

Green *Shopping* Made Easy

lille
✓
Din rejseguide
gennem
forbrugerjunglen

Af Bryan Traum
Grundlægger af EcoEgo - Green Living Made *Easy*

*Det er en jungle derude -
denne guide kan hjælpe dig med at finde vej!*

Introduktion til denne guide

I din hånd, holder du en ny lille grøn shopping guide. Den indeholder information om materialer, varegrupper, certificeringer og meget mere, som kan hjælpe dig til at træffe sundere, mere miljøvenlige og socialansvarlige valg når du shopper, formindske dit fodaftryk, og leve mere "cruelty free".

Lommeguiden er tænkt som en lille "rejseguide" når du shopper. Et redskab til at finde frem til de grønneste, mest ansvarlige butikker, producenter, mærker og varer. Hvis du ønsker mere dybdegående information finder du det i min bog "Den Store Rejseguide Gennem Forbrugerjunglen"

God rejse!

Bryan Traum, EcoEgo - Green Living Made Easy

Hvordan bruger du denne guide?

I denne guide finder du information delt op i følgende afsnit:

The Basics: Et godt udgangspunkt




Parlør

Certificeringer

Produktkategorier

Materialer

Flere steder i guiden finder du trafiklys, som viser om du skal vælge med god samvittighed, passe på eller helt undgå:

-  **Grønt lys! Dette er min anbefaling. Brug med god samvittighed! Forbliv altid kritisk, og forsøg dog altid at gøre det bedre hver dag.**
-  **Gult lys! Brug med forbehold. Undersøg det lidt mere før du handler og brug forsigtighedsprincippet. Der kan være bedre løsninger.**
-  **Rødt lys! Jeg vil undgå disse varer eller materialer. Sundheds- eller miljøskadelige, eller social uansvarlige aktiviteter eller indhold.**

Note: Jeg tror på økologi, og anbefaler økologiske produkter, som højeste prioritet. Økologisk landbrug og produktion er oftest bedre for vandmiljøet, luftkvaliteten, jordkvaliteten, biodiversitet, helbredet (p.g.a. færre giftige kemikalier), og naturen. Den formindske vores afhængighed og forbrug af petrokemikalier og giftstoffer. Fordelene er større end ulemperne.

Et godt udgangspunkt - ansvar og aktivisme

Én af nutidens største miljøbelastninger er vores forbrug. Vi forbruger simpelthen for meget. Hvis alle havde samme forbrug som den gennemsnitlige dansker, ville vi forbruge ca. 4,25 gange Jordens ressourcer hvert år. Løsningen er derfor ikke blot at købe flere miljøvenlige produkter i stedet, men også at sænke forbruget.



Overforbrug af “grønne” produkter kan ikke købe os en bæredygtig fremtid, men når vi shopper er vi er nødt til at handle ansvarligt! Men den store omstilling kræver en ny infrastruktur, nye økonomiske systemer; i det hele taget, nye rammer for en grønnere verden. Dette kræver politisk og industriel indsats; et ansvar, som ikke skal tvinges på almindelige forbrugere og borgere. Så vi skal også stemme, demonstrere, fortælle andre og gøre hvad vi kan for at sikre den store grønne omstilling.

Klima-, social- og miljøansvarlighed hænger sammen.

Vi kan ikke være socialt ansvarlige hvis vi ikke tager hensyn til det miljø, som mennesker er afhængige af.

På samme måde bliver det aldrig bæredygtigt for miljøet hvis ikke vi tager hensyn til mennesker og deres behov.

Klimakampen er også en del af vores ansvarlighed og en grøn livsstil.

Fomindsk dit fodaftryk!

Forbrug er over 25% af den gennemsnitlige danskers fodaftryk, derfor har denne guide formålet om at gøre shopping mere ansvarligt. Der er dog andre ting, som vil have største effekt på dit fodaftryk, her og nu, men kan kræve større livsstilsforandringer:

- 1. Få færre børn**
- 2. Opgiv kød og mejeriprodukter - spis vegetarisk, helst vegansk**
- 3. Drop bilen**
- 4. Flyv ikke**

Det virker måske lidt ekstremt, men ekstreme handlinger kan have ekstreme effekter.

Top 3 til et GRØNT forbrug:

- 1) Lad være med at købe noget hvis du ikke har brug for det!
- 2) Genanvend/upcykle/lån/fiks det, som allerede er produceret!
- 3) Køb ansvarlige nye produkter!

Hvad er et ansvarligt produktvalg:

ØKOLOGISK - LOKAL - GIFTFRI - UPCYCLED - MILJØVENLIG
"CRUELTY FREE" - ETISK PRODUKTION/HANDEL
RESSOURCEBESPARENDE - "ZERO WASTE" - (MIKRO)PLASTIKFRI

Mål: Find produkter som opfylder så mange af disse kriterier, som muligt!

