

Grænn lífsstíll

FÖSTUDAGUR 13. APRÍL 2018 **Kynningar:** Orka náttúrunnar, Grænar ferðir, Reykjavíkurborg, Ferðafélag Íslands, Mamma veit best, IcePharma



Þó að handtökin séu aðeins öðruvísi en þegar tekið er bensín eða dísilólía segir Áslaug Thelma Einarsdóttir lítið mál að nota hraðhleðslurnar, þegar maður hefur einu sinni prófað. MYND/GUNNAR SVANBERG

Að vera á rafbíl skilar sér margfalt

Áslaug Thelma Einarsdóttir, forstöðumaður einstaklingsmarkaða Orku náttúrunnar, hefur síðan í janúar ekið um á rafbíl, eftir að fjölskyldan uppfærði bílakostinn. Hún segir lítið mál að umgangast þessa bíla og á allra færi. Rafbillinn sé kominn til að vera. ➔2



Mikil uppbygging hefur átt sér stað á hlöðum síðustu misseri. Nú þurfi að hefjast handa við næsta áfanga í uppbyggingu þjónustu við rafbíl með því að þetta þjónustunetið enn frekar.

Framhald af forsiðu →

Myndi ekki vilja taka skrefið til baka

„Við erum búin að eiga rafbíl síðan í janúar og reynslan er frábær,“ segir Áslaug Thelma Einarsdóttir, forstöðumaður einstaklingsmarkaða hjá Orku náttúrunnar (ON). Hún segir ekki hafa verið forsvaranlegt lengur að draga það að fá sér rafbíl, enda snúist starfsemi ON að hluta til um að byggja upp þjónustunet við rafbíl og styðja við orkuskipti í samgöngum hér á landi. „En það er nú kannski aukaatriði því veigamestu rökin í þessari ákvarðanatöku voru náttúrulega allir þeir kostir sem notkun rafbíl hafa í för með sér.“

Æ fleiri kjósa nú að fara þessa leið og þá bæði með kaupum á hreinum rafbíl, eins og Áslaug Thelma, eða með „blandaðri leið“ tengiltvinnbíl, sem bæði sé hægt að hlaða í innstungu og aka á rafmagn, en þegar það þrýtur tekur bensínið við.

Umhverfisvænt og hagkvæmt

En hvernig er reynslan af því að nota rafbíl? Er þetta mikil breyting?

„Við fengum okkur KIA Soul EV rafbíl og erum afskaplega ánægð með hann. Billinn hefur feikinng drægi fyrir okkur, en auðvitað er það dálítið nýtt að hafa auga á rafhlöðustöðunni og passa að setja bílinn í samband þegar heim er komið,“ segir Áslaug. Umgengni við rafbíl venjist hins vegar mjög vel og sé raunar afskaplega lítið mál. „Að umgangast rafbíl er einföld breyting á daglegri hegðun sem skilar sér margfalt til baka,“ segir hún og vísar þá jafnt til umhverfisávinningans sem fáið með því að nota hreinan innlendan orkugjafa í stað mengandi jarðefnaeldsneytis, þjóðhagslegs ávinningans af því að standast frekar alþjóðlegar skuldbindingar um útblástur auk sparnaðar í innflutningi á eldsneyti, og svo ávinningi fyrir heimilisbókhaldið. „Kostnaður við rekstur rafbils er ekki nema um

”Að umgangast rafbíl er einföld breyting á daglegri hegðun sem skilar sér margfalt til baka.“

rúmur fjórðungur af rekstri bensín- eða dísilbils, eða um það bil þrjár krónur á hvern ekinn kílómetra á móti um það bil ellefu krónum, ef horft er til fólksbíla af svipaðri stærð.“ Þá sé allur viðhaldskostnaður bara brotabrot af því sem fylgi hefðbundnum bílum.

Við þetta bætist svo umhverfisþátturinn, því þótt flökkusögur hafi heyrst um meinta stærð umhverfisþors rafbíl vegna mengunar í framleiðsluferli þeirra þá sé staðreyndin allt önnur. „Öll ævi rafbils, sem er svo heppinn að vera fluttur til Íslands, skilur eftir sig vistspor sem er aðeins einn fimmti af spori sambærilegs dísil- eða bensínbils,“ segir Áslaug Thelma. „Ég myndi ekki vilja taka skrefið aftur til baka til notkunar bensín- eða dísilbils.“

Frábærir bílar

Ofan á þetta allt saman segir Áslaug Thelma svo bætast að nýir rafbílur séu bara flottir, kraftmiklir, tæknilegir og þægilegir í alla staði. „Við notum bílinn bæði innanbæjar og í ferðalög. Hann er líka svo skemmtilegur að við þráttum stundum um það, hjónin, hvort okkar fær að vera á bílnum.“ Áslaug segir bílinn afar sprækan í akstri, auk þess sem hann sé bæði hár og rúm-góður af fólksbíl að vera. „Svo er öll upplýsingagjöf í mælaborðinu til fyrirmyndar þannig að maður er aldrei í neinni óvissu um hversu langt maður kemst á hleðslunni sem eftir er.“ Hvað hleðslu varðar segir Áslaug yfirleitt nægja vel að hlaða heima að kvöldi, en auðvitað



Áslaug Thelma Einarsdóttir er afskaplega ánægð með rafbílaup fjölskyldunnar. Rafbílur séu tæknilegir, kraftmiklir, þægilegir og flottir bílar. MYND/GUNNAR SVANBERG

”Margir hlaða bíla sína nánast eingöngu heima hjá sér og mögulega á vinnustað þeir sem hafa tækifæri til þess.“

sé þægilegt að vita af hraðhleðslunum ef ske kynni að það þyrfti að skerpa aðeins á rafhlöðunni. „En margir hlaða bíla sína nánast eingöngu heima hjá sér og mögulega á vinnustað þeir sem hafa tækifæri til þess, en ég er náttúrulega í þeim hópi líka. Við erum með allmörg hleðslustæði á bilastæðinu við Orkuveituhúsið.“

Skiptu umhverfismál miklu máli þegar þið ákváðuð að fá ykkur á rafbíl? „Já, alveg heilmiklu. Við erum mjög meðvituð um umhverfismál á heimilinu og tókum til dæmis virkan þátt í plokki-byggingu,“ segir Áslaug, en „plokkarar“ eru skokkarar sem nota tækifærið og tína rusl á hlaupaleiðum sínum, auk fólks sem notar gönguferðir í sama tilgangi. „Og það er náttúrulega dásamleg tilfinning að aka á rafbíl, umhverfisvænum ferðamáta, í næsta grenndargám til að skila þar af sér plasti og öðru rusli.“

Orkuskiptin eru hafin

Áslaug segir enga spurningu um að innan tíðar verði rafbílur komnir á hvert heimili. Æ fleiri taki nú þetta skref enda er þróun rafhlaðna þessara bíla þannig að drægið hefur aukist og þjónustunet af hlöðum,

engar hindranir í veginum.

