagare i Klimaträtt. Uppsalahem kommer de närmsta veckorna att ta kontakta er och boka tid för intervju. Detta är ett bra tillfälle för er att ge er feedback till projektet. Era tankar, åsikter och funderingar är jättevärdefulla för att vi ska lära oss så mycket som möjligt av projektet och om hur vi kan jobba vidare när pilotprojektet avslutas.

GÅ MED i den slutna Facebook-gruppen [Klimaträtt](#) och få tips och nyheter om projektet.



Hur ligger vi till?

I veckan skickade vi ut information om hur resultaten ser ut i projektet hittills när det gäller att minska klimatavtrycket. Ett mer utförligt svar på den frågan kommer att presenteras i början av december när utvärderingen av projektet är klar. Är du nyfiken på vad som går att säga redan nu hittar du [presentationen här](#).

VECKANS RECEPT V. 39



[SPAGHETTI MED SVAMP OCH ROTFRUKTSSÅS](#)



[ÄPPELKLYFTOR MED PECANNÖTSKVARG](#)

VECKANS RECEPT V. 39

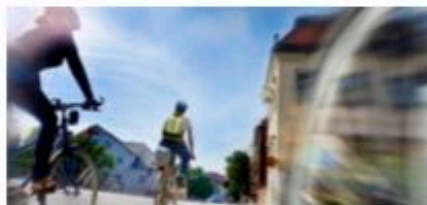


[KRYDDIG LINSGRYTA MED LIMEDIPP](#)



[MOROT- OCH ÄRTSALLAD MED LIME OCH MYNTA](#)

UPPSALA SATSAR PÅ ATT BLI SVERIGES BÄSTA CYKELSTAD



Uppsala kommun har som mål att 2018 vara Sveriges bästa cykelstad. Från 17 augusti till 30 september har alla Uppsalabor möjlighet att i en enkät ge förslag på vad som bör göras för att nå målet. Alla som bidrar har chans att vinna en cykel och cykelutrustning. Läs mer och fyll i enkäten på www.upsala.se/cykel

Som en del i satsningen ordnar kommunen även en **cykeldag den 17 september kl 12-18** vid Uppsala resecentrum. Då har man chans att träffa ansvariga politiker och medarbetare från kommunen som arbetar med cykelfrågor, samtidigt som man kan lå sin cykel pumpad. [Läs mer här](#)

NÅR DET BLIR KALLT...

Sommar går mot höst! Du kan tänka på att spara energi till exempel genom att undvika att ha fönster öppna under lång tid och spara på varmvatten. Det som är bra med att bo i Frodeparken är att huset har relativt låg energianvändning och låg klimatpåverkan. Till exempel:

- Fjärrvärmen som värmer upp huset och varmvattnet är CO₂-neutral, dvs baserad på biobränsle.
- Solcellerna på fasaden producerar i genomsnitt över ett år omkring 60 % husets elbehov (inte inräknat hushållsel). Om man ser till husets hela energibehov står solcellerna för omkring 15%.
- Frodeparkens energiförbrukning ligger på ungefär 62 kWh/m² per år, vilket är betydligt lägre än genomsnittet för Uppsalahems alla bostäder: 168,9 kWh/m² per år.
- I lägenheterna finns energimärkta (A++) vitvaror.

Smarta energipartips för hemmet hittar du på www.almannaryttan.se



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatrat@upsalahem.se

Nyhetsbrev

Nr 16 25 september 2015

klimaträtt

Det här är ett nyhetsbrev för dig som deltar i projektet Klimaträtt. Det tar upp vad som är aktuellt i projektet. Läs det för att hålla dig uppdaterad!

KLIMAT-HÖST!

Vi är nu mitt i skördemånaderna. Svenska rotfrukter kostar i många fall mindre än 5 kr/kg. Rotfrukter är bland de bästa valen ur klimatsynpunkt. Passa på att bjuda hela bekantskapskretsen på rostade rotfrukter!

Ett annat bra klimat-tips så här års är att ta vara på fallfrukt som annars ofta ruttnar bort. Prata med vänner och bekanta och "feg-palla" i deras trädgårdar och håll utkik efter fruktträd i parker och på andra platser.



