WWF

GUIDE

2015

GÖR EN HJÄLTEINSATS FÖR PLANETEN

MINDRE MEN BÄTTRE

ÄT MINDRE MEN BÄTTRE KÖTT



Köttguiden



Kloka val för miljö och djur

Världsnaturfonden WWF arbetar för att säkra en rättvis tillgång till hälsosam mat för alla inom gränserna för en planet. Det innebär mat som är hållbart producerad och rättvist fördelad. Du kan bidra genom att göra kloka matval som tar hänsyn till naturen, klimatet och djurens välfärd.

Människan har ätit kött sedan urminnes tider. Kokt, stekt, grillat, rökt, gravat, saltat, syrat, torkat eller rått – tillagningssätten är näst intill oändliga. Men vilket och hur mycket kött vi äter är viktigt att tänka på.

Den ökande konsumtionen av kött, och det sätt som många köttdjur föds upp på, är en av vår tids stora utmaningar. I dag äter vi i Sverige mer kött än vad som rekommenderas av hälsoskäl och vad planeten tål.

Globalt bidrar köttkonsumtionen till minskad biologisk mångfald, ökade utsläpp av klimatgaser och ökad användning av bekämpningsmedel. Genom att äta mindre men miljömässigt bättre kött, välja mer protein från växtriket och inte slänga kött så gör du en hjälteinsats för planeten.

Vi på Världsnaturfonden WWF hoppas att Köttguiden ska ge dig som konsument ett värdefullt stöd när du handlar eller äter på restaurang.

På sätt och vis kan man säga att vi alla bidrar till att forma landskapet när vi äter. WWFs köttguide gör det lätt att välja rätt!

God spis önskar Världsnaturfonden WWF.



Köttguiden bygger på ett omfattande och komplext material. Vill du veta mer om våra bedömningar och avvägningar? En fördjupad version av Köttguiden finns på: **wwf.se/kottguiden**





Visste du att?

- I Sverige äter vi i snitt 50–55 kg kött per person och år.
- Svenskarnas konsumtion av kött har dubblerats sedan 1970-talet.
- Vi äter knappt 7 000 ton julskinka i Sverige varje år, alltså i snitt cirka 1 kg per person av dem som äter julskinka.
- En människa äter i genomsnitt cirka 50 ton mat under sin livstid.

Följ WWFs kostråd för planetens skull

Det är inte så svårt att göra rätt. Följ de här kostråden så har du kommit en bra bit på vägen:

- **Ät mer grönsaker, baljväxter och fullkorn.** Det är både klimatsmart och nyttigt att basera valen av mat på grönsaker och produkter med fullkorn. Baljväxter ger dig gott om näringsämnen och protein.
- **Ät mindre kött.** Detta är något av det viktigaste vi kan göra för att minska matens klimatpåverkan – köttkonsumtionen bör halveras för de flesta som lever i rika länder. Ersätt då inte köttet med fisk utan variera ditt proteinintag.
- **Ät varierat.** En varierad matsedel är färgrik och innehåller olika näringsämnen som vi behöver. Proteinet bör komma från olika källor, gärna mycket från baljväxter, men kan också komma från ägg. Om du väljer mjölkprodukter, kött och fisk så bör det utgöra en mindre och varierad andel med så liten miljöpåverkan som möjligt.



En varierad matsedel är färgrik och innehåller olika näringsämnen som vi behöver.



Våga fråga efter miljömärkta varor när du handlar och om du inte hittar kött som har grönt ljus i Köttguiden.

• **Släng mindre.** Visst borde det vara självklart? I dag slängs ungefär en tredjedel av all mat som produceras. Om vi minskar svinnet blir det lättare att se till att alla på planeten har tillgång till bra mat.

• **Ät miljömärkt.** En hållbarhetscertifiering innebär att det görs en oberoende kontroll på att produkten uppfyller miljökrav.

• **Ät mindre fett, socker och salt.** Undvik ”tomma” kalorier som finns i godis, chips och läsk. Visste du att plockgodis ger lika hög klimatpåverkan per kilo som kycklingkött?

Till sist – våga fråga i butiker och på restauranger om du inte hittar kött som har grönt ljus i Köttguiden. Genom att ställa frågan bidrar du till att öka intresset för hållbar utveckling och bättre kött.

BLI WWF VÄN på wwf.se/wwfvan och hjälp oss i vårt bevarandearbete.

