

17 gode leveregler og 500 konkrete forslag
til at leve et godt og bæredygtigt liv

**LEIF SØNDERBERG
PETERSEN**

**LEV LIVET GODT OG
BÆREDYGTIGT**



Bliv en bæredygtig forbruger

Hvem er din foredragsholder?

Leif Sønderberg Petersen

**Uddannet som cand.scient. i biokemi fra
Københavns Universitet**

Gymnasielærer og seminarielærer

Kommunikationschef i Fødevarestyrelsen

Kommunikationschef i Forskningscenter Risø

**Chefkonsulent i bæredygtig energi, klima og
innovation hos Danmarks Tekniske Universitet**

Generalsekretær for World Energy Council

Egen virksomhed som bæredygtighedsekspert

STIL ENDELIG SPØRGSMÅL



Det hele handler om bæredygtighed



2024: Ukraine kæmper nu på tredje år

Invasjonen 24. februar 2022 udløste fødevarekrise

Energipriserne blev sendt på himmelflugt

Inflationen tog det største hop i 39 år

Renterne strøg i vejret

Ny krig mellem Israel og Hamas skaber yderligere usikkerhed

Verden er blevet et mere usikkert sted

Og danskerne er blevet ”preppere”



16 FRED, RETFÆRDIGHED
STÆRKE INSTITUTIONER



2023 blev klimarekordernes år

Juli 2023 blev den varmeste måned nogensinde målt

**”Kloden opvarmes ikke blot længere, den koger”
lød det i juli 2023 fra FN’s generalsekretær António Guterres**

**Danske ferierende måtte evakueres fra skovbrande på Rhodos
og haglstorme i Italien**

**September 2023 endte ifølge EU's klimatjeneste Copernicus med
en middeltemperatur på 16,38 grader, hvilket er 0,5 grad over den
tidligere rekord fra september 2020**

**Torsdag den 16. november 23 var den mest regnfulde
novemberdag nogensinde i Danmark siden de første målinger i
1874**

**I 2024 bød årets første måned både på de koldeste, vådeste og
mest snefyldte januardage i flere år**

**13 KLIMA-
INDSATS**



Putin lærte os at forsyningssikkerhed er vigtig

Før Putins invasion kom en stor del af Europas olie og gas fra Rusland. Det blev der sat en brat stopper for

