

Pris: 10 kr

KARLSKRONA

EKOGUIDEN

din guide till eko, reko och vintage

VÅRA GRÖNA
SMULTRONSTÄLLEN



HEJ!

Du håller just nu i Karlskronas första tryckta ekologuide. Vi hoppas den kommer att hjälpa boende och besökare i Karlskrona att göra fler medvetna val.

Ekoguiden är en karta till din stads gröna smultronställen. En guide som också granskar verksamheterna och deras miljöprofil. Titta gärna på den digitala versionen av Ekoguiden, ekoguiden.nu, som vi ständigt uppdaterar. Saknar du någon aktör i guiden eller vill du bli ekorecensent är du välkommen att kontakta oss på:

karlskrona@medvetenkonsumtion.org

/Ekoguidens redaktion i Karlskrona

*Ben Andersen, Maria Lagebrand, Anna Jonasson,
Mats Olsson & Irmeli Romo*

**medveten
konsumtion**

Ekoguiden drivs av föreningen Medveten Konsumtion tillsammans med lokalt engagerade redaktörer och recensenter. Föreningen verkar på många olika sätt för ökad kunskap om konsumtionens effekter på miljö och på dem som arbetar inom industrin. Vi tror på konsumentmakt och att var och en kan bidra till en mer hållbar framtid.

Medveten Konsumtion erbjuder skraddarsydda utbildningar, föreläsningar och workshops för din skola, ditt företag, din förening eller din studiecirkel. Vi arbetar utan pekpinna och syftar till att eftersträva reflektion och aktiva beslut. Hör av dig till

info@medvetenkonsumtion.org så får du veta mer.

fair trade-varor

VÄRLDSBUTIKEN

Borgmästaregatan 4
[facebook.com/
varldsbutikenskarlskrona](https://facebook.com/varldsbutikenskarlskrona)

*Fair trade leksaker, kaffe, te,
choklad, godis, tvålar, smycken,
inredning med mera.*



ekoreko 4
upplevelse 4

Världsbutiken i Karlskrona ligger på en mysig liten gård med kullersten och fina rabatter där man kan sitta och vila sig eller avnjuta medhavd fika eller något av det man kan köpa i butiken. På gården finns även en second hand-butik som också den drivs av samma ideella krafter som håller Världsbutiken öppen.

Hantverken man säljer är från Afrika, Asien och Sydamerika och består av bl.a. väskor, skålar, porslin, smycken, scarfar, prydnadssaker, och leksaker. Det finns en hel del livsmedel som också de är fair trade-certifierade och mycket men inte allt är även certifierat ekologiskt. Minst 80 % av allt som finns i butiken ska köpas in från fair trade-certifierade företag.



café & surdegshageri

SYSTRARNA LINDQVIST

Borgmästaregatan 3
[facebook.com/
systrarnalindqvist](https://facebook.com/systrarnalindqvist)

*Café med ekocertifierat bageri som
bakar med svenskt ekologiskt mjöl.*

ekoreko 4 upplevelse 5

Mitt bland en massa surdeggar hittar vi Elenor och Martin i sitt ekocertifierade bageri. För att uppfylla kraven i certifieringen krävs att bakverken är ekologiska. Även på caféet är den största delen av sortimentet bakat på ekologiska råvaror. Eftersom paret även vill gynna det närproducerade kommer mejeriprodukterna från en gård i Småland.

Att komma in på caféet och bageriet känns ungefär som att komma hem till en mor- eller farförälder, i alla fall om ens mor- och farföräldrar var födda någon gång i början på 1900-talet. Bord, stolar och inredning går i gammal stil och mycket är köpt på second hand. Här blir man också serverad kaffe vid bordet, ofta i vackra koppar från Karlskrona porslinsfabrik. Inte bara inredningen går i mormors stil utan även smaken på bakverken. Här används inga tillsatser utan äkta råvaror och smaken blir också därefter. Förutom surdegssmörgåsar finns bullar, wienerbröd, sockerkringlor, pajer och andra bakverk.

ekokläder

LOTUSECO

Hantverkaregatan 7
lotuseco.se

*Karlskronas helt ekologiska kläd-
butik med certifierat ekologiska
och fair trade kläder i natur-
material för dam, barn och herr.*



ekoreko 5 upplevelse 5

Affären har redan från starten 2009 bara tagit in certifierat ekologiska kläder i naturmaterial som bomull, hampa, lin och ull. LotusEco ligger centralt cirka hundra meter från Stortorget i fräscha lokaler. Personalen informerar gärna om fördelarna med certifierade kläder och är kunnig om märkningar och klädernas ursprung. Affären använder el från egna vindandelar i OX2. Kartonger och annat inkommande packmaterial återanvänds när affären skickar paket till sina webbutikskunder.

