

GRØN RAMADAN

RAMADAN MUBAREK

Vi vil gerne hjælpe dig med at opnå en mere bæredygtig Ramadan. Her er 9 enkle forslag, som vi håber kan inspirere til en grønnere Ramadan i år

OPBEVARING AF MAD

Flamingo, staniol, alufolie og plastfilm er dårligt for både dig og miljøet. Prøv at anvende andre muligheder som genanvendelig madindpakning lavet af økologisk bomuld, bivoks eller lignende. På den måde skåner du dig selv og miljøet for disse skadelige produkter. Du kan også bruge glas eller plastikbeholdere, der kan genanvendes. På den måde undgår du madspild. Stil for eksempel beholdere til rådighed for alle, der vil have madrester med hjem efter en middag. TIP: Hold øje med holdbarhedsdatoen på dine råvarer, så du sikrer dig, at du bruger det hele inden udløbsdatoen. BONUSTIP: Brug overmodne frugter og grøntsager i supper og smoothies.



LOKALE RÅVARER

Vælg lokale og økologiske råvarer til dine iftar-måltider, når muligheden byder sig. De er som regel friskere, og så har de et mindre CO2 aftryk. Om foråret i Danmark er det højsæson for lækre grøntsager og rodfrugter som asparges, gulerødder, rødbeder, svampe og æbler. Måske er Ramadan den perfekte anledning for at tilføje lokalt producerede råvarer til dine iftar-måltider.

KØDFRI RAMADAN

Produktionen af kød frigiver store mængder af skadelige drivhusgasser til atmosfæren. Naturområder bliver hver dag ødelagt for at gøre plads til husdyrproduktion eller plantager for at fodre landbrugsdyr. En kødfri iftar-middag om ugen kan hjælpe med at reducere disse drivhusgasser. Prøv at erstatte kødet med plantebaserede råvarer. På den måde kan også du spise dig til råvarer med højt væskeindhold. Prøv for eksempel at spise vandmelon til dit Suhoor-måltid eller som dessert til iftar. Agurker og tomater er også gode kilder til væske.

BONUSTIP: Undgå for meget kaffe, te eller cola, og saltet mad, der kan føre til væskemangel.



PLASTIKFORURENING

Vidste du, at det tager ca. 400 år før plastikflasker at nedbrydes i naturen? Selvom vi har pantsystemer i Danmark, ender mange af vores produkter alligevel i naturen og i vores have. Du kan skåne vores natur ved at bruge genanvendelige flasker. På den måde er du med til at reducere mængden af plastikaffald. Og husk generelt at tænke i at reducere og genbruge. Undgå så vidt muligt engangsartikler som engangstallerkner, -kopper, -bestik m.m.

PS. Husk at drikke rigeligt med vand mellem suhoor og iftar.

TIP: Køb dadler i løsvægt eller én stor pakke til at bryde fasten med. På den måde undgår du unødvendig plastikindpakning.

VANDSPILD

Hvis du udfører den rituelle afvaskning inden tidebønnerne, kan du med fordel åbne vandhanen til en langsom rislen. På den måde undgår du vandspild. Alternativt kan du fylde en beholder og bruge vandet derefter.

HIV STIKKET UD

Ramadan måned opfordrer til en mindre materialistisk livsstil. En tid med refleksion kan være den perfekte anledning for at koble fra - bogstaveligt talt og mentalt. Sluk lyset under dine bønner. Drop tv'et, computeren eller X-boxen. Foruden en tiltrængt pause for dit sind, tager du også hensyn til naturens ressourcer.

TIP: Læs en god bog, tilbring mere tid med dine nærmeste eller nyd sommervarmen.

FØR EN SLAGS DAGBOG

Før en dagbog over dine handlinger, små som store. Dette kan øge din motivation, hjælpe dig med at reflektere over ugen, der er gået, og opmuntre til at beholde dine grønne vaner. TIP: Brug Greenpeaces Ramadan tracker til formålet.

SPRED BUDSKABET

Ramadan kan være den perfekte anledning til at overveje, hvordan menneskelige handlinger påvirker vores planet. Benyt lejligheden til at tale om miljø og klima med familie og venner, og husk at opmuntre hinanden til at udføre små og store hverdagshandlinger af hensyn til miljøet og planeten. På den måde skaber vi ringe i vandet og inspirerer andre til at gøre en indsats for at beskytte vores planet. Enhver lille handling udgør en stor fælles forskel. Lad Ramadan være måneden for at gøre en fælles indsats for vores smukke natur og planet.

STØT EN MILJØORGANISATION

Under Ramadan bliver folk mindet om at være ekstra gavmilde og støtte mennesker, der ikke har de samme muligheder som en selv. Klimakrisen er her nu og rammer dem, der allerede er mest sårbare, hårdest. Ved at bruge din stemme og underskrive en underskriftsindsamling, blive frivillig, deltage i demonstrationer eller blive støttemedlem, kan du være med til at gøre en forskel. Når nok mennesker kæmper for det samme, kan vi skabe store forandringer. Find en miljøorganisation, der arbejder med emner eller mærkesager, du holder af, og find ud af, hvordan du kan blive involveret.

Følg Greenpeace på [Instagram](#) og [Facebook](#), eller hold øje med vores [hjemmeside](#) for tips om demonstrationer og begivenheder. Tips til andre du kan følge: [Fridays for Future](#) og [Klimabevægelsen](#).