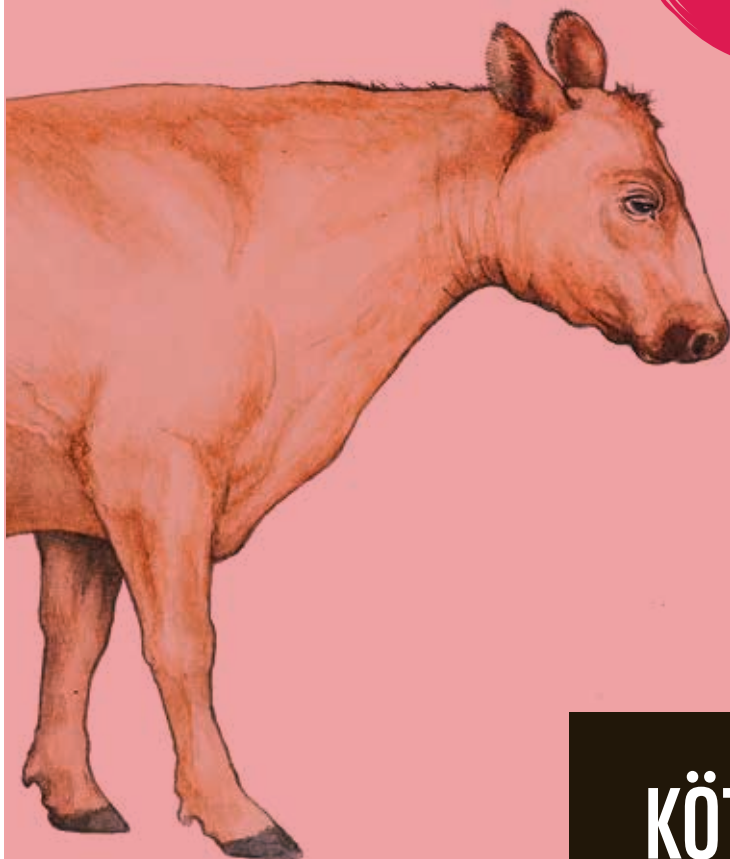




WWF
KÖTTGUIDEN
**MINDRE
MEN
BÄTTRE**



KÖTTGUIDEN

MATEN DU VÄLJER PÅVERKAR PLANETEN

Världsnaturfonden WWF arbetar för att säkra tillgången till 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 val av mat som tar hänsyn till naturen, klimatet och djurens välfärd.

Den ökande globala 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 både hälsoskäl och vad planeten tål.

Globalt bidrar köttkonsumtionen till minskad biologisk mångfald, ökade utsläpp av klimatgaser och ökad använd-

ning av bekämpningsmedel. Genom att äta mindre men miljömässigt bättre kött, välja mer protein från växtriket och inte slänga mat så minskar du din påverkan på planeten

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!



ÄT MINDRE MEN BÄTTRE KÖTT!

I dag äter en medelsvensk ungefär ett kilo kött i veckan. Många äter dock mycket mer medan vissa inte äter 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. För planetens skull bör du gå ännu längre och bara äta kött ibland. Mindre men bättre kött är en av de viktigaste sakerna du kan göra för att vi ska hålla oss inom planetens gränser.

En naturlig följd av att minska köttkonsumtionen är att proteinmängden i kosten blir lägre, men en väl sammansatt kost med mindre, eller inget, kött kan mycket väl tillgodose våra näringsbehov.

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 köttretterna, så blir det enklare att minska den totala mängden kött per portion utan att minska portionsstorleken.

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



HÄR KAN DU LÄSA MER!

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



Följ ljussignalerna
och hitta rätt kött!



Rött = Varning

Det finns risk för
mycket hög påverkan
på planeten – und-
vik eller ställ högre
krav på varor i denna
kategori.



Gult = Var försiktig

Utmaningar finns inom
miljö och/eller djurens
välfärd – var försiktig
med varor i denna
kategori.