Lykilatriði í því að fleiri fái sér rafbíl segir Áslaug hins vegar vera enn frekari þéttingu þjónustunetsins við þessa bíla svo sem með því að tryggja enn frekar afhendingaröryggi í hlöðunum. Núna sé búið að varða hringveginn hlöðum þannig að hvergi sé lengra en 100 kílómetrar í næstu hlöðu, en næsta skref sé að fjölga hlöðum á hverjum stað.

„Þegar fram í sækir á fólk að geta gengið að því vísu að það geti komist í hraðhleðslu á ferðum sínum um landið. Þetta er minna mál á höfuðborgarsvæðinu þar sem hlöðurnar eru nær hver annarri.“

En er þetta ekki kostnaðarsöm uppbygging? „Jú, og meðal annars þess vegna hefur hún notið stuðnings Orkusjóðs. Fyrsta áfanga í uppbyggingu þjónustunnar er lokið og til þess að missa ekki dampinn þarf strax að hefjast handa við næsta áfanga, að þetta þjónustunetið.“ Áslaug segir að við þá uppbyggingu eigi að horfa til reynslunnar af fyrsta áfanga og læra af því sem tekist hafi vel. „Við viljum halda dampi í uppbyggingunni.“

Náttúruupplifun og velliðan

Grænar ferðir voru stofnaðar af hóp kvenna með brennandi áhuga á útivist, náttúru, umhverfismálum og heilbrigðum lífsstíl. Boðið er upp á námskeið og ferðir, bæði innanlands og erlendis.

Ferðirnar okkar miða að því að leiða fólk um fallega náttúru og að innri velliðan og hamingju. Við einbeitem okkur að umhverfinu hverju sinni og lærum að vera í núinu. Markmiðið með Grænum ferðum er einnig að læra að bera virðingu fyrir umhverfinu, okkur sjálfum og hvert öðru og tileinka okkur lífsstíl með það markmið að færa meðvitund okkar nær umhverfinu," segir Helga Bára Bartels, jarðfræðingur og leiðsögukona.

Stofnendur Grænna ferða ásamt Helgu Báru eru Ásdís Olsen, núvitundarkennari og markþjálfari, Gróa Másdóttir, markþjálfari og jógakennari, og Sigrún Eiríksdóttir, leiðsögukona og kennari.

Grænar ferðir bjóða upp á námskeið og ferðir, bæði innanlands og erlendis. Í ár er boðið upp á tvær ferðir innanlands og tvær ferðir erlendis.

Námskeið

„Í apríl er í gangi námskeiðið Núvitund og náttúra. Þar nærum við bæði líkama og sál með núvitundaræfingum úti í náttúrunni. Á námskeiðinu er boðið upp á göngur og útivist við allra hæfi, og er fritt í apríl. Á Sólheimum er helgarnámskeið, þar sem boðið er upp á markþjálfun, jóga, heilsufæði, léttar gönguferðir og þjálfun í núvitund í yndislegri náttúruparadis. Lögð er áhersla á hagnýtar æfingar, umræðu og handleiðslu og gönguferðir með áherslu á skynjun og náttúruupplifun," útskýrir Helga Bára.

„Á Snæfellsnesi er boðið upp á náttúruupplifun og útivist í magnaðri náttúru, léttar göngur, jóga í náttúrunni, afslöppun í heitri laug og heilsufæði. Einstakt tækifæri til að endurnýja líkama og sál í dásamlegu umhverfi og falletgri náttúru og aftengjast áreiti og stressi daglegs lífs.“

Suðrænar ferðir

„Á Mallorca verður boðið upp á gönguferðir, hjólaferðir og jógaæfingar á hverjum degi, til að liðka líkamann og næra andann. Við njótum samvista við Mimi Kirk sem er frægust fyrir hráfæðislífsstíl sinn og mun hún fræða okkur um hráfæði og kenna okkur að elda. Við förum í skoðunarferðir og leitum að ævintýrum.“

Kost Ríka, býður upp á einstaka náttúru og menningu sem við ætlum að njóta í tvær vikur. Við göngum og ferðumst um þjóðgarða, skoðum dýralíf, og jarðfræði. Síðustu dagana nærum við líkama og sál með áherslu á jóga í fallegu umhverfi.“

Nánari upplýsingar er að finna á graenarferdir.is. Grænar ferðir eru einnig á Facebook, [facebook.com/graenarferdir/](https://www.facebook.com/graenarferdir/)



Helga Bára Bartels og Gróa Másdóttir, markþjálfari og jógakennari. Á myndina vantar Ásdís Olsen og Sigrún Eiríksdóttur.

Plastmengun er bein afleiðing neyslu

Samkvæmt stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar verður ráðist í langtímaáttak gegn einnota plasti með sérstakri áherslu á fyrirbyggjandi aðgerðir og hreinsun plastics úr umhverfi lands og stranda.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Ríkisstjórnin lagði nýverið fram sína fyrstu fjármálaáætlun til næstu fimm ára," segir Guðmundur Ingi og bætir við að með áætluninni sé á þessu 5 ára tímabili gert ráð fyrir 35% aukningu á fjárframlögum til umhverfismála frá árinu 2017.

„Þetta er umtalsverð viðbót við það fjármagn sem við höfum haft úr að spila fram til þessa og hún endurspeglar metnaðarfull áform í þágu umhverfismála eins og þau birtast í stjórnarsáttmála.“ Hann segir eitt þessara áforma felast í því að ráðast í langtímaáttak gegn plasti, sérstaklega einnota plasti.