For at kunne gøre dette, skal du spørge*:

1. Hvor produkterne blev fremstillet, og af hvem?
2. Hvordan er det blevet lavet (hvilke arbejdsvilkår, hvilken miljøpåvirkning)?
3. Hvad er det lavet af?
4. Hvordan kan man recirkulere/genanvende/bortskaffe affaldet, når produktet er brugt op?
5. Hvilke mærker/certificeringer er relevante for produkterne?
6. Har produkterne de nødvendige certificeringer? Hvis ikke, er der en forklaring for hvorfor?
7. Hvilke påvirkninger havde/har/får produktet på mennesker, dyr og miljø?
8. Er der bedre alternativer?

**Disse spørgsmål gælder alle varer, materialer og forbrugsprodukter. Hvis de kan ikke svare på disse basale spørgsmål, der hvor du shopper (eller ikke er villige til at finde svarerne), find et sted, som kender deres produkter og opretholder strengere kriterier.*

Parlør

En lille ordbog til din rejse gennem forbrugerjunglen

Bio = bruges som forkortelse for biologisk, med flere definitioner, afhængigt af sprog og situation.

Økologisk – Biologisch (tysk), biologique (fransk)

Naturlig/plantebaseret – f.eks. bio-plastik, som er lavet med/af plantebaserede materialer.

Nedbrydelig – noget som er bionedbrydelig

Biodynamisk = ofte forstået, som "mere end økologisk". Dyrket/opdrættet efter antroposofiske retningslinier (Rudolf Steiner). Demeter certificering kan være strengere end alm. økologisk.

Bionedbrydelig (se Komposterbar vs. Bionedbrydelig)

Cirkulær økonomi/Vugge til Vugge/Cradle to Cradle

I den traditionelle lineære økonomi opfattes en produktionscyklus fra vugge til grav, dvs. fra fremstillingen af råmaterialer i starten, til afskaffelsen af affaldet til sidst. I en cirkulær økonomi er målet at lukke det kredsløb og beholde ressourcerne i en produktionscyklus, så længe som muligt, og med så høj værdig som muligt. Teoretisk vil der ikke være affald, men restmaterialer, som enten kan blive til jord til dyrkning af nye ressourcer, eller til genanvendte materialer i ny industriel produktion. En betegnelse for dette lukkede system er "vugge til vugge". "**Cradle to Cradle**" er både den tankegang, som danner fundamentet i en cirkulær økonomi, og en mærkebeskyttet certificering for produkter. I starten var certificeringen kritiseret for ikke at være 3. parts kontrolleret. (Se Certificeringer)

Cruelty Free

Normalt forstås Cruelty Free, som ikke testet på dyr. Udvidet, kan det betyde at et produkt ikke indeholder ingredienser/materialer fra dyr. Jeg vil argumentere for, at "ægte" Cruelty Free er, af nødvendighed, miljøvenlig og socialansvarlig, d.v.s. at det er også cruelty free for dyr, Naturen og mennesker. Hvordan kan det ellers fortjene betegnelsen "Cruelty Free"?

Eco = kort for ecological. Vi, som forbrugere skal forstå det som miljøvenlig. "Eco" er IKKE det samme som "Øko". Videnskabeligt/fagligt vil "ecological" oversættes til "økologisk", lige som "Ecology" til "Økologi". Igen, det er ikke det, som vi forstår, når vi snakker om "organic" / "økologisk" landbrug eller produkterne, som stammer fra det. Det er faget Økologi, som er en retning indenfor biologi, som beskæftiger sig med forholdet mellem levende organismer og deres omgivelser (miljø).

Fair trade og Fairtrade

Fairtrade er ét bestemt mærke, som dækker råvarer, der opfylder kriterierne for at kunne bruge mærket. Altid skrevet med stort F og som ét ord!

Fair Trade (2 ord) er et bredt begreb, som bl.a. sætter fokus på retfærdige handels- og arbejdsforhold. Der er flere organisationer, virksomheder og institutioner, som arbejder med fair trade.

Fairtrade er ikke økologisk.
(Se også Mærker og Certificeringer.)

Genbrug = genanvendelsen af produkter eller materialer efter 1. eller flere gangs brug.

Der er flere slags genbrug og genbrugsmaterialer. Genbrug er ofte i konflikt med en Zero Waste tilgang, fordi, hvis der ikke dannes affald, er der ikke noget til at genbruge. Genbrugssystemmer, er derfor afhængige af emballage og forbrug, hvor Zero Waste fremmer nul emballage og mindre forbrug.

Upcycled – Brugte materialer genanvendes i deres originale form, til produktion af noget af lige eller mere værdi. F.eks. et gammelt landekort kan bruges til produktion af skrivepapir og konvulluter, en vinflaske kan skæres til drikkeglas og gammelt babytøj med huller og pletter kan syes og til lommeværkløse og vaskeklude.

Postconsumer genbrug – et material bliver til restprodukt/affald efter et produkt er brugt hos forbrugeren. Ægte affald fra brugte produkter.

