



Naturskyddsföreningen  
*100år*

Ge oss kraft  
att förändra  
Pg.901909-2

## Kött och klimat

Matens värstingar



## Kött och klimat – dina val påverkar!

Nästan en tredjedel av hushållets klimatpåverkan kommer från maten och den största delen kommer från köttkonsumtionen. Uppfödningen av djur står globalt för hela 18 procent av utsläppen av växthusgaser. Det är mer än trafiken globalt. Lyckligtvis är det enkelt att få ner utsläppen från maten, utan att det behöver vara krångligt eller dyrt. Att äta mindre kött och vara noga med val av kött minskar matens klimatpåverkan och ökar naturens möjlighet att klara av klimatförändringarna.

### Köttets klimataspekter

Produktion av kött påverkar miljön på många sätt, både negativt och positivt. Långt ifrån all produktion är idag hållbar. Konsumtionen av kött ökar och idag köper svensken ca 85 kg kött per år, en ökning med 40 procent på 20 år.

Klimataspekter på kött handlar inte endast om det faktiska utsläppet av växthusgaser från produktionen. Det är även viktigt att se framåt och fundera över hur naturen ska klara av att hantera ett förändrat klimat samt hur jordbruksmarken bäst används när det inte längre finns billig fossil energi att tillgå.

Att föda upp djur kräver mer energi än att odla spannmål, grönsaker eller frukt. Men det är inte djuren i sig som är problemet, utan hur och var de föds upp. Istället för att föda upp djuren på gräs eller restprodukter blir 50 procent av den spannmål som odlas i Sverige djurfoder. På hela 70 procent av den svenska åkerarealen odlas foder. I odlingen används nästan alltid konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel som minskar antalet vilda växter- och djur. Det vill säga den biologiska mångfalden minskar och naturens sårbarhet ökar. Ekologisk odling och djur som betar i hagmarker, som lamm och nöt, ökar den biologiska mångfalden. Detta gör naturen mindre sårbar och bättre rustad för klimatförändringar.

När djurens gödsel återförs till jorden, cirkulerar näring och jorden får en bra struktur. Därför fyller naturlig gödsel en viktig funktion i ett hållbart jordbruk. Att tillföra energikrävande konstgödsel som framställs med hjälp av fossil energi bidrar till en betydande klimatpåverkan och är i längden inte hållbart.

### Gris och kyckling

Grisar och kycklingar kan inte äta gräs. Idag består deras foder till 80 procent av vete, korn, soja, arter, vitaminer och mineraler. De får även industriellt framställda proteiner för att växa snabbt. Soja odlas inte i Sverige, utan importeras från länder där odlingen ofta innebär stora sociala problem och hög miljöbelastning. Odlingsmarken måste användas effektivare genom att odla mer mat till människor, såsom grönsaker och spannmål.

### Nöt och lamm

Kor och får släpper ut växthusgaser, men är ändå en del av ett hållbart jordbruk om de lever av grovfoder och betar i hagmarker och därigenom omvandlar gräs till kött och mjölk. Många växter, fåglar och insekter är knutna till ett betat och öppet landskap. Matproduktionen är beroende av denna mångfald till exempel vid pollinering. Men långt ifrån allt nötkött i Sverige produceras idag på ett hållbart sätt. Kor och lamm föds ofta upp även på spannmål, importerad soja och palmkärnmjöl.



## Betande djur behövs för ett hållbart jordbruk

### Vegetarisk mat

Varje köttmåltid som byts ut mot en vegetarisk rätt, mer än halverar måltidens klimatpåverkan. Kikärter står, exempelvis, endast för växthusgaser som motsvarar 5 – 10 procent av utsläppen från motsvarande mängd nötkött. Livsmedelsverket rekommenderar en halv deciliter kokta ärtor, bönor eller linser per dag. Idag äter svensken i genomsnitt en tredjedel av den mängden.

### KRAV-märkt och ekologiskt

Ekologiskt kött minskar spridningen av kemikalier och ger större livsutrymme för växter och djur. I och omkring ett ekologiskt jordbruk finns cirka 30 procent fler växter, fåglar och insekter än vid konventionell odling. Djuren har större möjligheter att få utlopp för sina naturliga beteenden. En stor del av djurens foder består av gräs och gödseln tas noga tillvara och används i odlingen. Globalt kan ekologisk odling vara en förutsättning för högre skördar och ett mer hållbart jordbruk. Kravmärkta produkter bidrar också till utvecklingen av ett klimatanpassat jordbruk eftersom reglerna för produktionen också omfattar minskad klimatpåvekan.

### Miljö- och klimatsmarta köttval

Idag äter vi svenskar för mycket kött. Konsumtionen är varken hälsosam eller miljö-mässig hållbar. Vi måste äta mer vegetarisk mat för att bidra till en bättre miljö.

#### Konsumentråd kött

- Att äta mindre kött är bäst både för miljön och klimatet. Välj helst kött som är ekologiskt och/eller svenskt naturbeteskött.
- Ät mindre kyckling och fläskkött och välj helst Kravmärkt.

Genom våra val kan vi bidra till att påverka jordbruket i riktning mot ökad hållbarhet, såväl nationellt som internationellt. Konsumentmakt är ett bra komplement till politik, men ofta saknas bra konsumentinformation. Därför arbetar Naturskyddsföreningen på olika sätt med att erbjuda lättillgänglig konsumentvägledning och tips på hur var och en kan bidra till ett mer miljövänligt jordbruk.

Läs mer om mat och miljö på [www.naturskyddsforeningen.se/klimatmat](http://www.naturskyddsforeningen.se/klimatmat)

### Konsumentråd för ett hållbart jordbruk

- Ät mer ekologiskt och rättvisemärkt.
- Ät mer av säsongens lokala grönsaker och frukter och mindre växthusodlat.
- Ät mer baljväxter som ärtor, bönor och linser och mindre kött.
- Ät mer grövre grönsaker som morötter, ärtor, broccoli, purjolök, vitkål och lök samt mindre tomat, gurka och isbergssallad som kräver mer energi i produktionen.
- Välj svenskt naturbeteskött som lamm och nöt så gynnas vilda växer och djur, den biologiska mångfalden och det öppna landskapet.
- Ät mindre gris och kyckling.
- Ta till vara – släng mindre mat.



Naturskyddsföreningen  
*100år*

Ge oss kraft  
att förändra  
Pg.90 1909-2

Naturskyddsföreningen. Box 4625, 11691 Stockholm.  
Tel 08-702 65 00. [info@naturskyddsforeningen.se](mailto:info@naturskyddsforeningen.se)

Naturskyddsföreningen är en ideell miljöorganisation med kraft att förändra. Vi sprider kunskap, kartlägger miljöhot, skapar lösningar samt påverkar politiker och myndigheter såväl nationellt som internationellt. Föreningen har ca 180 000 medlemmar och finns i lokalföreningar och länsförbund över hela landet.

Vi står bakom världens tuffaste miljömärkning  
Bra Miljöval.

[www.naturskyddsforeningen.se](http://www.naturskyddsforeningen.se)  
Mobil hemsida (wap): [mobil.naturmob.se](http://mobil.naturmob.se)



Bra Miljöval