„Ég hef nú þegar hafið undirbúning að þessu. Plastmengun í umhverfinu er bein afleiðing neyslu svo í rauninni erum við að fást við hegðun fólks. Eitt er að velja að nota ekki plast, t.d. með því að kaupa ekki vörur sem vafðar eru með óþarfa umbúðum, annað að tryggja endurnýtingu eða endurvinnslu á því plasti sem fellur til við neyslu manns. Sem dæmi má nefna að fjögurra manna íslensk fjölskylda notar yfir 400 einnota burðarplastpoka á ári hverju, sem er meira en einn poki á dag. Þessu verðum við að breyta, t.d. með því að temja okkur að notast við margnotapoka þegar við verlum.“

Hann minnst einnig á alþjóðaskuldbindingar Íslendinga um að draga úr plastnotkun. „Í maí 2017 samþykktu umhverfisráðherrar Norðurlanda norræna áætlun um að draga úr umhverfisáhrifum plastics og er þar m.a. lögð áhersla á fyrirbyggjandi aðgerðir gegn myndun plasturgangs og stuðn-



Umhverfisráðherra mælir með því að fólk velti fyrir sér umbúðunum þegar keypt er inn til heimilisins. NORDICPHOTOS/GETTY

ing við hönnun sem stuðlar að endurnýtingu og lengri líftíma og aðgerðir til að draga úr losun örplasts út í umhverfið. Í tengslum við hafráðstefnu SP, sem fram fór í júní árið 2017, lýstu mörg ríki, þ. á m. öll Norðurlöndin, yfir vilja sínum til að stefna að því að banna örplast í snyrtivörum þar sem það er meðal mengunarefna sem geta haft neikvæð áhrif á lífríki hafsvins. Við þetta má síðan bæta að Evrópusambandið samþykkti plaststefnu í janúar sl. sem er einnig til skoðunar hjá stjórnvöldum. Loks munum við



Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra ætlar að taka virkan þátt í strandhreinsun og gefa þannig gott fordæmi. MYND/ANTON BRINK

innleiða í gegnum EES-samninginn tilskipun um að minnka notkun á burðarpokum úr plasti.“

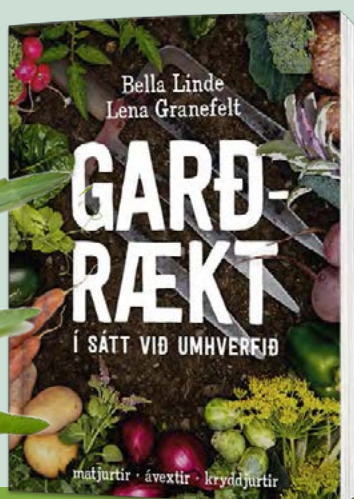
Umhverfisráðherra segir stjórnvöld hafa nokkur verkfæri til að stuðla að minni notkun á plasti. „Sumar þjóðir hafa farið þá leið að banna burðarpoka, aðrar hafa notað skattlagningu til að minnka notkun þeirra. Þetta erum við að skoða í ráðuneytinu, en ég tel mikilvægt að efla nýsköpun á sama tíma til að búa til umhverfisvænar lausnir í stað plasticsins. Þessu mun ég reyna að finna góðan farveg. Þá

er mikilvægt að rannsóknir liggja að baki ákvörðunum sem teknar eru, t.d. hvað varðar örplast og hvernig best er að takmarka það. Að auki tel ég mjög mikilvægt að halda úti öflugri fræðslu og hvetja og styrkja almennung og félagsamtök til að hreinsa landið okkar af plastmengun. Ég hyggst sjálfur taka virkan þátt í strandhreinsun í vor og haust. Þess má geta að Umhverfisstofnun heldur úti vefsíðunni grann.is þar sem finna má góð ráð og lausnir til þess að lifa grænum lífsstíl.“

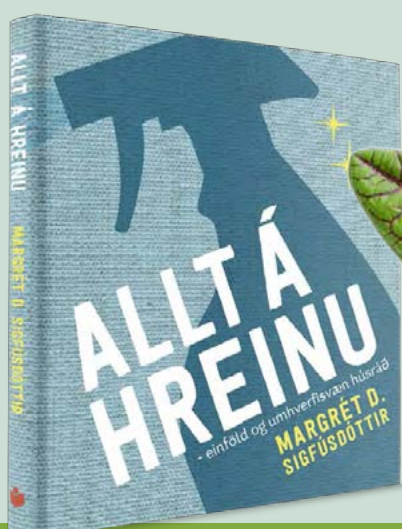
GAGNLEGAR UM GRÆNAN LÍFSSTÍL



Lífgaðu upp á heimilið með plöntum sem gefa af sér allan ársins hring.



Allt um hefðbundna og lífræna ræktun, hvað unnt er að rækta, hvar, hvenær og hvernig.



Einfaldar og umhverfisvænar lausnir við heimilisþrif, þvotta og skipulag.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Opið alla virka daga 10-19 | Laugardaga 11-16



Birgitta, ásamt Elvu Raket Jónsdóttur, teymisstjóra teymis græns samfélags hjá Umhverfisstofnun. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Notum of mikið af óþarfa plasti

Átta milljónir tonna af plasti enda árlega í sjónum. Birgitta Stefánsdóttir, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, segir nauðsynlegt að hætta kaupum á óþarfa plasti og koma því sem til fellur í endurvinnslu svo það valdi ekki mengun.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigridurina@frettabladid.is

Víð þurfum að hætta að kaupa óþarfa plast og við þurfum að hætta að hugsa um plast sem einnota vöru. Plast er gott að því leyti að það getur enst mjög lengi og því þurfum við að forðast að fara með það eins og það sé einnota. Ótrúlega margt sem við notum er algjör óþarfi, t.d. rör, plasthnífapör, burðarplastpokar, pokar undir grænmeti og svo framvegis. Málið verður aðeins flóknara þegar kemur að umbúðum utan um matvæli en þar er mikilvægt að neytandinn sendi þau skilaboð að ekki sé boðlegt að nota stórar umbúðir undir litla vöru eða mörg lög af umbúðum. Við þurfum að láta í okkur heyra og taka virkan þátt í samfélagsumræðunni og senda fyrirtækjum og stjórnvöldum skýr skilaboð. Almennir getur líka tekið þátt í árvekniverkefnum svo sem Plastlausum september og tekið þátt í Hreinsum Ísland, verkefni Landverndar. Svo er mikilvægt að flokka og skila öllu plasti sem fellur til og helst að tína upp það rusl sem verður á vegi okkar," segir Birgitta, sem er í teymi græns samfélags innan Umhverfisstofnunar.