Kläderna är oberoende certifierade av GOTS (Global Organic Textile Standard) och motsvarande engelska Soil Association och tyska IVN. Många av kläderna är även fair trade-certifierade och i annat fall täcker GOTS-märkningen bra arbetsvillkor. Förutom kläder består sortimentet av giftfria leksaker, produkter i naturgummi, lunchlådor och flaskor i rostfritt stål, tvättnötter, inspirerande tidningar som Camino och Kloka Hem, böcker om hur man undviker farliga kemikalier i sin vardag etc. LotusEco har även en webbutik.



frisörsalong

STRÅH

Stora Möllebacksgård 2
salongstrah.se

Frisörsalong med stort sortiment av ekologiska hårvårdsprodukter.

ekoreko 3 upplevelse 4

Salong Stråh drivs av systrarna Anna och Ida. Systrarna har ett stort miljöengagemang och försöker hela tiden bredda sitt ekologiska sortiment. Alla produkter de använder för tvätt och styling är miljömärkta. Bland annat använder de Reco Hair som är ekologiskt och tillverkas i Sverige. Reco Hair har specialiserat sig på schampo för olika hårbottnar men har också ett kamomillschampo för den som på ett naturligt sätt önskar ljusa upp sitt hår samt en bra hårgelé. För att kunna erbjuda balsam och övriga stylingprodukter har de även ett amerikanskt märke, John Masters Organics. Den enda stylingprodukt som inte är ekologisk är en sprej, men denna är ändå ett bättre alternativ än "vanlig" sprej då den bland annat är fri från parabener. Det går att köpa de ekologiska produkterna i deras butik.

När det gäller färg och toning har de idag inga miljövänliga alternativ. Det finns funderingar på att börja med miljövänliga växtfärger i framtiden. På Stråh blir kunderna också bjudna på ekologiskt kaffe.

butik & minispa

LAVENDELNS MINISPA

Stortorget 6
lavendelsminispa.se

Butik med ekologiska och naturliga produkter samt spa med behandlingar för hela kroppen.



ekoreko 4 upplevelse 5

I ljusa mysiga lokaler får man avkoppling och återhämtning från vardagen. Lavendels Minispa är en verksamhet med höga ambitioner för både kropp, själ och miljö. I inbjudande lokaler med trevlig personal erbjuds allt från traditionell fot- och hudvård och massage till soldusch och fiskpedikyr.

Under behandlingarna används naturliga och miljövänliga produkter och i butiken kan man köpa ett flertal ekocertifierade hud- och hårvårdsprodukter för både dam och herr. Lavendels Minispa erbjuder också kreativa aktiviteter för grupper och företag.

Butiken ligger centralt vid Stortorget.



ekoreko 3 upplevelse 4

Wayne's Coffe är ett trevligt café med storstadskänsla i centrala Karlskrona. Första nivån av KRAV, med minst 15 ekologiska varor, har uppnått. Allt deras kaffe och te som är Rainforest Alliance-certifierat kommer att bytas ut mot produkter som även är ekologiska och KRAV-certifierade. Flera kakor är ekologiska, t ex morotskakan. De gör smoothies med ekologisk yoghurt, dock är fruktpurén i dem ej ekologisk. Kunskapen om ekologiska varor är bra hos delar av personalen och de tycker att den nya hållbara inriktningen har påverkat dem även privat. Caféet har alltid minst en sallad, en paj och en smörgås som är vegetarisk. Deras chokladboll är både vegansk och ekologisk. Det finns glutenfria alternativ och helt mjölkfria alternativ.