Grönt = Ät ibland

Välj varor med grönt
ljus om du äter kött,
ost eller ägg.

Hjälp till att för- bättra Köttguiden

Ny forskning, ny kun-
skap, förändrade regel-
verk och en föränderlig
verklighet gör att Kött-
guidens kriterier och
bedömningar behöver
utvärderas och upp-
dateras kontinuerligt.
Mejla därför gärna tips
och synpunkter till oss
på: mat@wwf.se

SÅ FUNGERAR KÖTTGUIDEN

Köttguiden granskar olika köttslag utifrån
fem kategorier:

- klimat
- biologisk mångfald
- kemiska bekämpningsmedel
- djurvälstånd
- antibiotika

Köttguiden 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? På wwf.se/kottguiden får du
svar. Där finns allt underlag och du kan läsa mer
om hur köttkonsumtion påverkar vår planet.

Köttguiden gör en sammanvägning av
bedömningen av de fem kategorierna,
vilket gör att varje köttslag får en sam-
lad bedömning. Denna hittar du längst
till vänster.

Certifierat naturbete (SI)
KRAV/EU-ekologiskt
KRAV
Svarna – EILekolnriekt

Företag kan gå längre i sina inköp än vad som syns i Köttguiden

Köttguiden baseras framför allt på forskning, på
olika länders lagar och branschöverenskommelser
samt på olika certifieringar. Den visar vad du som
konsument kan göra för val – men även vad företag
bör vara extra uppmärksamma på. När en produkt
får rött ljus i Köttguiden kan företag som säljer köttet
ställa hårdare krav, och på så sätt leverera en bättre
produkt.

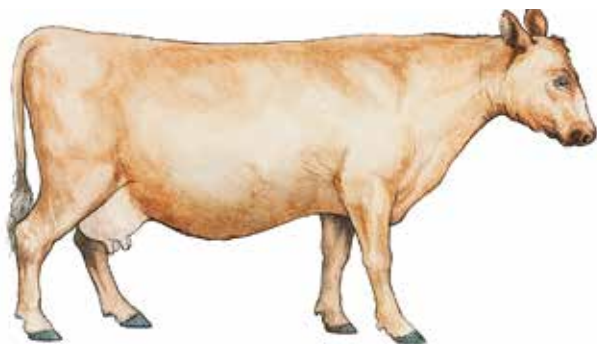
Många företag går idag längre i sina inköpskrav än
lagarna i olika länder vilket gör att vissa bedömningar
i Köttguiden kan vara hårdare än det kött som faktiskt
säljs i butiken. Du som konsument kan fråga din butik
eller restaurang om de har särskilda krav för inköp
- och du som butik eller inköpare kan använda kriteri-
erna för WWFs Köttguide för att visa upp vilka extra
krav som ställs på kött som får rött ljus i guiden.

KÖTTGUIDENS KRITERIER

KRITERIER FÖR BEDÖMNING			
KLIMAT	Klimatavtryck mindre än 4 kilo klimatgaser per kilo produkt.	Klimatavtryck mellan 4 och 14 kilo klimatgaser per kilo produkt.	Klimatavtryck större än 14 kilo klimatgaser per kilo produkt.
BIOLOGISK MÅNGFALD	Bete av naturbetesmarker eller ekologiskt bete eller produkter som kan produceras på mindre än 5 kvadrater jordbruksmark per kilo produkt <i>och</i> använder ingen eller certifierad soja som foder.	Använder ingen eller certifierad soja som foder eller ekologisk produktion.	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 kilo produkt.	Hög användning av kemiska bekämpningsmedel i foderodlingen, mer än 1,5 g aktiv substans per kilo produkt.
DJUR-VÄLFÄRD	Frihet från smärta. God stallmiljö och skötsel samt bete/utvistelse.	Frihet från smärta. God stallmiljö och skötsel eller bete/utvistelse.	Alla övriga.
ANTI-BIOTIKA	● Antibiotika får inte användas i tillväxtbefrämjande syfte ● Antibiotika får endast användas efter ordination av veterinär. ● Utförlig dokumentation ska finnas. ● När antibiotika återkommande används ska utredning genomföras av veterinär och ett åtgärdsprogram tillämpas.	● Antibiotika får inte användas i tillväxtbefrämjande syfte . ● Antibiotika får endast användas efter ordination av veterinär ● Utförlig dokum.entation ska finnas.	Alla övriga.

