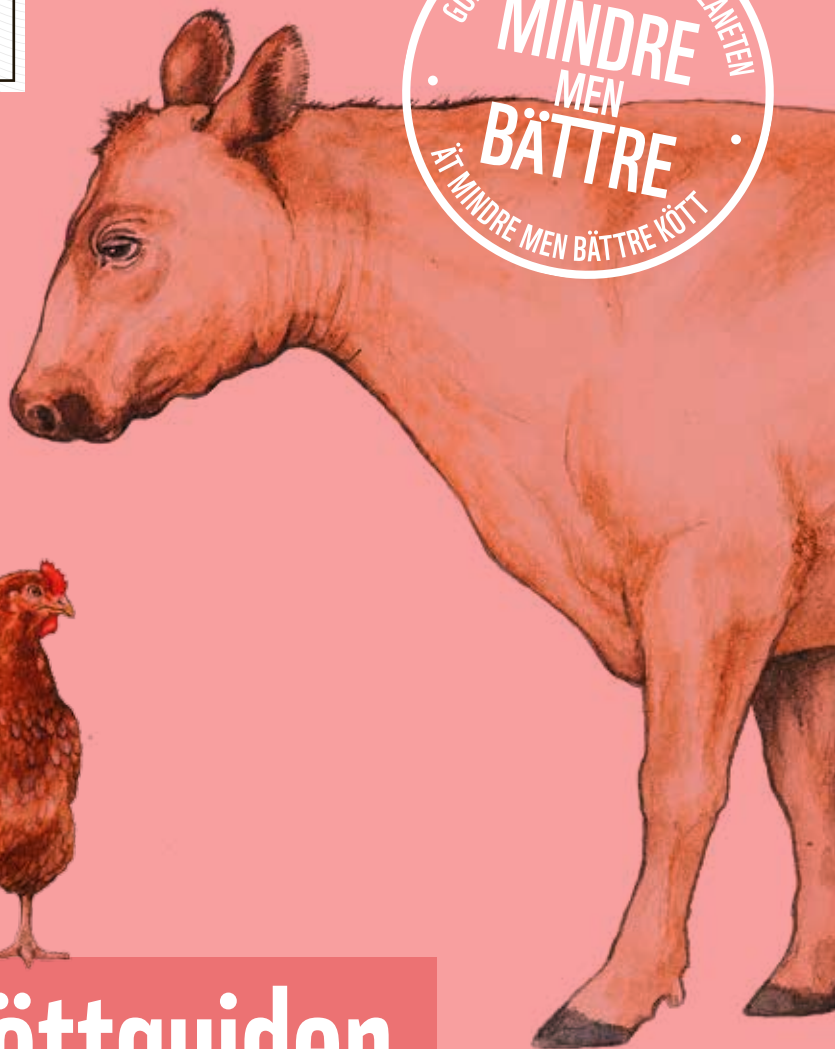




WWF

GUIDE

2016



Köttguiden





Kloka val för miljö och djur

Världsnaturfonden WWF arbetar för att säkra en rättvis tillgång till hälsosam mat för alla inom gränserna för en planet. Det innebär mat som är hållbart producerad och rättvist fördelad. Du kan bidra genom att göra kloka matval som tar hänsyn till naturen, klimatet och djurens välfärd.

Människan har ätit kött sedan urminnes tider. Kockt, stekt, grillat, rökt, gravat, saltat, syrat, torkat eller rått – tillagningssätten är näst intill oändliga. Men vilket och hur mycket kött vi äter är viktigt att tänka på.

Den ökande konsumtionen av kött, och det sätt som många köttdjur föds upp på, är en av vår tids stora utmaningar. I dag äter vi i Sverige mer kött än vad som rekommenderas av hälsoskäl och vad planeten tål.

Globalt bidrar köttkonsumtionen till minskad biologisk mångfald, ökade utsläpp av klimatgaser och ökad användning av bekämpningsmedel. Genom att äta mindre men miljömässigt bättre kött, välja mer protein från växtriket och inte slänga kött så gör du en hjälteinsats för planeten.