Fra 1997 til 2012 var Danmark selvforsynende med energi

MEN FRA OLIE OG GAS

Vi producerede faktisk langt mere olie og gas end vi selv havde brug for

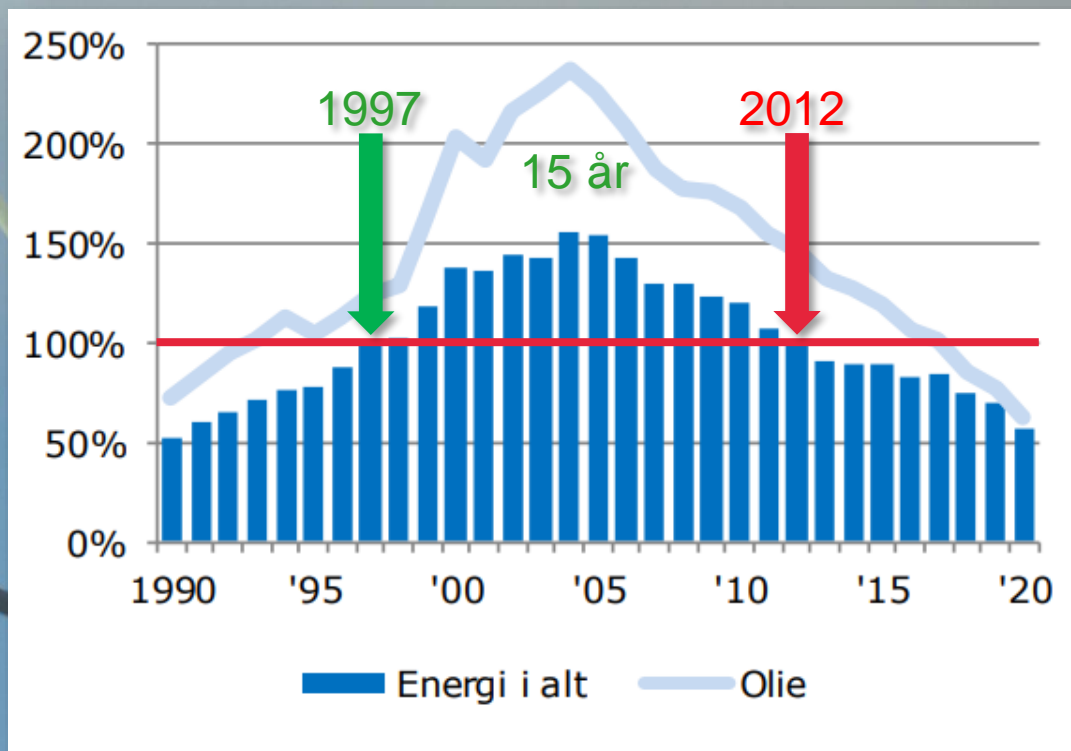
Så vi eksporterede fossil energi

Siden er billedet vendt

I 2022 var Danmarks selvforsyningsgrad faldet til 60 %

Men mere kommer fra sol og vind

Danmarks selvforsyningsgrad



13 KLIMA-INDSATS



7 BÆREDYGTIG ENERGI



EU skal være selvforsynende

NORDSØEN 2050

Esbjerg Erklæringen fra maj 2022

10.000 kæmpevindmøller skal opføres

Det er en 10-dobling af kapaciteten for havvind i Nordsøen

150 gigawatt til en pris af 1.000 milliarder kroner

230 millioner europæiske husstande vil få grøn strøm

På Nordsøtopmødet i april 2023 blev ni EU-lande enige om at fordoble disse tal



ØSTERSØEN 2030

Marienburg Deklarationen fra august 2022

En 7-dobling af kapaciteten for havvind i Østersøen frem mod 2030

Danmark har i øjeblikket 15 havvindmølleparker med tilsammen 630 vindmøller



7 BÆREDYGTIG
ENERGI



Inflation: Vi lærte at spare på energien

Skru 1 grad ned for varmen og spar 5% på varmeregningen, men hold øje med luftfugtigheden

Undersøg om du kan opvarme din bolig på en billigere måde

Brug vaskemaskine, tørretumbler og opvaskemaskine når strømmen er billigst, tjek med en app fra dit elselskab

Brug tørresnor eller tørrestativ i stedet for tørretumbleren

Lån en elmåler fra dit energiselskab eller på biblioteket

Brug kun LED pærer og sluk altid lyset efter dig

Lad ikke dine apparater stå på standby

Kør langsommere i din bil og spar nemt 15-20 %

Tjek hvad du ellers kan gøre på spareenergi.dk

+10 %

Klimafamilien
har på et år
sparet 8.314
kroner

Klimafamilien
sparer 1.5 ton
CO2 pr. år på
el og varme

+2 %



Inflation: Vi lærte at spare på madbudgettet

Tjek supermarkedets disk med mad tæt på udløb "køb i dag – spis i dag"

Køb overskudsmad i Wefood butikker

Red måltider i Too Good To Go app'en

Køb overskudsmad online fx hos www.motatos.dk

Lav nye retter af dine madrester

Tjek fx www.stopspildafmad.org

Eller brug app'en For Resten

Spis flere grøntsager og mindre kød

En vegetarisk kost er billigere

Typisk vestlig mad koster 329 kr. pr. uge pr. person

Flexitarisk mad koster 276 kr.

Vegetarisk mad koster 224 kr.

Vegansk mad koster 217 kr.

Det er i høj grad de yngre kvinder under 25 år, der bruger madspildsapps

Du kan reducere madbudgettet med 1/3

Brug sanserne før du smider god mad ud

Danskerne kasserer 900.000 ton mad om året

Tjek mærkningen inden du kasserer

Står der: "SIDSTE ANVENDELSESDATO":

Så smid altid ud efter denne dato, pga. risiko for Listeria, der også trives i køleskabets 5 grader!

Står der "MINDST HOLDBAR TIL" eller "BEDST FØR": Så kan maden stadig spises, hvis den lugter og smager fint og har været på køl

Det største madspild sker inden maden er købt

Landbruget kasserer meget fordi vi vil have æbler, kålhoveder og salat i bestemte størrelser

Bageren kasserer store mængder brød fordi vi kun vil have friskbagt brød

Detailhandlen kasserer fordi vi forventer friske varer helt op til butikkens lukketid



1 AFSKAF
FATTIGDOM



2 STOP
SULT



12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



Dyrk selv din mad

En kartoffelrække på 5 meter giver 12 kilo kartofler

Bønner giver et stort udbytte, og vokser i højden, så de tager ikke plads

En squash plante giver et udbytte på 6-8 kilo

Krydderurter. Friske krydderurter koster 15-20 kr. for et bundt

Rabarber giver 1-2 kg pr. plante

Jordkokker giver højere udbytte end kartofler

Pastinakker giver stort udbytte og kan overvintre

Jordbær kan du selv dyrke bedre og billigere end supermarkedet

Eller hvad med høns der giver masser af dejlige æg?

Høns tryller madspild
om til æg og kød



8 ANSTÆNDIGE JOBS
OG ØKONOMISK
VÆKST



3 SUNDHED
OG TRIVSEL



Stop madspild – hjælp de fattige og sultende

Har du alt for meget mad i overskud?

