

7 ØKO-EKSPLOSJONEN

TING DU MÅ VITE OM ØKOLOGISK MAT

Aldri før har det vært solgt mer økologisk mat i Norge enn nå. Men hva innebærer det egentlig at matproduksjonen er økologisk? For kropp og natur?

Tekst HEIDI BRUVIK SÆTHER • Foto SHUTTERSTOCK

1 HVA VIL DET SI AT ET PRODUKT ER ØKOLOGISK?

Økologisk mat kjennetegnes av minimal bruk av tilsetningsstoffer, god dyrevelferd og ingen bruk av kjemiske plantevernmidler. Det er strenge regler knyttet til bruk av farge- og aromastoffer og bruk av konserveringsmidler. Begrepet økologisk er beskyttet, og alle som produserer økologiske matvarer må forholde seg til det offentlige regelverket som finnes på området (økologiforskriften). Organisasjonen Debio kontrollerer og godkjenner økologisk

matproduksjon i Norge. – Kriteriene for å kunne sertifisere produkter som økologiske er at produksjonsmåten, råvarer, tilsetningsstoffer og produksjonshjelpemidler er i henhold til regelverket for økologisk produksjon, sier leder for DebioInfo, Idun Bjerkvik Leinaas.

2 HVA ER Ø-MERKET?

Ø-merket er garantien for at varen er produsert etter regelverket. Debio utfører jevnlig kontroller av godkjente gårder og produsenter. Kun Debio-godkjente produkter

kan Ø-merkes og markedsføres som økologiske i Norge.

3 INNEHOLDER ØKOLOGISK MAT TILSETNINGSTOFFER?

Bearbeidet økologisk mat kan inneholde tilsetningsstoffer, men antallet tilsetningsstoffer som er tillatt i økologiske produkter utgjør ifølge Nibio (Norsk institutt for bioøkonomi) bare ti prosent av det som er tillatt i vanlige produkter. Ingen av disse er kunstige farge- eller aromastoffer. Det betyr at hvis du er

> allergisk for enkelte tilsetningsstoffer, er sannsynligheten stor for at du slipper unna stoff du ikke tåler om du spiser økologiske produkter.

4 ER ØKOLOGISK PRODUKSJON MER KLIMAVENNLIG?

Landbruk og matproduksjon, fra jord til bord, står for 25 % av menneskeskapte klimagassutslipp i verden i dag, ifølge DebioInfo. Om økologisk jordbruk er mer klimavennlig enn konvensjonelt jordbruk finnes det ikke noe klart svar på. I følge Oikos er den største klimafordelen ved økologisk drift fraværet av kunstgjødsel. Andre argumenterer derimot med at økologisk landbruk krever større areal, og derfor ikke er bærekraftig i stor skala, altså hvis alt landbruk ble økologisk. – Alt avhenger av hva som lages, hvordan det lages og hvor, sier Morten Nymo, fagansvarlig for økologi i Matmerk. – Det totale klimaavtrykket fra en økologisk pære fra Peru kan være mindre enn fra en konvensjonell potet fra Toten. Sammenhengen er at kunstgjødsel og plantegift kan ha et så stort avtrykk at økologisk frukt fraktet i en container over lange avstander kommer bedre ut av det, ettersom avtrykket på produksjonsstedet er minimalt, forteller Nymo.

5 ER ØKOLOGISK MAT SUNNERE ENN KONVENSJONELL MAT?

Med dagens kunnskap er det ikke mulig å konkludere med at økologisk mat er sunnere enn annen mat. Flere forskningsrapporter peker imidlertid på at det er forskjeller mellom økologiske og konvensjonelle matvarer. En stor internasjonal studie fra februar 2016 påviser at økologisk mat inneholder mer av sunne fettsyrer, mineraler og antioksidanter. Studien ble ledet av Universitetet i Newcastle i Storbritannia, og omfatter 25 forskere fra flere land, inkludert Norge. Først og fremst vil man ved å bytte til økologisk mat øke omega-3-inntaket, påpeker forskerne i studien. Eksempelvis gir en halvliter økologisk helmelk 16 prosent av det anbefalte daglige inntaket av langkjedede omega-3-fettsyrer, mens konvensjonell melk bare gir 11 prosent.

6 BEDRE PÅ SMAK?

Smak er individuelt, derfor kan man ikke si at økologisk mat er bedre på smak enn konvensjonell mat. – Det vi derimot kan si er at i økologisk landbruk er naturens kretsløp og samspill utgangspunktet for kultivering av jorda. Til sammen bidrar vekstskifte,

gjødslingsmetodene og fraværet av sprøytemidler i økologisk landbruk til en levende matjord, med mikro- og makroorganismer og god jordstruktur. Dette er av stor betydning for et robust og motstandsdyktig landbruk. Strengt krav i videreføringen av de økologiske råvarene gjør økologisk mat til et matvalg som smaker og gjør godt, i dag og i framtida, sier Leinaas i DebioInfo.

