

# FAKTABLAD

Ekologiska livsmedel - Maträtt



matRätt

# Ekologiska livsmedel - Maträtt

Här beskriver vi ekologisk produktion av mat. Det finns många varianter av matproduktion som inte är ekologisk, med ett samlingsnamn kallar vi det för konventionell produktion. Även ekologisk produktion finns i flera varianter.

Ekologisk produktion följer till viss del strängare regler än konventionell produktion och ger vanligtvis lite mindre mängd mat. Detta gör att produktionen blir dyrare och att priserna i matbutiken blir högre. Både ekologisk och konventionell produktion utvecklas hela tiden för att kunna ge oss mer mat utan att det sliter mer på miljön eller påverkar djurens och människornas hälsa negativt.

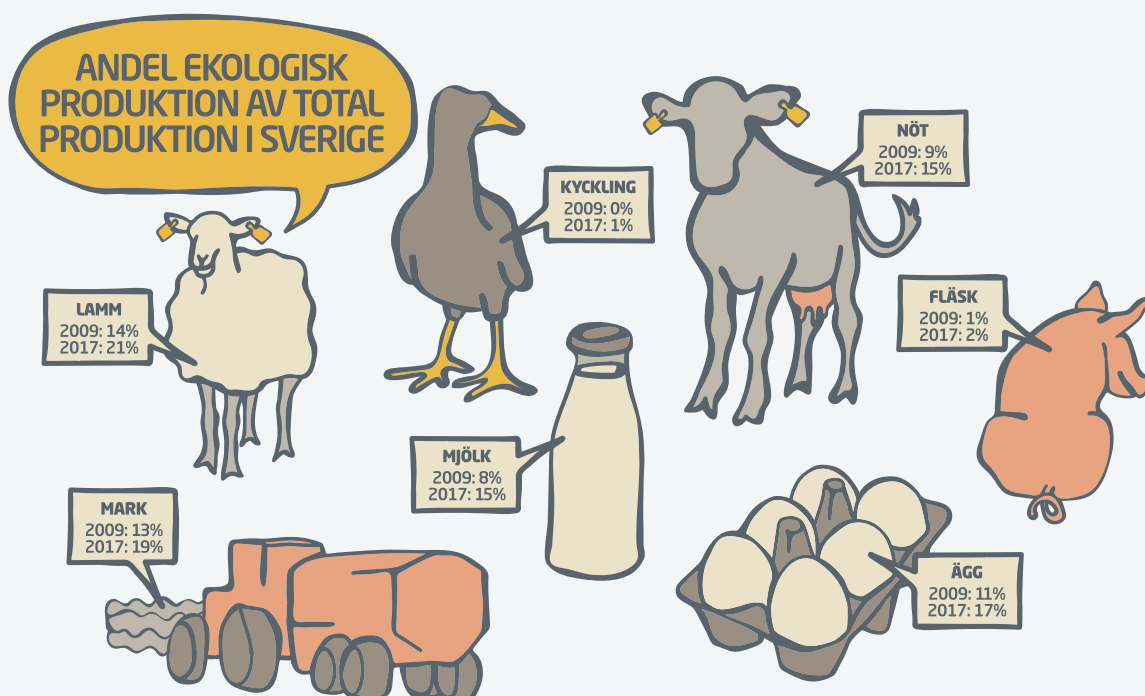


## Ekologisk produktion i Sverige

År 2017 satte Sveriges regering som mål att 30 procent av svensk jordbruksmark ska brukas ekologiskt år 2030. Dessutom ska 60 procent av all mat som serveras i offentliga kök, till exempel i skolor, på äldreboenden och på sjukhus, bestå av ekologiska livsmedel. Målen är en del av en handlingsplan för den svenska livsmedelsstrategin, som handlar om att öka produktionen av svensk mat. År 2017 odlades 19 procent av jordbruksmarken i Sverige ekologiskt och 36 procent av konsumtionen i offentliga svenska kök bestod av ekologiska livsmedel.

Den ekologiska produktionen i Sverige ökar och andelen ekologisk jordbruksmark är hög jämfört med andra EU-länder.





## Kretsloppet

Den ekologiska produktionen har som mål att använda naturresurser som jord, energi och vatten så att det påverkar miljön så lite som möjligt. Det finns regler som styr så att djuren i första hand äter foder från den egna gården och att gödsel från gården används för att ge näring tillbaka till åkermarken. Att hushålla med näring till växterna och att bygga upp jordens bördighet är grundläggande principer inom ekologisk produktion.