Skänk en gåva:
Bankgiro: 90 1-9746
Plusgiro: 90 1974-6

Följ vårt arbete på: wwf.se, facebook.com/VarldsnaturfondenWWF, twitter.com/WWFSverige





Ladda ner WWFs mobilapp Köttguiden!

Ladda ner Köttguiden som app till din android-telefon eller iPhone! Tipsa också familj, vänner och bekanta. Ju fler som engagerar sig och gör ett medvetet val, desto starkare blir konsumentmakten.

Sök efter Köttguiden i appbutiken i din telefon, scanna QR-koden eller gå in på **wwf.se/kottguidenapp** för att ladda ner appen helt gratis.



Rött = Undvik

Påverkan på planeten är alldeles för hög



Gult = Var försiktig

Utmaningar finns inom miljö och/eller djurens välfärd



Grönt = Ät måttligt

Om du äter kött, välj ur denna kategori

Följ ljussignalerna och hitta rätt kött

Ljussignalerna rött, gult och grönt hjälper dig att välja rätt kött till middag.

Köttguiden granskar olika köttslag utifrån fyra kategorier – klimat, biologisk mångfald, bekämpningsmedel samt djurvälfärd och bete – och visar även på andra proteinkällor som kan ersätta kött på tallriken.

Undrar du varför det blir rött, gult eller grönt ljus på de olika köttslagen?

Titta in på **wwf.se/kottguiden** och få svaret. Där finns allt underlag och du kan läsa mer om hur köttkonsumtion påverkar vår planet.

Hjälp till att förbättra Köttguiden

Ny forskning, ny kunskap, förändrade regelverk och en föränderlig verklighet gör att Köttguidens kriterier och bedömningar behöver utvärderas och uppdateras kontinuerligt.

Mejla därför gärna tips och synpunkter till oss på: **kottguiden@wwf.se**



Köttguidens kriterier

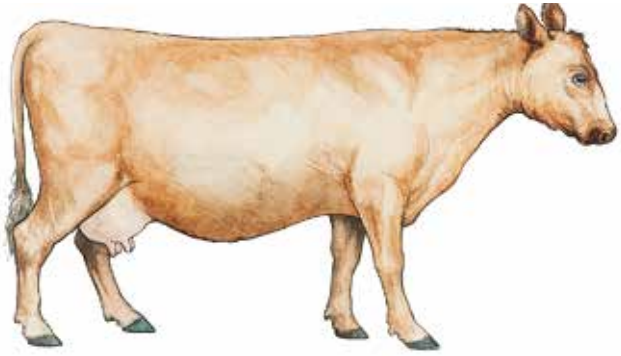
KRITERIER FÖR BEDÖMNING			
BIOLOGISK MÅNGFALD	Bidrar positivt till bevarandet av hotade djur och växter genom bete av naturbetesmarker *eller* produkter som kan produceras på mindre än 5 kvadratmeter jordbruksmark per kg produkt	Använder certifierad soja eller ekologisk produktion eller använder sydamerikansk soja utan certifiering men markanvändning mindre än 5 kvadratmeter per kg produkt	Använder soja som saknar certifiering
KEMISKA BEKÄMPNINGSMEDEL	Ingen användning av kemiska bekämpningsmedel	Liten användning av kemiska bekämpningsmedel i foderodlingen, mindre än 1,5 g aktiv substans per kg produkt	Hög användning av kemiska bekämpningsmedel i foderodlingen, mer än 1,5 g aktiv substans per kg produkt
DJURSKYDD OCH BETE	Omfattas av svensk djurskyddslagstiftning eller motsvarande och får beta utomhus	Omfattas av svensk djurskyddslagstiftning eller motsvarande eller går ute på bete minst halva året och slaktas med bedövning	Övriga
KLIMAT	Klimatavtryck mindre än 4 kg klimatgaser per kg produkt	Klimatavtryck mellan 4 och 14 kg klimatgaser per kg produkt	Klimatavtryck större än 14 kg klimatgaser per kg produkt

Användning av antibiotika

I takt med att insamling av data utvecklas så kommer Köttguiden att vägleda även i frågan om användning av antibiotika vid djuruppfödning.

Genom felaktig användning har antibiotikaresistenta bakterier blivit ett av världens mest allvarliga hot mot folkhälsan. I dag används mer antibiotika i världen till friska grisar än vad som ges till sjuka människor.