Preconsumer/Postproduction/industrielt genbrug – genbrug af materialer, som er rester fra industriel produktion. Disse materialer indeholder samme kemikalier, bruger samme produktionsmetoder og er fremstillet under samme arbejdsforhold, som de originale materialer.

Grønvask/Greenwashing

Firmaer eller produkter der bevidst eller ubevidst prøver at fremstå mere miljøvenlige eller økologiske end de er.

kbA (kontrolliert biologischem Anbau - tysk) = certificeret økologisk landbrug

kbT (Kontrolliert biologische Tierhaltung – tysk) = certificeret økologisk husdyrhold

Komposterbart vs. bionedbrydeligt

Komposterbare varer kan komposteres og bliver til naturlige, ikke giftige råmaterialer/humus jord - inden for et kortere tidsramme. *Bionedbrydelige* varer kan nedbrydes over længere tid til bl.a. CO₂, H₂O, metan, biomasse og mineraler.

Silikone - En medium-blød kunststof baseret på mineraler i stedet for fossil olie. Minder om TPE.

TPE (Thermo plastic elastomer) - En medium-blød plastik. Minder om silikone, men er et petroleum produkt.

Upcycled (se Genbrug)

Zero Waste = "nul spild/affald"

Et mål, livsstil og arbejdgang, som fremmer fremstilling/udvikling af nul affald/rester. Selv om mange nævner Bea Johnson, som grundlægger af Zero Waste livsstilen, har zero waste været et begreb, med officielle arbejdsgrupper og organisationer, i årtier før Bea Johnson kom på banen. Hun har dog bragt Zero Waste konceptet på banen igen og har været en kæmpe inspiration en ny generation Zero Waste aktivister. Nogle principer:

1. Design/producér produkter, så man undgå restprodukter/affald fra starten.

2. Vælg produkter, som formidske affald dannet gennem forbruget eller afskaffelsen.

3. Genanvend produkter med høj udnyttelsesværdig (genopfyld flasker, genbrug poser, reparér osv.) frem for bortskaffelse som affald eller genbrug.

Øko = Økologisk, Organic (engelsk), Bio (flere lande), kbA (tysk - planter), kbT (tysk - animaler)

Organisk er IKKE et "øko" begreb! Organisk bruges officielt, som betegnelse for noget lavet på basis af kul (carbon). Det er altså alt levende eller lidligere levende (afdøde organismer og fossile organismer). Du er organisk, dine stueplanter er organiske, din afdøde barndomsundulat er organisk og fossilolie er organisk. Det er ikke det samme som "økologisk", som vi forstår det når vi shopper.

OBS! Et produkt lavet af plastik, silikone eller noget andet end et økologisk dyrket eller opdrættet materiale kan ikke, med god samvittighed, kaldes "øko", "organic" eller lignende!

Gode eksempler på hvordan "organisk" og "øko" bruges forkeret, er på produkter, som en silikone menstruationskop eller en plastik drikkedunk. Den kan hverken være økologisk eller organisk.

(Flor-forbindelser, GM, Nitrosaminer, Oxo-biodegradable, PAH, VOC = Flygtige organisk forbindelser m.m. er på vej)

Certificeringer og mærker!

Hvorfor 3. parts certificering?

Den mest troværdige slags certificering er en **3. parts** certificering. Her er det en 100% uafhængig enhed, som gennemfører certificeringen.

For en **1. parts** certificering, er det personen, organisationen eller virksomheden, som gennemfører certificeringen af sig selv.

For en **2. parts** certificering, er det en ekstern enhed, som gennemfører certificeringen, men enheden har et forhold til, eller interesse i, personen, organisationen eller firmaet, som certificeres.

OBS! Certificering kan være en dyr sag. For mange små virksomheder og producenter, kan det være økonomisk umuligt, at betale for certificeringen. Hvis et produkt ikke har de mærker du leder efter, bliver du afhængig af den viden du kan få fra firmaet (producenten), sælgeren (butikken, salgsassistenten) og dit netværk (eksperter, social media osv.) til at skaffe informationen. Her er **gennemsigtighed** nøgleordet. Producenten (og sælgeren) skal være ekstra åbent for, at fortælle om materialer, produktionsforhold og deres historie.

Herunder finder du en liste over de vigtigste mærker at holde øje med når du handler. Husk, at der er ingen certificeringer, som er perfekte. Det er vigtigt at kende deres styrker og svagheder. (Se mere i den store Guide.)

Cruelty free mærker:



Vegan Society — ingen ingredienser fra dyr.



Cruelty Free — ikke testet på dyr.

Ikke "cruelty free" mærke:



Dyrenes Beskyttelse stiller krav til dyrvelfærd, men er ikke "cruelty free".

For mig, dog, er *ægte* "cruelty free" ikke bare "ikke testet på dyr", men er uden indhold fra dyr, samt er miljøvenlig og socialansvarlig (se mere i denne Parlør og i den store Guide).