7 ER ALLE ÄNGLAMARK PRODUKTENE ØKOLOGISKE?

Änglamark er Coops egen serie for økologiske, miljø- og allergivennlige varer. Det er kun matvarene i serien som er økologiske og Ø-merket. I sortimentet finner du alt fra økologisk frukt, grønnsaker, ost og melk, til miljø- og allergivennlig vaskepulver, såpe, servietter og stearinlys. Alle Coop Änglamark-produktene er merket med henholdsvis Ø fra Debio for økologisk produksjon (matvarer) og Svanen (hygiene og pleieprodukter) for miljø- og allergivennlig produksjon.

Kilder: DebioInfo, Matmerk, Nibio, Matportalen.no, Oikos, «Higher PUFA and omega-3 PUFA, CLA, α-tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic bovine milk: A systematic literature review and meta- and redundancy analysis». Carlo Leifert et al. British Journal of Nutrition.

COOP SATSER PÅ ØKOLOGISK

- > Coop omsatte økologiske produkter for over 600 millioner kroner i 2016. Coop stod i fjor for mer enn 90 prosent av veksten i markedet.
- > Coop har over 700 ulike økologiske varelinjer i sitt sortiment. Utvalget i den enkelte butikk og kjede varierer.
- > Coop Änglamark, som er Coops egen serie med økologiske, miljø- og allergivennlige produkter, er Norges største økovaremerke.

700

COOP HAR OVER 700 ULIKE ØKOLOGISKE VARELINJER I SITT SORTIMENT

«EN STOR INTERNASJONAL STUDIE FRA FEBRUAR 2016
PÅVISER AT ØKOLOGISK MAT INNEHOLDER MER AV
SUNNE FETTSYRER, MINERALER OG ANTIOKSIDANTER.»



FOTO: COOP

ØKO-LAKS PÅ MENYEN. Stadig flere etterspør økologiske produkter. I fjor lanserte Coop økologisk laks under egen merkevare.



FOTO: HOMLAGARDEN

I DYBDEN

I DET FRI. I Hardanger produserer Homlagarden Änglamark-kyllingen. Her går kyllingene fritt både inne og ute, får økologisk fôr og lever dobbelt så lenge som vanlig kylling.

KYLLING UNDER LUPEN

De fleste vet at øko-kyllinger har mer boltreplass enn konvensjonelle kyllinger, men hvordan skiller egentlig økologisk produksjon seg fra konvensjonell drift?

MINIMUMSKRAV	ØKOLOGISK	KONVENSJONELL
Slik bor de	Det er ikke lov å ha økologiske kyllinger i bur. Dyrene skal også kunne bevege seg utendørs. Minstekravet til areal er maks. 10 kyllinger og høyst 21 kg levendevekt/m ² inne og minimum 4 m ² areal pr kylling utendørs.	Konvensjonelle kyllinger er inne i store hus med varme og ventilasjonsanlegg. Maks tetthet i kyllingehuset før slakt er 36 kg per m ² .
Dette spiser de	Økologiske slaktekyllinger får økologisk fôr, både kraftfôr og stråfôr.	Konvensjonelle slaktekyllinger blir foret med kraftfôr, rik på energi.
Så lenge lever de	Økologiske kyllinger leveres til slakt etter 81 dager, etter å ha vokst i sitt naturlige tempo. Benyttes det saktevoksende raser kan de slaktes etter 71 dager.	Kyllinger i konvensjonell produksjon kan leveres til slakt etter 34 dager.
Slik blir de slaktet	Det er ingen forskjell på slakt av økologisk og konvensjonell kylling. Mattilsynet er tilstede på alle autoriserte slakterier når det slaktes kyllinger og sikrer at dyrevelferden ivaretas i henhold til regelverket.	

Kilde: Homlagard, Debio, Matmerk, Den stolte hane og Nortura

4 KJENTE ØKO-ENTUSIASTER

Salget av økologisk mat i Norge slår nye rekorder. Tidligere snowboardproff, Terje Håkonsen, har markert seg som talsmann for økologisk mat og sunt kosthold i Norge. Han ønsker seg en verden der det ikke er de økologiske varene som er merket, men de konvensjonelle.



– Jeg tror folk ville fått øynene opp hvis de ble bevisste på hva produsentene gjør med den maten de fleste kjøper. Folk er flokkdyr, de kjøper det alle andre kjøper og tenker at «da kan det vel ikke være så farlig». Men hadde de vært merket med at de er sprøytet, gjødslet eller bestrålt tror jeg det hadde vært en vekker (fra iCoop 4/15).

I Hollywood er også økologisk en trend. Blant dem som sverger til øko-mat er Julia Roberts, Courtney Cox og Gwyneth Paltrow på listen over kjente skuespillere som sverger til en økologisk livsstil.



TILHENGERE AV ØKO-MAT. Fra venstre, Julia Roberts, Courtney Cox og Gwyneth Paltrow.