

GRÖN RAMADAN

RAMADAN MUBARAK



Vi vill gärna bidra till att fler firar Ramadan med omtanke om varann och vår planet. Här är 9 enkla förslag, som vi hoppas kan inspirera till en grönare Ramadan i år.

1. FÖRVARING AV MAT

Plastpåsar, aluminiumfolie och plastfilm är dåligt för både dig och miljön. Försök välja bort dessa skadliga engångsprodukter och använd istället alternativa livsmedelsförpackningar gjorda av t.ex. ekologisk bomull, bivax eller liknande. Återanvändbara glas- eller plastbehållare är perfekta att ha för den mat som blir över efter att fastan brutits. Kanske kan du be gäster ta med egna behållare, för de som vill ha matrester med hem efter en gemensam måltid?

Tips: Märk upp datum på den mat du sparar så håller du lättare koll på att den inte hinner bli dålig i kylan.

Extratips: Övermogna frukter och grönsaker passar perfekt att ha i smoothies eller soppor!



2. LOKALA RÅVAROR

Välj lokala och ekologiska råvaror till dina iftarmåltider, när möjligheten finns. De är oftast fräschare och har ett lägre CO2-avtryck. Under våren i Sverige är det högsäsong för utsökta grönsaker och rotfrukter som sparris, morötter, rödbetor, spenat och rabarber. Ramadan kan kanske vara det perfekta tillfället att lägga till närproducerade råvaror till dina iftarmåltider.

3. KÖTTFRI IFTAR

Produktionen av kött frigör stora mängder av skadliga växthusgaser i atmosfären. Naturområden blir varje dag ödelagda för att göra plats åt boskap eller plantager för att odla föda åt jordbruksdjur. En köttfri iftarmiddag i veckan kan bidra till att minska dessa utsläpp, särskilt om ni är fler som gör desamma. Byt ut köttet mot ett läckert växtbaserat recept. På så sätt kan du också få i dig råvaror med högt vätskeinhåll. Vattenmelon kan vara fräscht alternativ till din suhoor-måltid eller varför inte som dessert till iftar.

Extratips: Undvik för mycket kaffe, te, cola eller salt mat som kan göra att du snabbare upplever vätskebrist.



4. VATTENSPILL

Under den rituella tvätten, innan tidebön, kan du tänka på att inte låta kranen rinna för fullt. Ett alternativ kan också vara att fylla en behållare med vatten som du istället använder, för att lättare undvika onödigt vattenspill.



GREENPEACE



GRÖN RAMADAN

RAMADAN MUBARAK

5. PLASTFÖRORENINGAR



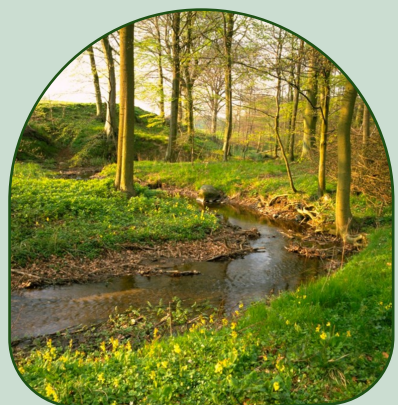
Visste du att det tar ca. 400 år innan plastflaskor bryts ned i naturen? Trots att vi har ett pantystem här i Sverige hamnar tyvärr många av våra produkter i naturen och våra hav. Du kan skona vår natur genom att helt skippa ohållbara engångsprodukter i plast, såsom: bestick, tallrikar, flaskor och muggar. Genom att vara sparsam med naturens resurser kan vi värna om vår planet och minska mängden avfall.

Sprid ordet: Kanske kan du föreslå för vänner och familj att låta årets firande bli en plastfri Ramadan?.

6. DRA UR KONTAKTEN

Ramadan månad uppmanar till en mindre materialistisk livsstil. En tid för reflektion som kan vara det perfekta tillfället att koppla ur - både bokstavligt och mentalt. Släck ljuset medan du ber. Ta en paus från TV:n, datorn eller mobilen. Förutom en välbehövlig vila för sinnet är du också sparsam med naturens resurser.

Tips: Varför inte passa på att läsa en bok du inte haft tid för, eller njuta av en promenad i naturen.



7. FÖLJ DINA FRAMSTEG

Att skriva ner dina handlingar, stora som små, gör det lättare att upprätthålla goda vanor under Ramadan. Det kan även öka motivationen att upptäcka fler gröna alternativ i din vardag. Dela även gärna dina reflektioner med vänner & familj. Kanske kan du inspirera människor omkring dig att leva mer hållbart?

8. SPRID BUDSKAPET

Ramadan kan vara det perfekta tillfället att fundera över hur mänskliga handlingar påverkar vår planet, hur vi istället kan vara en del i att ändra på detta, och även uppmärksamma fler.

Varför inte passa på att prata om miljöfrågor med familj och vänner? Tillsammans kan vi åstadkomma stor skillnad för vår jord och alla som lever här. Låt Ramadan bli månaden för att göra en gemensam insats för vår vackra natur och planet



9. STÖD EN MILJÖORGANISATION



Under Ramadan påminns man om att vara extra generös och stötta de utsatta. Vi vet att den pågående klimatkrisen slår hårdast mot just de som redan är mest utsatta. Genom att göra din röst hörd och skriva under en namninsamling, engagera dig volontärt, delta i en freds- eller miljödemonstration eller bli stödmedlem kan du vara med och göra skillnad. När tillräckligt många kämpar för samma sak kan vi göra verklig skillnad. **Hitta en miljöorganisation som jobbar för det du bryr dig om**, och ta reda på hur du kan engagera dig.

Följ Greenpeace på [Instagram](#) och [Facebook](#), eller håll koll på vår hemsida för tips om demonstrationer och andra miljörelaterade event.

