



## Viktigt med betande djur

Varje gång vi väljer kött från gräsbetande djur gör vi en viktig insats för miljön och naturvården. Att äta kött från idisslare framställs ofta som ett allvarligt hot mot klimatet. Men det gäller främst djur som föds upp på kraftfoder.

Permanent betesmarker är viktiga i kampen mot klimatförändringarna. De är effektiva kolsänkor. Svampar, som lever i symbios med fleråriga gräs och örter, har en nyligen upptäckt nyckelroll. De producerar stora mängder glomalin, som till 30-40% består av kol hämtat från luftens koldioxid. Glomalinet skapar dessutom en jordstruktur som förhindrar att annat lagrat kol i marken återgår till atmosfären. Kol inlagras också i betesmarker genom att delar av rötterna stöts av varje gång en planta betas.

Djur på gräsbete släpper ut betydligt mindre metangas. Gräsbetets höga nivå av omega-3 lugnar ner idisslarnas matsmältning. Då alstras mindre mängd metangas. Även fumar-syra, som finns i örter, minskar metangasproduktionen. Sammanvägt har gräsbetande djur en positiv klimateffekt.

Att äta kött, som kommer från gräsuppfödda djur, är ett effektivt sätt att spara energi och minska vårt oljeberoende. Djuren betar ute och livnar sig på vad marken ger under en stor del av året. Det går åt 5-8 gånger mer energi att föda upp djur med kraftfoder än djur på bete.

På öppen åkerjord sköljs både näring och materia bort vid häftiga regn. Så sker inte om

marken är gräsbevuxen. Betesmarker kan suga upp 4-5 gånger mer vatten än plöjd mark, vilket minskar risken för översvämningar.

Varken bekämpningsmedel eller konstgödsel används på betesmarker, vilket innebär större biologisk mångfald och mindre övergödning och därmed också renare vattendrag.

Djur på gräsbete lever ett bättre liv och håller sig friskare. De behandlas, t.ex. mer sällan med antibiotika. Kesande kalvar, skuttande lamm och killingar har lekutrymme.

En mängd arter har sin huvudsakliga förekomst i naturbetesmarker. En permanent gräsmark som betas har många fler arter av djur, svampar och växter än en odlad åker.

## Var får man tag i naturbeteskött?

Det går ännu inte att köpa detta kvalitetskött i alla livmedelsbutiker, men stöt gärna på. Gårdsbutiker och småskaliga slakterier har oftast kontroll över slaktjurens ursprung och uppfödningsmiljö. Man kan även besöka gårdar med denna inriktning och anmäla intresse. På [www.kostdoktor.se/omega-3/grasbeteskott](http://www.kostdoktor.se/omega-3/grasbeteskott) finns producenter ordnade landskapsvis. Där kan du se var i landet denna typ av företag finns och kanske göra direktbeställning. Men tänk på att listan inte är komplett.

Det är bra att vara ute i god tid för att få del av höstslakten som ger det värdefullaste köttet. I frys kan det hålla sig länge med god kvalitet. Kontrollera att djuret slaktats på rätt sätt och att köttet är veterinärbesiktigt.

Sajten [www.eatwild.com](http://www.eatwild.com) presenterar fortlöpande forskningsrön om gräsbaserad köttproduktion och dess betydelse för hälsa och miljö.

Lästips:  
Harvey, Graham 2008: The Carbon fields. Grassroots.

För ytterligare information och tankeutbyte kontakta :  
Åke Carlsson                      Ingemar Zachrisson  
Tel. 0322-664138                      Tel. 0322-50095  
siene@tele2.se                      info@mysten.nu

# NYTTIGARE KÖTT – BÄTTRE MILJÖ



## Köttet och hälsan

På senare år har forskare upptäckt stora skillnader i köttkvalitet mellan djur uppfödda på gräs och djur som fått mycket kraftfoder, framförallt sädeskorn av olika slag, majs och importerad soja. Vilket kött du väljer påverkar alltså inte bara landskapet, utan kan också ha stor 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.

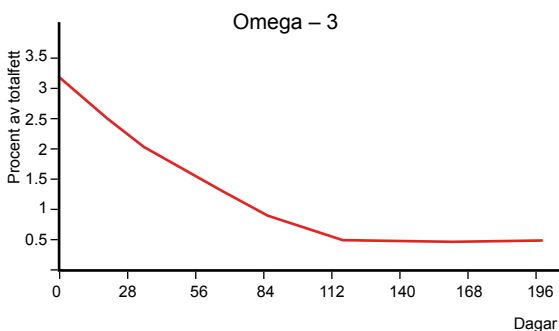
I det äldre bondesamhället slaktades lantbrukets djur på hösten när de utnyttjat markens vilda växter under sommarhalvåret. De fick äta foder som de är genetiskt anpassade för, det vill säga modersmjölk i början av livet och därefter bete av gräs, örter och löv. Sådan uppfödning på naturbete har stora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



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

## Omega-3-fettsyror

Kött från gräsbetande djur innehåller mer av de nyttiga omega-3-fettsyrorna än djur 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. Bästa sättet att få i sig omega-3 är via animaliska livsmedel som fet fisk och naturbeteskött.



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

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 Alzheimer. 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. Högst halt har man funnit hos får som betat på ljunghedar.

Kött från gräsbetande djur har även högre halter av betakaroten, riboflavin, calcium, magnesium och kalium.

