

BUDDHIST GREEN DAYS

EBU – ECO DHARMA

Juni 2021

www.sverigesbuddhister.se/ecodharma



Det finns många positiva exempel som var och en kan göra för att minska miljöförstörelsen och klimatförändringarna som har tagit oroande former.

Det handlar dels om viktiga intentioner som leder till förändring, och om konkreta handlingar såsom att införliva "gröna dagar" i sitt dagliga liv.

Exempelvis kan en vegetarisk eller växtbaserad kost på ett miljövänligt sätt bidra till att förbättra livsvillkorna på jorden.

Vem?

Vi inbjuder alla buddhister och andra intresserade att vara med och främja eller införliva vegetariskt eller enbart växtbaserad mat. Den som är ovan med denna kost kan till exempel börja med den första dagen i månaden. Om det känns bra ökar man gradvis till den 15:e dagen eller fler tillfällen.

Vi ser gärna att alla buddhistiska samfund skall och stödja och sprida detta initiativ till sina medlemmar, familjer och vänner i Europa och om möjligt i hela världen.

Var?

Med hjälp av intresserade buddhistiska samfund i hela världen vill vi verka för att införa gröna dagar: bl.a. genom media som Facebook, Instagram, Twitter m.fl.

Varför?

En vegetarisk eller växtbaserad diet kan på ett miljövänligt sätt bidra till att rädda vår planet från globala klimatförändringar. Att i huvudsak äta växtbaserad mat är bland det bästa man kan göra för att hejda klimatförändringarna och dessutom minska exploateringen av djurriket.

Sådan mat är också välsmakande och tilltalande.

Vegetarisk kost medför att utsläpp av koldioxid och andra kolföreningar blir två och en halv gång mindre än med animalisk kost.

Den hittills största analysen avslöjar ett enormt fotavtryck av boskap - det ger bara 18% kalorier och 37% protein men tar upp 83% av jordbruksmarken.

Framställning av en enda bröstfilé av kyckling kräver enligt uppgift minst 500 liter vatten, dvs lika mycket som sex och ett halvt badkar.

Genom att äta växtbaserad mat under ett år kan man minska sina klimatutsläpp lika mycket som om man avstår från vanlig bilkörning under sex månader. Man kan kanske inte helt utesluta bilkörning i sitt dagliga liv under ett halvt år, men man kan övergå till huvudsakligen växtbaserad mat.

Framställning av sådan mat kräver generellt sett mindre vatten, eftersom växtprotein kan produceras med mycket mindre vattenåtgång än för kött.

Världens befolkning beräknas vara över nio miljarder år 2050 och vi förbrukar Jordens naturresurser snabbare än de kan förnyas.

År 2050 kommer det att krävas tre planeter som Jorden för att försörja världens befolkning med de resurser som då krävs i enlighet med vår tids konsumtionsvanor.

Hur?

1. Minskning av utsläpp av växthusgaser

Vår planet blir allt varmare på grund av utsläpp av koldioxid och andra kolföreningar från energigenerering, transporter, resor, industriell verksamhet, markanvändning och produktion och konsumtion av livsmedel.

Vi kan minska våra utsläpp av växthusgaser genom att ersätta kött med växtbaserade proteiner (till exempel hållbart producerade nötter, fröer, alger, bönor, och linser).

**Jordbrukssektorn svarar för 30 procent
av de globala utsläppen av växthusgaser.**

2. Mark och vatten

Mer mark används för boskapsskötsel för köttproduktion än för all annan djurhållning och jordbruksproduktion.

En växtbaserad diet kräver två och en halv gång mindre mark för livsmedelsproduktion än en köttbaserad diet.

I Storbritannien går mer än hälften av de tjugo miljoner ton spannmål som skördas till foder åt boskap. Det motsvarar över 50 procent av tillgängligt vete och 60 procent av korn.



**Ett budskap till alla vänner:
Ät väl för att hejda klimatförändringarna!**

<https://vegdays.org/index.php>

<https://www.fgsitc.org/buddhism-and-vegetarianism/>

<https://www.streetinsider.com/dr/news.php?id=18301025>

<https://www.nbo.org.uk/buddhist-action-month-2020-for-the-earth/>

Kontakt:

Wendy Har

Styrelsemedlem i Sveriges buddhistiska gemenskap

Rådgivare Buddha's Light International Association Stockholm

wendyharsbg@gmail.com

Sveriges buddhistiska gemenskap

www.sverigesbuddhister.se

kontakt@sverigesbuddhister.se