En god förebyggande djurhälsovård i Sverige gör att antibiotikaförbrukningen i vårt land är en av de lägsta i världen.



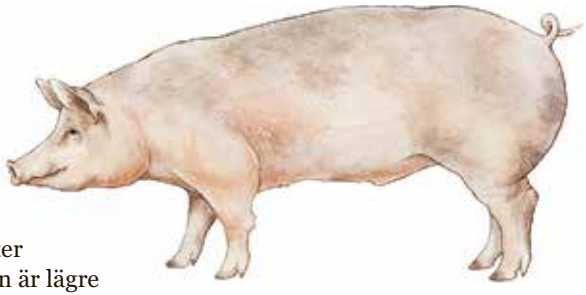
Nötkött

Nötkreatur kan ta tillvara gräs som foder och de djur som betar på naturbetesmarker bidrar till myllrande ängar och hagar. Nötkött är det köttslag som har högst klimatpåverkan eftersom djuren ger ifrån sig metan när de rapar och fiser.

För klimatets skull är det viktigt med en lagom effektiv produktion där djuren växer stabilt och med god hälsa. Samtidigt kan nötkött som produceras i intensiva uppfödningssystem, där djuren äter spannmål och soja, ge negativ miljöpåverkan i form av minskad biologisk mångfald och ökad användning av bekämpningsmedel.

NÖTKÖTT	Biologisk mångfald	Bekämp-nings-medel	Djurens välfärd	Klimat
Svenskt KRAV-certifierat naturbeteskött	🙂	🙂	🙂	☹
KRAV-certifierat nötkött	😐	🙂	🙂	☹
Svenskt certifierat naturbeteskött	🙂	😐	🙂	☹
Svenskt EU-ekologiskt nötkött	😐	🙂	😐	☹
Importerat EU-ekologiskt nötkött	😐	🙂	☹	☹
Klimatcertifierat nötkött	😐	😐	😐	☹
Sigillcertifierat nötkött	😐	😐	😐	☹
Svenskt nötkött	😐	😐	😐	☹
Sydamerikanskt nötkött	☹	😐	😐	☹
Nordamerikanskt nötkött	☹	😐	☹	☹
Irländskt nötkött	☹	😐	☹	☹
Tyskt och östeuropeiskt nötkött	☹	😐	☹	☹

Griskött



Gris är ett av de köttslag vi äter mest av i Sverige. Klimatpåverkan är lägre än från nötkött och lamm, men högre än från kyckling. I grisproduktionen används spannmål och soja som foder samt till viss del restprodukter från livsmedelsindustrin.

Hur foderproduktionen ser ut spelar roll för hållbarhetsprofilen – om fodret odlas utan bekämpningsmedel och utan att regnskog avverkas blir miljöpåverkan lägre. I många länder används antibiotika för att hålla grisarnas friska i trånga utrymmen, men i Sverige används antibiotika sparsamt eftersom vi är bra på förebyggande djurhälsovård. Djurvälfärden varierar från bökande grisar som lever utomhus till fixerade suggor i intensiv uppfödning.

GRISKÖTT	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat
KRAV-certifierat griskött	😐	🙂	🙂	😐
EU-ekologiskt griskött	😐	🙂	😐	😐
Klimatcertifierat griskött	😐	☹	😐	😐
Sigillcertifierat griskött	😐	☹	😐	😐
Svenskt griskött	😐	☹	😐	😐
Danskt griskött	☹	☹	☹	😐
Tyskt griskött	☹	☹	☹	😐

Lammkött



När du äter lammkött från Sverige bidrar du oftast till att hålla naturbetesmarker med hög biologisk mångfald öppna men det finns tyvärr ingen certifiering som garanterar detta. Utsläppen av klimatgaser är höga eftersom lammen likt korna rapar och fiser metan under matsmältningen.

Lammkött importeras till Sverige från Irland och Nya Zeeland. Uppfödningen i dessa länder kan ske utomhus året runt på beten som gödslas, vilket påverkar floran och ger ökad risk för övergödning. På Irland förekommer soja som foder, vilket också påverkar den biologiska mångfalden negativt. Djuren där kan slaktas utan bedövning vilket inte sker på Nya Zeeland.