Hvað geta fyrirtæki gert varðandi plast? „Fyrirtæki gætu greint plast-neyslu sína og reynt að skilgreina hvar er hægt að draga úr henni. Veitingastaðir gætu t.d. dregið úr eða hætt notkun einnota plasts. Hægt er að búa til hvatakerfi þar sem viðskiptavinurinn fær afslátt ef hann kemur með margnota ílát undir vöruna sína, enda er það líka sparnaður fyrir fyrirtækið. Framleiðslufyrirtæki geta haft gríðarleg áhrif með ábyrgum ákvörðunum þegar kemur að umbúðavali.

Mikilvægt er að flokka og skila öllu plasti sem til fellur og helst tína upp það rusl sem á vegi okkar verður.

Fyrirtæki þurfa líka að sýna ábyrgð með að vera með endurvinnslu á vinnustaðnum og svo er líka hægt að skipuleggja skemmtilega ruslatínlúvörðun, annaðhvort í nærumhverfinu eða lengra í burtu.“

Plastið er alþjóðlegt vandamál

Hvar stendur Ísland í samanburði við hin Norðurlöndin hvað varðar plast? „Plastmagn og samband okkar við plast er alþjóðlegt vandamál og við stöndum frammi fyrir sömu áskorunum og hin Norðurlöndin þegar kemur að þessu málefni. Við erum þó ekki komin eins langt og nágrannaþjóðir okkar þegar kemur að endurvinnsluhlutfalli þannig að þar eru tækifæri til að gera betur.“

Hvað er það versta við plast?

„Það versta við plast er að það er ekki niðurbrotanlegt heldur brotnar í smærri og smærri einingar. Þar sem við notum ótrúlega mikið plast og hendur miklu af því, endar allt of mikið plast úti í náttúrunni og þá sérstaklega í sjónum. Í dag er talið að um 8 milljónir tonna af plasti endi í sjónum árlega. Í sjónum brotnar plastið niður og dreifist um lífríki sjávar og hefur neikvæð áhrif á það.“

Er allt plast jafnslæmt? „Ef við horfum til þeirra vandamála sem plast veldur er allt plast jafnslæmt, það þýðir hins vegar ekki að plast sé alsælmt. Á vissum sviðum getur plast verið nauðsynlegt. Plastvandinn á ekkert endilega uppruna sinn í að efnið sé í sjálfu sér slæmt heldur frekar að við notum allt of mikið af því, við notum það ekki rétt og við missum það of mikið út úr hagkerfinu. Ef við náum að ein-skorða plastnotkun okkar við þær vörur sem eru okkur raunverulega nauðsynlegar þá er lyklatríði að koma því plasti í endurvinnslu því plast í náttúrunni veldur ótvíræðri mengun.“

Minni plastnotkun þýðir heilbrigðari vistkerfi

Hvað verður um plast sem fer í endurvinnslu? „Það plast sem við flokkum og skilum fer að mestu leyti í efnisendurvinnslu. Það þýðir að plastið er tætt niður og verður að nýju plasti sem er yfirleitt í lægri gæðaflokki en upprunalega varan. Sá hluti af því sem við flokkum en hentar illa í endurvinnslu fer svo í orkuvinnslu.“

Hvað hefur minni notkun á plasti hér á landi að segja almennt? „Minni notkun á plasti ætti að skila sér í heilbrigðari vistkerfum. Ísland er þjóð sem byggir afkomu sína að miklu leyti á auðlindum sjávar og því mikilvægt að við séum fyrirmyndir þegar kemur að því að tryggja heilbrigði vistkerfis sjávar. Málefni hafnsins eru alþjóðleg mál-efni og allir þurfa að leggja sitt af mörkum og þjóð sem hefur það eins gott og við Íslendingar hefur enga afsökun til að gera ekki allt sem í hennar valdi stendur til þess. Við berum ábyrgð og við eigum að vera góð fyrirmynd og við getum verið góð fyrirmynd ef allir standa saman.“

Grenndarstöðvar mikils metnar

Uppbygging grenndarstöðva er liður í að styðja við bíllausan og léttan lífsstíl. Grenndarstöðvar í Reykjavík eru 57 og 84 á öllu höfuðborgarsvæðinu. 23 grenndarstöðvar í Reykjavík taka við gleri og á næstu vikum verða þær 33. Um 85% íbúa hafa aðgang að grenndarstöðvum í nágrenni sínu.

Reykvíkingar geta valið hvort þeir vilja nýta sér þjónustu grenndar- eða endurvinnslustöðva eða hvort þeir kjósa að endurvinnanlegur úrgangur sé sóttur að heimilum þeirra. Í boði er flokkun á pappírsefnum í bláu tunnu og plasti í græna tunnu.

Plasti og pappírsefnum er hægt að skila á grenndarstöðvar og glersöfnun hefur verið komið á í 23 stöðvum í borginni. Á mörgum grenndarstöðvum hafa Bandalag íslenskra skáta og Rauði krossinn komið fyrir söfnunarskápum fyrir drykkjarumbúðir með skilagjaldi og textíl.

Um 85% íbúa hafa aðgang að grenndarstöðvum í 500 metra fjarlægð frá heimili sínu eða minna. Fjölmargir nýta sér þjónustu stöðvanna og greiða minna enda ódýrara fyrir sveitarfélagið að safna endurvinnsluefnum á grenndar- og endurvinnslustöðvum en að safna þeim við heimili. Í Reykjavík njóta íbúarnir góðs af því að gera þjónustuna ódýrari og greiða minna en ef þeir hafa tunnu við heimili.

Uppbygging grenndarstöðva er einnig liður í að styðja við bíllausan lífsstíl. Þá er íbúum gert kleift að ganga eða hjóla með flokkað efni á næstu grenndarstöð.

Grenndarstöðvar í Reykjavík eru 57 og 84 á öllu höfuðborgarsvæðinu. Á grenndarstöðvunum í Reykjavík söfnuðust 1.229 tonn af endurvinnsluefnum árið 2017, 1.024 tonn af pappírsefnum, 133 tonn af plasti og 71 tonn af gleri. Stöðvarnar taka við mismiklu magni og taka sem dæmi tíu stöðvar við um þriðjung af heildarmagninu. Langmest safnast á stöðinni við Flókagötu nærri Kjarvalsstöðum.

