

## Disse matvarene er miljøverstinger

Enkelte matvarer er mer skadelige for miljøet enn andre, men små endringer kan hjelpe.

Vi lever i et samfunn som stadig blir mer miljøbevisst. Butikker dropper plastposer, plantebasert mat er blitt en stor trend, butikker selger mat som har passert datostemplingen, og flere merker begynner å selge vegansk iskrem.

I tillegg har store bedrifter som IKEA innført grep for å redusere matsvinn, en av verdens beste kokker brenner for brune bananer og restemat og i Oslo åpner det snart en helt egen restaurant basert på matsvinn og restemat.

Vi har snakket med Christoffer Ringnes Klyve, leder for klima- og miljøavdelingen i Fremtiden i våre hender, som forteller om hvilke matvarer som er dagens miljøverstinger.

– Miljøproblemer er sammensatt, så det er flere problemer. Klima er selvfølgelig viktig, men også bruk av ferskvann, som er mangelvare andre steder i verden. Andre problemer er rasing av regnskog og andre sårbare områder, og kjemisk forurensning via sprøytemiddelbruk, forteller han.

### Dette er verstingene

Klyve forteller at det er kjøttproduksjonen som er mest belastende når det gjelder klima, vann og avskoging.

– Det krever rett og slett mye mer ressurser å produsere en kilo kjøtt enn å produsere lik mengde i andre matvareprodukter.

**(En) versting** – coś najgorszego w danej dziedzinie

**Skadelig** – szkodliwy

**Å innføre** – wprowadzić, zapoczątkować (å innføre – innførte – har innført)

**(Et) grep** – chwyt, manewr, czyn

**(Et) matsvinn** – marnotrawstwo żywności

**Sammensatt** – złożony, skomplikowany

**(En) rasing** – spustoszenie, zniszczenie

**Sårbar** – wrażliwy, podatny na zranienie

**(Ei, en) forurensning** – zanieczyszczenie, skażenie

**Sprøytemiddel** – pestycydy

**Belastende** – obciążający

**Rett og slett** – po prostu

Korn typer og grønnsaker krever på en annen side mer sprøytemidler, og faktisk er **bomull** noe av det verste.

– Det er ikke akkurat en matvare, men verdt å merke seg. Bomullsproduksjonen **legger beslag på** to prosent av verdens jordbruksareal og står for en fjerdedel av bruken av insektmiddel, kan Klyve fortelle.

**Generelt sett** krever store områder av ulike korn typer og grønnsaker mye **kunstgjødsel** og sprøytemidler for å kunne produsere på høyt nivå. Norge har strenge regler og er kommet ganske langt, ifølge Klyve. EU har også bedre reguleringer enn andre steder i verden, hvor for eksempel Brasil er ille.

– Soyaproduksjonen i Brasil har både **slappe** regler og dårlig **håndheving** av reglene som finnes. Det blir mye lokal forurensning, dårlig drikkevann og direkte helseproblemer for dem som jobber på **åkrene** og de som bor i nærheten, forteller klima- og miljøeksperten.

### **Soya i kjøttproduksjon**

Soya brukes som fôr for både **oppdrettslaks** og kjøttproduksjon.

– Når du spiser soya selv er det ikke så ille, men når man putter det gjennom en ku eller sau først, mister en 90 prosent av energien, det går bare til å holde dyret levende, sier Klyve, og fortsetter:

**(En) bomull** – bawełna

**Å legge beslag på** – zająć, zajmować (å legge – la – har lagt)

**Generelt sett** – Ogólnie rzecz biorąc

**(En) kunstgjødsel** – nawóz sztuczny

**Slapp** – luźny

**(E i, e n) håndheving** – egzekwowanie

**(En) åker** – pole uprawne, rola

**(En) oppdrettslaks** – łosoś hodowlany

– Spis gjerne soya, det er en **fornuftig** plante som **inneholder** mye protein. Det er derfor det er attraktivt som **dyrefôr**. Om vi bare spiste det i stedet for å føre det til dyr ville det vært veldig bra.

