



**Vaddå  
ekologisk  
mat?**





## Klöver i hyllorna!

Vår egen miljösignal, treklövern, är inte en officiell miljömärkning, utan en vägvisare i butiken som gör det lättare för dig att hitta de miljömärkta varorna. På våra receptkort märks också de varor som finns som ekologiska alternativ ut med treklövern. När du ser en produkt i hyllan, en annons, en ingrediens eller en skylt märkt med en treklöver, vet du alltså att du gör ett bra miljöval genom att köpa just den produkten!





# Flytta handen!

**D**u står framför hyllan. Du vill köpa något gott. Du vill också att det ska vara bra för din kropp. Gärna också för miljön, samvetet och bönderna. De senaste 19 åren har vi ägnat åt att välja ut just sådan mat till våra butiker. Idag står flera hundra ekologiska produkter på våra hyllor – betydligt fler än hos någon annan dagligvarukedja i Europa. **Idag är vi inte så lite stolta över att ha det bredaste sortimentet och även de billigaste ekologiska alternativen.** På 19 år har vår försäljning av ekologisk mat gått från 64 ton till 33 434 ton. För att du ska kunna hitta den på hyllorna, är den märkt med ett KRAV-märke, eller annan ekologisk märkning.

Arbetet med att bredda sortimentet är en process som aldrig tar slut. Målet är att alla produkter ska ha minst ett miljömärkt alternativ. Men vi behöver din hjälp för att nå dit. Nästa gång du står framför hyllan – flytta handen. Allt som krävs är en liten rörelse.



# Till alla svenska matlagare!

**N**är det finns tid och lust är det få saker som är så njutbara som att laga en riktigt god måltid. Ofta börjar man med planeringen och inköpen. Men prova att göra tvärtom någon gång; **låt inköpen styra planeringen eftersom råvarorna förhöjer njutningen.**

De bönder som valt att driva ekologiskt lantbruk har redan gjort sitt val genom det sätt som de sköter om sina djur och brukar sin mark. Du gör ditt val i butiken, när du väljer råvaror. Låt oss dela med oss av hur vi ser på vilken roll råvarorna bör spela.

Vi föreslår kött producerat med största möjliga hänsyn tagen till djuren och deras behov. Mjöl, gryn, frukt och grönt som odlats med tanke på att jorden och vattnet ska kunna försörja inte bara oss som lever här och nu, utan även våra barn och deras barn i sin tur. Då tycker vi att matlagningen blir lustfylld och måltiden smakar extra bra. Låter det klokt, eller tvekar du fortfarande?

Kanske beror tvekan på att allt det goda vi pratar om inte syns med blotta ögat. Det KRAV-märkta ägget ser ut som alla andra ägg. Den konventionella salladen är lika grön och ser lika fräsch ut som det ekologiska alternativet. De flesta av oss är för långt från bonden för att med egna ögon uppleva hur djuren och jorden hos en ekologisk bonde mår. Det är för dig vi gjort den här broschyren, för dig som gärna vill veta varför du ska handla ekologiskt.



# Krångla inte till det naturliga!

**A**lla bönder i Sverige, både ekologiska och andra, är bra på att producera säkra livsmedel. Här är Sverige ett föregångsland. Det är viktigt att komma ihåg, eftersom syftet med den här skriften inte är att klanka ner på bönder som inte är ekologiska. Syftet är enbart att göra det lättare för dig att göra ditt val av råvaror enklare. Du ska helt enkelt veta vad du väljer mellan, eftersom, som vi påpekade inledningsvis, skillnaden mellan ekologiska och andra produkter inte alltid syns.

De ekologiska bönderna finns över hela landet, och hela världen också för den delen, och är både unga och gamla. Precis som vanliga bönder alltså. Två ord som fungerar som en länk mellan de ekologiska bönderna är etik och naturlighet. Deras arbete bygger på kunskap från många bondegenerationer. Samtidigt brukar de jorden med moderna metoder som ständigt utvecklas i takt med nya forskningsresultat. Kunskapen används för att ta fram produkter som allt fler människor frågar efter.

De som ställt om till ekologisk produktion upplever arbetsmetoderna både som naturliga och självklara.

**Om du väljer ekologiskt kan du sätta dig till bords med familj eller vänner och känna dig nöjd, eller klok rent av.** Det gör i alla fall bönderna. Känner sig nöjda och kloka alltså.