KLIMATRÄTT TÄVLAR OM ATT BLI ÅRETS HÅLLBARA PROJEKT

Klimaträtt är en av finalisterna i CIO Awards 2015 i kategorin Årets hållbara projekt. Vinnaren utses av en jury och tillkännages på CIO Awards gala på Berns den 14 december. Tävligen arrangeras av CIO Sweden/IDG i samarbete med Accenture. CIO Sweden är ett månadsmagasin för strategiska beslutsfattare inom IT som ges ut av IDG förlag. [Läs mer om tävlingen här.](#)

PÅ GÅNG!

22 september: Enkät

I veckan skickade vi ut en enkät som vi hoppas ni vill svara på, det är en superviktig del i att utvärdera projektet. Tack för dina svar!

17-19 oktober: Intervjuer

Anneli från Chalmers kommer till Uppsala för att intervjua deltagare i projektet. Ni kommer framöver att kontaktas och bli tillfrågade om ni har möjlighet att ställa upp på en intervju någon gång under dessa dagar.

Fakta: Olika livsmedels klimatavtryck

Fler jämförelser hittar du i Klimaträttappen under "Tips"

Nötkött	33 kg CO2/kg vara
Ost	11
Fläsk	8
Kaffe och te	3
Fikabröd	2
Ägg	1
Bönor	0,7
Pasta	0,5
Rotfrukter	0,1

VECKANS RECEPT V. 40



CHILISÍN CARNE MED PIMIENTO DE PADRON



RÅSTEKT BRYSSELKÅL MED CHILLI LIME OCH CASHEWNÖTTER

MILJÖVÄNLIGA VECKAN UPPMANAR ATT EKOFIKA



26 september till 4 oktober pågår Miljövänliga veckan, ett initiativ från Naturskyddsföreningen som vill informera om skillnaden mellan ekologisk och oekologisk mat. I år uppmannas människor att börja fika ekologiskt och byta till ekokaffe och ekobröd. [Läs mer om miljövänliga veckan och hur du kan delta i kampanjen här](#)

TIPS: ANVÄND RÄTT MÄNGD TVÄTTMEDEL

I veckan fick vi ett bra tips från en deltagare: att informera i tvättstugan om hur hårt vattnet är för att underlätta att dosera tvättmedel rätt. Ju hårdare vattnet är ju mer tvättmedel krävs. Det är bra både för plånboken och miljön att inte använda för mycket tvättmedel. Vi har skickat vidare tipset till Viktoria som är förvaltare för Frodeparken, och passar på att informera er redan nu!



Vattnets hårdhetsgrad mäts i tyska grader ("dH"). I Uppsala är vattnet 8 °dH, vilket räknas som medelhårt.

Mjukt vatten: upp till 5 °dH

Medelhårt vatten: 5-10 °dH

Hårt vatten: över 10 °dH

Källa: [Uppsala vatten](#)

2015 – VIKTIGT ÅR FÖR KLIMATET

I början av december i år träffas världens ledare i Paris på FN:s klimattoppmöte, där målet är att ta beslut om ett nytt globalt klimatavtal. Klimatfrågan är en av vår tids största utmaningar! För att begränsa den globala uppvärmningen till max 2 grader, vilket är den gräns som forskare slagit fast att vi behöver hålla oss under för att undvika katastrofala konsekvenser, behöver utsläppen av växthusgaser upphöra helt och hållet till 2050 eller strax därefter. En viktig fråga i förhandlingarna förutom att minska klimatutsläppen är att stödja de länder och människor som redan idag drabbas av klimatförändringarna. Läs mer om klimattoppmötet på [Naturvårdsverkets hemsida](#) och om Sveriges roll i förhandlingarna på [regeringens hemsida](#).



SARA SVARAR PÅ DINA FRÅGOR

Sara Rouhani
018-727 36 38
klimatratt@uppsalahem.se

Appendix F: Sommartips

Sommartips: Boende klimaträtt

ENERGISPARTIPS I SOMMARTIDER

Sommaren ger extra bra förutsättningar att spara energi. Under soliga dagar ger solcellsfasaden på Frodeparken största delen av den el som krävs till huset. På enkla sätt kan du minska din egen elförbrukning och minska klimatavtrycket ytterligare!