Så giv den videre til fattige og sultne mennesker

www.gratismad.dk

www.foedevarebanken.dk

www.stopspildlokalt.dk

1 AFSKAF
FATTIGDOM



2 STOP
SULT



12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



Inflation: Vi lærte at spare på forbruget

Tøj står for 10 % af verdens CO2 udledning

Vi køber i gennemsnit 11 kg tøj om året

Køb mindre tøj og brug det længere

Køb tøj fremstillet af regenererede fibre fra træ, blade og andre plantedele. Fx Viskose og Lyocell

Køb tøj fremstillet af planter som hamp og bambus, der er både hurtigvoksende og hårdføre og et bæredygtigt alternativ til bomuld

Køb tøj af syntetiske fibre som polyester og nylon

Køb mindre tøj af bomuld, silke og uld, der kræver enorme mængder vand og plads. Får udleder desuden en masse CO2 mens ulden på dem vokser ud

Køb tøj i genbrugsbutikker

12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



Inflation: Vi lærte at spare på vandet

Tag brusebad i stedet for karbad. Et karbad koster nemt 200 liter **VARMT** vand, mens du kun bruger ca. 35 liter med et brusebad

En sparebruser bruger halvt så meget vand

Sluk for vandet, mens du sæber dig ind - og prøv at tage korte bade og sluk for vandet, mens du børster tænder

Næsten 30 % af os går kun i bad 2-3 gange om ugen – en effektiv måde at spare varmt vand på

Tag bad i lidt koldere vand, men pas på Legionella

Skal toilettet skiftes, så vælg et vandbesparende toilet, der kun bruger 3 liter på et lille skyl og 6 på et stort

Til sammenligning bruger ældre toiletter op til 15 liter hver gang du trækker ud

Sørg for at toilettet ikke løber og at vandhanen ikke drypper



6 RENT VAND
OG SANITET



Spar energi og spar CO2

Fossile brændsler udleder CO2 der skaber klimaproblemer

Det er endnu en grund til at spare på energien

En grøn skattereform med CO2-skat indføres fra 2025 - 2030

CO2-skatten har tre forskellige satser:

- 750 kr. pr. ton CO2 for virksomheder
- De, der allerede betaler til EU, slipper med 375 kr.
- De, der udleder rigtig meget CO2 skal kun betale 100 kr. mere. Fx cement, isolering, glas og teglsten

Virksomhederne betaler i dag 180 kroner i dansk CO2-afgift

Landbrug og transport er ikke med, men nu har "Svarer-udvalget" givet sine anbefalinger til en CO2-afgift på landbruget

"Svarer-udvalget" er opkaldt efter manden i spidsen, økonomiprofessor Michael Svarer. Forslag til 3 modeller:

Model 1: 750 kr. pr. ton CO2 og ingen kompensation

Model 2: 350 kr. pr. ton CO2, og ny teknologi til at nedsætte landbrugets CO2-udledning

Model 3: 125 pr. pr. ton CO2 og ny teknologi til at nedsætte CO2-udledningen

Fra 2025 skal lastbiler betale vejafgift efter, hvor meget CO2 de udleder

7 BÆREDYGTIG
ENERGI



CO2 er god, ond og grusom

DEN GODE



CO2 er en naturlig luftart. Den kaldes for en drivhusgas, da den holder kloden varm, som hvis kloden lå i et drivhus. Uden CO2 ville Jordens temperatur være **- 19 grader**

CO2 indgår i klodens 3 milliarder år gamle kredsløb, hvor der har indstillet sig en hårfin balance mellem

Plantelivet, som opsuger CO2 og udskiller ilt, O2

og mennesker og dyrelivet, som udleder CO2

DEN ONDE



CO2 udledes desværre også fra fossile brændsler

DEN GRUSOMME



For meget CO2 har opvarmet Jorden **+ 1,2 grader C**



13 KLIMA-
INDSATS



Vores mad udleder CO2

Det kalder man fødevarernes klimaaftryk

Frugt, grøntsager og brød udleder mindst CO2

Rødt kød udleder mest CO2

Der er andre drivhusgasser end CO2

Værst er lattergas fra jordbakterier, den har 300 gange kraftigere virkning end CO2

Slem er også metan - bøvser og prutter fra køer og andre drøvtyggere, den har 25 gange kraftigere virkning end CO2

Tilsammen kaldes klimagasserne for CO2e

Landbrugsmaskiner, tørring, transport osv. bidrager også til udledning af CO2 fra fødevarer