# Ekologisk mat i klartext!

**När man talar om ekologisk mat är det två saker som är viktiga att slå fast redan från början. Det första är att det inte används några kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsel vid odling av ekologiska livsmedel. Det andra är att det foder som ges till djur som lever på ekologiska gårdar inte innehåller några onödiga tillsatser eller ingredienser som framställts med hjälp av genmodifierade organismer.**

## **Potatisen**

Om du väljer ekologisk potatis är chansen stor att du träffar på många nya, goda sorter. Speciella sorter lämpade för ekologisk odling tas fram med hjälp av modern forskning. Ekologisk potatis odlas givetvis utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. Det innebär att din ekologiska potatis inte har rester av kemiska bekämpningsmedel som kan råka hamna i grund- och/eller dricksvattnet. Och att djur, fåglar och insekter på just den ekologiska potatisåkern har haft en livsmiljö som gynnat dem.

## **Köttet**

Alla ekologiska djur, även grisar och höns, får gå ute under sommarhalvåret. Fodret består av sådant som är naturligt anpassat till varje djurslag. Det mesta av fodret odlas dessutom på samma gård som djuren lever. Medicinering sker sällan tack vare god förebyggande skötsel. Slakten sker lugnt och med respekt för djuren.

## **Grönsakerna**

Att välja ekologiskt innebär att minimera risken att också råka köpa rester av kemiska bekämpningsmedel. Eller att råka få rester av dem i dricksvattnet. Ekologiska grönsaker odlas alltid i riktig jord eller i blandningar av torv och kompost. Den extra näring de behöver tillförs i form av naturgödsel.

## **Mjölken och osten**

Ekologiska kor får vara ute och beta extra länge under sommarhalvåret. Hänsyn tas till deras naturliga beteende, exempelvis får kalven alltid dia och vara med sin mamma den första tiden efter födseln. Det mesta av en ekologisk kossas foder är odlat på den egna gården. Importerat foder används i mycket liten omfattning.



### **Ägget**

Den ekologiska hönan får gå ute och sprätta under sommaren och slipper sitta i bur. När hönan på vintern går inomhus har hon gott om utrymme. Hon sover på en pinne, lägger sina ägg i ett rede och sandbadar när hon vill. Det ekologiska fodret består bara av naturliga råvaror. I ekologiskt foder tillsätts inga onödiga tillsatser eller ingredienser som framställts med hjälp av modifierade organismer. Hönan lever ett gott liv som ger goda ägg.

### **Mjölet och brödet**

För att odla säd till mjöl och bröd utan kemisk bekämpning och konstgödsel förlitar sig den ekologiska bonden på gammal odlingskunskap. Växelslag kallas det när man omväxlande odlar närmande och tärande grödor. Närmande grödor är gräs- och klövervallar som bygger upp jordens mullhalt och tillför ny näring. Omväxling mellan olika grödor hjälper också bonden att hålla ogräs och växtsjukdomar under kontroll. Samtidigt får många av de insekter och fåglar som blir allt mer sällsynta i jordbrukslandskapet en miljö som gynnar dem.

### **Frukten**

Att odla ekologisk frukt kräver både kunskap och engagemang hos odlaren. En viktig del av fruktodlarens strategi är att välja sorter som är motståndskraftiga mot angrepp. Därför kan du med lite tur få smaka på helt nya sorter om du väljer ekologiskt. Vad sägs till exempel om de svenska äppelsorterna Höstdessert, Lena och Rosana?

Rätt så kloka ord om varför du åtminstone bör prova några ekologiska produkter i alla fall. Ett annat argument är att om du en helt vanlig dag bara väljer ekologiska produkter så har du befriat fyra kvadratmeter åkermark från kemiska bekämpningsmedel. Smaka på det! Smakar det gott?

# Ta ett grönt beslut!



Det finns ett antal miljömärken som det kan vara bra att känna till. Låt dem visa vägen till alla de ekologiska och miljömärkta produkterna i butiken.



## Bra Miljöval

**Bra Miljöval.** Naturskyddsföreningens märke som tagits fram i samarbete med handeln för att underlätta för konsumenterna att handla miljövänligt. Framförallt är det produkter som kan ha stor miljöpåverkan som märks som till exempel hushållskemikalier.



**EU-blomman.** Rosstjälken med EU-stjärnkransen är EU:s gemensamma symbol för miljömärkning. Blomman är EU:s motsvarighet till den nordiska Svanen.



**KRAV.** Kontrollförening för ekologisk odling. Reglerna omfattar odling och produktion. KRAV kontrollerar årligen att reglerna efterlevs.



**Svanen.** Officiellt nordiskt miljömärke. Används på kemiska varor, hygienartiklar, maskiner mm.



**FSC.** (Forest Stewardship Council) är en miljöcertifiering av ekologiskt, ekonomiskt och socialt hållbart skogsbruk.



**Ekologiskt jordbruk.** Märket får användas frivilligt av producenter vars system och produkter uppfyller bestämmelserna i EU-förordningarna. Märket garanterar bland annat att minst 95% av varans ingredienser är ekologiskt producerade.