STÄNG AV HANDDUKSTORKEN

Om handdukstorken står på året runt kan den dra så mycket som 600 kilowattimmar (900 kronor) per år.



TA PAUS FRÅN DATOR OCH TV

Det som spar mest energi är att inte använda några elektriska produkter alls. Inte möjligt att göra hela tiden såklart – men lediga somrardagar är perfekta tillfällen att stänga av datorn, telefonen, tv:n och istället dra iväg till en park eller strand.



SLÄCK LYSET NÄR DU GÅR UT UR RUMMET

På sommaren när vi har som mest ljusa timmar på dygnet – maximera tiden utan lampor.

Många tror att det går åt mer energi för att tända lamporna än att använda dem. Det stämmer inte!

STÄNG AV ALLT MED ETT TRYCK – ANVÄND GRÖNKONTAKT MED STRÖMBRYTARE

När du stänger av datorer, teveapparater, dvd-spelare och spelkonsoler med fjärrkontrollen blir de inte helt avstängda. De står i standby-läge och drar då energi.



Källor

energipartips: allmannyttan.se och vattenfall.se

TRE BÄSTA BOENDETIPSSEN

Byt till grönt elavtal

Med el från förnybara energikällor som sol, vind och vatten kan du minska koldioxidavtrycket från hushållselen med 97%. Om du byter avtal, ändra inställningarna i appen så kan du mäta förändringen. Gå till Mer -> Hantera datakällor -> Energimolnet. Klicka på uppkopplingen, ändra avtal och spara.

Byt till energisnåla lampor En LED-lampa drar 80% mindre el än en vanlig glödlampa.

Återanvänd och återvinn Det du lämnar till återanvändning eller återvinning mäts inte i appen, men det är det ett toppenbra sätt att spara på jordens resurser. Laga saker som gått sönder med verktyg från Verktygspoolen.

Visste du att...

... de apparater du använder i kök, tvätt och badrum står för cirka 45% av hushållselen. Oftast är det kyl, frys, spis och tvättmaskin som drar mest.

... huvuddelen av en byggnads energianvändning sker genom värme- och varmvattenförbrukning.

Källa: allmannyttan.se och vattenfall.se

BLI EN RIKTIG ENERGISPARARE

Frodeparken har låg energianvändning, mindre än 60% av nuvarande krav för nyproducerade hus. I lägenheterna finns till exempel snålspolande duschar och toaletter, energisnåla vitvaror (märkta med A++) och i tvättstugan finns energi- och vattensnåla tvättmaskiner. Som hyresgäst i Frodeparken finns med andra ord goda förutsättningar för en låg energianvändning och lågt klimatavtryck från boendet! Här kommer fler tips på hur du kan minska energianvändningen ytterligare.

SÄG TILL OM DROPPANDE KRANAR

En droppande kran kan på en dag dra lika mycket energi och vatten som en dusch och det till ingen nytta. Ring Citykontoret på 018-727 36 61 så fixar vi det!



UTNYTTJA EFTERVÄRMEN

Stäng av spisen och ugnen en stund innan maten är färdig och utnyttja eftervärmern. Öppna inte ugnsluckan i onödan – varje gång du öppnar sänks temperaturen mellan 25 och 50 grader.

ANVÄND LOCK NÄR DU LAGAR MAT

Det spar 80% av energin.

MINSKA VARMVATTENANVÄNDNINGEN - UNDIK ATT DISKA FÖR HAND

En modern diskmaskin gör av med 10-20 liter vatten per disk. Om du diskar för hand under rinnande vatten gör du av med cirka 100 liter. Tänk på att fylla diskmaskinen och skrapa av matrester istället för att skölja av disken innan du ställer in i maskinen.

Vill du också spara energi?



KOLLA VARA SMARTA ENERGISPARTIPS!

Fler energispartips hittar du på Allmännyttans energispartippanj: www.allmannyttan.se

Källor: allmannyttan.se, vattenfall.se

BYT TILL ENERGISNÅLA LAMPOR

LED-LAMPAN håller upp till 15 gånger längre än glödlampor och drar ungefär 80 procent mindre el. Dessutom innehåller den inget kvicksilver.