Den store klimadatabase viser hvor meget CO2e vores mad udleder



13 KLIMA-
INDSATS



Den bedste mad

Muslinger 200 gram

Hvidkål 300 gram

Rosenkål 300 gram

Gulerod 300 gram

0 CO₂e pr kg mad 40

Champignon 500 gram

Minimælk 500 gram

Rugbrød 600 gram

Øl 600 gram

Grovbolle 700 gram

Avocado 1.100 gram

160

13 KLIMA-INDSATS



Den gode mad

Æg 900 gram

Piskefløde 2 kilo

Hel kylling 2 kilo

Plantemargarine 3 kilo

Hakket grisekød 3 kilo

Smør 4 kilo

Danbo ost 8 kilo

Makrel 9 kilo

Røget laks 12 kilo

Hakket kalv og flæsk 15 kilo

0 CO2e pr kg mad

160

13 KLIMA-
INDSATS



Den værste mad

Lammekølle 32 kilo

Oksespegepølse 41 kilo

Hakket oksekød 41 kilo

Kebab 44 kilo



Pulled beef 46 kilo

Okseculotte 55 kilo

Roastbeef 55 kilo

Kalvekød 61 kilo

Oksetyndsteg 98 kilo

Oksemørbrad 186 kilo



Der er meget CO2 og mange penge at spare

Som tommelfingerregel kan du mindske dit personlige klimaaftryk betydeligt ved at spise mindre kød, spise mad, der er dyrket lokalt i sæson og ved at undgå madspild

Okse- og lammekød har en særlig stor klimabelastning, fordi disse dyr er drøvtyggere

Generelt er grøntsager, kartofler, frugter, bælgfrugter, kornprodukter og planteolier fødevarer med lavt klimaaftryk

Det er næsten 50 procent billigere at spise vegetarisk end at spise kød til alle ugens måltider

Måske er flexitar en god mellemløsning – altså springe kødet over nogle dage om ugen



**Klimafamilien
kan spare
99 kilo CO2
om ugen på
deres
aftensmad**



**Klimafamilien
kan spare
471 kr. om
ugen på
deres
aftensmad**

En dansker udleder 13 ton CO₂ pr. år

Hvordan transporterer du dig?

Hvad spiser og drikker du?

Den offentlige sektor – det vi er fælles om

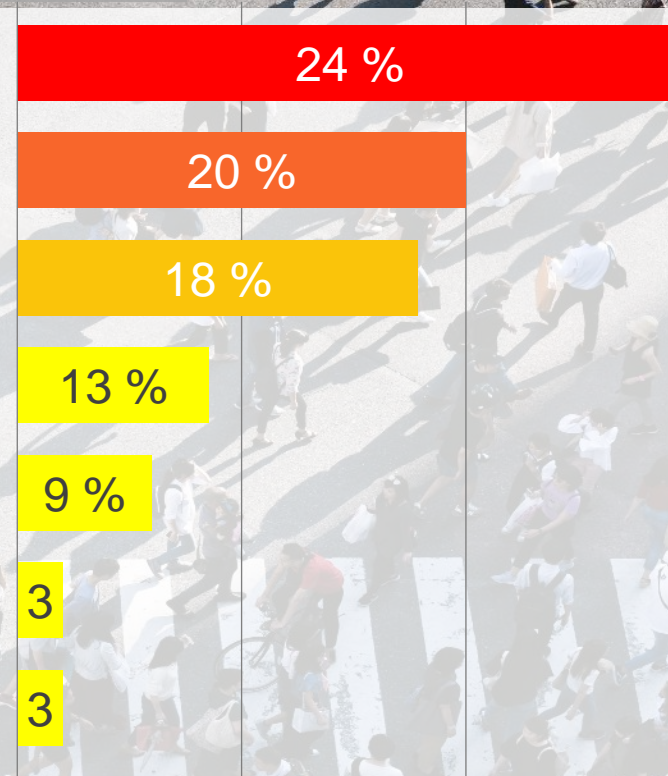
Hvordan bor du?

Hvor meget el og varme bruger du?

Hvor meget tøj køber du?

Hvad bruger du din fritid på?