Vi på Världsnaturfonden WWF hoppas att Köttguiden ska ge dig som konsument ett värdefullt stöd när du handlar eller äter på restaurang.

På sätt och vis kan man säga att vi alla bidrar till att forma landskapet när vi äter. WWFs köttguide gör det lätt att välja rätt!

Smaklig måltid önskar Världsnaturfonden WWF.



Köttguiden bygger på ett omfattande och komplext material. Vill du veta mer om våra bedömningar och avvägningar? En fördjupad version av Köttguiden finns på: **wwf.se/kottguiden**





Visste du att?

- I Sverige äter vi i snitt 50–55 kilo kött per person och år.
- Svenskarnas konsumtion av kött har dubblerats sedan 1970-talet.
- Vi äter knappt 7 000 ton julsinka i Sverige varje år, alltså i snitt cirka 1 kilo per person av dem som äter julsinka.
- En människa äter i genomsnitt cirka 50 ton mat under sin livstid.

Följ WWFs kostråd för planetens skull

Det är inte så svårt att göra rätt. Följ de här kostråden så har du kommit en bra bit på vägen:

● Ät mer grönsaker, baljväxter och fullkorn.

Detta budskap talar för sig självt – det är både klimatsmart och nyttigt att basera matvalen på grönsaker och fullkornsprodukter. Och baljväxter ger dig gott om näringsämnen och protein.

● **Ät mindre kött.** Detta är något av det viktigaste vi kan göra för att minska matens klimatpåverkan – köttkonsumtionen bör halveras för de flesta som lever i rika länder. Ersätt då inte köttet med fisk, utan variera ditt proteinintag.

● **Ät varierat.** En varierad matsedel är färgrik och innehåller olika näringsämnen som vi behöver. Proteinet bör komma från olika källor, gärna mycket från baljväxter, men kan också komma från ägg. Om du väljer mjölkprodukter, kött och fisk så bör det utgöra en mindre och varierad andel med så liten miljöpåverkan som möjligt.



En varierad matsedel är färgrik och innehåller olika näringsämnen som vi behöver.



Våga fråga efter miljömärkta varor när du handlar och om du inte hittar kött som har grönt ljus i Köttguiden.

● **Släng mindre.** Visst borde det vara självklart? I dag slängs ungefär en tredjedel av all mat som produceras. Om vi minskar svinnet blir det lättare att se till att alla på planeten har tillgång till bra mat.

● **Ät miljömärkt.** En hållbarhetscertifiering innebär att det görs en oberoende kontroll på att produkten uppfyller miljökrav.

● **Ät mindre onödigt fett, socker och salt.** Undvik ”tomma” kalorier som finns i godis, chips och läsk. Visste du att plockgodis ger lika hög klimatpåverkan per kilo som kycklingkött?

Till sist – våga fråga i butiker och på restauranger om du inte hittar kött med grönt ljus i Köttguiden. Genom att fråga bidrar du till att öka intresset för hållbar utveckling och bättre kött.

BLI WWF VÄN på wwf.se/
wwfvan och hjälp oss
i vårt bevarandearbete.

Skänk en gåva:
Bankgiro: 90 1-9746
Plusgiro: 90 1974-6

Följ vårt arbete på:
wwf.se, [facebook.com/](https://www.facebook.com/VarldsnaturfondenWWF)
[VarldsnaturfondenWWF](https://www.varldsnaturfondenwwf.org/),
twitter.com/WWFSverige



Hjälp oss i vårt arbete
för en levande framtid



Ladda ner Köttguiden som mobilapp

Ladda ner Köttguiden som app till din android-telefon eller iPhone! Tipsa också familj, vänner och bekanta. Ju fler som engagerar sig och gör ett medvetet val, desto starkare blir konsumentmakten.