NÖT

Nötkreatur kan ta tillvara gräs som foder och de djur som betar på naturbetesmarker bidrar till fler insekter och fåglar på ängar och hagar. Nötkött är det köttslag som har högst klimatpåverkan eftersom djuren släpper ut metan.



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.

Antibiotika används sällan till nötkreatur, förutom mjölkkor som kan få behandling under tiden de går i sin (inte mjölkar).

Köttguiden bygger på bedömning av länders lagstiftning, på certifieringar och forskning. När en produkt får rött ljus i Köttguiden kan det vara så att företag som importerar faktiskt har ställt högre krav, något som inte guiden tar upp. Ibland kan alltså nötkött med rött ljus i praktiken nå upp till gult ljus om företag ställt högre krav på certifierad soja, djurvälstånd eller kontroller av antibiotikaanvändning.

Du som konsument kan alltid ställa frågan – be butiker och restauranger om mer information för detta kött.

NÖT	Klimat	Biologisk mångfald	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvälfärd	Antibiotika
Certifierat naturbete (Sigill) och KRAV/EU-ekologiskt					
KRAV					
Sverige – EU-ekologiskt					
Certifierat naturbete (Sigill)					
Klimatcertifierat (Sigill)					
Import – EU-ekologiskt					
Sverige					
Sigillcertifierat					
Irland					
Finland					
Tyskland					
Polen					
Brasilien					
Argentina					
Uruguay					
USA					

LAMM

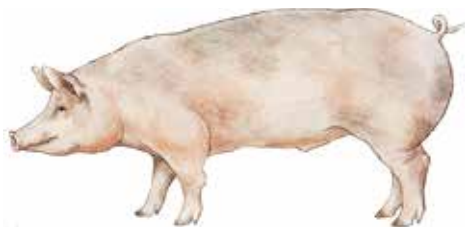
När du äter lammkött från Sverige bidrar du oftast till att hålla naturbetesmarker med hög biologisk mångfald öppna. Men utsläppen av klimatgaser är höga eftersom lammen, liksom korna, släpper ut metan under matsmältningen.

Lammkött importeras till Sverige från främst Irland och Nya Zeeland. Uppfödningen i dessa länder kan ske utomhus året runt på beten som kan gödslas för att växa bra, vilket minskar den biologiska mångfalden. Där är det även vanligt att svansen avlägsnas och att baggarne kastreras utan bedövning, vilket inte är tillåtet i Sverige.



LAMM	Klimat	Biologisk mångfald	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvälfärd	Antibiotika
KRAV	☹️	😊	😊	😊	😊
Sverige – EU-ekologiskt	☹️	😊	😊	😊	😊
Certifierat naturbete (Sigill)	☹️	😊	😐	😊	😊
Klimatcertifierat (Sigill)	☹️	😐	😐	😊	😊
Sigillcertifierat	☹️	😐	😐	😊	😊
Sverige	☹️	😐	😐	😐	😊
Import – EU-ekologiskt	☹️	😐	😊	☹️	😊
Nya Zeeland	☹️	😐	😐	☹️	😊
Irland	☹️	☹️	😐	😐	😊

GRIS



Gris är det köttslag vi äter mest av i Sverige. Inte minst i form av chark som landar på charkbrickan och som smörgåspålägg. Klimatpåverkan är lägre än för nötkött och lamm, men högre än för kyckling. I grisproduktionen används spannmål och soja som foder, och till viss del restprodukter från livsmedelsindustrin.