Transport
Mad og drikke
Offentlig sektor
Bolig
El og varme
Tøj
Ferie og fritid



0% 15% 20% 25%

Procent af vores CO₂-udledning

30.600 CO₂-patroner til en sodastream



Foto:
Sodastream

Køb bæredygtigt tøj



Økologisk tøj og tekstiler

Alle slags tekstiler

Køb bæredygtige varer



FAIRTRADE
Bæredygtige varer



Miljøkrav til alle produkter



FSC
www.fsc.org
FSC® C132484
Bæredygtigt papir og træ

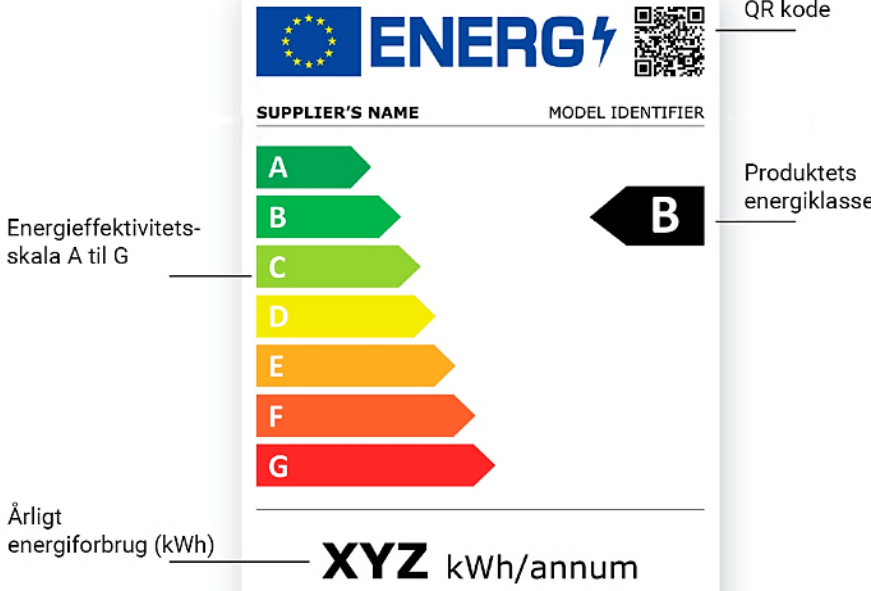


Bæredygtige rengørings- og plejeprodukter



e-mærket

Sikker internethandel



ENERGY
QR kode
SUPPLIER'S NAME MODEL IDENTIFIER
A B C D E F G
Energieffektivitets-skala A til G
B
Årligt energiforbrug (kWh) XYZ kWh/annum
Produktets energiklasse

Energieffektivitet af hvidevarer og elektroniske produkter

12 ANSVARLIGT FORBRUG OG PRODUKTION



Køb bæredygtig mad

ANBEFALET AF
DYRENES
BESKYTTELSE



Kød og mælk, dyrevelfærd



Økologisk mad
fra EU lande



Stats-
kontrolleret
økologisk

Dansk økologisk mad



90-100% økologi



60-90% økologi



30-60% økologi

Økologi i restauranter og kantiner

FARMED
RESPONSIBLY
asc
CERTIFIED
ASC-AQUA.ORG



Bæredygtigt opdrættet
fisk



Bæredygtig vild fisk



NaturSkånsom

Bæredygtig fisk fra
mindre fiskerbåde

14 LIVET
I HAVET



12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



Køb sund mad



Nøglehulsmærket
Gør det nemt at vælge sundere

Mindre fedt,
sukker, salt



Mad med
fuldkorn



Hygiejne i madvirksomheder: ingen
anmærkninger > påbud > lukning



**Astma-Allergi
Danmark**
Allergivenligt

3 SUNDHED
OG TRIVSEL



12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



Tjek altid indholdsdeklarationerne grundigt



Man hænger ikke sit beskidte vasketøj offentligt til tørre



12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



Slet ikke når det involverer greenwashing

Greenwashing er når en virksomhed prøver at skabe sig et grønt image, som deres produkter ikke lever op til

Det groveste eksempel leverede Volkswagen Group i 2016 i "Dieselgate skandalen"

Bilfabrikken blev afsløret i at have installeret snydesoftware i VW og Audi, så bilerne udledte færre skadelige stoffer, når myndighederne testede dem

Forbrugerombudsmanden kan komme efter virksomheder der greenwashes, altså ikke overholder følgende:

- ✓ Klima- og miljøanprisninger skal være korrekte og klart formulerede
- ✓ De skal kunne dokumenteres
- ✓ Væsentlige oplysninger må ikke være udeladt

Tre eksempler på greenwashing

Danish Crown: Dømt for at vildlede med kampagnen "Klimakontrolleret Gris", hvor de ikke kunne dokumentere, at deres grise blev holdt adskilt som annonceret

Arla: Dømt i Sverige for en kampagne, der lovede 'Netto nul klimaaftryk', som reelt ville tage 100 år at opfylde

Zalando: Påstod at være bæredygtig med egne opfundne certificeringer. Efter undersøgelser fjernede de certificeringerne

13 KLIMA-INDSATS



12 ANSVARLIGT FORBRUG OG PRODUKTION



Earth Overshoot Day

Den **16. marts 2024** havde vi danskere brugt vores del af klodens ressourcer for hele 2024

Uden overtræk på kassekreditten ville der fra denne dag ikke længere løbe vand fra hanen eller være laks i køledisken før januar næste år

Resten af året bruger vi flere ressourcer end jorden naturligt kan nå at genskabe inden nytår

Det være sig fisk, vand, metaller, grus, træ og fossile brændstoffer

Earth Overshoot Day blev i 2024 først nået af Qatar, den 11. februar 2024

Luxemburg overskred den 20. februar 2024



Verden skulle bruge ressourcerne fra hele 4 jordkloder, hvis alle levede og forbrugte som danskerne

12 ANSVARLIGT
FORBRUG
OG PRODUKTION



Hvordan vover I?