Sök efter Köttguiden i appbutiken i din telefon, scanna QR-koden eller gå in på wwf.se/kottguidenapp för att ladda ner appen helt gratis.



**Följ ljussignalerna
och hitta rätt kött!**



Rött = Undvik

Påverkan på
planeten är alldeles
för hög



Gult = Var försiktig

Utmaningar finns
inom miljö och/eller
djurens välfärd



Grönt = Ät måttligt

Om du äter kött,
välj ur denna
kategori

Så fungerar Köttguiden

Köttguiden granskar olika köttslag utifrån fem kategorier:

- biologisk mångfald
- kemiska bekämpningsmedel
- djurens välfärd
- klimat
- antibiotika

Köttguiden visar även på andra proteinkällor som kan ersätta kött på tallriken.

Undrar du varför det blir rött, gult eller grönt ljus på de olika köttslagen? På wwf.se/kottguiden får du svar. Där finns allt underlag och du kan läsa mer om hur köttkonsumtion påverkar vår planet.

Hjälp till att förbättra Köttguiden

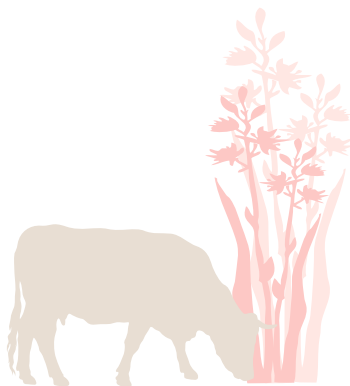
Ny forskning, ny kunskap, förändrade regelverk och en föränderlig verklighet gör att Köttguidens kriterier och bedömningar behöver utvärderas och uppdateras kontinuerligt. Mejla därför gärna tips och synpunkter till oss på: kottguiden@wwf.se

Fokus på antibiotika i köttproduktion




Antibiotika är ett av våra viktigaste läkemedel och i årets version av Köttguiden har vi ett nytt kriterium: antibiotika.

Genom felaktig användning har problemen med antibiotikaresistenta bakterier blivit ett av världens allvarligaste hot mot folkhälsan. Globalt används mycket antibiotika för att stimulera tillväxt i djuruppfödningen och för att förebygga sjukdom. Köttguiden vägleder så att du som konsument kan hitta kött från länder och produktionsformer där antibiotika används på ett mer ansvarsfullt sätt.

De svenska bönderna har länge arbetat med förebyggande djurhälsovård och vi är ett av de länder som är bäst i världen på låg användning av antibiotika i djuruppfödningen.

