



Viktigt med betande djur

Betesdjur är grunden för att bevara ett värdefullt öppet odlingslandskap. Det finns flera fördelar för miljön om vi i större utsträckning föder upp djuren på gräsbete. Allra bäst är det om de går på så kallade naturbetesmarker.

- En stor del av våra växter och djur är beroende av naturbetesmarkerna. Varje gång vi äter en portion kött producerat på sådan mark, bevarar vi några tiotal kvadratmeter av dessa artrika miljöer.
- Att äta kött som kommer från gräsmarker är ett bra sätt att spara energi. För att producera 1 kg kött på sådana marker går det åt ungefär lika mycket energi som att odla 1 kg bönor. Det går åt 5-8 gånger mer energi att producera kött med hjälp av kraftfoder, vilket är det vanliga sättet numera.
- Idisslare som kor och får utsöndrar metangas, vilket bidrar till växthuseffekten. Men enligt ny forskning kan betade gräsmarker på ett effektivt sätt lagra kol i marken och minska växthuseffekten. Detta tycks helt kunna kompensera för utsläppet av metangas.

- Boskap som får gå ute och beta lever ett naturligt liv. De har en bättre hälsa än djur som större delen av sitt liv står på stall.

Var får man tag på gräsproducerat kött?

Än så länge är det svårt att köpa garanterat betesbaserat kött i vanliga livsmedelsbutiker i Sverige. Men gårdsbutiker och småskaliga slakterier har oftast kontroll över slaktdjurens ursprung och via uppfödarna kan man få besked. Besök gärna gårdar med denna inriktning och anmäl intresse.

Var ute i god tid före höstslakten. Att köpa helt lamm eller part av nöt är en bra modell. I en frys kan sådant värdefullt "höstkött" förvaras länge. Kontrollera att djuret slaktats på rätt sätt och att köttet är veterinärbesiktigt.

Mer information

Internetsajten www.eatwild.com presenterar fortlöpande forskningsrön om gräs-baserad köttproduktion och dess betydelse för hälsa och miljö. Det finns även en sammanställning i bokform av Jo Robison 2004: Pasture perfect. The far-reaching benefits of choosing meat, eggs, and dairy products from grass-fed animals.

Här gärna av dig till:

Åke Carlsson tel 0322 – 66 41 38
ake.carlsson@hem.utfors.se

Ingemar Zachrisson tel 0322 – 500 95
info@mysten.nu

Holma gårdsbutik tel 0322 - 63 11 28

NYTTIGARE KÖTT

RIKARE LANDSKAP



RYDINS TRYCKERI AB, NOSSEBRO 2005 FOTON PÅ BETANDE DJUR: TORE HAGMAN

NATURSKYDDSFÖRENINGARNA
I ALINGSÅS OCH VÅRGÅRDA
MJÖRNBYGDENS LAMM
HOLMA GÅRDSBUTIK

Landskapet och hälsan

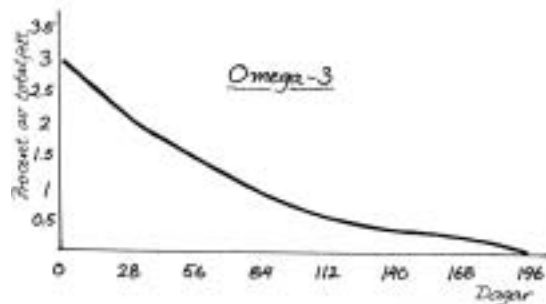
På senare år har forskare upptäckt stora skillnader i köttkvalitet mellan djur uppfödda på gräs och djur som fått mycket kraftfoder. Vilket kött du väljer påverkar alltså inte bara landskapet, utan kan också ha betydelse för din hälsa.

I dagens industriella lantbruk står många slaktdjur långa tider på stall där de göds med kraftfoder. Slakten sker under hela året, oberoende av årstid.

I det äldre bondesamhället slaktades lantbrukets djur på hösten när de utnyttjat markens vilda växter under sommarhalvåret. De fick äta foder som de är genetiskt anpassade för, det vill säga modersmjölk i början av livet och därefter bete av gräs, örter och löv. Sådan uppfödning på naturbete finns fortfarande och har stora fördelar både för miljön och vår hälsa.

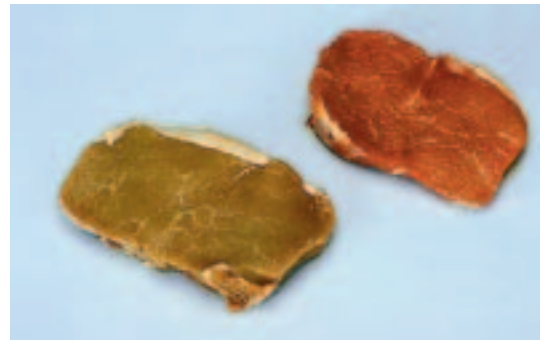
Omega-3-fettsyror

Kött från gräsuppfödda djur innehåller mer av de nyttiga omega-3-fettsyrorna än djur



Diagrammet visar hur snabbt de viktiga omega-3-fettsyrorna minskar då djur går från bete till stalluppfödning med kraftfoder. Hö eller ensilage har inte samma kvalitet som betat gräs. Foder av spannmål bidrar mest till nedgången. Illustration: Nils Forsbed.

uppfödda på spannmål. Det beror på att örter och gräs är rika på omega-3, som bland annat fungerar som växternas frostskyddsmedel. Ju kallare klimat desto mer omega-3. Men till skillnad från växternas övriga delar innehåller frön lite omega-3. Därför får djur uppfödda på spannmål inte samma goda fettsyrabalans. För att må bra behöver människan äta både omega-3- och omega-6-fettsyror, högst fyra gånger mer av det senare. Tyvärr innehåller svensk mat i genomsnitt 15-20 gånger mer omega-6 än omega-3.



Dessa köttskivor har legat plastförpackade i kylskåp i 14 dagar. Den vänstra skivan kommer från ett djur uppfött på kraftfoder; den högra från ett djur på gräsbete. Den höga halten av antioxidanter gör att det gräsproducerade köttet får längre hållbarhet. Foto: Nigel Scollan, Institute of Grassland and Environmental Research, Wales.

Brist på omega-3 ökar risken för många sjukdomar såsom diabetes, ögonsjukdomar, fetma, allergi, astma och hjärt-kärlsjukdomar. En kost rik på omega-3 är bra för hjärnans funktioner. Den minskar risken för depression och Alzheimers demens. Sannolikt minskar även risken för cancer.

Konjugerad linolsyra

Idisslare som kor, får och getter har ett nyttigt fett som kallas konjugerad linolsyra, CLA. Kött från djur som föds upp på gräsbete får 2-5 gånger mer CLA än kött från djur som utfodras med kraftfoder. Många studier visar att CLA motverkar cancer hos försöksdjur. Det finns också forskning som tyder på att CLA är bra för hjärta och benstomme.

E-vitamin

Kött från betande kreatur innehåller 3-6 gånger mer E-vitamin än djur som utfodras med kraftfoder. E-vitamin är en av de viktigaste antioxidanterna.



Även mejeriprodukter blir nyttigare om boskapen föds upp på gräs. Ju gulare smör desto högre innehåll av betakaroten. Från vänster: smör från kor som endast betat gräs (Påverås Gårdsmejeri, Falköping), i mitten: KRAV-godkänt smör, till höger: "vanligt" smör. Foto: Ake Carlsson.