LÄGENERGILAMPAN håller upp till tio gånger längre än en glödlampa och drar 75 procent mindre el. En lågenergilampa innehåller kvicksilver och ska därför sorteras som farligt avfall.

LYSRÖR är energieffektiva och har en lång livslängd.

VÄLJ RÄTT LAMPA - Ju fler watt desto mer energi drar lampen när den är tänd. Hur mycket ljus lampen ger anges i lumen (lm). Watt säger inte hur starkt lampen lyser utan är bara ett mått på hur mycket el den drar.

Källa:

www.energinmyndigheten.se/hushall/hembelysning

ENERGIEFFEKTIVA PRODUKTER

Naturskyddsföreningen har listat de mest energieffektiva produkterna i Sverige. Planerar du att köpa ny lamp, TV, eller kanske båtmotor, spana in listan på www.toptensverige.se

VERKTYGSPÖOL

Oavsett om du vill renovera sommarstugan eller sätta upp en tavla behövs verktyg, som du enkelt kan låna från Uppsalaheims verktygspool! Bobutiken där verktygen finns har öppet varje vardag hela sommaren. Läs mer om Verktygspoolen i Nyhetsbrev nr 8 och i Klimaträttgruppen på Facebook.



Sommartips: Konsumtion

klimate rätt

SAMLAR MER UPPLEVELSER OCH FÄRRE SAKER

Sommar betyder ofta mera ledig tid. Tid att tänka efter, tid att göra saker man inte hinner med annars. Inte sällan passar vi då på att spendera lite extra. Souvenirer och minnen från nya platser eller prylar till hemmet. Använd den här sommaren för att styra om dina shoppingvanor mot färre inköp och bättre alternativ. Mycket handlar om att bli mer medveten om vilka vanor man har.

- Motstå impulsinköp

- Tänk efter före: "Behöver jag verkligen den här?" "Finns ett bättre alternativ?"

- Låt inte shoppingen bli huvudsyftet för utflykten

- Föroly betyder inte att du måste köpa något nytt

TACK
FÖR ATT DU
TÄNKER PÅ
MILJÖN!

DELA ÄR DET NYA ÄGA

Har du hört talas om kollaborativ konsumtion eller delandets ekonomi? Det handlar om att hyra, låna eller byta istället för att köpa nytt. Något som spar både på plånboken och på jordens resurser. Allt fler initiativ som möjliggör den här typen av ekonomi startar över hela landet, såsom bilpooler, klädbibliotek, samåkningsstjänster och verktygspooler. Se den inspirerande filmen Dela är det nya äga på www.delaefilmen.info



BÄSTA KONSUMIONSTIPSEN

Handla mindre Allra bäst är det förstås att dra ner på inköpen. Köp inte något du inte säkert kommer att ha användning för och välj kvalitet före kvantitet. Kan du låna det du behöver istället?

Handla klokt Det dyker upp allt fler produkter och tjänster som är framtagna med hänsyn till klimat och miljö. Välj dom i första hand. Gå efter miljömärkningen och ta till vana att fråga.

Köp återvunnet Ett utmärkt sätt att spara på jordens råvaror och minska koldioxidutsläppen är handla saker som återuppstått från redan producerade prylar.

Våga begagnat Numera finns en andrahandsmarknad för det mesta, inte minst via Blocket. Det kan vara en tröskel att komma igång, men det är både roligt och klimatsmart att köpa begagnat.



Visste du att köpa ett begagnat plagg betyder 97% mindre energiåtgång än för att köpa ett nytt.

... och att försäljningen av ekologisk mat ökade rekordartat med 38% 2014.

SOMMAR = HÖGSÅSONG FÖR SECOND HAND

Det är lättare och roligare att konsumera klimatsmart på sommaren. Loppisar poppar upp både här och där och vid turiststråken är det lätt att hitta både secondhand- och hantverksbutiker- och gårdsbutiker som säljer begagnat och närproducerat. Håll utkik efter skyltar längs vägarna eller använd nätet för att hitta.



