

# FAKTABLAD

Ekologiska livsmedel - Maträtt



matRätt

# Ekologiska livsmedel - Maträtt

Ekologisk produktion finns i flera varianter. Det finns också många sätt att producera mat som inte är ekologisk, med ett samlingsnamn kallar vi det för konventionell produktion.

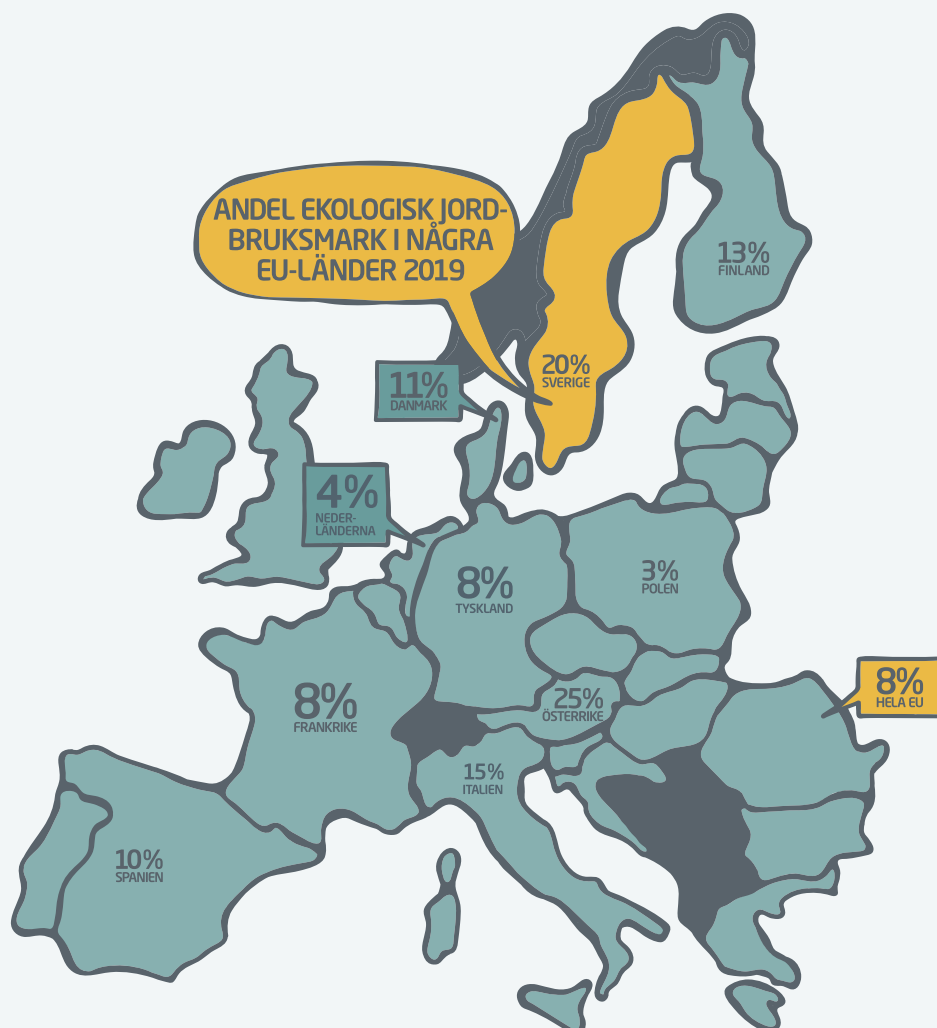
Ekologisk produktion följer på flera sätt strängare regler än konventionell produktion och ger vanligtvis lite mindre mängd mat. Detta gör att produktionen blir dyrare och att priserna på ekologisk mat blir högre.