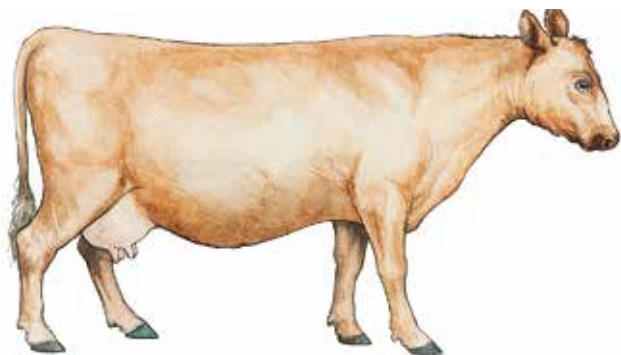


Köttguidens kriterier

KRITERIER FÖR BEDÖMNING			
BIOLOGISK MÅNGFALD	Bete av naturbetesmarker eller produkter som kan produceras på mindre än fem kvadratmeter jordbruksmark per kilo	Använder certifierad soja <i>eller</i> ekologisk produktion	Använder soja som saknar certifiering
KEMISKA BEKÄMPNINGSMEDEL	Ingen användning av kemiska bekämpningsmedel	Liten användning av kemiska bekämpningsmedel i foderodlingen, mindre än 1,5 g aktiv substans per kilo produkt	Hög användning av kemiska bekämpningsmedel i foderodlingen, mer än 1,5 g aktiv substans per kilo produkt
DJURENS VÄLFÄRD	Frihet från smärta. God stallmiljö och skötsel samt bete/utevistelse.	Frihet från smärta. God stallmiljö och skötsel <i>eller</i> bete/utevistelse.	Alla övriga
KLIMAT	Klimatavtryck mindre än 4 kilo klimatgaser per kilo produkt	Klimatavtryck mellan 4 och 14 kilo klimatgaser per kilo produkt	Klimatavtryck större än 14 kilo klimatgaser per kilo produkt
ANTI-BIOTIKA	<ul style="list-style-type: none"> ● Antibiotika får inte användas i tillväxtbefrämjande syfte ● Antibiotika får endast användas efter ordination av veterinär ● Utförlig dokumentation ska finnas ● När antibiotika återkommande används ska utredning genomföras av veterinär och ett åtgärdsprogram tillämpas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Antibiotika får inte användas i tillväxtbefrämjande syfte ● Antibiotika får endast användas efter ordination av veterinär ● Utförlig dokumentation ska finnas 	Alla övriga

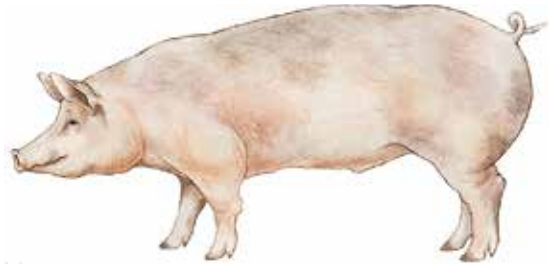
Nötkött

Nötkreatur kan ta tillvara gräs som foder och de djur som betar på naturbetesmarker bidrar till myllrande ängar och hagar. Nötkött är det köttslag som har högst klimatpåverkan eftersom djuren ger ifrån sig metan när de rapar och fiser.



För klimatets skull är det viktigt med en lagom effektiv produktion där djuren växer stabilt och med god hälsa. Samtidigt kan nötkött som produceras i intensiva upp-födningssystem, där djuren äter spannmål och soja, ge negativ miljöpåverkan i form av minskad biologisk mångfald och ökad användning av bekämpningsmedel.

NÖTKÖTT	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat	Anti-biotika
Certifierat naturbeteskött som är EU-ekologiskt eller KRAV-märkt	😊	😊	😊	😞	😊
KRAV-certifierat nötkött	😐	😊	😊	😞	😊
Certifierat naturbeteskött	😊	😐	😊	😞	😊
Svenskt EU-ekologiskt nötkött	😐	😊	😊	😞	😊
Sigill klimatcertifierat nötkött	😐	😐	😊	😞	😊
Importerat EU-ekologiskt nötkött	😐	😊	😞	😞	😊
Sigillmärkt nötkött	😐	😐	😐	😞	😊
Svenskt nötkött	😐	😐	😐	😞	😊
Irländskt nötkött	😞	😐	😞	😞	😊
Tyskt nötkött	😞	😐	😞	😞	😐
Polskt nötkött	😞	😐	😞	😞	😐
Sydamerikanskt nötkött	😞	😐	😞	😞	😞
Nötkött från USA	😞	😐	😞	😞	😞



Griskött

Gris är ett av de köttslag vi äter mest av i Sverige. Klimatpåverkan är lägre än för nötkött och lamm, men högre än för kyckling. I grisproduktionen används spannmål och soja som foder, och till viss del restprodukter från livsmedelsindustrin.

Vad grisarna äter spelar roll för hållbarhetsprofilen – om fodret odlas utan bekämpningsmedel och utan att regnskog avverkas blir miljöpåverkan lägre.

Det finns en stor variation i hur grisar har det – allt från böckande djur som lever utomhus till fixerade sugor i intensiv uppfödning.