I august 2018, da den 15-årig Thunberg startede sine strejker, var det svært at forestille sig, at et simpelt skilt og en 15-årig pige ville vokse til en global klimabevægelse

”Jeg burde slet ikke stå heroppe

Jeg burde være i skole

I ser håb i os unge mennesker - hvordan vover I?

I har stjålet mine drømme og min barndom med jeres tomme ord”

Greta Thunberg,
klimaaktivist

SKOLSTREJK
FOR
KLIMATET

13 KLIMA-
INDSATS

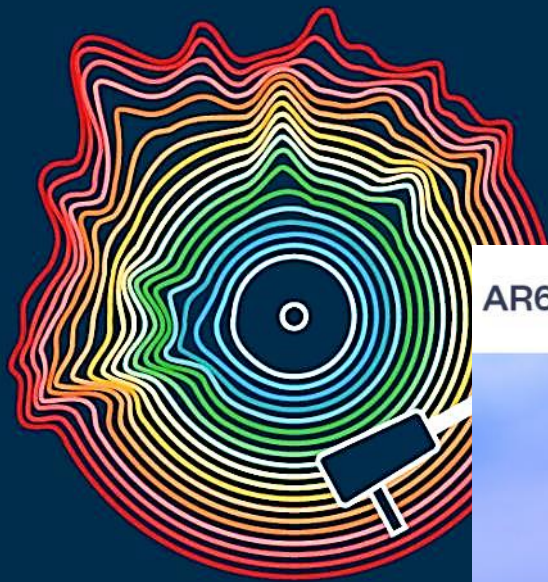


Klimaet ændrer sig

UN
environment
programme

Broken Record

Temperatures hit new highs, yet world fails to cut emissions (again)



AR6 Synthesis Report

AR6 Synthesis Report
Climate Change 2023

FN's Emissions Gap rapport 2023 viser at temperaturen vil stige **2,9 grader** ved udgangen af århundredet

IPCC's rapport fra marts 2023 viser at:

- Temperaturen stiger **1,5 grader i allerede i 2030**
- Udledningen af drivhusgasser vokser stadig
- Både atmosfæren, havene og landjorden opvarmes
- Her kan du udforske Danmarks forventede fremtidige klima frem til år 2100:

www.dmi.dk/klimaatlas

Emissions Gap R

13 KLIMA-
INDSATS



Er din bolig truet?

I Danmark er flere oversvømmelser det mest synlige tegn på klimaændringerne

Tidligere byggede man uden at tænke på risikoen for oversvømmelse

En del af disse huse ligger nu på steder, der er truet af oversvømmelser

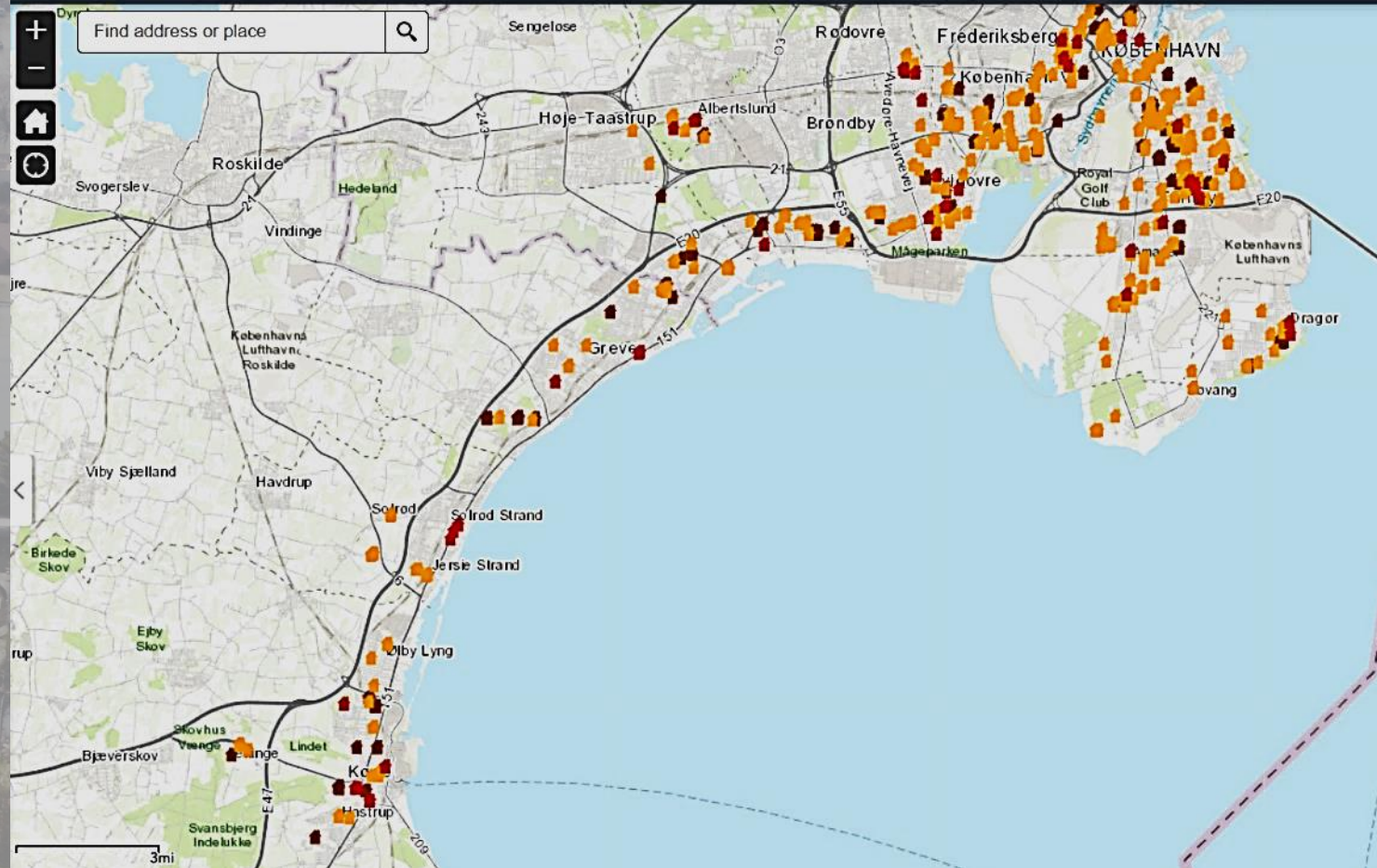
Det mærker forsikringselskaberne, der de seneste syv år har udbetalt skadeserstatning for **1 milliard kroner** på grund af skybrud