Glersöfnun í góðum gir

Reykjavíkurborg hóf glersöfnun á grenndarstöðvum sem tilraunaverkefni árið 2015 og þegar samningurinn um grenndarstöðvarnar var endurnýjaður hófu sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu sameiginlega söfnun á gleri á grenndarstöðvum. Fyrir þann tíma var einungis hægt að skila gleri með steinefnum á Endurvinnslustöðvar SORPU. Fyrsta árið söfnuðust um 8 tonn af gleri en á síðasta ári var magnið komið upp í 71 tonn og hefur þannig nifaldast.

23 grenndarstöðvar í Reykjavík taka við gleri og á næstu vikum verða þær 33. Stefnir er að því að allar stöðvarnar taki við gleri árið 2020. Á grenndarstöðvarnar má skila hvers konar gleri sem fellur



Eygerður Margrétardóttir við grenndargáma sem standa á horni Vesturbergs og Norðurfells. MYND/EYÞÓR

til á heimilum, s.s. sultukrúkkum, glerflöskum án skilagjalds og öðrum ílátum úr gleri. Glerið má hvort sem er vera glært eða litað en þarf að vera hreint.

Í dag er gleri blandað við steinefni og notað sem burðarlag

og þannig endurnýtt. Söfnun á gleri er einnig liður í að auka gæði moltu sem unnin verður í gas- og jarðgerðarstöð SORPU bs. sem ætlunin er að reisa í Álfsnesi 2019. Vonir standa til að hægt verði að senda gler utan til

endurvinnslu þar sem unnar eru úr því ýmiss konar í glerafurðir. Vistferilsgreiningar sýna að það er umhverfisvænni farvegur fyrir gler. Eftir því sem flokkun á gleri eykst verða betri forsendur fyrir að efnisendurvinnna gler.



TAKK FYRIR
AÐ FLOKKA

Græna tunnan er fyrir plast

Hvernig samsetning hentar þér?

Þú getur pantað græna tunnu og gert aðrar breytingar á tunnusamsetningu á www.ekkirusl.is, í síma 411 1111 eða á sorphirda@reykjavik.is.

Plast er eitt algengasta efnið í umhverfi okkar. Notkun þess eykst í sífellu, en plastefni brotna mjög hægt niður í náttúrunni. Hlutur plasts er um 18% af þyngd blandaðs úrgangs í gráum tunnum en allur sá úrgangur er urðaður. Það þýðir að rúmlega þrjú þúsund tonn af plasti frá Reykjavík voru urðuð í Álfsnesi í fyrra.

Græna tunnan er aukin þjónusta við söfnun á plasti sem áður var hægt að skila á grenndar- og endurvinnslustöðvar. Skil á plasti hafa aukist gríðarlega síðan hún var tekin í notkun.

Hægt er að efnisendurvinnna stóran hluta plasts og brennsla til orkunýtingar er ákjósanlegri valkostur en urðun í þeim tilvikum sem endurvinnsla er ekki fýsileg af einhverjum ástæðum.

Reykjavíkurborg býður borgarbúum græna tunnu undir plastið.



Reykjavíkurborg

Græn skref Nytjamarkaður



Vefsíðan Grænn lífsstíll og nytjamarkaður Grænna skrefa

Umhverfisstofnun heldur úti vefsíðunni grænn.is þar er meðal annars að finna 10 góð ráð fyrir einstaklinga til að draga úr álagi á umhverfið.

10 góð ráð fyrir grænan lífsstíl

- Dragðu úr neyslu, ekki kaupa ný tæki, fót, húsgögn og hluti nema að athuga fyrst hvort þú getir endurnotað eitthvað, látið gera við eða fengið lánað.
- Notaðu vistvænar samgöngur; hjólaðu, gakktu eða taktu strætó og fljúgðu sem minnst.
- Flokkaðu allan úrgang og skilaðu til endurvinnslu.
- Dragðu úr matarsóun, borðaðu staðbundið og lífrænt vottað.
- Dragðu úr orkunotkun, mundu að slökktu á rafmagnstækjum og ljósum sem ekki eru í notkun.
- Verslaðu umbúðalaust, taktu box með í búðina, afþakkaðu umbúðir, notaðu margnota hluti



grænn.is
10 RÁÐ FÜR GRÆN LÍFSSTÍLL

- í stað einnota.
- Dragðu úr óþarfa efnanotkun og veldu umhverfisvottuð efni
- Ef þú þarft að kaupa eitthvað, veldu þá umhverfisvottað.
- Kolefnisjafnaðu eldsneytisnotkun þína fyrir bíl og flug.
- Sýndu nægjusemi, slakaðu á og njóttu lífsins.

Nytjamarkaður Grænna skrefa í ríkisrekstri

Nýlega var stofnaður hópur á Facebook fyrir ríkisstofnanir sem þurfa að losa sig við húsgögn og tæki sem þær eiga eða vilja auglýsa eftir hlutum sem þær vantar. Markmiðið með verkefninu er að auka endurnotkun hluta og draga úr úrgangsmagni. Aðeins ríkisstofnanir geta auglýst hluti en við hvetjum alla, almenning og fyrirtæki, til að nýta sér það að fá notaða, góða hluti gefins eða á góðu verði. ([facebook.com/groups/nytjamarkadur/](https://www.facebook.com/groups/nytjamarkadur/))

Vænn og grænn

Í garðinum er gott að kappkosta að nota lítið sem ekkert af efnum. Hér eru nokkur ráð til garðeigenda.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



- H**afið fjölbreyttan gróður í garðinum til að auka líkur á því að þar byggist upp fjölbreytt dýralíf. Ýmsir fuglar og gagnleg skordýr geta aðstoðað í baráttunni við skaðvalda á plöntum. Því fjölbreyttara sem lífríkið er, þeim mun betra!
- Tínið skaðvalda af plöntum með höndum þar sem það er hægt. Til dæmis lírfur sem herja á berjarunna og snigla undir salatinnu.
 - Notið aðferðir sem byggjast ekki á notkun efna til að uppræta illgresi. Til dæmis með því að reyta það með höndunum, nota verkfæri eða sprauta á það með heitu vatni.
 - Komið í veg fyrir að illgresi nái sér á strik með því að rækta þekjandi plöntur og nota yfirlagsefni til þekja jarðveginna.
 - Sprautið vatni á plöntur til að vinna á trjámaðki þegar hann herjar á snemma sumars. Maðkurinn fellur á jörðina og verður fuglum að bráð.
 - Notið gildir til að veiða snigla í.
 - Beitið skiptiræktun í matjurtagarðinum með því að rækta mismunandi tegundir á hverjum stað á hverju ári. Til dæmis kartöflur í eitt tímabil,



Best er að leyfa náttúrunni að hafa sinn gang í garðinum til að ástunda þar grænan lífsstíl og fara eftir hollráðunum hér að neðan.