### Et komplekst spørsmål

Birger Svihus er professor i **ernæring** ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) og forklarer at dette er et komplisert tema.

– **For det første** er det viktig å **understreke** at, som en forsker, er dette et ekstremt komplekst spørsmål. Det viktigste poenget er at det er ekstremt vanskelig å lage en komplett og solid liste over hvilke matvarer som er miljøverstinger, sier han.

Selv vil han **overhodet** ikke **trekke frem** grønnsaker som miljøverstinger.

– Det er den beste matvaregruppen vi har, fordi de er veldig rike på viktige **næringsstoffer** og **bidrar til** svært lite CO<sub>2</sub>-**utslipp**. Men ja, de må lukes eller sprayes med sprøytemidler, noe mange mener er galt.

Han forteller at det i flere land er ulovlig bruk og feilbruk av sprøytemidler, som er et stort problem. Svihus har **derimot tiltro** til dem som lager retningslinjer for bruk av sprøytemidler i Norge.

**Fornuftig** – rozsądny, rozumny

**Å inneholde** – zawierać, obejmować, mieścić (å inneholde – inneholdt – har inneholdt)

**Dyrefôr** – pokarm dla zwierząt

**(Ei, en) ernæring** – odżywianie, żywienie, pożywienie

**For det første** – po pierwsze

**Å understreke** – podkreślać (å understreke – understreket – har understreket/å understreke – understrekte – har understrekt)

**Overhodet** – zupełnie

**Å trekke frem** – podkreślać, kłaść nacisk na, wskazywać na (å trekke – trakk – har trukket)

**(Et) næringsstoff** – substancja odżywcza, składnik odżywczy

**Å bidra til** – przyczyniać się do (å bidra – bidro – har bidratt)

**(Et) utsklipp** – wydzielanie; emisja; wyciek (np. ropy); ulatnianie się (gazu)

**Derimot** – tymczasem, z drugiej strony

**(En) tiltro** – zaufanie, ufność

– Det andre problemet med enkelte matvarer, som gjør at de er mer miljøverstinger enn andre, er jo lang transport med fly og skip over hele **kloden**.

Derfor **anbefaler** Svihus kortreist mat, og trekker frem rotgrønnsaker og **belgvekster** som noen av de mest miljøvennlige. Spesielt det som produseres i Norge.

– Grønnsaker er bra, spesielt når de er norske og kortreiste.

### **Mer eksotisk**

Frukt som avokado og banan krever mye vann og sprøytemidler, og blir – som mange andre frukter og grønnsaker – importert fra lange **avstander**. **Å frakte** matvarer over hele kloden har store klimautfordringer, spesielt når det blir fraktet med skip og fly. Mye handler om at matvanene endrer seg.

– Selve matproduksjonen blir stadig mer effektiv, men matvanene har nok endret seg til det mindre miljøvennlige, for eksempel med stort konsum i kjøtt og fisk og mindre korn og belgvekster. Vi ønsker oss også mer eksotiske matvarer, som er lite miljøvennlig. Bananer, som vi spiser enormt mye av, er omtrent som å spise **storfekjøtt**. Avokado er nok på samme nivå, forklarer Svihus.

– Frukt som er norskprodusert er noe helt annet. Men det er **dessverre** slik at kun 25 prosent eller mindre, er kortreist og mye av det er svært langreist.

**(En) klode** – kula ziemska, planeta

**Å anbefale** – polecać, zalecać, rekomendować (å anbefale – anbefalte – har anbefalt)

**Belgvekster** – rośliny strączkowe

**(En) avstand** – odległość, odstęp, dystans

**Å frakte** – przewozić, transportować (å frakte – fraktet – har fraktet)

**Storfekjøtt** – wołowina

**Dessverre** – niestety

### Variasjon innenfor kjøtt- og fiskeproduksjonen

Det er **åpenbart** at de fleste animalske produktene er mindre miljøvennlige enn grønnsaker, ifølge professoren. Men han **minner** om at det også der er variasjoner på hva som er verstinger og ikke.