Økologimærker (organic, biologico, kbA, kbT o.s.v.)

Fødevarer:



Det danske økologimærke



Det europæiske økologimærke



Demeter -Biodynamisk

Andre internationale mærker der omhandler økologiske fødevarer



Dansk økostandard for restauranter og spisesteder



Økologimærker (fortsat)

Tekstiler:

Modeindustrien er den 2. mest ikke bæredygtige industri, efter Energiindustrien. Hvis du vil være på den sikre side når du køber tekstil, skal du vælge Certificeret økologiske, naturlige tekstiler (økologisk bomuld - hamp - hør). Den mest omfattende internationale certificering at kigge efter her, er GOTS –mærket:



Global Organic Textile Standard dækker både økologisk produktion og arbejdsforhold. GOTS Organic (95%) erbedre end GOTS Made with Organic (70%).

Andre anerkendte internationale mærker for certificering af økologisk tekstilproduktion:



Soils Association certificerer efter GOTS standarder.



IVN Best (blå) bruger GOTS som minimum standard.



Demeter certificerer materialer og tekstiler fra biodynamiske kilder.



NaturLand certificerer økologiske råvarer til tekstilproduktion.



IMO Organic Standard er en EU certificering for økologi i lande udenfor EU. Er en del af Ecocert.



USDA Organic certificere økologiske fibre, ikke slutprodukter.

Økologimærker (fortsat)

Kosmetik, Plejeprodukter og Rengøringsmidler:

Alt er kemi! Der findes ikke produkter "uden kemi". Produkter kan være uden giftig eller farlig kemi.



USDA Organic certificerer plejeprodukter med mindst 95% certificeret økologisk indhold.



ECO Garantie stiller krav til økologisk certificering af plandematerialer og materialer fra dyr, samt krav til andet kemisk indhold.



Ecocert betragtes som en svag certificering (min. 10%), men stiller krav for gennemgigtighed. Alle produkter skal skrive hvor mange % er naturlig og økologisk på produktets emballage.



Bio Cosmetique (Charte Cosmebio) kræver min. 95% økologiske ingredienser.



Soil Association certificere produkter med min. 95% økologisk indhold.



IKKE 3. parts:
BDIH er 2. parts certificering.

Alle ovenstående mærker har strenge krav til hvad må og ikke må være i certificerede produkter.

Fair trade og arbejdsforhold



Fairtrade dækker råvarer, tekstiler og enkelte bearbejdede fødevarerprodukter, som marmelade.



GOTS dækker arbejdsforhold gennem hele et produkts produktionskæde. Dækker også økologisk produktion.

Andre anerkendte mærker, som dækker handel og arbejdsforhold:



IKKE 3.parts:

Fair Labor certificeres af egen organisation hele produktionskæde for at sikre etiske arbejdsforhold og støtte til lokalsamfundet.



FairWear Foundation certificerer selv produktionskæde for at sikre fair forhold



Andre miljømærker (ikke økologisk)



Der blauer engel. Nonfood. Tysklands svar på Svanemærket, dog med strengere krav i visse tilfælde.



Svanemærket. Nonfood. Det nordiske miljømærke. Min.10% økologisk bomuld (i bomuldstekstil). Ingen økokrav til andre tekstiler, men krav ang. mængden af kemikalierester.



EU-blomsten. Nonfood.



Forest Stewardship Council. Træ og træprodukter (papir m.m.). Arbejder for bæredygtigt skovbrug. Respekt for, og hensyn til, lokalbefolkningen.



Programme for Endorsement of Forest Certification. Træ og træprodukter (papir m.m.). Hensyn til lokalbefolkningen er ikke en del af deres strategi.



Marine Stewardship Council. Fisk. Arbejder for bæredygtigt fiskeproduktion og fiskeri.



Produktet er certificeret til at blive komposteret i hjemmekompost. Findes også uden "HOME" certificering til industriel kompostering.

IKKE 3.parts:



Cradel to Cradel certificerer produkter, som er produceret med fokus på cirkulær økonomi. Kan være svagt med hensyn til startmaterialer. Bronze, Sølv og Guld certificering.



Indeklimate Mærket certificerer slutprodukter med færre farlige kemikalier, som kan afgives ved brug/forbrug, for at sikre sundere indeklimate.

IKKE Miljøcertificeringer! IKKE økologisk!

Disse mærker bliver ofte forvekslet med miljømærker, men har intet med produktets miljøbelastning at gøre.



Økotex. Findes på tekstiler. De skadelige stoffer i det endelige produkt er reduceret i henhold til deres standarder. Omhandler ikke produktionen. Er IKKE økologisk.



Der grüne punkt. Tysk mærke. Emballagen kan genbruges... i Tyskland. Tjek for andre steder.



Nøglehulsmærket. Fødevarer. Indeholder mindre fedt, sukker, salt og mere kostfibre og fuldkorn end andre produkter i samme kategori.



Fuldkornsmærket. Fødevarer. Produktet har højt indhold af fuldkorn.