Sprautið vatni á plöntur til að vinna á trjámaðki. Maðkurinn fellur á jörðina og verður fuglum að bráð.

salat það næsta, svo tegundir sem vaxa beint upp af fræi og þannig koll af kolli. Plöntur nýta næringarefni í jarðveginum á mismunandi vegu og því getur

- skeiptiræktun aukði frjósemi jarðvegsins.
- Notið nytjadýr í staðinn fyrir skordýraeyða í gróðurhúsum. Hægt er að kaupa nytjadýr í sumum garðyrkjuverslunum.
- Athugið að öll notkun eiturefna dregur úr líffræðilegri fjölbreytni í garðinum og fækkar nytjadýrum eins og kóngulóm, snikjuvespum og jarðvegsdýrum.

Heimild: ust.is.

Viljum allt plastið í burtu

Þessa dagana stendur yfir átaksverkefni FÍ sem gengur út á að tína plast meðan þátttakendur ganga og hlaupa. Þessi árstími hentar best fyrir átakið og hvetur félagið sem flesta til að taka þátt.

Þökkvið hefur rutt sér til rúms hér á landi eins og víða um heim en þar tínið fólk upp rusl á meðan það gengur eða hleypur sér til heilsuþótar. Ferðafélag Íslands (FÍ) er þar ekki undanskilið en fyrr í þessum mánuði hófst umhverfisátak á vegum félagsins þar sem þátttakendur í fjallaverkefnum FÍ og almenningur er hvattur til að mæta og plokka á ýmsum svæðum. Átakið hófst formlega þann 5. apríl og stendur yfir næstu vikurnar að sögn Hjálta Björnssonar, fararstjóra Alla leið fjallaverkefnisins, en sá hópur reið á vaðið og tíndi upp plast með fram Vesturlandsvegi. „Landsmenn eru að taka upp nýjan heilsusamlegan og umhverfisvænan síð sem á rætur að rekja til Svíþjóðar. Það er stórkostlegt að sameina áhuga á útiveru og umhverfismeðvitund. Ánægjan af því að fara út og hreyfa sig verður margfalt meiri með því að gera það með þessum hætti. Við hjá FÍ erum því að taka upp jafnóðum það sem verður á vegi okkar en líka taka sérstaka daga núna eftir að snjóá leysir og ruslið sést. Þetta er besti tíminn núna áður en grasið fer að spretta. Vonandi vex áhuginn á þessu þannig að á næsta ári verði slegist um ruslið og svæðin sem á að hreinsa.“

Erum að vakna

Hann segir þá vitundarvakningu sem nú eigi sér stað, og hafi skilað sér til FÍ, vera hluta af alþjóðlegri vakningu. „Daglega berast fréttir af plastmengun og er talið að árlega lendi um átta milljónir tonna af



Hjalti Björnsson, lengst til vinstri, í góðra vina hópi við að tína upp plast fyrr í þessum mánuði.



Mikið magn af plasti safnaðist á skömmum tíma.

„Við erum að vakna upp við það að umhverfi okkar er alvarlega mengað og hér er gríðarlegt magn af plast-rusli sem fýkur um og endar í hafinu ef ekkert er að gert. Lokamarkmiðið er að útrýma plasti í náttúrunni.“

plasti í hafinu. Við sjáum myndir og fáum fréttir af heilu plashöfnum, fjörum sem eru gríðarlega plasmengaðar og drykkjarvatni sem er mengað af plasti. Við erum að vakna upp við það að umhverfi okkar er alvarlega mengað og hér er gríðarlegt magn af plast-rusli sem fýkur um og endar í hafinu ef ekkert er að gert. Lokamarkmiðið er að útrýma plasti í náttúrunni.“

Mikilvægt átak

Það er mikilvægt fyrir félög á borð við FÍ að taka þátt í umhverfisátaki af þessum toga þar sem náttúran og umhverfi ferðamannsins eru í fyrirrúmi, segir Hjalti. „Við hjá FÍ viljum að umhverfið sé sem náttúrulegast og þá er plast og rusl eðlilega ekki hluti af því. Þess vegna plokkuð við og plokkuð og viljum helst skila náttúrunni betri til afkomenda okkar, betri en við fengum hana. Félag okkar stendur fyrir óspjallaða náttúru og því eiga ferðamenn að bera virðingu fyrir náttúrunni og ganga þannig um að þeir skilji ekkert eftir nema andar-dráttinn.“

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um plokkið fram undan á fi.is og á Facebook-síðu FÍ. „Næsti stóri viðburður er Dagur jarðar 22. apríl en þá geta þátttakendur plokkað einn kílómetra að eigin vali á tíma sem hentar á milli kl. 9 og 21. Það þýðir að á þeim degi gefum við Íslandi 3.000 kílómetra af hreinum streng. Saman erum við búin að gera stórkostlega hluti og fram undan er plokksbylting.“ segir Hjalti að lokum.



Martha hjá Mamma veit best er hrifin af sápunum frá Dr. Bronner's og vill ekki nota neitt annað. MYND/ANTON BRINK

Hágæða heilsuvörur sem virða jörðina

Í versluninni Mamma veit best er hægt að fá alls kyns hágæða heilsuvörur sem hafa engin slæm umhverfisáhrif. Þar á meðal eru lífræn og vegan bætiefni og vandaðar náttúrulegar sápur.

Mamma veit best er heilsu- búið og heilsala sem selur hágæða bætiefni, matvöru og snyrtivörur. Fyrirtækið hefur þann tilgang að bjóða landsmönnum upp á það besta í lífrænum heilsuvörum, bætiefnum og snyrtivörum víðs vegar að úr heiminum og hefur það að leiðarljósi að virða og heiðra jörðina.