Hitta loppisar och secondhand
På nätet hittar flera guider dig till loppis och second handbutiker. Ett exempel är www.svenskaloppisar.se

Hitta gårdsbutiker nära dig med App.
Ladda ner appen Gårdsbutiker som hjälper dig att hitta gårdsbutiker var du än befinner dig i landet.

BLI EN MILJÖNÄR

De senaste 40 åren har avfallsmängden fördubblats i Sverige. Om vi fortsätter konsumera på samma sätt de närmaste 15 åren kommer avfallsmängden att fördubblas en gång till. Det måste vi ändra på!

På miljonär.se finns tips på hur du kan bidra till att minska avfallsmängden. Bakom initiativet står organisationen Avfall Sverige. Ett initiativ som tagits här i Uppsala är att man på återvinningscentralerna numera kan lämna saker som är hela och rena på en särskild plats. Istället för att slängas säljs de på Återbruket. Läs mer på uppsalavatten.se



MER TIPS FÖR DIG SOM VILL BLI EN MEDVETEN KONSUMENT:

ekoguiden.nu hjälper dig att hitta butiker, restauranger och kaféer med grön och/eller rättvis profil i Uppsala och andra svenska städer. De tipsar också om second hand-butiker där du verkligen kan handla klimaträtt!



Grön Guide

Naturskyddsföreningens Grön guide tipsar om miljöbra val i vardagen, allt från att handla second hand, välja ekologiskt, spara energi till information om hur man återvinner olika produkter. Guiden går att ladda ner som app i telefonen, och en del av tipsen hittar du också på gronguide.se



Källor:

"100 sätt att leva klimatsmart", Helena Jansson, Mattias Henriksson, Ordalaget, 2009

Grön Guide, Naturskyddsföreningen

Sommartips Mat

klimaträtt

TIPS FÖR EN GOD SOMMAR!

Här har vi samlat tips inför sommaren som är klimaträtta och hållbara. Läs och inspireras!

VÄLJ GRÖNSAKER OCH FRUKT I SÄSONG

Prioritera det som går att odla nära. Passa på under sommaren då det är lätt att hitta färska grönsaker, frukt och annat som inte behövt fraktas så långt. Passa på att upptäcka var det finns närodlade alternativ i din närhet: gårdsbutiker och självplock.



MINSKA MATSVINNET I SOMMARVÄRMEN

Låt inte maten stå länge framme på bordet utan kyl så snabbt som möjligt.

Köp inte hem mer än det som går åt och tänk till om du ska resa bort så kylan inte fylls i onödan.

Gå med öppnade förpackningar till grannen i stället för att slänga när du reser bort.

Ta med en kylväska och kylklampar till affären, snabbt hem med maten och snabbt in i kyl och frys.

Välj EKOLOGISKT

Det finns många skäl att välja ekologiskt. Förutom att varken konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel får användas försöker man spara på jordens resurser så mycket det går. Även djurhållningen är schysstare. Så välj ekologiskt – bra för dig, bra för miljön.

BÄSTA TIPSEN FÖR KLIMATRÄTT MAT

1. Minska köttportionerna. öka mängden grönsaker, rotfrukter och baljväxter

2. Variera nötkött (33kg CO₂/kg) mot andra köttslag som kyckling (3kg CO₂/kg) eller gris och fisk (6kg CO₂/kg)

3. Ha en eller flera veggodagar i veckan. Grönsaker, rotfrukter och baljväxter som bönor har låg klimatpåverkan (<1kg CO₂/kg)

4. Undvik matsvinn. Upp till 25% av matens klimatpåverkan beror på matsvinn. Det mäts inte direkt i Klimaträtt-appen, men indirekt genom att du gör mindre inköp eftersom du tillvaratar dina rester. För tips på hur du kan använda matrester istället för att slänga, se www.ica.se/recept/klimatratt

Dela gärna med dig av dina bästa klimaträtta mattips i [Klimatratts Facebookgrupp](https://www.facebook.com/KlimatrattsFacebookgrupp)



För vegetariska och klimaträtta recepttips, se ica.se/recept/klimatratt



KLIMATRÄTT GRILLKVÄLL

Använd en kolgrill med en lagom mängd FSC märkt grillkol. FSC märkningen betyder att råvaran till grillkolen kommer från hållbart skogsbruk.