Astma og allergi mærket. Plejeprodukter, sæber, rengøringsmidler o.s.v. Det færdige produkt indeholder ikke allergifremkaldende stoffer.



Varefakta. Varedeklarationen holder hvad den lover.



Genbrugbare eller genbrugte materialer. Findes ofte på emballage. Genbrugt indhold angives i % i midten eller under.



Genbrugbare materialer.

Produktkategorier

Tøj og tekstiler

Vores tøj, sko, håndklæder, sengetøj og meget mer er lavet af fibre, som er bearbejdet på forskellige måder, for at producere tekstiler. Der er mange slags fibre: Der er bl.a. naturlige fibre og syntetiske, regenererede og rå, plantefibre og fibre fra dyr. Selv den mest naturlige og økologiske rå fibre kan bearbejdes med giftige kemikalier, til f.eks. blødgøring, blegning og indfarvning.

Gå efter:

1. Genbrugstøj (brugt, vintage, upcycled). Sparer ressourcer (der skal ikke produceres nyt) og meget brugt tøj er som regel vasket fri for de fleste kemirester.
2. GOTS Organic certificeret nye tekstiler
Traditionel/økologisk hamp og hør har mindre aftryk end økologisk bomuld. **TJEK PRODUKTIONEN OGSÅ**
3. Tekstiler certificeret efter GOTS standard (eller lign.) i dyrkning og produktion

Andre ting at kigge efter når du køber tekstiler:

- Genanvendte fibre fra brugt tøj
- Etisk produktion og handelsforhold
- Færre produkter fra dyr - økologisk når du køber dem

Med forbehold:

1. GOTS "Made with..." certificering
2. Svanemærket og EU Blomsten på ikke økologiske produkter
3. Fairtrade og fair trade mærker på ikke økologiske produkter
4. Regenerede fibre, som Tencel, Modal, Lyocell
5. Naturmaterialer fra levende dyr (silke, alpaca, uld, cashmere, yakuld, camelhår, angora) - **TJEK PRODUKTIONEN**

Naturlige materialer er IKKE automatisk miljøvenlige eller etiske!


F.eks: læder/skind, bomuld, uld, silke, cashmere, mohair, angora


Hele produktionen skal være ansvarlig!

Undgå:


1. Konventionel bomuld
2. Læder, pels, ikke økologisk uld og andre ikke-bæredygtige animalske produkter (Læs mere i den store Guide)
- 3.olieprodukter (fossil) som mikrofiber, vinyl, nylon, spandex, polyester, PVC osv. (PLASTIK)
4. Blandede fibre (f.eks. bomuld/polyesterblandinger), som er svært at recirkulere.
5. Genbrug af industrielle rester/overskud
6. Ukendte produktionsforhold
7. Mulesing (klipning anvendes til merinofår)


Følgende tekstiler er ikke økologiske. Ofte markedsført som miljøvenlige, men er ofte det langt fra.


 **Genbrugsfibre** af affald fra tekstilindustrien eller restlager. Reducerer affaldsmængden, men dyrkning og produktion er stadig lige miljøbelastende, medmindre det er fra økologisk produktion.

 **Regenererede fibre** (viskose, bambus viskose, sojafiber, mælkefiber). Fibrene stammer fra naturlige materialer (bambus kan dyrkes økologisk), men produktionen er ofte miljøbelastende.

 **Modal, Lyocell og Tencel** er mere miljøvenlige valg end viskose/bambus viskose/Rayon.

 **Vegetabilsk garvet læde:** Vegetabilsk garvning forbedrer kun sidste led i den meget miljø- og klimabelastende læderindustri.

 **Polyester/genbrugt polyester:** Er i bund og grund plastik. Disse produkter kan afgive mikroplastik ved brug.

 **Silke** bliver ikke certificeret økologisk, men kan være ubehandlet. Dog bliver silkeormene kocht i deres kokoner for at udvinde de fine silkefibre. Ahimsa (Peace/Fred) silke er et mere etisk alternativ,

da silkeormene bliver til silkesommerfugle og flyver væk inden kokonerne høstes og bearbejdes.

Plejeprodukter

Vores hud er det største organ i kroppen. Vi absorberer kemikalier (godt og dårligt), der kommer i kontakt med det, og slippe af med affald og toksiner gennem det. Det er vigtigt at vi kun sætter rene, sikre produkter på (og i) vores kroppe. Det er også vigtigt, at vi lader vores hud trække vejret; at vi ikke tilstopper vores porer, så vi kan slippe af med toksiner. Mange produkter på markedet er indeholdt kræftfremkaldende stoffer, hormonforstyrere, neurotixiner eller allergener. Disse kan undgås ved at vælge de rigtige produkter til personlig pleje!

HUSK: Alt er kemi! Vand, luft, mad, sæbe; you name it! Der findes ikke produkter "uden kemi". Produkter kan være uden giftige eller farlige kemikalier.



