

FÖRDEL GRÄSBETE

Vi behöver betesdjur för att kunna bevara ett öppet landskap i Sverige. Det finns flera fördelar för miljön när vi föder upp djuren på enbart gräs. Och allra bäst är det faktiskt om de betar på så kallade naturbetesmarker som vi har här på Freda gård.

Fakta

- ✓ En stor del av våra växter och djur är beroende av naturbetesmarkerna. Så varje gång du äter en portion kött från djur som har levt på sådana marker deltar du i bevarandet av artrika miljöer.
- ✓ Att äta kött från djur som endast betar gräs sparar energi. För att producera 1 kg kött på sådana marker går det åt ungefär lika mycket energi som att odla 1 kg bönor. Det går åt 5-8 gånger mer energi att producera kött med hjälp av kraftfoder.
- ✓ Boskap som får gå ute och beta lever ett naturligt liv och de har därför en bättre hälsa än djur som större delen av sitt liv står på stall vilket i sin tur ger mindre antibiotikaanvändning osv.

Landskapet och hälsan

På senare år har forskare upptäckt stora skillnader i köttkvalitet mellan djur som är uppfödda på gräs och djur som har fått mycket kraftfoder. Vilket kött du väljer påverkar alltså inte bara landskapet, utan har också betydelse för din egen hälsa. I dagens industriella lantbruk står många slaktdjur långa tider på stall och göds med kraftfoder. Slakten sker under hela året, oberoende av årstid och detta blir då ett sätt att se till så att slaktvikterna hålls uppe.

I det äldre bondesamhället slaktades däremot lantbrukets djur på hösten efter att de hade tillgodosett sig markens vilda växter under sommarhalvåret. De fick alltid äta foder som de är genetiskt anpassade för. Det vill säga modersmjölk i början av livet och därefter gräs, örter och löv.

Omega-3-fettsyror

Kött från gräsuppfödda 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 fettsyralans. För att må bra behöver människan äta både omega-3- och omega-6-fettsyror (högst fyra gånger mer av omega-6). Tyvärr innehåller svensk mat i genomsnitt 15-20 gånger mer omega-6 än omega-3 och vi har alltså en obalans.

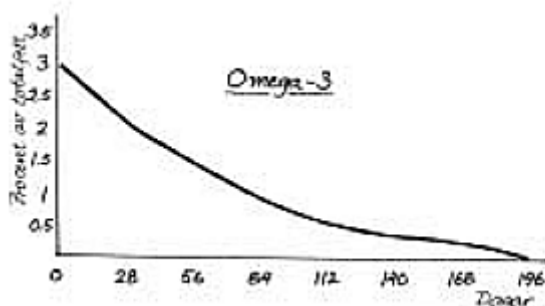


Illustration: Nils Forshed

Diagrammet visar hur snabbt de viktiga omega-3 fettsyrorna minskar då djur går från bete till stalluppfödning med kraftfoder. En kost rik på omega-3 är bra för hjärnans funktioner. Den minskar risken för depression och Alzheimers demens och sannolikt även risken för cancer.



Foto: Nigel Scollan, Institute of Grassland and Environmental Research, Wales

Brist på omega-3 ökar risken för många sjukdomar så som diabetes, ögonsjukdomar, fetma, allergi, astma och hjärt-kärlssjukdomar.

Dessa köttskivor har legat plastförpackade i kylskåp i två veckor. Den vänstra skivan kommer från ett djur uppfött på kraftfoder, den högra från ett djur på gräsbete. Den höga halten av antioxidanter gör att det gräsproducerade köttet får längre hållbarhet.

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. E-vitamin är en av de viktigaste antioxidanterna.

Betakaroten

Även mejeriprodukter blir nyttigare om boskapen föds upp på gräs. Ju gulare smör desto högre innehåll av betakaroten.

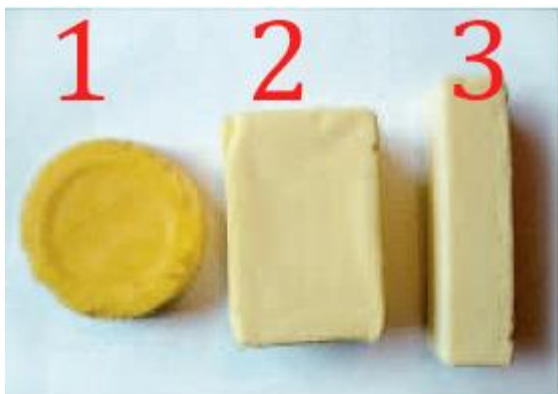


Foto: Åke Carlsson

1. Smör från kor som endast betar gräs
2. Smör från KRAV-godkänd produktion
3. Smör från konventionell produktion

Freda Gård
Frihet smakar bäst!

www.fredagard.se
Mob. 0736- 54 03 88 / 0735- 20 75 87