Undvik tändvätska, det innehåller paraffin som är ett fossilt bränsle. Tänd grillen med en elektrisk tändare, använd tändvätska av etanol eller tändpapper med stearin istället.

Förbereda gröna tillbehör så kan köttportionerna minskas. För tips på grillat grönt: www.ica.se/recept/gronsaker/grillad/

Senaste numret av ICAs stamkundstidning *Buffé* har grilltema och massor med bra recept.

Variera köttet med att grilla fisk eller vegoalternativ, till exempel [Linsburgare med guacamole](http://www.ica.se/recept/) (recept finns på [ica.se/recept/](http://www.ica.se/recept/))



KLIMATRÄTT PÅ STRANDEN

Ta cykeln; bra för både kropp och klimat!

Ta med egna smörgåsar med gröna pålägg. Förvara maten i skuggan, gärna i en kylväska med kylklampar

Att laga egen mat och ha picnic har lägre klimatpåverkan än att äta på restaurang

Törstig – fyll flaskor med vårt svenska fina kranvatten, undvik att köpa flaskvatten!

Fyll drickasflaskan och lägg den en stund i frysen så fungerar även den som kylklamp

Välj gärna glass gjord på havre eller soja

Tänk på att godis har mer än dubbelt så stor klimatpåverkan än frukt!

Passa på att njuta av frukt och bär i säsong exempelvis jordgubbar



ATT GÖRA REGNIGA DAGAR



Baka bröd med rester i skafferiet och i kylan (Se recept i [klimatréttfoldern](#)). Frys in i påsar och ta fram lite i taget.

Gör egna bar med torkade svarta vinbär och frön (recept finns på [ica.se](#)). Eller prova morotsbollarna i [klimatréttfoldern](#): Mixa 1 dl finrivna morötter, 2½ dl cashewnötter, 10 urkämade dadlar, ½ tsk malen kardemumma och ½ krm havssalt. Forma smeten till bollar och rulla i kokosflingor.

Gör en sallad av riven kål och rivna rotfrukter, t.ex. [coleslaw](#). Passar utmärkt till sommarens grillade rätter eller utflyktsmat. Håller ofta flera dagar i kylan (recept finns på [ica.se](#))

Starta en krasseodling. Enkelt och gott att klippa på smörgåsen

Ordna en food-swap dvs en bytardag med grannarna. Byt din hemgjorda saft mot en burk av grannens sylt

VÄLJ BRA KÖTT

Det är viktigt för klimatet att vi minskar köttkonsumtionen. Om du äter kött ibland, välj svenskt och svenska mejeriprodukter. Svensk djursorg ligger före många andra länder. Svenska betande djur håller också vårt landskap öppet och bidrar till biologisk mångfald (fler djur och fler växter som samarbetar).

För att få mer koll på kött och miljöpåverkan, läs mer på www.sv/kottguiden eller ladda ner WWFs Köttguide som app.



Sommartips: Transport

klimate rätt

RES KLIMATE RÄTT I SOMMAR

	g CO ₂ /km
Elbil, grön el	20
Bil, bensin	180
Bil, etanol	100
Buss	100
Flyg, europa	160
Tåg	2

TESTA SUNFLEETS ELBIL

Förutom elhybriden som finns i Frodeparkens garage har Sunfleet en ren elbil, modell Volvo C30 Electric, som är parkerad vid Svavagallerian på Dragarbrunnsgatan 50D. Passa på att testa den för sommarens utflykt! Fulladdad har bilen en räckvidd på ungefär 80-120 km. Eftersom det inte är säkert att bilen är helt fulladdad när du hämtar den rekommenderas att boka en annan bil om du planerar att resa längre än 50 km.



SEMESTERTIPS

På nästa sida får du tips på smultronställen att besöka dit du enkelt kan ta dig med kollektivtrafik. Trevlig sommar! ☺

BÄSTA TRANSPORTTIPSEN

Åk på semester – men undvik flyg

En enda flygresor tur och retur till Thailand släpper ut motsvarande 2,2 ton CO₂. Det är ungefär vad en vanlig bil släpper ut under ett helt år.