Gå efter:

1. Certificeret økologiske ingredienser, og uden farlige kemikalier.
2. Plantebaserede produkter fra økologisk dyrkning.
3. Cruelty free - hvis det opfylder de første 2 krav.
4. Fairtrade or fair trade produkter - hvis opfylder de første 2 krav.
5. Emballage-fri
6. Lokalt producerede produkter.
7. Produkter med lokale (økologiske eller vilde) ingredienser.
8. Børster og tilbehør: miljøvenlige plantematerialer (f.eks. økologisk hamp, bomuld, metal, bambus og træ).
9. Toiletspanir og lign.: Miljømærket genbrugsspanir



Det værste kemi:

Der er bred enighed om, at undgå disse værste kemikalier:

BHA og BHT - Kultjær og tjær farver (bl.a. p-phenylenediamine)

DEA-relaterede stoffer - Dibutyl phthalate

Formaldehyd-udviklende stoffer - Parabener

PEG kemikalier - Petrolatum og petroleum produkter - Siloxane

Sodium laureth/laurel sulfat - Triclosan

(Læs mere i Guiden)


Med forbehold:


1. Økologiske produkter fra dyr (honning, bivoks).
2. Produkter med allergifremkaldende duftstoffer.
3. Produkter i miljøvenligere emballage (genanvendt, glas, papir, pap eller metal).
4. Produkter i emballage af planteplastik.
5. Hygiene: Økologisk bomuld bind til en-gangsbrug

Undgå:

1. De værste kemikalier - se boksen.
2. Mikroplastik perler
3. Palmeolie fra ikke bæredygtige kilder.
4. Emballage af plastik
5. Animalske produkter (læs om "cruelsty free").
6. Kunstige farver/duftstoffer/konserveringsmidler.
7. Hygiene: Ikke økologiske produkter til en-gang og flere gangs brug (bambus, bomuld)
8. Greenwashing: produkter med "økologisk" på etikketen, ingen certificering, men meget lidt økologi og en del uønskede kemikalier i flasken.

Mere om plejeprodukter:

 OBS! Økologiske produkter kan stadig have ingredienser der forårsager allergier eller hudreaktioner. KEND DIT BEHOV OG DINE OVERFØLSOMHEDER!

 "All-Natural" betyder ikke "økologisk" eller sundt - kviksølv er "naturlig"!

Jeg kan godt anbefale Skin Deep Cosmetics Database (www.ewg.org) for omfattende information om ingredienser og kemi i plejeprodukter.

Kend dine certificeringer. Ecocert for eksempel har krav på kun minimum 10% økologisk (95% naturlig for øko-certificering. Til gengæld, kræver de fuld offentliggørelse af mængder på emballagen af de certificerede produkter, så produkterne kan vurderes op mod hinandend.



Rengøring

Gå efter:

1. Lav din egne enkle rengøringsmidler med nogle få økologiske og naturlige ingrediense: bl.a. citronsaft, salt, eddike, natron, en enkel flydende plantebaseret sæbe.
2. Certificeret økologisk, plantebaserede rengøringsmidler i din egne genbrugte emballage.
3. Certificeret (økologiske) rengøringsmidler i genbrugbare beholdere.
4. Blegemidler uden klor.
5. Brug børster og udstyr af træ og plantefibre, metal.

Med forbehold:

1. Svanemærket - der kan være mere miljøvenlige alternativer uden svanen.
2. Ikke økologiske "grønne" rengøringsmidler med andre certificeringer.
3. Vaskebolde og lign. (se Guiden)

Undgå:

1. Se boksen over kemi i rengøringsmidler.
2. Mikrofiberklude
3. Ikke økologiske "grønne" rengøringsmidler uden certificeringer.
4. Plastik udstyr.
5. Børstefiber fra dyr.

Det værste kemi i rengøringsmidler:

Ftalater - PERC Perchloroethylene - Triclosan - QUATS

Quarternary Ammonium stoffer - 2-Butoxyethanol - Ammoniak

Klor - Lud - Fosfater - Diethylene glycol - Nonylphenol ethoxylate

Butane - Diethylene glycol

(Læs mere i Guiden)

Fødevarer



Gå efter:

1. Vegetarisk/veganske
2. Køb kun hvad du har brug for, ikke mere. Det anslås, at 40% af den samlede fødevarerproduktion går til spilde (fra mark til slutbruger).
3. Lokale, sæsonmæssige, økologiske fødevarer.
4. Dyrk selv (økologisk).



Med forbehold:

1. Takeaway (tag egen emballage og service med).
2. Færdigretter/forarbejdede fødevarer
3. Soya, palmeolie - kun fra bæredygtige kilder
4. Importerede varer



Undgå:

1. Kød
2. Majeriprodukter
3. Nitrater
4. Sprøjtede frugt og grønt (hvis du holder dig til økologisk undgår du dette).

Læs mere i Guiden

Emballage og en-gangs service

Emballage og takeaway service er ofte lavet af plastik. Øko alternativer er tilgængelige for næsten alle dine emballage og service behov, også til professionelt brug. Vores mål er, dog, at undgå unødvendig emballage og deri formindske mængden af affald vi producere.