Vad grisarna äter spelar roll för hur hållbart köttet är – om fodret odlas utan bekämpningsmedel och utan att regnskog avverkas blir miljöpåverkan lägre. Det finns en stor variation i hur grisar har det – allt från böckande djur som lever utomhus till fixerade sugor i intensiv uppfödning.

GRIS	Klimat	Biologisk mångfald	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvälfärd	Antibiotika
KRAV	😊	😊	😊	😊	😊
Sverige – EU-ekologiskt	😊	😊	😊	😊	😊
Import – EU-ekologiskt	😊	😊	😊	😞	😊
Klimatcertifierat (Sigill)	😊	😊	😞	😊	😊
Sigillcertifierat	😊	😊	😞	😊	😊
Sverige	😊	😊	😞	😊	😊
Danmark	😊	😞	😞	😞	😊
Finland	😊	😞	😞	😞	😊
Tyskland	😊	😞	😞	😞	😊
Polen	😊	😞	😞	😞	😊
Nederländerna	😊	😞	😞	😞	😊
Italien	😊	😞	😞	😞	😊
Spanien	😊	😞	😞	😞	😊

KYCKLING



Kyckling är det köttslag som har ökat mest på den svenska marknaden. Kycklingar och höns är djur som effektivt omvandlar spannmål och proteinfoder till kött. Det gör att kyckling ger låga utsläpp av klimatgaser per kilo kött. Men det finns utmaningar när det gäller djurvälfaerden och användning av bekämpningsmedel i foder. Kyckling är också det köttslag som har störst andel soja i foderstaten.

KYCKLING	Klimat	Biologisk mångfald	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvålfärd	Antibiotika
KRAV	😊	😐	😊	😊	😊
Sverige – EU-ekologiskt	😊	😐	😊	😐	😊
Import – EU-ekologiskt	😊	😐	😊	😞	😊
Klimatcertifierat (Sigill)	😊	😐	😞	😐	😊
Sigillcertifierat	😊	😐	😞	😐	😊
Sverige	😊	😐	😞	😐	😊
Danmark	😊	😞	😞	😞	😊
Polen	😊	😞	😞	😞	😐
Tyskland	😊	😞	😞	😞	😐
Frankrike	😊	😞	😞	😞	😐
Nederländerna	😊	😞	😞	😞	😐
Belgien	😊	😞	😞	😞	😐
Thailand	😊	😞	😞	😞	😞
Brasilien	😊	😞	😞	😞	😞

VILT



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 kilo 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, men stödutfodring är vanligt. I dag finns det 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 även att kunna presentera en bedömning av renkött.

VILT	Klimat	Biologisk mångfald	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvälfärd	Antibiotika
Sverige – t. ex. älg, hjort, rådjur, vildsvin	😊	😊	😊	—	—

TITTA EFTER MILJÖMÄRKEN

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.

KRAV

KRAV-märket är Sveriges mest kända miljömärkning för mat, med särskilt höga krav på djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan. På gården används anpassade mängder gödsel och inga naturfrämmande bekämpningsmedel. 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



Naturbeteskött

Certifierat naturbeteskött kommer från nötkreatur och får 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, marker som många arter är beroende av.

Läs mer på wwf.se/kottguiden och sigill.se



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 till åkermarken. Importerat EU-ekologiskt kött klarar inte Köttguidens kriterier för djurvälstånd vilket gör att den totala bedömningen i flera fall inte når upp till grönt ljus.

Läs mer på jordbruksverket.se



Klimatcertifiering

Klimatcertifiering innebär att lantbrukaren minskar klimatpåverkan 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



**Läs mer om de olika
certifieringarna på**

wwf.se/miljomarkt-kott

ÄGG



Ägg är ett klimatsmart sätt att få i sig näringsämnen och protein. Hönsen föds upp frigående eller i inredda burar och utfodras med spannmål och soja.