GRISKÖTT	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat	Anti-biotika
KRAV-certifierat griskött	☹️	😊	😊	☹️	😊
Svenskt EU-ekologiskt griskött	☹️	😊	☹️	☹️	😊
Importerat EU-ekologiskt griskött	☹️	😊	☹️	☹️	😊
Klimatcertifierat griskött	☹️	☹️	☹️	😊	😊
Sigillcertifierat griskött	☹️	☹️	☹️	☹️	😊
Svenskt griskött	☹️	☹️	☹️	☹️	😊
Danskt griskött	☹️	☹️	☹️	☹️	😊
Tyskt griskött	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

Lammkött

När du äter lammkött från Sverige bidrar du oftast till att hålla naturbetesmarker med hög biologisk mångfald öppna. Men utsläppen av klimatgaser är höga eftersom lammen, liksom korna, raparna och fiser, metan under matsmältningen.

Lammkött importeras till Sverige från Irland och Nya Zeeland. Uppfödningen i dessa länder kan ske utomhus året runt på beten som kan gödslas för att växa bra, vilket minskar den biologiska mångfalden. Där är det även vanligt att svansen avlägsnas och att baggar kastreras utan bedövning, vilket inte är tillåtet i Sverige.



LAMMKÖTT	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat	Antibiotika
KRAV-certifierat lammkött	😊	😊	😊	😞	😊
Svenskt EU-ekologiskt lammkött	😊	😊	😊	😞	😊
Importerat EU-ekologiskt lammkött	😊	😊	😞	😞	😊
Klimatcertifierat lammkött	😐	😐	😊	😞	😊
Sigillmärkt lammkött	😐	😐	😊	😞	😊
Svenskt lammkött	😐	😐	😊	😞	😊
Nyzeeländskt lammkött	😐	😐	😞	😞	😊
Irländskt lammkött	😞	😐	😞	😞	😊

Kycklingkött

Kyckling är det köttslag som ökat mest de senaste åren. Kycklingar och höns är djur som effektivt omvandlar spannmål och proteinfoder till kött. Det gör att kyckling ger låga utsläpp av klimatgaser per kilo kött. Men det finns utmaningar när det gäller djurväl-färden och användning av bekämpningsmedel i foder.



KYCKLING	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat	Anti-biotika
KRAV-certifierat kycklingkött	☹️	😊	😊	😊	😊
Svenskt EU-ekologiskt kycklingkött	☹️	😊	☹️	😊	😊
Importerat EU-ekologiskt kycklingkött	☹️	😊	☹️	😊	😊
Sigillcertifierat kycklingkött	☹️	☹️	☹️	😊	😊
Svenskt kycklingkött	☹️	☹️	☹️	😊	😊
Kycklingkött från Danmark	☹️	☹️	☹️	😊	😊
Kycklingkött från övriga EU	☹️	☹️	☹️	😊	☹️
Kycklingkött från Asien	☹️	☹️	☹️	😊	☹️

Viltkött



I Sverige definieras viltkött som kött från alla frilevande djur som jagas för att användas som livsmedel. Viltkött är en begränsad resurs. Det viltkött som jagas i Sverige i dag räcker till ca 2–4 kilo per person och år.

Älg, vildsvin, hjort och rådjur producerar mest viltkött i Sverige. Även djur som föds upp som frilevande i hägn, något som godkänns av länsstyrelsen, räknas som vilt om de inte stödutfodras i större omfattning.

Renkött däremot räknas inte som vilt eftersom alla renar ägs av renskötare. Uppfödningen av ren sker för det mesta på naturliga betesmarker, med stödutfodring endast vid behov. I dag finns det inte i dag tillräckligt med underlag för en egen bedömning av renköttet, därför gäller denna text enbart älg, vildsvin, hjort och rådjur. När kunskapen utvecklas kommer vi även att kunna presentera en bedömning av renkött.