Gå efter:

1. Køb i løsvægt, og tag din egen beholder med.
2. Køb produkter uden emballage.
3. Tag dit eget bestik og service med
4. Genanvendelig emballage (glas, metal), af genbrugsmaterialer hvor muligt.

Med forbehold:



1. Køb produkter i komposterbar emballage.
2. Giffri genbrugsmateriale (papir, glas).
3. Hvis du bruger emballage i din virksomhed/hjem/projekt, skal du følge de samme retningslinjer, når du køber din emballage.
4. Komposterbare produkter, som PLA og bagasse er gode, når du virkelig har brug for "single use" løsninger.
5. Køb produkter i genbrugbar emballage.

Undgå:



1. Plastprodukter, især #6 Polystyren er brugt til mademballage og kopper
2. En-gangs produkter i det hele taget
3. Svær at genbruge materialer som "drikkebokse". Disse er "sammensatte" materialer, som metal, plast og papir, der kombineres sammen på en måde, der gør det svært at adskille. Dette gør det svært eller umuligt at genbruge.

Elektronik, hvidevarer og maskiner

(På vej!)

Køkkengrej

(På vej)

Møbler

(På vej)

Kontorartikler og Papirprodukter

Det er muligt at forsyne dit kontor, skole eller arbejdsplads på en miljøvenlig og socialt etisk måde. Kontorartikler, møbler, belysning, rengøringsmateriel ... næsten alt hvad du behøver er tilgængelig i en grøn version.



Gå efter:

1. Post-consumer genbrugsmaterialer (se Papir afsnit)
2. PCF genbrugspapir/pap
3. Genopfyldbare skriveredskaber
4. Træprodukter fra FSC certificeret (eller lign.) skovbrug.
5. Ægte cellulose poser, lommer og ark (plantematerialer)
6. Vandbaseret blæk
7. Genopfyldte blæk- og tonerpatroner.



Med forbehold:

1. Planteplastik (skriveredskaber, plastiklommer osv.)
2. Træ-frit papir (TCF)
3. TCF ikke genbrugspapir.



Undgå:

1. Plastprodukter, især #3 og #6
2. En-gangs produkter i det hele taget
3. ECF papir og pap

Tjenester og Events

Alle de oplysninger og tips, du bruger til at købe produkter, kan bruges til at købe tjenester, holder events eller ansætte virksomheder. Hvilke etiske og miljømæssige retningslinjer arbejder virksomheden med? Hvilke produkter bruger eller promoverer de? Hvis de ikke opfylder dine egne miljøkriterier, kan du arbejde med dem og hjælpe dem med at gøre det på din grønne måde, eller skal du finde et nyt firma at arbejde med?

Materialer

Glas

Glas er baseret på silica sand – et naturprodukt, men glasproduktion er energikrævende. Glas kan dog genbruges mange gange uden at miste kvaliteten. Det afgiver ikke belastende stoffer ved brug eller ved nedbrydning.

Vælg så vidt muligt genbrugsglas. Meget gammelt glas kan indeholde bly.

Mest holdbart er borosilica glas (som bruges i laboratorier).

Mere på vej.

Keramik, porcelæn og ler- og stentøj

Er ligesom glas baseret på naturmaterialer (ler). Er generelt ikke lige så holdbart og man skal være opmærksom på mulige giftstoffer i overfladsbehandlinger, som farver og glasur.

Mere på vej.

Metal og mineraler

Metal er meget miljøbelastende at udvinde. Derfor er der god gevinst at hente ved at vælge genbrugte varer. Aluminium er et af de mest belastende metaller at udvinde, men til gengæld meget nemt at genbruge. Mindst belastende metal i både produktion og brug er stål.

Mere på vejher og i den store Guide




Træ

Mere på vej.

Papir

Vi fælder over 4.000.000.000 træer om året kun for at dække vores papirforbrug.

Papirmasse bleges på 3 forskellige måde:

-  TCF = Totally Chlorine Free (Nyt papir)
-  PCF = Processed Chlorine Free (Genbrugspapir)
-  ECF = Elemental Chlorine Free

Det bedste er at vælge Genbrugspapir (PCF) (Genbrugspapir kan ikke være TCF). Næstbedst er Blandet papir (PCF) eller "Tree-free" (TCF). Tredjebest, TCF fra certificeret skovbrug (FSC eller PEFC)



Der er ingen certificering, som er perfekt. FSC betragtes ofte som en mere streng certificering end PEFC, da der med FSC også tages hensyn til den lokale befolkning.

