



KRAV-märkt mat är den mest hållbara.

2021-03-12 10:25 CET

Ät hållbart och kaxigt i påsk

Årets påskhelg blir nog ingen social höjdpunkt, med tanke på att vi måste hålla avstånd till varandra. Men varför då inte satsa lite extra på påskmaten? KRAV bjuder med hjälp av Årets Ekokock på ett nytt kaxigt äggrecept till påskbordet. Med KRAV-märkta ingredienser blir hela påskmiddagen en hållbar måltid som gör gott även för den biologiska mångfalden.

KRAV är en hållbarhetsmärkning som driver utvecklingen av hållbara och ekologiska livsmedel.

– Det finns stora möjligheter att bjuda på svensk och riktigt hållbar påskmat, genom att välja exempelvis ägg och lamm från svenska KRAV-bönder. Djuren har varit ute extra mycket och ätit ekologiskt odlat foder. Det är bra både för svenska bönder, djuren och den biologiska mångfalden, säger Anita Falkenek, vd på KRAV.

När Anders Johnsson på KRAV-certifierade *Slyteviken – Kreativ Catering & Matstudio* vann tävlingen Årets Ekokock 2020, hette det att han serverar goda och kaxiga rätter där råvarorna får tala. Den äggrätt som Anders Johnsson har tagit fram exklusivt för KRAV är också ganska kaxig: en friterad ägghalva toppad med en släng av caesarsallad. [Receptet finns här](#). Till dem som testat hans recept, skickar Anders Johnsson dock med en varning:

– De här rackarna är farligt beroendeframkallande när de äts helt nyfriterade, säger han.

Om ni efter ägghalvan planerar för en traditionell lammstek på påskbordet, bör ni välja en fryst KRAV-märkt stek. De allra flesta svenska lamm föds på senvåren och slaktas på hösten. Det lammkött som inte säljs på hösten, säljs därför fryst. Om man köper fryst KRAV-märkt lamm till påsk, får man alltså ett svenskt höstlamm som har fått gå ute i gröngräset hela sommaren.

Här följer fler tips på påskmat med mervärden för hållbara påskmåltider:

Påskmat med mervärden

- **Ägg:** Alla KRAV-märkta ägg kommer från Sverige. De värps av höns som får vara ute mycket och picka mask. [Läs mer](#)
- **Lamm:** KRAV-märkt lammkött kommer från lamm som äter foder producerat utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. De allra flesta lamm föds på våren och får gå ute och beta under sommaren. [Läs mer](#)
- **Fisk, till exempel sill och lax:** KRAV-märkt lax kommer från odlingar där fisken har gott om plats och KRAV-märkt sill fiskas på ett hållbart sätt. [Läs mer](#)
- **Knäckebröd:** KRAV-märkt knäckebröd bakas på spannmål som odlats utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. [Läs mer](#)

- **Öl:** KRAV-märkt öl finns både med och utan alkohol, och består av endast ekologiska ingredienser: malt och humle som odlas utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel.
- **Vispgrädde, gräddfil och ost:** KRAV-märkt vispgrädde, gräddfil och ost görs av mjölk som innehåller mer nyttig omega-3-fettsyra. Det beror bland annat på att KRAV-märkta mjölkkor betar mer gräs och klöver än andra kor. [Läs mer](#)
- **Potatis:** KRAV-märkt potatis har odlats utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. [Läs mer](#)
- **Färska kryddor:** KRAV-märkta kryddor har odlats utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. [Läs mer](#)
- **Citron:** Odlingar av KRAV-märkta citrusfrukter besprutas inte med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. [Läs mer](#)
- **Choklad:** I KRAV-märkta kakaoodlingar används inte naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel och krav ställs på goda arbetsvillkor för dem som arbetar i odlingarna. [Läs mer](#)

Fakta:

Forskning visar att ekologisk produktion har betydande positiva effekter på biologisk mångfald. Det finns i genomsnitt cirka 30 procent fler arter på ekologiska gårdar än på konventionella. När det gäller bin och andra pollinatörer, finns cirka 50 procent fler arter i ekologiskt odlade fält.

KRAV-märkt påskmat:

Här finns [KRAV-märkt påskmat](#)

Boka intervju:

Intervju om KRAV-märkt påskmat kan bokas med KRAVs vd Anita Falkenek, 070-209 05 82

Kontakt:

Carina Johansson, presskontakt KRAV, 070-607 30 78,

carina.johansson@krav.se

Anita Falkenek, vd KRAV, 070-209 05 82, anita.falkenek@krav.se

Pressbilder:

Pressbilder på Anita Falkenek och exklusiva studiobilder på KRAV-märkt påskmat finns i vårt pressrum: <https://www.mynewsdesk.com/se/...>