VILTKÖTT FRÅN SVERIGE	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat	Anti-biotika
Exempelvis älg, rådjur, vildsvin och hjort	😊	😊	—	😊	—

Övriga köttslag

Det finns fler köttslag än de som presenteras i Köttguiden, till exempel importerat viltkött, renkött, kalkon, anka, struts, kaninkött och häst. WWF har inte gjort någon bedömning av dessa köttslag eftersom de är så pass små produkter på marknaden samt att data för dessa djurslag saknas.

I takt med att kunskapen och marknaden utvecklas kommer Köttguiden att ta med fler djurslag i kommande uppdateringar.

Ät mindre men bättre kött!

I dag äter en medelsvensk ungefär ett kilo kött i veckan. Många äter dock mycket mer och ungefär tio procent äter inte kött alls.

Enligt Livsmedelsverkets kostråd bör vi av hälsoskäl äta högst 500 gram rött kött och charkuteriprodukter – det vill säga nöt, gris, vilt eller lamm – i veckan. I dag äter tre av fyra män och nästan varannan kvinna i Sverige mer än så. För planetens skull bör du gå ett steg längre och äta högst 500 gram kött i veckan totalt, inräknat kyckling och annat kött.

En naturlig följd av att minska köttkonsumtionen är att proteinmängden i kosten blir lägre, men det är inget problem. Tvärtom – det räcker för de flesta att äta 500 gram kött i veckan för att få i sig de proteiner och andra näringsämnen som vi får genom kött. Det går också bra att utforma en hälsosam kost helt utan kött.

När du minskar på köttet, välj gärna mat som linser, bönor, ärtor, rotfrukter och mörkgröna bladgrönsaker. De ger tillsammans bra näringsämnen och bra protein. Blanda in rotfrukter och olika slags bönor eller ärtor i kötträtterna, så blir det enklare att minska den totala mängden kött per portion utan att minska den totala portionsstorleken.



500 gram kött i veckan, inräknat kyckling och annat kött, räcker.



- 500 gram kött och charkuteriprodukter i veckan räcker. Det motsvarar till exempel tre normalstora portioner à 125 gram samt köttpålägg på 2–3 smörgåsar.
- Normalportionen à 125 gram överskrider ofta, både hemma och på restaurang.
- En väl sammansatt kost med mindre kött eller inget kött kan mycket väl tillgodose våra näringsbehov.
- En portion med nötkött har lika mycket klimatpåverkan som femtio vegetariska portioner med lika mycket protein och annan näring.



Ägg



Ägg är ett klimatsmart sätt att få i sig näringsämnen och protein. Hönsen föds upp frigående eller i bur, och utfodras med spannmål och soja.

ÄGG	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat	Antibiotika
KRAV-certifierade ägg	😊	😊	😊	😊	😊
Svenska EU-ekologiska ägg	😊	😊	😊	😊	😊
EU-ekologiska ägg	😊	😊	😞	😊	😊
Svenska ägg	😊	😊	😊	😊	😊
Finska ägg	😞	😊	😞	😊	😊
Danska ägg	😞	😊	😞	😊	😊

Ost



Det går åt cirka 10 liter mjölk för att producera 1 kilo ost. Mjölkkor äter och betar gräs, men får även soja i fodret. I Sverige finns beteskrav för mjölkkor, något som inte är självklart i övriga Europa. En tredjedel av naturbetesmarkerna i Sverige betas av kor av mjölkras.

OST	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat	Antibiotika
KRAV-certifierad ost	😊	😊	😊	😊	😊
Svensk EU-ekologisk ost	😊	😊	😊	😊	😊
Klimatcertifierad ost	😊	😊	😊	😊	😊
Sigillcertifierad ost	😊	😊	😊	😊	😊
Svensk ost	😊	😊	😊	😊	😊
Importerad EU-ekologisk ost	😊	😊	😞	😊	😊
Holländsk ost	😊	😊	😞	😊	😊
Dansk ost	😞	😊	😞	😊	😊
Tysk ost	😞	😊	😞	😊	😊

Vegetariskt protein i måltiden

Det finns många källor till protein att välja på i din måltid, inte bara kött. Att äta varierat och låta mycket av proteinerna i maten komma från växtriket är ett viktigt bidrag till planeten. En hälsosam kost är varierad och innehåller olika typer av protein och fett. Att laga själv är gott och oftast billigast.

