

Nu är köttet från Gröna Gårdar analyserat

Djurfodret påverkar köttets innehåll av fettsyror omega 3 och omega 6. Nya studier bekräftar tidigare undersökningar.



FOTO: CHRISTINA FORLUN

Det naturliga för djuren är att inte äta spannmål, menar Jan Karlsson på Gröna Gårdar i Bohuslän.

Några som har tagit rönen om omega 3-fettsyroras positiva effekt på hälsan på allvar är Jan Karlsson och Thomas Ivarsson på Gröna Gårdar i Bohuslän. De har en helt grovfoderbaserad uppfödning av nötboskap och anser att det naturliga för djuren är att inte äta spannmål (se artikel i Ekologiskt lantbruk nr 4 2005). Kött från vilt som enbart äter gräs och kvistar har naturligt en låg kvot omega3/omega 6 vilket är eftersträvt med tanke på hälsan, och djur från Gröna Gårdar visar i undersökningar också upp låga kvoter.

De senaste studierna visar att stutar som fått spannmål två månader som slutuppfödning har ett kött med en högre kvot än stutar som enbart fått ensilage. Kvoten mellan omega 6 och omega 3 var 1,53 för kött från djur som fått både ensilage och havre- eller vetekross men sjönk till 1,20 om djuren fått en-

bart ensilage. Studierna har letts av Jana Pickova på SLU vid Institutionen för livsmedelsvetenskap och genomförts av Sofia Fredriksson.

Framförallt påverkades kvoten negativt av att omega 3-innehållet minskar om djuren även får vete- och havrekross. Det var alltså inte omega 6-halten som ökade.

– Stutarna fick ensilage och havrekross enbart ett par månader på slutet, men ändå ser man en klar påverkan i fettsyresammansättningen i köttet, säger Sofia Fredriksson.

– Man kan förvänta sig ytterligare ökning av kvoten vid en längre utfodring med kraftfoder och en ökad tillgång av det, säger hon.

Omega 6 motverkar

Många av människors sjukdomar hänger samman med att vi äter för mycket fett, framförallt

mättade fetter och för hög andel omega 6-fettsyror. En kost som däremot innehåller höga halter av omega 3-fettsyror anses ha gynnsamma effekter mot bland annat hjärt- och kärlsjukdomar. Och det är viktigt. En betydande andel för tidiga dödsfall, cirka 40 procent, anses ha en hjärt-kärlbakgrund. Mat rik på omega-3 är dessutom bra för hjärnans funktioner och den minskar risken för depression.

Omega 6 är en typ av fleromättade fettsyror som om de finns i för höga halter motverkar de goda effekterna av omega 3. Kvoten mellan omega 6- och omega 3-fettsyror är därför viktig och ska helst ligga mellan 1 och 4. I den normala svenska kosten idag är den oftast mellan 12 och 17.

Utfodrade renar

I en ny doktorsavhandling vid SLU har livsmedelkemist Sabine Sampels, också hon vid Institutionen för livsmedelsvetenskap, visat att utfodring av ren påverkar köttets innehåll av fettsyror. Renar som betat på marker med höga cesiumhalter, utfodras oftast med ett pelleterat, spannmålsbaserat foder inför slakt. Utfodringen gör att cesiumhalten i köttet sjunker snabbt. Fodret har dock ett ogynnsamt förhållande mellan omega 6- och omega 3-fettsyror och den egenskapen fördes över till köttet. Kött från betande renar hade dels högre halter av omega 3-fettsyror, dels en lägre kvot mellan omega 6- och omega 3-fettsyror.

Samma försök visade dock att det går att förbättra pelletsfodret. Renar som åt pellets med en tillsats av linfrökaka, som är rik på omega 3-fettsyran linolensyra, hade högre halter av linolensyra i köttet. De hade därmed också

en fördelaktigare kvot mellan omega 6 och omega 3. Den låg i nivå med den hos vinterbetande renar som undersöktes.