Ägg som säljs förpackade i butik är oftast av svenskt ursprung, medan äggråvaror som säljs som matlagningsingrediens eller i färdiglagad mat kan vara importerad.

ÄGG	Klimat	Biologisk mångfald	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvälfärd	Antibiotika
KRAV	😊	😊	😊	😊	😊
Sverige – EU-ekologiskt	😊	😊	😊	😐	😊
Sverige	😊	😊	😐	😐	😊
Import – EU-ekologiskt	😊	😊	😊	😞	😊
Finland	😊	😞	😐	😐	😊
Danmark	😊	😞	😐	😐	😊
Polen	😊	😞	😐	😞	😐
Nederländerna	😊	😞	😐	😞	😐

OST



Det går åt cirka 10 liter mjölk för att producera 1 kilo hårdost. Mjölkkor äter och betar gräs, men får även soja i fodret. I Sverige finns beteskrav för mjölkkor, något som inte är självklart i övriga Europa. En tredjedel av naturbetesmarkerna i Sverige betas av kor av mjölkras.

När köttet väljs bort är det viktigt att tänka på vad som istället hamnar på tallriken. Ost är inte automatiskt ett bättre val - det beror på vad det är för ost! Halloumi, feta och mozzarella är vanliga substitut för kött i sallader, burgare och annan lakto-ovo-vegetarisk mat. Men denna produktion dras med många problem som liknar köttproduktionen. Ost som kommer från Sverige och som är ekologiska är alltid de bästa valen om inte företagen själva ställer högre krav för produktionen.

Köttguiden bygger på bedömning av länders lagstiftning, på certifieringar och forskning. När en produkt får rött ljus i Köttguiden kan det vara så att företag som importerar faktiskt har ställt högre krav, något som inte guiden tar upp. Ibland kan alltså ost med rött ljus i praktiken nå upp till gult ljus om företag ställt högre krav på exempelvis certifierad soja, djurvälfärd eller kontroller av antibiotikaanvändning. Du som konsument kan alltid ställa frågan – be butiker och restauranger om mer information för denna ost.

Hårdost, mozzarella och salladsost är producerad av komjolk, fetaost av får mjölk och till viss del get mjölk, chèvre av get mjölk och halloumi av en blandning av ko-, get- och får mjölk men till största delen komjolk.

* Svensk ost av halloumityp heter ofta eldost om den kommer från mindre mejerier men kan även heta grillost, halloumi eller annat.

OST	Klimat	Biologisk mångfald	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvälfärd	Antibiotika
Sverige – KRAV och EU-ekologisk hårdost	☹️	😊	😊	😊	😊
Sverige – KRAV och EU-ekologisk halloumi*	☹️	😊	😊	😊	😊
Grekland – KRAV feta	😞	😊	😊	😊	😊
Klimatcertifierad (Sigill) – hårdost	☹️	☹️	☹️	😊	😊
Sigillcertifierad – hårdost	☹️	☹️	☹️	😊	😊
Sverige – hårdost	☹️	☹️	☹️	😊	😊
Sverige – halloumi*	☹️	☹️	☹️	😊	😊
Import – EU-ekologisk hårdost	☹️	☹️	😊	😞	😊
Italien och Tyskland – EU-ekologisk mozzarella	☹️	☹️	😊	😞	😊
Cypern – EU-ekologisk halloumi	☹️	☹️	😊	😞	😊
Grekland – EU-ekologisk feta	😞	☹️	😊	😞	😊
Nederländerna – hårdost	☹️	☹️	☹️	😞	😊
Danmark – hårdost	☹️	😞	☹️	😞	😊
Danmark – salladsost	☹️	😞	☹️	😞	😊
Tyskland – hårdost	☹️	😞	☹️	😞	☹️
Tyskland – salladsost	☹️	😞	☹️	😞	☹️
Cypern – halloumi	☹️	😞	☹️	😞	☹️
Italien och Tyskland – mozzarella	☹️	😞	☹️	😞	☹️
Frankrike – chèvre	☹️	😞	☹️	😞	☹️
Grekland – feta	😞	😞	☹️	😞	☹️

PROTEIN FRÅN VÄXTRIKET

Det finns många källor till protein att välja på i din måltid, inte bara kött. Att äta varierat och låta mycket av proteinerna i maten komma från växtriket är ett viktigt bidrag till planeten.