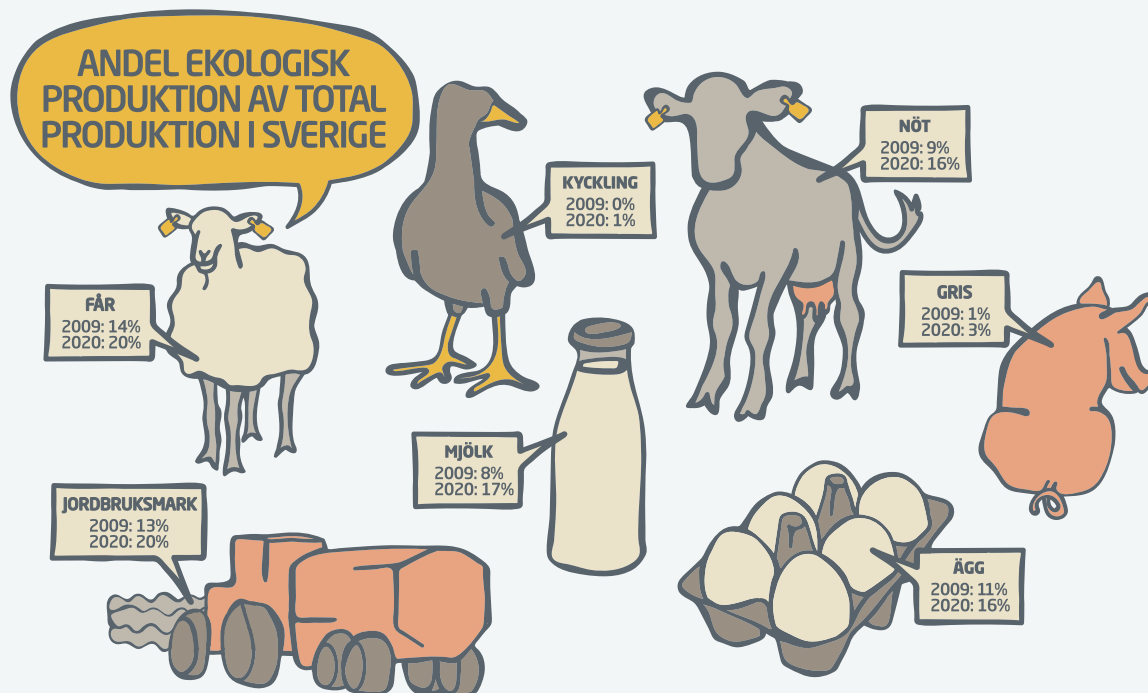


## Ekologisk produktion i Sverige och i EU

Den ekologiska produktionen i Sverige har ökat under många år och andelen ekologisk jordbruksmark är hög jämfört med de flesta andra EU-länder. 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 - i skolor, på äldreboenden och på sjukhus - bestå av ekologiska livsmedel. Målen är en del av den svenska livsmedelsstrategin, som handlar om att öka den hållbara produktionen av svensk mat. År 2020 odlades 20 procent av jordbruksmarken i Sverige ekologiskt och 38 procent av maten i de offentliga köken var ekologisk.

EU lanserade år 2019 strategin Från jord till bord, som handlar om att göra EU:s livsmedelssystem mer hållbart. I den här strategin finns mål för den ekologiska produktionen, att arealen ekologisk jordbruksmark ska vara 25 procent år 2030.





## 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 om att djuren i första hand ska äta foder som odlats på den egna gården och att gödsel från gården ska användas 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 algbloomning. 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. Utsläppen från maskiner är en liten del av klimatgaserna från lantbruket. De största utsläppen är metangaser från kor och får, lustgas från kvävet kretslopp och koldioxid som avgår från marken när den odlas. Nästan alla ekologiska bönder odlar 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. I den ekologiska odlingen används ingen mineralgödsel, det gör att det blir lägre utsläpp av lustgas som är en stark växthusgas. Det gör också att det blir lite lägre skördar. På ekologiska gårdar har varje djur mer utrymme att röra sig på, vilket resulterar i att det blir färre djur i varje stall. Tack vare det är det också lägre utsläpp av metangaser från kor och får.

Sammantaget så är klimatpåverkan per hektar lägre i den ekologiska produktion, men ungefär lika stor om man räknar per kg produkt eftersom att skördarna blir lite mindre och det är färre djur i produktionen.

## Biologisk mångfald

Biologisk mångfald betyder att det finns många olika arter av växter, insekter och andra djur. Det är viktigt för balansen i naturen och för matproduktionen. En tredjedel av all mat vi äter måste pollineras av bin, humlor och andra pollinerare.