LAMMKÖTT	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat
KRAV-certifierat lammkött	🙂	🙂	🙂	☹
EU-ekologiskt lammkött	🙂	🙂	🙂	☹
Klimatcertifierat lammkött	😐	😐	🙂	☹
Sigillcertifierat lammkött	😐	😐	🙂	☹
Svenskt lammkött	😐	😐	🙂	☹
Nyzeeländskt lammkött	😐	😐	😐	☹
Irländskt lammkött	☹	😐	☹	☹

Kyckling och ägg



Kyckling är det djur som mest effektivt omvandlar spannmål och proteinfoder till kött. Det gör att kyckling orsakar låga utsläpp av klimatgaser per kilo kött och ägg.

Det finns dock utmaningar när det gäller djurens välfärd och användningen av soja i fodret.

Jämfört med andra länder använder Sverige väldigt lite antibiotika i produktionen eftersom vi är bra på förebyggande djurhälsovård.

KYCKLING	Biologisk mångfald	Bekämp-nings-medel	Djurens välfärd	Klimat
Svenskt KRAV-certifierat kycklingkött	😐	🙂	🙂	🙂
EU-ekologiskt kycklingkött	😐	🙂	😐	🙂
Sigillcertifierat kycklingkött	😐	☹	😐	🙂
Svenskt kycklingkött	😐	☹	😐	🙂
Importerat kycklingkött	☹	☹	☹	🙂

ÄGG				
Svenska KRAV-certifierade ägg	😐	🙂	🙂	🙂
EU-ekologiska ägg	😐	🙂	😐	🙂
Svenska ägg	😐	😐	😐	🙂
Finska ägg	😐	😐	😐	🙂
Danska ägg	😐	😐	☹	🙂

Viltkött



I Sverige definieras viltkött som kött från alla frilevande djur som jagas för att användas som livsmedel. Viltkött är en begränsad resurs. Det viltkött som jagas i Sverige i dag räcker till ca 2–4 kg per person och år.

Älg, vildsvin, hjort och **rådjur** producerar mest viltkött i Sverige. Även djur som föds upp som frilevande i hägn, något som godkänns av länsstyrelsen, räknas som vilt om de inte stödutfodras i större omfattning.

Renkött däremot räknas inte som vilt eftersom alla renar ägs av renskötare. Uppfödningen av ren sker för det mesta på naturliga betesmarker, med stödutfodring endast vid behov. Det finns inte i dag tillräckligt med underlag för en egen bedömning av renköttet, därför gäller denna text enbart älg, vildsvin, hjort och rådjur. När kunskapen utvecklas kommer vi att kunna presentera en bedömning av renkött.

VILTKÖTT	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat
Älg, rådjur, vildsvin och hjort	☺	☺	☺	☺

Övriga köttslag

Det finns fler köttslag än de som presenteras i Köttguiden, till exempel renkött, kalkon, anka, struts, kaninkött och häst. WWF har inte gjort någon bedömning av dessa köttslag eftersom de är så pass små produkter på marknaden samt att data för dessa djurslag saknas.

I takt med att kunskapen och marknaden utvecklas kommer Köttguiden att ta med fler djurslag i kommande uppdateringar.

Ät mindre men bättre kött!

I dag äter en medelsvensk ungefär ett kilo kött i veckan. Många äter dock mycket mer och ungefär tio procent äter inte kött alls.

Enligt Livsmedelsverkets kostråd bör vi av hälsoskäl äta högst 500 gram rött kött och charkuteriprodukter – det vill säga nöt, gris, vilt eller lamm – i veckan. I dag äter tre av fyra män och nästan varannan kvinna i Sverige mer än så. För planetens skull bör du gå ett steg längre och äta högst 500 gram kött i veckan totalt, inräknat kyckling och annat kött.

En naturlig följd av att minska köttkonsumtionen är att proteinmängden i kosten blir lägre, men det är inget problem. Tvärtom – det räcker för de flesta att äta 500 gram kött i veckan för att få i sig de proteiner och andra näringsämnen som vi får genom kött. Det går också bra att utforma en hälsosam kost helt utan kött.

När du minskar på köttet – välj gärna mat som linser, bönor, ärtor, rotfrukter och mörkgröna bladgrönsaker. De ger tillsammans bra näringsämnen och bra protein. Blanda in rotfrukter och olika slags bönor eller ärter i kötträtterna, så blir det enklare att minska den totala mängden kött per portion utan att minska den totala portionsstorleken.