Milømærker som dækker papirproduktion:



OBS! Ikke så miljøvenlig, på trods af Cradle to Cradle certificering: Stenpapir = ca. 80% kalk+ 20% plastik (HDPE#2)

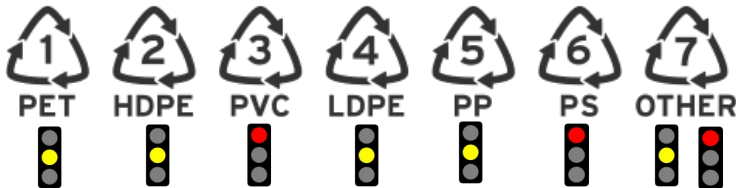
Plastik

Almindelig (fossil) plastik er et syntetisk materiale fremstillet af fossilt olie og meget miljø- og klimabelastende både i produktion og afskaffelse. Selv hårde plastiktyper kan afgive mikroplast når de begynder at nedbryde i naturen. Vi har så meget billig plastik fordi det er et biprodukt af olieindustrien. For at fremstille plastik, bruges der adskillige kemikalier og kemiske processer. Nogle er kendt som giftige, bl.a. *plasticizers* som ftalater (gør plastik blød, som i PVC) og bisfinoler (som BPA i bl.a. hård plastik).

Der er kommet flere typer **planteplastik** på markedet, som er enten helt eller delvis fremstillet af fornybare plantematerialer, og mest ofte uden giftige kemikalier (se den store Guide).

Koder siger hvilke typer plastic. Findes på produktet – ofte på bunden

Jeg giver ingen plastik det grønne lys alene. Selv de "rene" typer plastik, som PE og PP, har konsekvenser for miljøet i produktion og botrskaffelse, og planteplastik kan ofte opføre sig som almindelig plastik i naturen og kan ikke altid nemt komposteres eller genanvendes. Derfor mener jeg, at vi kun skal bruge så lidt plastik, som muligt, og planteplastik hvor det er mest nødvendigt, som erstatning for fossil plastik.



- 1: **PET Polythylene terephthalate**: Plastikflasker og polyester fiber (tekstiler) - Mikroplast, kemi (ved genanvendelse/varme)
- 2: **HDPE High-density polyethylene** (mest ofte fossil, kan være fra planter): Hårde plastikbeholdere - Uden BPA, ftalater mm.
- 3: **PVC Polyvinyl chloride**: Banners, legetøj, emballage, gummisko mm. - Sundheds- og miljøgiftig (Ftalater mm.)
- 4: **LDPE low-density polyethylene** (mest ofte fossil, kan være fra planter): Bløde poser og mellem-hårde plastikbeholdere - Uden BPA, ftalater mm.
- 5: **PP Polypropylene**: Hård plastikbeholdere, tandbørster, legetøj mm. - Uden BPA, ftalater mm.
- 6: **PS Polystyrene**: Mademballage, kaffekopper, flamingo mm. - Sundheds- og miljøgiftig
- 7: **Other** Andre typer, inkl. **akryl**, **acrylonitrile butadiene styrene ABS (BPA)**, **glasfiber**, **nylon**, **melamin (ofte BPA)**, **polycarbonate (BPA m.m.)** og **polylactic acid PLA (giffri planteplastik)**



Genbrugsikoner:

Begge ikoner bruges med forvirringen, ofte til at sige, at materialet kan genbruges. Nogen bruger dem med en % i midten, som angiver hvor meget af materialet er genbrugsmaterialer.

Gå efter:

Gå ikke efter plastik. Find alternativer.

Med forbehold:

1. Silikone som erstatning.
2. Giffri genbrugsplastik (100% postforbruger) - mest ofte #5
3. Produkter, som ikke danner mikroplastik.
4. Bioplastik/planteplastik - et plantebaseret og mere miljøvenlig alternativ til den fossilolie plastik.

Undgå:

1. Plastik
2. Især #3 og #6, samt flere typer #7 (se plastikkoderne i denne mini, og den store Guide)

OBS! Hvis du læser, at "denne **PLASTIC** er biologisk nedbrydelig: når den brændes, brydes den ned i vanddamp og CO₂" er det "greenwash". Det er plastik, et fossilolieprodukt, og hele vejen igennem sin livscyklus er dårligt for miljøet. CO₂ frigivelsen er EXTRA CO₂ i vores globale system. Med plantebaserede, vedvarende produkter frigives CO₂, der frigives ved forbrænding, afbalanceret af CO₂ absorberet under plantevækst. Denne balance tager ikke højde for energi, som anvendes ved produktionen af produkterne. I de fleste tilfælde vil de plantebaserede, fornybare produkter vinde ud over det fossileproduktet i energiforbruget / drivhusgas sammenligningen.

Palmeolie, Soja, Planteplastik på vej

Butik
Netværk
Events
Konsulenttjenester
Samarbejde



Eco Ego ApS
Nørre Farimagsgade 82
1364 København K
ecoego.dk
Tel. +45 32 12 06 12
info@ecoego.dk

Copyright 2019 Eco Ego ApS
CVR/VAT no. DK-31271878

**OBS! En liste over kilder kan læses i den store Guide og
kommer online.**