



Vi gör unga redo för livet

Mälarscouterna

Hållbara tips inför hajk

Mat/fika:

Ekologiskt, KRAV-märkt och Fairtrade-märkt

Detta gynnar den biologiska mångfalden och våra fantastiska pollinatörer. Fairtrade-märkning gynnar även en social hållbarhet genom bättre arbetsvillkor för de som tillverkar produkterna.

Vegetariskt

Det behöver inte vara all mat på hajken, men sikta på att ha någon måltid vegetarisk. Om man vill ha kött är kyckling och viltkött bättre än rött kött då utsläppen är mindre. Tänk också på att det borde vara svenskt kött då vi har strängare lagar angående djurhållning och antibiotika, det blir då produktionen också närmare. Måste man på grund av kräsna scouter ändå ha nöttfärs skulle icas hushållsfärs (70% nötkött, 30% ärtfärs) eller garants nöt och grönt färs (50% nötkött, 25% morot, 25% blomkål) kunna vara alternativ då man fortfarande får smaken och konsistensen från nötköttet.

Enkla vegetariska alternativ som de allra flesta äter:

- Tacos med sojafärs
- Chili sin carne
- Potatisbullar

Närproducerat

Närproducerad mat minskar på transporter och på så sätt minskar utsläpp. Skippa till exempel halloumin och använd istället svensk grill- eller stekost. Ett annat exempel är att använda svenskt matvete istället för ris.



Vi gör unga redo för livet

Mälarscouterna

Undvik palmolja

Palmolja är värdelöst eftersom man hugger ner regnskog för att plantera palmer, det skapar monokulturer och förstör ekosystem. Palmolja finns i mängder av fikabröd, till exempel nästan allt som butikerna bakar själva och säljer, finns i nutella och många glassar där kolasås ingår mm. Göteborgskex, ballerina, singoalla och flera pepparkaks producenter har tagit avstånd från palmolja.

Minska matsvinn

Köp lagom mycket mat så ni inte får mat över.

Köp frukt och grönt som är i säsong

Höst/vinterhajak: Morötter, vitkål, äpple, potatis, blomkål, broccoli, lök, grönkål, apelsin, citron.

Vårhajak: Morötter, lök, kålrot, potatis, purjolök, salladskål, sparris, vitkål, rödbeta, rabarber. Frysta bär funkar alltid.

Sommarläger: Nu får man äta tomater och gurka och en massa annat gott!

Checka mat i Karsvik

Kolla i förväg vilka kryddor m.m. som finns i Karsvik, det är bra för både miljön och budgeten att använda dessa och istället för att köpa nytt.

Sopsortering

Ta med påsar så att man kan sortera matavfall, plast, metall, glas och kartong från det övriga skräpet som produceras på hajak.



Material

Köp bra miljöval om det finns. Minska materialåtgång genom att använda materialet så effektivt som möjligt och om materialet blir över meddela det till resten av kåren så kanske någon annan avdelning kan ha nytta av den.

Välj ett tema på hajken där ni återanvänder utklädnader och annat material från tidigare år eller kan låna saker i stor utsträckning.

Gör märken som går att återanvända från år till år eller gå ihop med en annan avdelning och beställ märken så att ni inte beställer fler än ni använder.

Transporter

Anpassa tiderna till kommunala resvägar eller planera in hajken så att man gemensamt åker kommunalt dit. Förslag på platser som går att åka kommunalt till: Lovön, Kårsön, Adelsö, Judarn, Gåseborg, centrala Stockholm, Tyresta. Om ni inte åker gemensamt till en plats, uppmuntra till samåkning.

Utrustning

Uppmana gärna scouterna att låna utrustning av scoutkompisar i andra avdelningar som inte är på hajk samtidigt, släkt och vänner. På så sätt minskar vi konsumtionen och bidrar till ett mer hållbart samhälle.

Andra tips på ställen där man kan låna, hyra eller köpa begagnad utrustning:

- Fritidsbanken kan man låna utrustning från kostnadsfritt: <https://www.fritidsbanken.se/>
- Köp- och säljsida för utrustning i Mälarscouterna: <https://facebook.com/groups/871769866872143/>
- Hyr utrustning från naturkompaniet: <https://www.naturkompaniet.se/uthyrning/>
- Tips: <https://www.friluftsförbundet.se/lat-aventuret-borja/kunskap--guider/hallbart-friluftsliv/miljovanliga-friluftsprylar---finns-det/>



Checklista

Mat

- Vi har till stor del valt ekologisk, KRAV-märkt och Fairtrade-märkt mat
- Vi har ätit minst varannan måltid vegetarisk under hajken
- Vi har undvikit produkter som innehåller palmolja
- Vi har till stor del köpt mat som är i säsong
- Vi har minimerat vårt matsvinn och tagit hand om maten som blivit över
- Vi har kollat i Karsvik innan hajken vad för mat som finns där och anpassat inköpen efter det

Sopsortering

- Vi har sorterat soporna från hajken i matavfall, plast, metall, glas och kartong från det övriga skräpet under hajken

Material

- För material har vi till stor del köpt med bra miljöval i åtanke
- Om vi har mat eller material kvar har vi meddelat resten av kåren att andra är välkomna att använda det
- Om vi har använt tema-material har vi till stor del använt utklädnader och tema-material från tidigare år eller som lånats från annat håll
- Om vi har ett hajkmärke har vi tillverkat det själva, beställt märken som går att använda flera år eller samordnat och beställt märken med en/flera andra avdelningar

Transporter

- Vi har planerat hajken så att vi åker kommunalt till och från hajkens plats
- Vi har anpassat tiderna för hajken för att det ska kunna åka kommunalt dit på ett passande sätt
- Vi har uppmuntrat att deltagarna samåker till hajken

Utrustning

- Vi har uppmuntrat/uppmanat scouterna att låna utrustning av scoutkompisar i andra avdelningar, andra vänner eller släkt
- Vi har tipsat scouterna om att Fritidsbanken finns där man kan låna utrustning kostnadsfritt