



KRAV-märkt mat är den mest hållbara.

2020-11-27 10:02 CET

Så äter du mer hållbart i jul

Julen är ofta en enda lång matfest, och vissa produkter äter man extra mycket av. Här kommer tips på några livsmedel där det är viktigt att välja KRAV-märkt för den som vill äta mer hållbart i jul. Det gäller till exempel potatis, skinka, lax och citrusfrukter.

KRAV-märkta grönsaker, frukter, spannmål och bär odlas ekologiskt utan konstgödsel och besprutas inte med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. KRAV har dessutom extra tuffa regler för KRAV-certifierade producenter när det gäller djurvälstånd, klimat, miljö och att ge anställda goda arbetsvillkor. Det ger mat som är bättre för luft, jordar och

vatten, som ger ökad biologisk mångfald, minskad klimatpåverkan och öppna landskap, och dessutom är bättre för djur, bönder och alla konsumenterna.

– KRAV har drivit utvecklingen av ekologiska livsmedel i Sverige sedan 1985, och är den mest kända hållbarhetsmärkningen av mat. Julen är en högtid med stort fokus på maten och vi vill vägleda konsumenterna till så hållbara val som möjligt, säger Anita Falkenek, vd på KRAV.

De ekologiska produktionsmetoderna får också stöd av forskningen. FN:s expertpanel för biologisk mångfald och klimatorganet IPCC anser att ekologiska jordbruksmetoder är en viktig del av lösningen för ett hållbart jordbruk. Och EU:s förslag till ny jordbruksstrategi "Farm to Fork" innebär bland annat att 25 procent av all jordbruksmark inom EU ska vara ekologiskt odlad till år 2030.

Extra viktigt att välja KRAV-märkt:

- **Julskinka.** KRAV-märkta grisar får gå ut året om, och på sommaren får de beta, böka i jorden och bada gyttjebad. Om du väljer ett vegetariskt alternativ, välj KRAV-märkta vegetabilier som inte har besprutats med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. [Läs mer](#)
- **Fisk, t ex sill och lax.** All KRAV-märkt fisk och skaldjur, både vildfångad och odlad, kommer från rena vatten och innehåller inga konstgjorda tillsatser. [Läs mer](#)
- **Potatis och morötter.** KRAV-märkta odlingar av potatisar och morötter har inte besprutats med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. Potatis och morötter tillhör annars de mest besprutade grödorna i Sverige. [Se WWF:s Vegoguide](#)
- **Apelsiner, mandariner, clementiner, citroner.** Odlingar med KRAV-märkta citrusfrukter besprutas inte med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. Bekämpningsmedlet klorpyrifos förbjöds i EU 2019 för att det kan ge lägre IQ hos barn, men används fortfarande vid konventionell odling av bland annat citrusfrukter i länder utanför EU. [Läs mer](#)
- **Kakao och choklad.** Odlingar av KRAV-märkt kakao har inte besprutats med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. Besprutning med neonicotinoider i konventionella kakaoodlingar

dödar bin och andra pollinatörer och skadar dem som arbetar i odlingarna.

- **Pepparkakor.** I KRAV-märkta kakor som innehåller palmolja, kommer palmoljan från certifierad produktion som inte bidrar till skövlingen av regnskog.
- **Russin.** KRAV-märkta russin produceras utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. I konventionellt odlade russin finns ofta rester av kemiska bekämpningsmedel.
- **Kaffe.** KRAV-märkt kaffe kommer från odlingar som inte har besprutats med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. Kaffe är en av världens mest besprutade grödor. [Läs mer](#)

Här kan du köpa KRAV-märkt julskinka:

[Livsmedelsbutiker i Sverige](#)

KRAV-märkt julmat:

[KRAV-märkta produkter till jul](#)

Boka intervju:

Intervju om KRAV-märkt julmat kan bokas med KRAVs vd Anita Falkenek, 070-209 05 82, anita.falkenek@krav.se

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 på KRAV-märkt julmat finns i vårt pressrum: <https://www.mynewsdesk.com/se/pressroom/krav>