Du kan selv tjekke din risiko i Oversvømmelsesdirektivet

www.kyst.dk

Oversvømmelsesdirektiv, Anden planperiode (2016-2021)

Plantrin 2, Risikokortlægning



13 KLIMA-INDSATS



Kloakkerne klarer det ikke

Et skybrud kan levere to måneders regn på to timer

Det klarer ældre kloaksystemer ikke at bortlede

Kommunerne skal i gang med at udbygge kloaksystemet

Det kan koste den enkelte husejer mellem 25.000 og 100.000 kroner, når kloakken i villavejen udbygges

For kloakledningerne på egen grund skal også udbygges – for husejerens regning!

13 KLIMA-
INDSATS



Hvad gør verden: Klimatopmøder



Landene under FN's klimakonvention mødes hvert år til "Conference of the Parties", eller COP'en, det øverste organ i de globale klimaforhandlinger

COP 29 afholdes i november 2024 i Azerbaijan

Formand bliver Mukhtar Babayev, miljøminister i Azerbaijan

Azerbaijans økonomi er forankret i olie- og gasproduktion, som tegner sig for 48 % af landets BNP og 93 % af eksportindtægterne (2022)

De nuværende konkrete klimaplaner sender kloden mod 2,9 graders opvarmning

13 KLIMA-
INDSATS



Flyskam behøver du ikke lide af

I 2030 skal rejser inden for Europa have en afgift på **60 kroner**

Mellemlange rejser – eksempelvis en tur til New York - vil få en afgift på **240 kroner** fx en tur til Bangkok i Thailand - og lange rejser vil få en afgift på cirka **390 kroner**

Afgiften ventes at indbringe et provenu på 1,2 milliarder kroner i 2030

En del af pengene skal gå til at understøtte den grønne omstilling af flybranchen



Book et bæredygtigt hotel, så kan du nyde solferien uden skam

Du gavner økonomien i de lande du rejser til

I Spanien udgør turismen 14,3 % af BNP, og de penge, turisterne lægger i landet, udgør 18 % af den samlede eksport