WWF rekommenderar

- 500 gram kött och charkuteriprodukter i veckan räcker. Det motsvarar till exempel tre normalstora portioner à 125 gram samt köttpålägg på 2–3 smörgåsar.
- Normalportionen à 125 gram överskrids ofta, både hemma och på restaurang.
- En väl sammansatt kost med mindre kött eller inget kött kan mycket väl tillgodose våra näringsbehov.
- En portion med nötkött har lika mycket klimatpåverkan som femtio vegetariska portioner med lika mycket protein och annan näring.







Alternativ till kött



Det finns många källor till protein att välja på i din måltid, inte bara kött. Att äta omväxlande och låta mycket av proteinerna i maten komma från växtriket är ett viktigt bidrag till planetens hälsa. En hälsosam kost är varierad och innehåller olika typer av protein och fett.

Baljväxter, eller ärtväxter, är ett samlingsnamn för bönor, ärtor och linser. Baljväxter kan ätas som de är eller förädlas till exempelvis till tofu, falafel, korv, biffar, färs och grytbitar.

Quorn är en köttliknande produkt som görs av svamp-protein blandat med glukos, mineraler, vitaminer och äggvita. Av Quorn kan man tillverka till exempel färs, biffar och grytbitar.

Ost är koncentrerad mjölk. Det går åt cirka tio liter mjölk för att producera ett kg ost. Mjölkkor äter och betar gräs, men får även soja i fodret. I Sverige finns krav på att mjölkkor ska få beta, något som inte är självklart i övriga Europa.

ALTERNATIV TILL KÖTT	Biologisk mångfald	Bekämp-nings-medel	Djurens välfärd	Klimat
Ekologiska baljväxter	🙂	🙂	—	🙂
Baljväxter	🙂	😐	—	🙂
KRAV-certifierad eller svensk EU-ekologisk ost	😐	🙂	🙂	😐
Importerad EU-ekologisk ost	😐	🙂	☹	😐
Klimatcertifierad ost	😐	😐	🙂	😐
Sigillcertifierad ost	😐	😐	🙂	😐
Svensk ost	😐	😐	🙂	😐
Quorn	😐	😐	😐	🙂
Dansk ost	☹	😐	☹	😐
Holländsk ost	☹	😐	☹	😐
Tysk ost	☹	😐	☹	😐



Visste du att?

- **Fläskhare** används ibland som benämning på fläskytterfilé, alltså kotlettrad putsad från ben och fett.
- **Elefantöra** är recept på en utbankad bit biff som lövbiff, rostas, biff eller oxfilé.
- **Kobebiff** är världens dyraste nötkött –i Sverige beräknas en biff kosta 5 000 kr per kilo.
- Om du sköljer **baconskivorna** i kallt vatten innan stekning, så rullar de inte ihop sig i stekpannan.
- **Godis** har lika hög klimatpåverkan per kilo som kycklingkött.

Certifieringar på väg mot hållbarhet

Ett enkelt sätt för dig som konsument att hitta bra kött är att titta efter certifierade miljömärkningar. Märkningarna som vi lyfter fram i Köttguiden bidrar på olika sätt till att flytta fram positionerna för hållbar produktion av livsmedel.

När lantbrukaren certifierar sin produktion kontrolleras den av en oberoende part som säkrar att uppfödningen sker på det sätt som utlovas. Certifieringarna bidrar på olika sätt till hållbar produktion av livsmedel.

KRAV

KRAV-märket är Sveriges mest kända miljömärkning för mat, med särskilt höga krav på djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan. Mindre mängder gödsel och inga bekämpningsmedel används på gården. KRAV-märkt kött kommer från djur som har fått beta, picka eller böka i jorden och de äter KRAV-märkt foder. Läs mer på krav.se

KRAV-certifierat kött får grönt ljus.



Certifierat naturbeteskött kommer från nötkreatur som till stor del betar i ängs- och hagmarker.

Naturbeteskött

Certifierat naturbeteskött kommer från nötkreatur som under betessäsongen till stor del betar i ängs- och hagmarker. Under vintern är djuren inne i stall och utfodras med främst gräs och klöver. Djur som betar naturbetesmarker bidrar starkt till den biologiska mångfalden i Sverige genom att ängar och hagar hålls öppna, vilket många arter är beroende av. Läs mer på wwf.se/naturbete och sigill.se

Certifierat naturbeteskött får grönt ljus.