## Växtskydd

I ekologisk odling är det inte tillåtet med kemiska medel för att bekämpa ogräs och det är bara ett fåtal växtskyddsmedel som får användas mot sjukdomar och skadedjur. Ekologiska odlare använder därför i första hand förebyggande metoder, som att välja sorter som bättre står emot angrepp och att odla olika grödor från år till år. När samma gröda odlas flera år i rad ökar nämligen risken för att skadegörare och ogräs som trivs i den grödan ökar. De ogräs som trots allt förökar sig rensas bort med maskiner eller för hand. Att växla mellan olika grödor är något som alla lantbrukare behöver vara noggranna med.

## Gödsel och näringsämnen

I den ekologiska produktionen får man inte använda mineralgödsel som producerats i industriella processer. I ekologisk produktion kan grödorna få växtnäring genom:

- Gödsel från djur
- Växtkompost
- Produkter från växt- eller djurriket som inte blir livsmedel
- Odling av baljväxter som tar upp kväve ur luften som sedan frigörs i marken när växterna bryts ner

Dessa typer av växtnäring används även i konventionell odling, som ett komplement till mineralgödsel. När näring från jordbruksmarken läcker ut i omgivande vattendrag, på grund av att grödorna inte tar upp näringen, uppstår övergödning som kan orsaka algblooming. Här finns inga stora skillnader mellan ekologisk och konventionell produktion.

## Klimat och miljö

Förbudet mot kemiska ogräsmedel och den mycket restriktiva användningen av andra växtskyddsmedel inom ekologisk odling, bidrar till att minska spridningen av gifter i miljön. I ekologisk odling är det vanligt med vall, det vill säga gräs och andra växter som används till djurfoder. Att vallodlingen är betydande i det ekologiska lantbruket är positivt för miljön. I vallodling är marken bevuxen året om och då binds kol i växtligheten, vilket minskar mängden koldioxid i luften. Bevuxen mark minskar dessutom risken för att näringsämnen som kväve och fosfor läcker ut i vattendrag.

Att maskiner oftare används för att rensa ogräs i ekologisk växtodling innebär högre utsläpp av klimatgaser från fossila bränslen, jämfört med kemisk ogräsbekämpning. Å andra sidan är framställningen av mineralgödselmedel energikrävande och orsakar utsläpp av växthusgaser. Sammantaget finns inga säkra beräkningar som visar att utsläppen av klimatgaser skiljer sig mycket åt mellan ekologisk och konventionell matproduktion.

## Biologisk mångfald

Jämfört med spannmålsodling bidrar vallodling till högre mångfald av växter, insekter och djur. Det är viktigt att nyttodjur som äter skadeinsekter trivs och förökar sig, eftersom ekologiska lantbrukare använder få eller inga växtskyddsmedel. Skillnaden, jämfört med hur konventionell växtodling bidrar till biologisk mångfald, är störst i de svenska slättbygderna där öppna fält och spannmålsodling dominerar landskapet. De stora slättbygderna finns i sydligaste Sverige, öster och väster om Vättern och kring Mälaren.

## Djurens välfärd

Djur som blir sjuka i det svenska lantbruket ska behandlas, men reglerna tillåter inte förebyggande medicinering. Efter en behandling ska det alltid gå en viss tid innan produkter som kött och mjölk från djuren får bli livsmedel, det kallas för karenstid. Ekologiska lantbrukare som har djur måste ha dokumenterad kunskap om djurskydd och djurhälsa och reglerna för ekologisk produktion kräver i flera fall förlängda karenstider jämfört med konventionell produktion.

Reglerna för ekologisk produktion innebär att djuren får ökade möjligheter att utöva sitt naturliga beteende jämfört med i konventionell produktion. Det handlar till exempel om rätt att få vara utomhus och större yta per djur. Den största skillnaden i kraven på att få vara ute finns för gris, värphöns och kyckling, medan det är mindre skillnad för nötkreatur och får.



## Människors hälsa

Analysen av livsmedel visar inte på några entydiga skillnader i vitamin- och mineralhalt mellan växter som är ekologiskt eller konventionellt odlade. Även om konventionella livsmedel kan innehålla små rester av bekämpningsmedel anses de tillåtna mängderna inte vara någon risk för vår hälsa. Det går alltså inte att säga säkert vilken produktionsform som är bäst för hälsan. Att det används få eller inga andra växtskyddsmedel i ekologisk produktion är dock positivt för människor som arbetar i lantbruket och som slipper hantera dessa medel.