I Thailand levede 6 millioner mennesker af turisme

Hjælp turistlandene ved at rejse dertil

7 BÆREDYGTIG
ENERGI



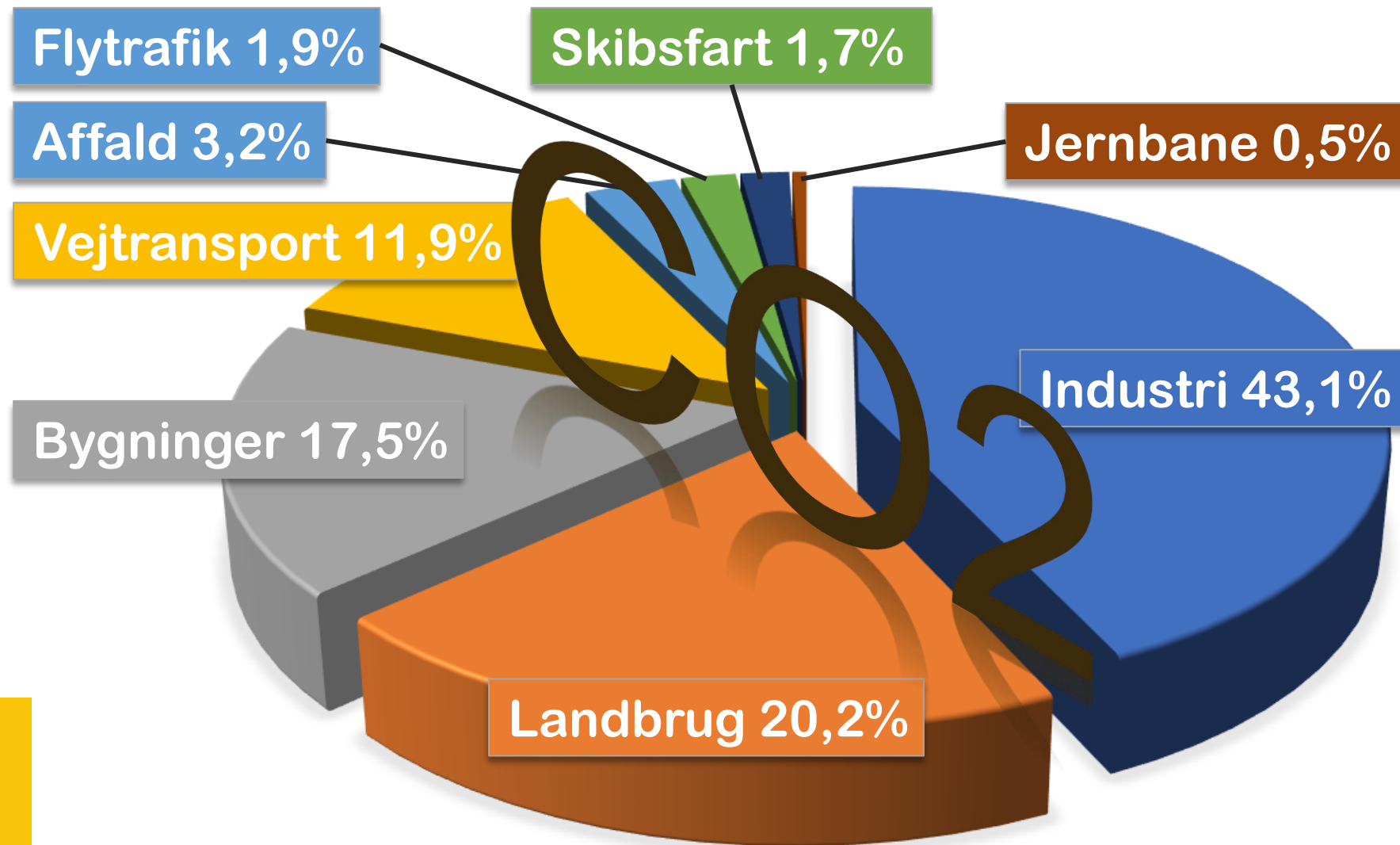
8 ANSTÆNDIGE JOBS
OG ØKONOMISK
VÆKST



13 KLIMA-
INDSATS



Verdens CO2 udledning fra transport



Hvad er bæredygtighed?

Første skridt mod en global bæredygtig udvikling var FN's miljøkonference i Stockholm i 1972, som vedtog FN's miljøerklæring, "Declaration on the Human Environment"

Den fastslog simpelthen, at vi skal passe på natur og miljø

I 1987 blev statsminister Gro Harlem Brundtland udpeget som leder af FN's Miljø- og Udviklingskommission

Det førte i 1987 til udgivelse af rapporten "Vor fælles fremtid" eller Brundtlandrapporten, som fastslår at

"En bæredygtig udvikling er en udvikling, som opfylder de nuværende behov, uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare"

I 2015 kom FN's To Do List med de 17 opgaver, der skal løses for at bringe skabe en bæredygtig udvikling

Det er FN's 17 verdensmål for bæredygtig udvikling



17 gode leveregler og 500 konkrete forslag
til at leve et godt og bæredygtigt liv

**LEIF SØNDERBERG
PETERSEN**
**LEV LIVET GODT OG
BÆREDYGTIGT**

Der ligger en seddel
hvor man kan købe dem



**LEV BÆREDYGTIGT NU
- DET BETALER SIG**

**LEIF SØNDERBERG
PETERSEN**

Kontakt

Leif Sønderberg Petersen

Lev Bæredygtigt Nu

www.levbaeredygtigt.nu

leif.soenderberg@goalsustain.dk

+ 45 51 86 00 42

Måske har du fået lyst til at høre mine to andre foredrag om det bæredygtige liv:

Mennesker, medmennesker og natur: Fra konflikt til harmoni

Portræt af CO2: Den gode, onde og grusomme