Det finns många olika sätt att laga vegetariskt. Det är vanligast att man får proteinet från baljväxter, eller ärtväxter, som är ett samlingsnamn för bönor, ärtor och linser.

Baljväxter kan ätas som de är eller förädlas till exempelvis tofu, falafel, korv, biffar, färs och grytbitar.

Om produkten odlas ekologiskt blir bedömningen i kategorin Bekämpningsmedel grön istället för gul.



PROTEIN FRÅN VÄXTRIKET	Biologisk mångfald	Bekämpningsmedel	Djurens välfärd	Klimat	Anti-biotika
Ekologiska baljväxter	😊	😊	—	😊	—
Baljväxter	😊	😞	—	😊	—
Sojabaserat protein	😊	😞	—	😊	—
Spannmålsbaserat protein	😊	😞	—	😊	—
Svampprotein*	😊	😞	—	😊	—

* Den mest kända produkten i denna kategori är Quorn. Vissa av Quorn-produkterna innehåller ägg, och då blir bedömningen kompletterad med bedömning för djurvälstånd och antibiotika enligt ursprunget för äggen som används i Quorn.

Färdigt protein i måltiden

Färdiglagade rätter eller halvfabrikat baserat på proteinrika växter är ett område som växer snabbt. Hälsans Kök, Quorn, Anamma, Oumpf, Ekko Gourmet, Tzay, Astrid & Aporna samt dagligvaruhandelns egna

varumärken är exempel på kända varumärken för vegetariska produkter. Andra produkter som man kan hålla ögonen öppna efter är till exempel tofu, seitan eller tempeh. Att äta vegetariskt är både enkelt och gott!



Visste du att?

- **Fläskhare** används ibland som benämning på fläskytterfilé, alltså kotlert-rad putsad från ben och fett.
- **Elefantöra** är recept på en utbankad bit biff som lövbiff, rostas, biff eller oxfilé.
- **Kobebiff** är världens dyraste nötkött – i Sverige beräknas en biff kosta 5 000 kr per kilo.
- Om du sköljer **baconskivorna** i kallt vatten innan stekning, så rullar de inte ihop sig i stekpannan.
- **Godis** har lika hög klimatpåverkan per kilo som kycklingkött.

Certifieringar på väg mot hållbarhet

Ett enkelt sätt för dig som konsument att hitta bra kött är att titta efter certifierade miljömärkningar. Märkningarna som vi lyfter fram i Köttguiden bidrar på olika sätt till att flytta fram positionerna för hållbar produktion av livsmedel.

När lantbrukaren certifierar sin produktion kontrolleras den av en oberoende part som säkrar att uppfödningen sker på det sätt som utlovas.

KRAV

KRAV-märket är Sveriges mest kända miljömärkning för mat, med särskilt höga krav på djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan. Mindre mängder gödsel och inga bekämpningsmedel används på gården. KRAV-märkt kött kommer från djur som har fått beta, picka eller böka i jorden och de äter KRAV-märkt foder. Läs mer på krav.se



Certifierat naturbeteskött kommer från nötkreatur som till stor del betar i ängs- och hagmarker.

Naturbeteskött

Certifierat naturbeteskött kommer från nötkreatur som under betes-säsongen till stor del betar i ängs- och hagmarker. Under vintern är djuren inne i stall och utfodras med främst gräs och klöver. Djur som betar naturbetesmarker bidrar starkt till den biologiska mångfalden i Sverige genom att ängar och hagar hålls öppna, vilket många arter är beroende av. Läs mer på wwf.se/naturbete och sigill.se



EU-ekologiskt

EU-ekologisk produktion är basnivån för ekologisk odling och djurhållning inom EU.

