



GRØNN RAMADAN

RAMADAN MUBARAK



Vi vil gjerne hjelpe deg med å oppnå en grønnere og mer bærekraftig Ramadan. Her er ni konkrete tips fra oss i Greenpeace Norge.

1. Oppbevaring av mat

Aluminiumsfolie og plastfolie er skadelige for både deg og miljøet. Bruk heller alternativer som resirkulerbar matemballasje laget av økologisk bomull, bivoks eller andre biologisk nedbrytbare materialer. Du kan også bruke gjenbrukbare glass- eller plastbeholdere. Hold øye med utløpsdatoene på råvarene for å være sikker på at du bruker alt før utløpsdatoen.



TIPS: Bruk overmoden frukt og grønnsaker i supper og smoothies.



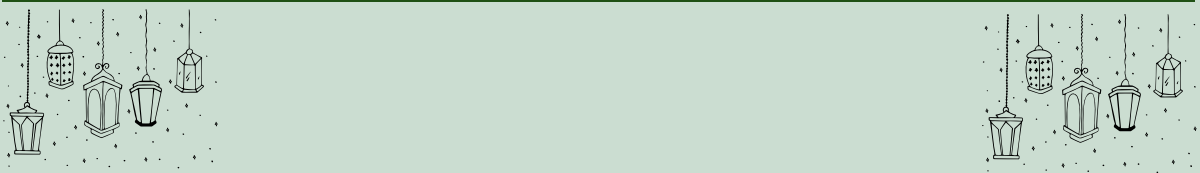
2. Lokale råvarer

Velg lokale og økologiske råvarer til iftar når muligheten byr seg. De er vanligvis ferskere og har et mindre klimaavtrykk.

3. Kjøttfri iftar

Produksjonen av kjøtt slipper ut store mengder skadelige klimagasser til atmosfæren. Naturområder blir ødelagt hver dag for å gi plass til husdyr eller plantasjer for å mate husdyr. En kjøttfri iftar i uken kan bidra til å redusere klimagassutslippene. Bytt ut kjøttet med plantebaserte ingredienser. På den måten får du også i deg mat med høyt væskeinnhold. Prøv for eksempel å spise vannmelon til suhoor eller som dessert til iftar. Agurker og tomater er også gode væskekilder.





4. Før dagbok

Før dagbok over handlingene dine, små og store. Dette kan øke motivasjonen, hjelpe deg med å reflektere over uken som har gått, og oppmuntre deg til å beholde dine grønne vaner.

5. Unngå vannsløsing

Hvis du utfører wudu før bønn, kan du med fordel åpne kranen mindre. På den måten unngår du vannsløsing. Alternativt kan du fylle en beholder og bruke vannet deretter.



6. Plastforurensning

Det tar ca. 400 år før plastflasker brytes ned i naturen. Selv om vi har pantesystem i Norge, ender mange av produktene våre fortsatt i naturen og i hagen vår. Beskytt naturen ved å bruke resirkulerbare flasker. Da bidrar du til å redusere plastavfall. Tenk reduksjon og gjenbruk. Unngå engangsartikler som tallerkener, kopper, bestikk og lignende så langt det er mulig.

TIPS: Kjøp dadler i bulk eller én stor pakke for å bryte fasten med. På den måten unngår du unødvendig plastinnpakning.



7. Koble ut

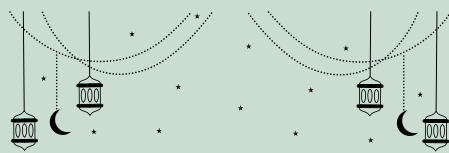
Ramadan oppmuntrer til en mindre materialistisk livsstil. En tid for ettertanke kan være den perfekte anledningen til å koble av – bokstavelig og mentalt. Slå av lyset under bønnene dine. Dropp TV-en, PC-en eller telefonen. I tillegg til en sårt tiltrengt pause for sinnet, tar du også hensyn til naturens ressurser.

TIPS: Les en god bok, bruk mer tid med dine kjære eller nyt naturen.





Tips: husk å drikke nok vann mellom suhoor og iftar.



8. Spre budskapet

Ramadan kan være den perfekte anledningen til å tenke over hvordan menneskelige handlinger påvirker planeten. Benytt anledningen til å snakke om miljø og klima med familie og venner. Oppmuntre hverandre til å utføre små og store handlinger som hjelper miljøet og kloden. På denne måten lager vi ringer i vannet og inspirerer andre til å gjøre en innsats for å beskytte planeten vår. Hver liten handling utgjør en stor felles forskjell. La ramadan være måneden for å gjøre en felles innsats for naturen og planeten.



9. Støtt en miljøorganisasjon

Under ramadan blir folk minnet om å være ekstra rause og støtte de som ikke har samme mulighetene som en selv. Klimakrisen er her nå, og rammer de mest sårbare blant oss hardest. Det er ikke rettferdig. Ved å bruke din stemme og signere et opprop, melde deg som frivillig, delta i demonstrasjoner eller bli støttemedlem, kan du være med å gjøre en forskjell. Når nok folk kjemper for det samme, kan vi skape store endringer.

Finn en miljøorganisasjon som jobber med saker du bryr deg om, og finn ut hvordan du kan engasjere deg.

Følg Greenpeace på Facebook eller instagram for tips om demonstrasjoner og andre hendelser.



BONUSTIPS: Unngå for mye kaffe, te, brus eller salt mat som kan føre til dehydrering.

GREENPEACE