



Klimat och mat

Ca en tredjedel av de svenska hushållens klimatpåverkan kommer från matproduktion. Köttproduktion ansvarar för den största delen. **Globalt sett står uppfödning av köttdjur för 18% av utsläppen av växthusgaser, och det är faktiskt mer än trafiken!**

Växthusgaserna från vår mat släpps ut dels vid odling och djurhållning, dels från transporter. Hur stora utsläppen blir skiljer sig mycket åt mellan olika sorters mat. För att minska växtgasutsläppen från mat kan du välja att äta mindre kött, handla närproducerat och att inte slänga mat. Det pågår ett arbete där bland andra livsmedelsproducenter, Lantbrukarnas riksförbund (LRF) och KRAV vill ta fram regler för att kunna klimatmärka mat.

["Låt maten klimatbanta" - en broschyr från Naturskyddsföreningen, 2009 \(pdf\).](#)

[Läs mer om klimatmärkning av mat på projektets webbplats.](#)

[Läs mer om klimat och mat på Naturvårdsverkets webbplats.](#)

[Läs mer om klimat och mat på Konsumentverkets webbplats.](#)

Vill du ha **inspiration till klimatsmarta recept?**

[Klimatsmarta recept: klicka här](#)

Kranvatten kontra flaskvatten

I Sverige (liksom i övriga EU och EES-länder) har vi mycket ren dricksvatten från den offentliga vattenförsörjningen. Kvaliteten kontrolleras mycket noggrant. I många delar av Sverige har även den med egen brunn en mycket bra vattenkvalité.

Det kostar ca 1000(!) gånger så mycket att köpa flaskvatten jämfört med kranvatten. Det är du som betalar för förpackningen, transport och marknadsföring.

Flaskvatten påverkar miljön i olika led

- Produktion av flaskor, påfyllning av vatten
- Transporter till lager och butiker
- Transporter till bostäder
- Materialhanteringen (återvinning eller förbränning av flaskor)

- Dessutom finns kranvatten ofta i kyldiskar i affären vilket är helt onödigt med tanke på hållbarheten. Kranvatten däremot har året runt en temperatur av ca +8 till +12 grader.

[Mer information finns på sidan www.drickkranvatten.se.](http://www.drickkranvatten.se)

Kött

Kött är det livsmedel som ger störst utsläpp av växthusgaser. Utsläppen består av koldioxid från transporter och förädling, men också metan från idisslande djurs mage och tarm. Nötkött ger de största utsläppen medan kyckling och lamm ger mindre. Nötdjur, får och lamm kan göra nytta för miljön om de betar marker med många arter och på så vis håller landskapet öppet. Tyvärr föds många nötdjur idag upp på stora mängder kraftfoder, vilket ökar utsläppen av växthusgaser. Välj gärna kött från djur som har fått göra nytta genom att beta utomhus.

Kött från vilda djur är bättre ur klimat- och miljösynpunkt, även om till exempel älgar också är idisslare och släpper ut metan.

Även om du väljer kött med lägre utsläpp och kött från djur som betat utomhus så finns det ändå anledning att minska på köttätandet. Baljväxter (ärter, bönor och linser) ger oss samma typ av näring som kött, men till en bråkdel av kostnaden för miljön. Varför inte äta en vegetarisk middag i veckan? Det är hälsosamt för både din kropp och din plånbok.

[SR's Vetenskapsradion: Skillnader i utsläpp för kött och mjölk.](#)

Mejeriprodukter

Mjölk, smör och ost ger stora utsläpp av växthusgaser. Anledningen till det är densamma som för utsläppen från köttproduktion. Dock kan man reducera utsläppen av växthusgaser om man väljer ekologiska mejeriprodukter (bl. a eftersom man då inte använder energikrävande konstgödningsmedel).

Fisk

Hur fisken är fiskad spelar stor roll för vilka utsläpp av växthusgaser den ger. Generellt sett är utsläppen ungefär lika stora som de från kyckling och griskött. Odlad fisk föds till stor del upp på fiskmjöl från vildfångad fisk och ger därför också relativt stora utsläpp. Många fiskarter har fiskats allt för hårt under lång tid och bestånden är hotade. Att välja miljömärkt fisk är ofta ett bra val både för fiskbestånden och för att minska utsläppen av växthusgaser.

[Läs mer om vilka fiskar vi bör välja på Världsnaturfondens webbplats.](#)

Frukt och grönsaker

Utsläppen av växthusgaser från frukt och grönsaker skiljer sig mycket åt beroende på vilken sort man pratar om. Odling i uppvärmda växthus, särskilt de som värms med fossila bränslen, ger stora utsläpp medan odling utomhus ger låga utsläpp. Konstgödsel till växterna ger utsläpp av dikväveoxid, som är en mycket stark växthusgas. Eftersom säsongen för många grönsaker och frukter är kort i Sverige behöver vi importera från

resten av världen med långa transporter och stora utsläpp.

Sallad, tomat, gurka och paprika är exempel på grönsaker som ofta odlas i växthus. Svenska växthus är idag till största delen uppvärmda med biobränslen och kan då jämföras med odling och transport från frilandsodling i Spanien. Grönsaker som odlas utomhus är trots det alltid ett bättre val ur klimatsynpunkt och vi kan gärna äta mer av morötter, vitkål, kålrot, broccoli och blomkål. De är också exempel på billiga grönsaker.

Att välja grönsaker efter säsong är viktigt för att få ned utsläppen av växthusgaser. Till exempel kanske du helt kan avstå från tomater under vintern för att istället äta dem under sommaren när de dessutom smakar bättre.

Ekologisk mat

Vid odling och produktion av ekologisk mat använder man inga bekämpningsmedel eller kostgödsel. Djuren får mycket av sitt foder från den egna gården och det finns strängare regler för vilka tillsatser den färdiga produkten får innehålla. Ekologisk mat är märkt med KRAV eller med EU:s ekologiska blomma.

Det går inte att enkelt säga om ekologisk mat ger mindre utsläpp av växthusgaser, däremot har den många andra bra effekter för miljön. Livsmedelsproducenter, lantbruksorganisationer och KRAV har startat ett gemensamt arbete för att kunna klimatmärka mat. Inom Livsmedelverket pågår ett arbete med att ta hänsyn till klimatfrågan i kostråd.

[Läs mer om ekologisk mat på KRAVs webbplats.](#)

[Läs mer om ekologisk mat på Livsmedelsverkets webbplats.](#)

[Läs mer om ekologisk mat på Konsumentverkets webbplats.](#)