## Vad betyder ekomärkningarna?

I svenska butiker möter du som konsument vanligtvis två typer av ekologisk märkning; EU-ekologiskt och KRAV. Alla ekologiska produkter som säljs i Sverige måste minst uppfylla EUs regler. De märks då med EUs logotyp för ekologisk produktion. Uppfyller de dessutom KRAVs regler, som till viss del är strängare och dessutom gäller för fler områden, exempelvis fisk, kan de märkas med det privata KRAV-märket.

Några exempel på områden där KRAVs regler går längre än EUs är följande:

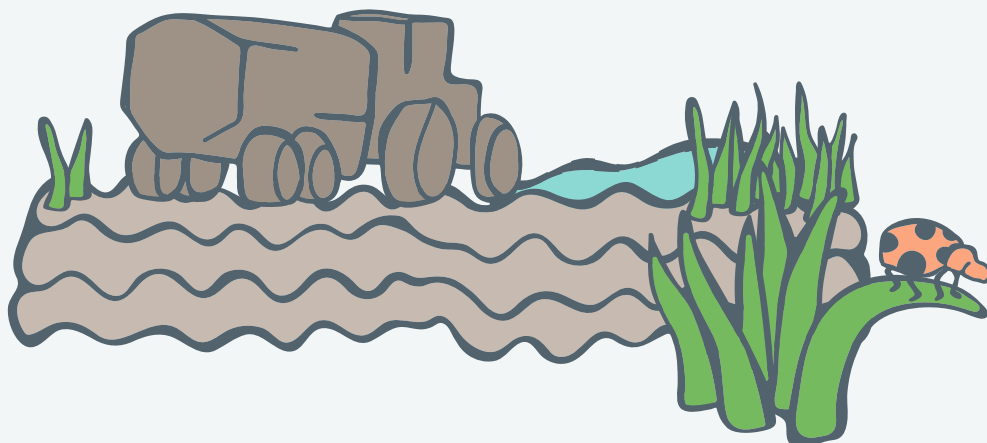
- Djurvälstånd: På sommaren ska grisar få beta och böka i jord och det finns särskilda regler för hur slakten ska gå till.
- Folkhälsa: Tillsatsen nitrit är inte tillåten i charkprodukter.
- Miljöregler: Delar av mark mot vattendrag ska vara ogödslad och ha ständig växtlighet, för att minska risken att näringsämnen läcker ut i vattnet.
- Klimat: Lantbrukare ska effektivisera sin energianvändning, använda förnybar el och vara utbildade i sparsam körning.
- Socialt ansvar: Arbetstagarna ska kunna organisera sig gentemot arbetsgivaren.
- Trovärdighet: Extra kontroll säkerställer att de allmänna reglerna följs.
- Fler områden: Det finns regler för fiske, butik, restaurang och ursprung.

## Blir alla mätta om all mat produceras ekologiskt?

Konventionell växtproduktion ger i Sverige och andra länder med ett intensivt jordbruk i genomsnitt högre skördar och avkastningen från djur är ofta något högre jämfört med ekologisk produktion. För att producera lika mycket mat i dessa länder enligt reglerna för ekologisk produktion, krävs mer mark och fler djur. Men i många fattiga länder, där man inte har råd med kemiska växtskyddsmedel eller gödningsmedel, kan ekologiska produktionsmetoder tvärtom öka skördarna eftersom de bidrar till att bygga upp åkermarkens bördighet.

Människor på jorden äter idag allt mer mat från djurriket, alltså kött, mjölk och ägg. Djuren behöver i sin tur foder. För några djurslag kommer en stor del av fodret från växter som även människor kan äta. Om vi äter mindre kött, mejeriprodukter och ägg skulle vi frigöra mer mark för produktion av mat till människor. Det skulle öka möjligheten att producera mer mat ekologiskt, utan att den totala mängden mat minskar. I Sverige har vi, liksom i flera andra länder, ett överskott av åkerareal som ligger i träda. Vi låter dessutom en del åkermark växa igen. Dessa marker skulle kunna användas för att öka livsmedelsproduktionen.

Frågan om världens livsmedelsförsörjning är mycket komplex och beror inte bara på hur mycket livsmedel som produceras utan också på hur maten och inkomsterna fördelas. Dagens livsmedelsproduktion räcker mer än väl till att ge alla människor på jorden mat, om svinnet minskar och fördelningen av mat och inkomster blir jämnare mellan rika och fattiga länder.





**matRätt**

Hitta mer gratis skolmaterial på:  
**[www.gratisiskolan.se](http://www.gratisiskolan.se)**