Hjá Mamma veit best er meðal annars hægt að fá lífræn bætiefni frá Mykind og umhverfisvænar sápur frá Dr. Bronner's.

Lífræn og vegan bætiefni frá Mykind

Mykind-bætiefnalínan frá Garden of Life er lífræn, 100% vegan og laus við öll aukaefni. Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skili sér sem best. Gæði bætiefna skipta öllu máli og líkaminn er líklegri til að nýta næringarefnið að fullu ef þau eru búin til úr fæðu, eins og Mykind bætiefnin.

Í Mykind línunni er járn í fljótandi formi með trónuberja- og límónubragði. Í blöndunni er einnig C-vítamín, B6-vítamín og B12-vítamín til að bæta upptöku og virkni. Blandan er mild í magann og veldur ekki hægðatregðu.

C-vítamínspreyð frá Mykind er unnið úr ávöxtum, grænmeti og jurtum og inniheldur náttúrulegt bioflavoníð sem hjálpar líkamnum að nýta vítamíníð betur. C-vítamín er m.a. nauðsynlegt fyrir ónæmiskerfið og fyrir heilbrigða húð og frumuveggi.

Mykind D3-vítamíníð er framleitt úr jurt, en ekki kindauill, eins og flest D3. Það er hægt að fá það í tuggutöflum og í spreypformi með gómsætu vanillubragði.

D-vítamín er mikilvægt fyrir þroska og viðhald beina, en líkaminn þarf það til ótal fleiri starfa og það er nauðsynlegt að fá nóg af því til að styrkja ónæmiskerfið, bæta heilsu og minnka hættu á ýmsum sjúkdómum.

Mykind B12-vítamínspreyð er aðeins unnið úr jurtum og algjörlega náttúrulegt. B12 er nauðsynlegt fyrir líkamann og gott fyrir orku og einbeitingu, heilsu hjarta- og æðakerfisins og efnaskipti líkamans. Það getur gagnast eldra fólki sem á erfitt með að nýta B12 úr fæðu, þeim sem eru vegan eða grænmetisætur og eiga erfitt með að fá nóg B12 úr jurtafæði og þeim sem hafa meltingarfærarsjúkdóma sem skerða upptöku næringarefna.

Sápur sem vernda jörðina og heilsu manna

Sápurnar frá Dr. Bronner's eru byggðar á gömlum gildum hvað varðar gæði og einfaldleika. Varan er sérlega hrein og byggð á þeirri lífssýn að við séum öll ein stór fjölskylda og ættum að sameinast í friði og sátt, óháð þjóð-erni eða trúarbrögðum, og virða móður Jörð. Sápurnar komu fyrst frá Þýskalandi en slógu í gegn í Bandaríkjunum og urðu fljótlega vinsælustu náttúrulegu sápurnar í Norður-Ameríku.

Í sápunum eru rétt hlutföll af náttúrulegum olíum svo hún freyði vel en sé á sama tíma mjúkjandi.

Með réttu samsetningunni verður til sápa sem þvær vel en skilur húðina eftir silkimjúka og vel nærða.

„Ég nota Sal Suds þvottalöginn frá Dr. Bronner's í öll almenn þrif, uppvas og þegar ég skúra gólfíð. Ég bý líka til minn eigin hreinsilög með honum, en þá blanda ég honum saman við matarsóda og vatn og nota það til að þrifa klósett og vask og svoleiðis,“ segir Martha Ernsts dóttir, sem vinnur meðal annars hjá Mamma veit best og er mikil áhugamanneskja um umhverfisvænar vörur sem vernda heilsu manna og jörðina.

„Upphaldssápan mín fyrir þvottavélina er með sandalvíð og jasmín og ég set hana í þvottavélina ásamt matarsóda og þá er ég með fullkomið þvottaefni sem er umhverfisvænt og bæði gott fyrir mig og fjölskylduna og fyrir náttúruna,“ segir hún.

„Við erum líka með smyrsl fyrir auma vöðva og liði með arniku og mentóli sem ég nota oft á íþróttamenn sem ég hjálpa,“ segir Martha. „Svo nota ég sérstaka handsápu sem er aðeins þykkari en venjulega sápan, en það er vissulegt hægt að nota allar sápurnar til handþvottar. Ég nota líka húðkrem frá Dr. Bronner's sem er alveg hreint og það er eina kremið sem ég nota.“

Það sem mér finnst vera mesti kosturinn við þessar vörur er að þær eru ekki skaðlegar fyrir okkur mannfólkið né náttúruna,“ segir Martha. „Þetta eru tándurhrein og umhverfisvæn efni og til að vernda heilsuna og náttúruna vil ég nota þetta og ekkert annað.“



Mykind bætiefnin eru lífræn, 100% vegan og laus við öll aukaefni.



Sápurnar frá Dr. Bronner's þvo vel og eru alveg náttúrulegar.

Sonett hreinlætisefni sem vernda umhverfið

Hreinlætisvörur ættu ekki að innihalda óæskileg innihaldsefni. Margar hreinlætisvörur innihalda skaðleg efni sem við öndum að okkur og eru oft skaðleg fyrir umhverfið.

Hverju ert þú að skila frá þér út í umhverfið með hreinlætisvörum?

Lífræn heimilisþrif með náttúrulegum ilmi úr ilmólum
Sonett framleiðir náttúrulegar ECO vottaðar hreinsivörur sem unnar eru úr lífrænum og demeter vottuðum jurtahraefnum. Allar vörurnar brotna 100% niður í náttúrunni og eru með lífræn innihaldsefni, þær vernda náttúrulegar

vatnsauðlindir og eru flestar vegan. Sonett inniheldur náttúrulegar ilmkjarnaolíur sem eru sjaldan ofnæmisvaldandi og eru frá vottaðri lífrænni ræktun.

Engin kemísk efni

Við framleiðsluna eru ekki notuð rotvarnarefni, ilmefni eða litarefni sem eru kemísk. Vörurnar eru einnig lausar við ensím og yfirborðsvirk efni og bleikiefnin eru án klórs.