Det finns många olika sätt att laga vegetariskt. Det är vanligast att man får proteinet från baljväxter, eller ärtväxter, som är ett samlingsnamn för bönor, ärtor och linser.



Fråga gärna efter ekologiska alternativ när du väljer produkter som ersätter kött på tallriken. Då bidrar du till att minska bekämpningsmedel och ökar den biologiska mångfalden.

Baljväxter kan ätas som de är eller förädlas till exempelvis tofu, falafel, korv, biffar, färs och grytbitar. Färdiglagade rätter eller halvfabrikat baserat på proteinrika växter är ett område som växer snabbt. Nya varumärken kommer hela tiden. Att äta vegetariskt är både enkelt och gott!

PROTEIN FRÅN VÄXTRIKET	Klimat	Biologisk mångfald	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvälfärd	Antibiotika
Baljväxter – KRAV och EU-ekologiska	😊	😊	😊	—	—
Baljväxter	😊	😊	😐	—	—
Sojabaserat protein	😊	😊	😐	—	—
Spannmålsbaserat protein	😊	😊	😐	—	—
Svampprotein	😊	😊	😐	—	—

VAD SKA JAG ÄTA?

Det är faktiskt lättare än någonsin att göra bra val av livsmedel. Följ de här råden så har du kommit en bra bit på vägen:

1. ÖKA – ät mer från växtriket!

Det är både klimatsmart och nyttigt att basera måltiderna på baljväxter, grönsaker och fullkornsprodukter.

2. MINSKA – ät mindre men bättre kött

Vi i Sverige behöver drastiskt minska vårt köttätande. Det är kanske det viktigaste vi kan göra för att minska matens påverkan på planeten. Och – om vi äter kött – att välja bättre kött!

3. VÄLJ – certifierat eller miljömärkt

Välj certifierad eller miljömärkt mat i butik, då bidrar du till ansvarsfullt producerad mat – det är bra både för klimatet, den biologiska mångfalden och dig.

4. SLUTA – släng ingen ätbar mat

Idag slängs ungefär en tredjedel av all mat som produceras. Mycket av maten slängs för att den inte äts upp i tid – vi köper för mycket, glömmer den längst in i kylskåpet och kastar sånt som blir över i stället för att äta upp resterna.







VÅRA GUIDER

Både Köttguiden och Fiskguiden – WWFs guide för hållbara val av fisk och skaldjur – finns som app. Under 2020 lanserar WWF även den nya Vegoguiden.

NATURBETESKÖTT

När du äter kött är det viktigt att välja kött som kommer från betande djur, helst naturbeteskött. På de svenska naturbetesmarkerna finns massor av viktiga arter som är beroende av att markerna inte växer igen. Alltså gör du en god gärning för den biologiska mångfalden och våra öppna odlingslandskap när du väljer detta kött!

WWF ARBETAR FÖR ATT HEJDA FÖRSTÖRELSEN AV JORDENS NATURLIGA LIVSMILJÖER OCH BYGGA EN FRAMTID DÄR MÄNNISKOR LEVER I HARMONI MED NATUREN



WWF arbetar för att hejda förtörelsen av jordens naturliga livsmiljö och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen.

wwf.se

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

Illustrationer: Cecilia Björnekull
Produktion: Odelius & CO #19-7517
Foto: Germund Sellgren (s.2), Jävligt Gott (s.17)
och Ola Jennersten (s.18)
Tryck: Norrmalmstryckeriet, 2019

Köttguiden togs ursprungligen fram i ett projekt vid SLU.
För mer information kontakta WWF: mat@wwf.se