De använder förnybar energi som rekommenderas av kedjan. Pappersförpackningar och biologiskt nedbrytbara plastbestick används för takeaway. Alla rengöringsmedel är miljömärkta. Matsvinn förekommer nästan inte genom att de är noga med beställningar och att personalen får ta hem sådant som inte har gått åt.

café

WAYNE'S COFFEE

Borgmästargatan 20
waynescoffee.se

Delvis ekologiskt café tillhörande Wayne's Coffe som är den första KRAV-certifierade cafékedjan i Sverige.

restaurang

TVÅ RUM & KÖK

S. Smedjegatan 3
2rok.se

KRAV-certifierad restaurang med lunch och kvällsöppet. Lunch med dagens rätt och ett nytt vegetariskt alternativ varje dag.



ekoreko 4 upplevelse 4

Två rum och kök ligger centralt i Karlskrona i ett av de något äldre husen. Det finns två avdelningar, i en av dem serveras fondue och à la carte; i den andra enbart à la carte. Restaurangen serverar vällagad mat som lagas från grunden med högkvalitativa råvaror. De väljer i första hand närproducerade och ekologiska råvaror som är i säsong.

Restaurangen har under lunchen ett välfyllt salladsbord med hembakat bröd och hembakad kaka till kaffet. Till kvällens populära fondue finns olika köttalternativ och en vegetarisk fondue samt många olika fondue-såser att välja på. Vegetariska rätter är tydligt markerade i menyn. För veganskt alternativ rekommenderas att man anger detta vid bokningstillfället. Vinlistan inkluderar ekologiska röda, rosé och vita viner.

Två rum och kök är KRAV-certifierade på nivå 1 och har valt att låta minst 25 % av det totala inköpsvärdet av livsmedel bestå av KRAV-certifierade, ekologiska eller MSC-certifierade produkter.



ekoreko 4 upplevelse 4

ZoomIn är en kombination av juice/smoothiebar och ekologisk livsmedelsbutik. På det översta planet finns bord och stolar där man kan avnjuta sin ekologiska juice, smoothie eller té.

Det ekologiska livsmedelssortimentet är stort och man erbjuder t ex bönpasta, gryn, flingor, tamari, kryddor, linser, bönor, nötter, mandlar, socker, sylt, marmelad, nötpastor, andra vegetabiliska pålägg, fruktjuice, saft, te, kakor, chips, fruktbarer, godis, frukter och grönsaker. En hel del av varorna är också fair trade-certifierade.

På källarplan finns ett stort sortiment av matvaror importerade från Asien som dock inte är ekologiskt.

livsmedelsbutik & juicebar

ZOOMIN
Parkgatan 1
zoominab.se

Färskpressad ekologisk juice och smoothies samt ett stort sortiment av ekologiska livsmedel.

inredning och renovering

**CARLSKRONA
BYGGVÅRDSBUTIK**
N. Smedjegatan 34
carlskronabyggnadsbutik.se

Naturliga och miljövänliga produkter för byggnadsvård och inredningsartiklar.



ekoreko 4 upplevelse 5

Ett genuint helhetstänk genomsyrar Carlskrona Byggnadsbutik och man erbjuder allt som behövs för underhåll av byggnader. Cirka 35 % av allt som säljs är begagnat. Här finns allt för den händige som vill renovera och underhålla byggnader på gammalt, naturligt och hållbart vis. Målarfärgen (linoljefärg, äggoljetempera, slamfärg och limfärg) är producerad i Sverige. Alla med inga eller mycket lite lösningsmedel. Naturlig isolering som lin, cellulosa och ull går också att köpa här samt limtapeter med gamla klassiska mönster och en mängd beslag, krokar, handtag för luckor och dörrhandtag. Här finns också begagnade och nya elartiklar, som strömbrytare, uttag, kopplingsdosor, lampor etc. Inomhuslamporna är lokalproducerade från Carlskrona Lampfabrik och finns både som fotogendrivna och elektrifierade. Utomhuslampor finns både i plåt, koppar och gjutjärn.