Breið vörulína

Í Sonett línunni finnur þú allar þær hreinlætisvörur sem þú þarft fyrir heimilið, s.s. alhreinsi, sóttthreinsisprey, blettasápur, handsápur, gólfásapur, glerúða, uppþvottalög, uppþvottadöflur, þvottaefni og salernishreinsi.

Sóttthreinsisprey

Tilvalið til að spreya á rök svæði, eins og glugga, baðherbergi, yfir rúmdýnur o.fl.
Samsetning alkóhóls og ilm-kjarnaolía eyðir á áhrifaríkan hátt öllum sveppa- og bakteríuþróðri, salmonellu o.fl. á einungis 2 mínútum.

Handsápur sem næra

Mildar og nærandi handsápur fyrir hendur og líkama. Sápurnar fást með rósa-, sítrónu- og lavenderilmi. Gott fyrir viðkvæmar og þurrar hendur.

Fljótandi þvottalögur

Fyrir allan hvítan og litaðan þvott úr bómull, hör, hampi og gervi-efnum. Mild fyrir húðina og með lavenderilmi.

Bleikiefni

Fjarlægir t.d. rauðvinsbletti, te- og kaffibletti, grasbletti o.fl. Ekki æskilegt að nota hærra hitastig en 50°C. Hamlar gránun á hvítum þvotti og lýsir gulan og gráan þvott. Æskilegt að setja 60 g í þvottaefnahólfið á þvottavélinni. Fyrir erfiða bletti er gott að leggja í bleyti og nota ca. 30 g í 3 lítra af volgu vatni og láta liggja yfir nótt. Setjið síðan í þvottavél.

Betri samviska

Breyttu hreinlætisvörum þínum í umhverfisvernd með því að velja umhverfisvænar hreinsivörur. Veldu betri kost fyrir þig, fjölskylduna og umhverfið.



Sölustaðir:
Blómaval,
Fjarðarkaup,
Hagkaup



Bíllaus lífsstíll er lítið mál

Finnur Pálmi Magnússon hefur ekki átt bíl í eitt og hálf ár og notar hjólið að mestu leyti til að komast leiðar sinnar. Hann segir ekki flókið að breyta til en erfiðast sé að brjótast úr viðjum vanans.

Starri Freyr

Jónsson

starri@frettabladid.is



Finnur Pálmi Magnússon, vörustjóri hjá Meniga, kynntist fyrst hjólríðum fyrir alvöru þegar hann bjó í London árin 2006-2008. Þegar hann flutti heim keypti hann fyrsta hjólið sitt og með hverju árinu sem leið hjólaði hann meira og fjárfesti jafnt og þétt í nýjum og betri hjólum. Í dag á hann fimm hjól og hefur ekki átt bíl í eitt og hálf ár og segir það vera lítið mál.

„Dóttir mín er í tómsundum hjá skólanum, sem er í göngufæri við heimilið, og ég sá því enga ástæðu til að hlaupa beint í að kaupa bíl eftir skilnað fyrir einu og hálfu ári. Ég geri mér grein fyrir því að þetta hentar ekki öllum en ég er sjö mínútur að hjóla í vinnuna. Þá nýt ég þess að renna í skólann með dóttur minni og gat í raun sinni öllu mínu daglega lífi án bíls. Á þeim tímapunkti var þetta bara fin einföldun á lífinu. Í dag á ég reyndar æðislega kærustu sem snattast með mér á sinum bíl út um allar köppagrundir. Og bara svo það sé á hreinu þá hata ég ekki bíla en er bara mjög hress með að þurfa ekki að þæla í þeim á þeim stað sem ég er á lífinu í dag.“

Ekki erfitt skref

Finnur Pálmi segir þennan lífsstíl hafa ýmsa kosti. „Ég er meðvitaður



Það er gaman að kíkja út fyrir landsteinana og hjóla í útlöndum. Hér er Finnur Pálmi í Bandaríkjunum þar sem hann átti góðar stundir á hjólinu.

um kostnaðinn og ákvað að setja mér það markmið að eyða svipaðri upphæð í leigubíla og ég eyddi í bensín áður. Það voru um 30.000 kr. sem þýðir 7-10 ferðir á mánuði. Strætó er líka merkilega finna ferðamáti. Með þessu fyrirkomulagi spara ég því lán og afborganir, tryggingar og rekstur á bílnum. Helstu ókostirnir eru að geta ekki rennt út fyrir bæinn þegar mér dettur það í hug. Þetta er reyndar orðið stærra vandamál eftir að ég keypti fjallahjólið.“

Það er ekki svo flókið að stíga

fyrstu skrefin að breyttum lífsstíl segir Finnur. „Eins og með allt, þá er erfiðast að brjótast úr viðjum vanans. Ég mæli með að kaupa ekki ódýrasta hjólið en ekki heldur það dýrasta. Ég hvet því alla til að skoða hvað er í boði og finna hjól sem rúllar vel og setur bros á andlitið.“

Einnig er mikilvægt að gefast ekki upp í fyrstu brekkunni. „Ef þú hefur þig af stað og hjólar t.d. í vinnuna í eina viku verða brekkurnar fljótt léttari og lífið verður einhvern veginn allt betra. Auk



Finnur Pálmi lætur snjóinn og frostið ekki stoppa sig og hjólar í vinnuna.

þess er góður hlífðarfatnaður mikilvægur. Fyrir þá sem vilja fara alla leið og hjóla allt árið þá mæli ég með fjallahjóli með dempurum og grófum nagladekkjum.“

Parf aukinn skilning

Sífelld fleiri kjósa hjólið fram yfir bílinn í daglegum erindum hér á landi sem kallar á aukinn skilning milli hjólríðafólks og bílstjóra segir Finnur.

„Við þurfum alvarlega að spá í það hvernig umræðan milli þessara tveggja hópa hefur þróast hér

á landi. Ég fæ t.d. reglulega flaut og þirring þegar ég vel götuna frekar en gangstéttir í Kópavogi. Því mæli ég með að fólk kynni sér vel hvernig best er að haga sér í umferðinni á hjóli og langar kannski að biðja þá, sem keyra bara bíla og finnast við hjólanörðarnir vera að ryðjast inn á þeirra svæði, að anda með nefinu og hafa í huga að við erum lítið varið fjölskyldufólk sem vill ekki gera neinum mein. Við viljum bara vera úti að leika og hjóla í alla pollana þó að við séum komin á aldur.“