– **Fjørfe** og svin er et mindre miljøproblem enn storfe, som nok dessverre er det kjøttslaget som har størst miljøforurensning, sier han og fortsetter:

– Fisk er ikke noe særlig bedre enn kjøtt, men der er det også sånn at det varierer etter **slag**. Makrell og sild er de beste typene fisk å spise fra et **bærekraftig** perspektiv.

### Den største verstingen

Den aller største verstingen er likevel, ifølge klima- og miljøekspert Klyve, matsvinn.

– Den aller største miljøverstingen er at vi **kaster** mat. En tredjedel av maten som blir produsert blir aldri spist. Tips én er derfor **å planlegge** det man trenger og ikke handle mer enn **nødvendig**. Og spis det du har i kjøleskapet, sier han.

### Dette bør du gjøre

Det første tipset for å bli mer miljøvennlig er **altså** å ikke kaste mat. Tips nummer to er å spise mer planter.

**Åpenbar** – oczywisty, ewidentny

**Å minne** – przypominać, przypomnieć (å minne – minnet – har minnet)

**Fjørfe/Fjærfe** – drób

**(Et) slag** – tutaj: rodzaj, gatunek, odmiana

**Bærekraftig** – zrównoważony, nienaruszający równowagi ekologicznej

**Å kaste** – tutaj: wyrzucać (å kaste – kastet – har kastet)

**Å planlegge** – planować (å planlegge – planla – har planlagt)

**Nødvendig** – potrzebny, konieczny

**Altså** – zatem, wobec tego, więc

– Du trenger ikke bli helt veganer, men det går helt fint å putte litt mer grønnsaker, korn og ris på tallerken. Det er kanskje det viktigste enkeltgrepet en kan gjøre, forklarer Klyve.

Han anbefaler også å spise norsk villfisk, som har bærekraftige bestander og blir godt forvaltet.

– Nå om sommeren ville jeg nok også spist norsk lokalprodusert mat. Korn, poteter, frukt og grønnsaker. Det er godt og også et bra miljøvalg. Det norske landbruket er nok blant verdens beste til å produsere rent.

Professor Svihus mener også at vi bør spise mer plantebasert, og at en tommelfingerregel bør være å spise kortreist.

– Kortreist mat som ikke er dyrket i drivhus er en viktig nøkkelfaktor for bærekraftig mat, sier han.

---

Artikkelen «Disse matvarene er miljøverstinger» av Sara Berge Holmberg ble hentet fra godt.no:

[https://www.godt.no/#!/artikkel/24384004/](https://www.godt.no/#!/artikkel/24384004/Disse+matvarene+er+milj%C3%B8verstinger&xtor=CS1-2-24384004%5BDisse+matvarene+er+milj%C3%B8verstinger%5D)

[Disse+matvarene+er+milj%C3%B8verstinger&xtor=CS1-2-24384004%5BDisse+matvarene+er+milj%C3%B8verstinger%5D](https://www.godt.no/#!/artikkel/24384004/Disse+matvarene+er+milj%C3%B8verstinger&xtor=CS1-2-24384004%5BDisse+matvarene+er+milj%C3%B8verstinger%5D)

(tilgangsdato: 03.07.2018)

Å putte – włożyć, położyć (å putte – puttet – har puttet)

(En) villfisk – dzika ryba

(En) bestand – zasób, stan, ilość

Å forvalte – zarządzać, sprawować, administrować (å forvalte – forvaltet – har forvaltet)

(Et) landbruk – rolnictwo

(En) tommelfingerregel – łatwa do zapamiętania zasada

Å dyrke – uprawiać (å dyrke – dyrket – har dyrket)

(Et) drivhus – szklarnia

(En) nøkkelfaktor – kluczowy czynnik