Den ekologiska djurhållningen strävar efter att djuren ska kunna bete sig så naturligt som möjligt. Växt- och djurhållning ska vara i balans, så att djuren i första hand äter ekologiskt foder från den egna gården och stallgödseln används för att ge näring till åkermarken. Importerat EU-ekologiskt kött klarar inte Köttguidens kriterier för djurvälstånd vilket gör att den totala bedömningen i flera fall inte når upp till grönt ljus.

Läs mer på jordbruksverket.se



Klimatcertifiering

Klimatcertifiering innebär att lantbrukaren minskar klimatpåverkan från sin produktion till exempel genom att spara på energi, minska uppfödningstiderna för nöt och lamm eller använda foder med lägre klimatbelastning. Klimatpåverkan minskar med mellan 5 och 25 procent för olika köttslag om man tillämpar klimatcertifieringens kriterier. Läs mer på sigill.se



Visste du att?

- Nötkreatur kan känna lukter på en mils avstånd.
- Det finns omkring 1,3 miljarder nötkreatur i världen, och de äter cirka 1/3 av all spannmål som odlas.
- Nötkreatur har bara tänder i nederdelen av käken. De sliter av gräset med sin starka tunga när de betar.
- Får och nötkreatur har fyra magar: våm, nätmage, bladmage och löpmage.
- På 1970-talet fanns det 96 000 gårdar med mjölkkor i Sverige. År 2014 fanns knappt 5 000 kvar.
- Det kan finnas mellan 500 och 1 000 larver och skalbaggar i en stor komocka.

Läs mer om de olika certifieringarna på wwf.se/miljomarkt-kott



Ladda ner WWFs mobilapp
Köttguiden!



wwf.se/kottguidenapp



Missa inte Fiskguiden!

Världsnaturfonden WWF har också tagit fram Fiskguiden. Ladda ned appen till din androidtelefon eller iPhone.

wwf.se/fiskguidenapp

Det här gör Världsnaturfonden WWF

Världsnaturfonden WWF är med fler än fem miljoner supportrar en av världens ledande ideella natur- och miljöorganisationer.

WWF arbetar för att hejda förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen genom att:

- bevara världens biologiska mångfald
- verka för att förnybara naturresurser används på ett hållbart sätt
- minska föroreningar och ohållbar konsumtion.

WWF bedriver ett aktivt naturvårdsarbete i fält med räddningsprojekt och forskning. Vi arbetar också i maktens korridorer och vid de internationella förhandlingsborden.

WWF arbetar i dag i drygt 100 länder och våra naturvårdsprojekt finansieras till största delen med bidrag från allmänheten.

**KÖTTGUIDEN 2016 ges ut
av Världsnaturfonden WWF.
Andra upplagan**

Illustrationer: Cecilia Björnekull

Produktion: Odelius & CO #16-2475

Foto: Ola Jennersten
sid 2, 6, 16, 19 och 20.
Photographiee.eu / Shutterstock
sid 4 och 5. Bitt24 / Shutterstock sid 13.
Köttguiden togs ursprungligen
fram i ett projekt vid SLU.

För mer information kontakta WWF:
kottguiden@wwf.se





Världsnaturfonden WWF

Köttguiden

KLOKA VAL FÖR BÅDE MILJÖ OCH DJUR

Genom att äta mindre kött och bättre kött när du väl äter kött så gör du planeten en tjänst.

LÄTT ATT GÖRA RÄTT

Köttguiden hjälper till när du ska välja kött i affären eller på restaurangen.



HALVERA MÄNGDEN KÖTT

Två till tre portioner i veckan ger dig tillräckligt med näring och du minskar din klimatpåverkan.

MINDRE MEN BÄTTRE

Ät gärna mer vegetariskt, släng inte mat och fråga efter bra kött när du handlar eller äter på restaurang.



Därför finns vi

För att hejda förstörelsen av jordens naturliga livsmiljöer och bygga en framtid där människor lever i harmoni med naturen.

wwf.se