Butiken säljer även inredningsartiklar som t ex handvävda mattor, sopskyffelset i trä och metall samt lampor och annan klassisk inredning i naturmaterial.



livsmedelsbutik

SKÄRVA EKO BUTIK

Skärva 1
skarvagard.se

Karlskronas enda helt ekologiska livsmedelsbutik finns i lantlig kultur-historisk miljö vid Skärva, 10 km från Karlskrona centrum.

ekoreko 5
upplevelse 4

Skärva Ekobutik är inrymd i en lada tillhörande Skärva gård. Den har ett brett sortiment med allt från bönor och ris till färsk frukt och färska grönsaker, matoljor och kryddor; från ekologisk kroppsvård, miljömärkta städprodukter till kosttillskott och näringspulver. Köksträdgården på Skärva bidrar med färska grönsaker till butik och servering under sommar och höst. Ekologiska grönsaker och frukter köps in från lokala ekobönder och från ekogrossister så att ett rikt färskvarusortiment finns året runt. Bara ett fåtal produkter är oekologiska, t ex några vegetariska prefabricerade produkter.

Butiken har ett starkt vegetariskt fokus, och en längtan efter ett hållbarare samhälle genomsyrar verksamheten. Många tar bilen dit, men cykelväg och bussförbindelse finns. Det finns även en webbutik och möjlighet att få varor utlämnade i centrala Karlskrona. Strövområdet runt Skärva gård ingår i Skärva naturreservat och är väl värt ett besök i sig.

café & restaurang

SKÄRVA GRÖNT & GOTT

Skärva 1
skarvagard.se

Café och restaurang som serverar 100 % ekologisk mat. Det mesta är vegansk med undantag för enstaka tillbehör som smör för pålägg.



ekoreko 5
upplevelse 4

Caféet har en hemtrevlig miljö med underbar utsikt över ängarna på Skärva och med en glimt av Östersjön. Det finns cirka 25 sittplatser och på sommaren går det även bra att sitta ute.

Alla ingredienser är ekologiska från intilliggande Skärva Ekobutik. När säsongen tillåter kommer grönsakerna från det egna trädgårdslandet som finns framför byggnaden. Maten är vegansk med inspiration från hela världen. Nyttigheten är på topp och allt är lagat från grunden. Gästerna tar själva mat från buffén som oftast bjuder på en rik variation med både råkost, tillagad mat och någon sorts bröd.

Tack vare samspelet mellan trädgårdsodling, butik och servering blir det ytterst litet matspill. Avloppsreningen sker genom växtrening som går att studera i trädgården. Här är det riktiga tallrikar i porslin, glas i glas och bestick i rostfritt stål som gäller. Man serverar både fika och lunch men det är bäst att förboka lunchen. Öppettiderna varierar beroende på säsong.



second hand

LILLA SKATTKAMMAREN

Idrottsvägen 3
[facebook.com/
lillaskattkammaren](https://facebook.com/lillaskattkammaren)

*Välsorterad second hand-
butik med allt för barn.*

ekoreko 5 upplevelse 5

Lilla Skattkammaren säljer allt för barn. Butiken finns nära E22 i Nättraby, strax utanför Karlskrona. Två gånger om året töms butiken genom att rea ut hela sortimentet för att ge plats för den nya säsongens kläder. De varor som ej blir sålda skänker butiken till olika välgörenhetsorganisationer. Butiken består av två plan: på entréplanet finns flick- och pojkläder i stl 50-128 cl, leksaker, spel, böcker, babyattiraljer, cykelhjälmar, åkpåsar m.m. På övre planet finns flick- och pojkläder i stl 130-170 cl, skor och mammakläder.

Det finns cirka 700 kunder i butikens register som regelbundet lämnar in barnartiklar till försäljning. Butiken säljer på kommission och 40 % av försäljningspriset går till inlämnaren. Den är mycket välsorterad med ordentlig uppdelning i de olika avdelningarna. Alla ställ och hängare för kläder har tydlig storleksmärkning. Man tar endast emot kläder, skor m.m. som är fräscha och välskötta för att kunna erbjuda ett gott sortiment till sina kunder.



Foto: Karlskrona Musteri tillverkar KRAV-märkt äppelmust från egna äppelodlingar

**Vi jobbar stenhårt för
mer ekologiskt.**

**Hjälp oss bli starkare
genom att bli medlem!**

Läs mer fakta om ekologiskt här:
naturskyddsforeningen.se/eko



Naturskyddsforeningen



Trossö,
Karlskrona

10 11 12

← ca 10 km

Stortorget

EKOGUIDEN

din guide till eko, reko och vintage

i samarbete med



Naturskyddsföreningen

www.karlskronaekoguide.se