Vitamin E

Avhandlingen belyste också renköttets innehåll av E-vitamin (tokoferol). Trots att pelletsfodret innehöll fyra gånger så mycket E-vitamin som den undersökta laven, var alfa-tokoferolhalten i köttet lika hög hos lavbetande som hos utfodrade renar. Sabine Sampels framhåller att det kan finnas flera olika orsaker. En kan vara att renen lättare tar upp det tokoferol som finns i laven än det som finns i pellets, eller att renen helt enkelt inte kan lagra mer än en viss mängd i musklerna. En annan förklaring är att lavarna innehåller

andra antioxidanter som kan samverka med E-vitamin och på det sättet öka den totala tillgången på antioxidanter.

Sofia Fredrikssons analyser av köttet från Gröna Gårdar visar inte några skillnader av E-vitamininnehållet mellan stutar som enbart fått ensilage och de som fått tillägg av spannmålskross. Inte heller har man upptäckt någon skillnad i teknologiska kötttegenskaper som färg och mörhet.

På Institutionen för livsmedelsvetenskap pågår också analyser av mjölk från kor som fått mycket kraftfoder och de som fått lägre mängder. De resultaten är dock ännu inte klara, vid Ekologiskt lantbruks pressläggning.

CHRISTINA FORLIN



Ingemar propagerar för betesköttet

Mindre energislukande produktion på bete och nyttigare kött.

Kött som innehåller mycket omega 3 borde marknadsföras bättre och betalas mer. En varm förespråkare för att det extra nyttiga köttet skulle ta en större plats är lammproducent Ingemar Zachrisson utanför Alingsås. Han och några andra djurägare i Mjörnbygden har tillsammans med Naturskyddsföreningarna i Alingsås och Vårgårda gett ut en vacker och mycket informativ broschyr kallad "Nyttigare kött, rikare landskap" där man framhåller skill-

naderna i köttkvalitet mellan djur uppfödda på gräs och djur som fått mycket kraftfoder.

– Lamm som slaktas på hösten och som gått ute under sommarhalvåret och först fått mjölk och sedan gräs och örter har ätit det som de är genetiskt anpassade för. Det har stora fördelar både för miljön och vår hälsa, säger Ingemar Zachrisson.

– Gräs och örter är rika på omega 3-fettsyror, som bland annat fungerar som växternas frostskyddsmedel.

Han anser att det är synd att slakterierna vill ha en jämn fördelning av djur under året. Tvärtom borde de nyttiga lammen som slaktas på hösten vara mer eftertraktade än andra som fått spannmål under vintern.

Ingemar Zachrisson vill också framhålla att kött som kommer från gräsmarker sparar energi. För att producera ett kilo kött på sådana marker går det åt ungefär lika mycket energi som att odla ett kilo bönor. Det går åt fem till åtta gånger mer energi

att producera kött med hjälp av kraftfoder.

– Men framför allt får vi fler betesdjur i våra marker och bevarar då bättre ett öppet landskap, säger han och hänvisar också till www.eatwild.com som presenterar forskningsrön om gräsbaserad köttproduktion och dess betydelse för hälsa och miljö. Mer att läsa finns också på www.mysten.nu

CF

SPECIALISTEN PÅ

HAR DU INTE VÅRA GRÖNSAKS- ELLER VALLKATALOGER, BESTÄLL IDAG!

GRÖNSAKSODLING

Vi har ett stort urval av olika sallatstyper: Lollo Rosso, Lollo Bionda, röd och grön ekbladssallat, Batavia, Roman och Frisé. Många sorter har god resistens mot sallatsbladmögel och lus. Vissa sorter kan vi erbjuda som ekologiskt odlat frö andra som obetade. Sorterna vi marknadsför är provade under svenska förhållanden.

Förutom frö av grönsaker blommor och vall har vi ett stort sortiment av tillbehör: Fiberduk, plast, Plantek odlingsbrätte, Munkförs-hackor, såmaskiner mm

Vill Du veta mer kontakta oss!



Mogatan 6, 254 64 Helsingborg • Tel 042-25 04 50 • Fax 042-25 04 60