EU-ekologiskt

EU-ekologisk produktion är basnivån för ekologisk odling och djurhållning inom EU. Den ekologiska djurhållningen strävar efter att djuren ska kunna bete sig så naturligt som möjligt. Växt- och djurhållning ska vara i balans, så att djuren i första hand äter ekologiskt foder från den egna gården och stallgödseln används för att ge näring åt åkermarken. Läs mer på jordbruksverket.se

Svenskt EU-ekologiskt nötkött får grönt ljus; importerat EU-ekologiskt nötkött får gult ljus.

Klimatcertifiering

Klimatcertifiering innebär att lantbrukaren minskar klimat påverkan från sin produktion till exempel genom att spara på energi, minska uppfödningstiderna för nöt och lamm eller använda foder med lägre klimatbelastning. Klimatpåverkan minskar med mellan 5 och 25 procent för olika köttslag om man tillämpar klimatcertifieringens kriterier. Läs mer på sigill.se

Klimatcertifierat kött får gult ljus.



Visste du att?

- Nötkreatur kan känna lukter på en mils avstånd.
- Det finns omkring 1,3 miljarder nötkreatur i världen, och de äter cirka 1/3 av all spannmål som odlas.
- Nötkreatur har bara tänder i nederdelen av käken. De sliter av gräset med sin starka tunga när de betar.
- Får och nötkreatur har fyra magar: våm, nätmage, bladmage och löpmage.
- På 1970-talet fanns det 96 000 gårdar med mjölkkor i Sverige. År 2014 fanns knappt 5 000 kvar.
- Det kan finnas mellan 500 och 1 000 larver och skalbaggar i en stor komocka.

Läs mer om de olika certifieringarna på wwf.se/miljomarkt-kott



Ladda ner WWFs mobilapp Köttguiden!

wwf.se/kottguidenapp



Missa inte Fiskguiden!

Världsnaturfonden WWF har också tagit fram Fiskguiden. Ladda ned appen till din androidtelefon eller iPhone.

wwf.se/fiskguidenapp

Det här gör Världsnaturfonden WWF

Världsnaturfonden WWF är med sina närmare fem miljoner supportrar en av världens ledande ideella natur- och miljöorganisationer.

WWF arbetar för att hejda förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen genom att:

- bevara världens biologiska mångfald
- verka för att förnybara naturresurser används på ett hållbart sätt
- minska föroreningar och ohållbar konsumtion.

WWF bedriver ett aktivt naturvårdsarbete i fält med räddningsprojekt och forskning. Vi arbetar också i maktens korridorer och vid de internationella förhandlingsborden.

WWF arbetar i dag i drygt 100 länder och våra naturvårdsprojekt finansieras till största delen med bidrag från allmänheten.

KÖTTGUIDEN 2015 ges ut av Världsnaturfonden WWF.
Första upplagan

Illustrationer: Cecilia Björnekull

Produktion: Odelius & CO #14-8929

Foto: Ola Jennersten sid 2, 5, 6, 16, 19 och 20. Sergey Ryzhov / Shutterstock sid 4. Photographee.eu / Shutterstock sid 5. Gröna kassen, sid 14.

Köttguiden togs ursprungligen fram i ett projekt vid SLU finansierat av Formas och Handelns utvecklingsråd.

För mer information kontakta WWF: kottguiden@wwf.se

FSC www.fsc.org MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C006329

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL



Världsnaturfonden WWF Köttguiden

KLOKA VAL FÖR BÅDE MILJÖ OCH DJUR

Genom att äta mindre kött och bättre kött när du väl äter kött så gör du planeten en tjänst.

LÄTT ATT GÖRA RÄTT

Köttguiden hjälper till när du ska välja kött i affären eller på restaurangen.



HALVERA MÄNGDEN KÖTT

Två till tre portioner i veckan ger dig tillräckligt med näring och du minskar din klimatpåverkan.

MINDRE MEN BÄTTRE

Ät gärna mer vegetariskt, släng inte mat och fråga efter bra kött när du handlar eller äter på restaurang.

WWF

Därför finns vi

För att hejda förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen.

wwf.se

Världsnaturfonden WWF, Ulriksdals Slott, 170 81 Solna. Telefon 08-624 74 00.
info@wwf.se, plusgiro 90 1974-6, bankgiro 901-9746