Forskare varnar för att upp emot en miljon växt- och djurarter hotas av utrotning inom de närmaste årtiondena. Den förlusten av biologisk mångfald kommer att få allvarliga konsekvenser för den framtida livsmedelsförsörjningen om inte tillräckligt görs för att hejda utvecklingen.

Det som hotar den biologiska mångfalden är till exempel när djurs och växters livsmiljöer minskar eller förstörs, klimatförändringar, föroreningar och användningen av kemikalier inom jordbruket. I ekologiskt jordbruk används inga kemiska bekämpningsmedel.

## Djurens välfärd

Djur som blir sjuka i det svenska lantbruket ska behandlas, men reglerna tillåter inte förebyggande medicinering. Efter en medicinbehandling måste det 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 större möjligheter att utöva sitt naturliga beteende jämfört med djur i konventionell produktion. Det handlar till exempel om djurens rätt att få vara utomhus och att det ska finnas 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 tydliga skillnader i vitamin- och mineralhalt mellan växter som är ekologiskt eller konventionellt odlade. Det finns forskningsstudier om negativa hälsoeffekter av kemiska bekämpningsmedel, men även om konventionella livsmedel kan innehålla små rester av bekämpningsmedel anses de tillåtna mängderna inte vara någon risk för vår hälsa. Att det används få eller inga andra växtskyddsmedel i ekologisk produktion är positivt för människor som arbetar i lantbruket och som då 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:

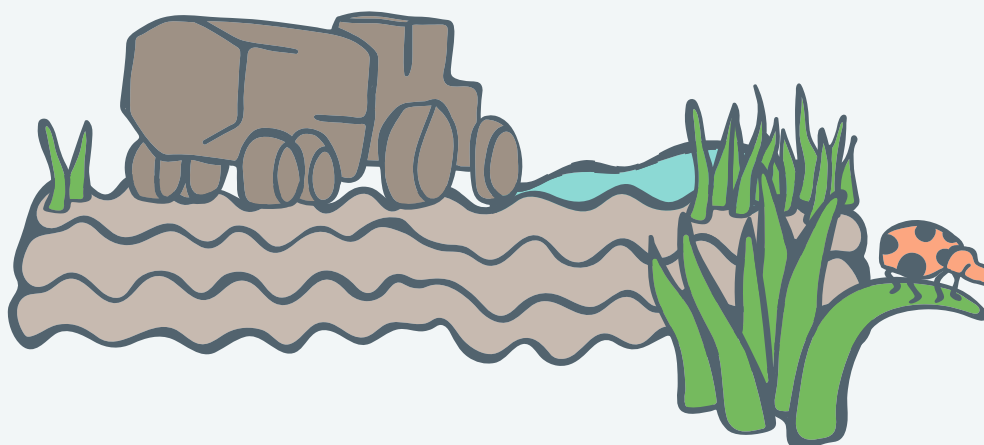
- Djurvälstånd: På sommaren ska grisar få beta och böka i jord och det finns särskilda regler för hur slakten ska gå till.
- Folkhälsa: Tillsatsen nitrit är inte tillåten i charkprodukter.
- Miljöregler: Delar av mark mot vattendrag ska vara ogödslad och ha ständig växtlighet, för att minska risken att näringsämnen läcker ut i vattnet.
- Klimat: Lantbrukare ska effektivisera sin energianvändning, använda förnybar el och vara utbildade i sparsam körning.
- Socialt ansvar: De som är anställda för att producera KRAV-märkt mat ska kunna organisera sig gentemot arbetsgivaren.
- trovärdighet: Den KRAV-märkta maten kontrolleras extra mycket av särskilda kontrollföretag för att se till att KRAVs regler följs.
- Fler områden: Det finns regler för fiske och restaurang.

## Blir alla mätta om all mat produceras ekologiskt?

Konventionell växtproduktion ger i Sverige och andra länder 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 inte odlas utan 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 fler material från MatRätt på:  
[www.gratisiskolan.se](http://www.gratisiskolan.se)