Gå med i Sunfeet bilpool

Om du inte redan testat Sunfeet bilpool är det kanske ett bra tillfälle att göra det inför sommarens utflykter? Som klimaträttdeltagare får du fri anslutning och fri månadsavgift i ett år. Läs mer på uppsalahem.se/klimaträttsdeltagare

Res lagom

Det bästa ur klimatsynpunkt är att inte resa alls. Istället för att resa långt bort kan det vara minst lika trevligt att upptäcka platser i närområdet eller stanna hemma och bara ta det lugnt.



Cykelpool

Vill du undvika bil men behöver frakta stora eller tunga grejer? Uppsala cykelförening erbjuder medlemmar att låna lastcyklar och cykelkärvar. Medlemskap kostar 50 kr. Läs mer på www.ucf.se

TRE SMULTRONSTÄLLER Borgardalsbadet

Vid Lötsjön alldeles söder om Länna ligger Borgardalsbadet. Skogen sträcker sig ända fram till vattnet, men just runt badplatsen breder öppna gräsytor ut sig. Nere vid vattnet finns en liten sandstrand och bryggor. Längre bort finns branta klippor och en plattform att hoppa från.

Vid Borgardalsbadet startar en två kilometer lång slinga av Upplandsleden. Vandrigen tar dig över hällar, förbi resterna av en gammal fornborg och upp på en höjd med vacker utsikt över sjön. Grova ekar och gammal tallskog kantar din väg. Stigen är bitvis stenig.



Hitta hit: Ta busslinje 809 från Uppsala centralstation (läge C5) till Länna, hållplats "Bruksgatan" och vandra sedan längs Upplandsleden fram till badet, totalt ca 2 km. Från busshållplatsen följer du stora vägen ca 200 m åt uppsalavägen. Sväng vänster vid badskylten. Efter ytterligare 200 m ser du Upplandsleden. Följ leden söderut ca 1,5 km fram till Borgardalsbadet. Sök dina restider på www.ul.se

SIKHJÄLMA HAMN - PÅ NORDVÄNDA KUSTEN

På västra sidan av Hålnäshalvön ligger Marskär och Sikhjälmas lugna fiskehamn. Här har man bedrivit fiske under lång tid och fortfarande finns yrkesverksamma fiskare kvar. De gamla röda båthusen från början av 1900-talet gör platsen stämningstull och man kan tänka sig hur man levde här för 100 år sedan. Utanför hamnen ligger udden Marskär. Ta ett dopp i havet vid Kattsjär, promenera bland blommorna i hagarna eller sätta dig ner på en sten och njut av din medhavda matsäck. Två rundslingor på 1,7 resp. 3,5 km tar dig genom ett stort inhägnat område med blomsterrika betesmarker och kuperad skogsterräng.



Hitta hit: Ta Upptåget (mot Gävle) till Tierp station, ta sedan busslinje 510 (läge B3) till Skärplinge bussterminal och byt där till busslinje 515 (läge B) och kliv av på hållplats "Sikhjälma bussterminal". Härifrån är det ca 2,5 km promenad fram till Sikhjälma hamn. Sök dina restider på www.ul.se

GRÄSÖ GÅRD- NATURRESERVAT

Alldeles intill färjeläget på Gräsö ligger Gräsö gårds naturreservat. Här är små åkrar insprängda mellan berghällarna och längs stränderna går kor och betar. På många ställen kan du se odlingsrösen och andra spår efter gamla tiders jordbruk.

Ta ett dopp i havet vid Kattsjär, promenera bland blommorna i hagarna eller sätta dig ner på en sten och njut av din medhavda matsäck. Två rundslingor på 1,7 resp. 3,5 km tar dig genom ett stort inhägnat område med blomsterrika betesmarker och kuperad skogsterräng.



Hitta hit: Gräsö gård ligger på Gräsö, alldeles intill färjeläget. Ta busslinje 811 från Uppsala centralstation (läge A3) till hållplats "Öregrund färjeläget" och ta därefter färjan (kostnadsfritt) över till Gräsö. Det är 300 m landsväg till själva Gräsö gård. Sök dina restider på www.ul.se. Färjetider finns på www.trafikverket.se (sök på "tidtabell gräsöleden").

Källa: UL, Upplandsstiftelsen

