



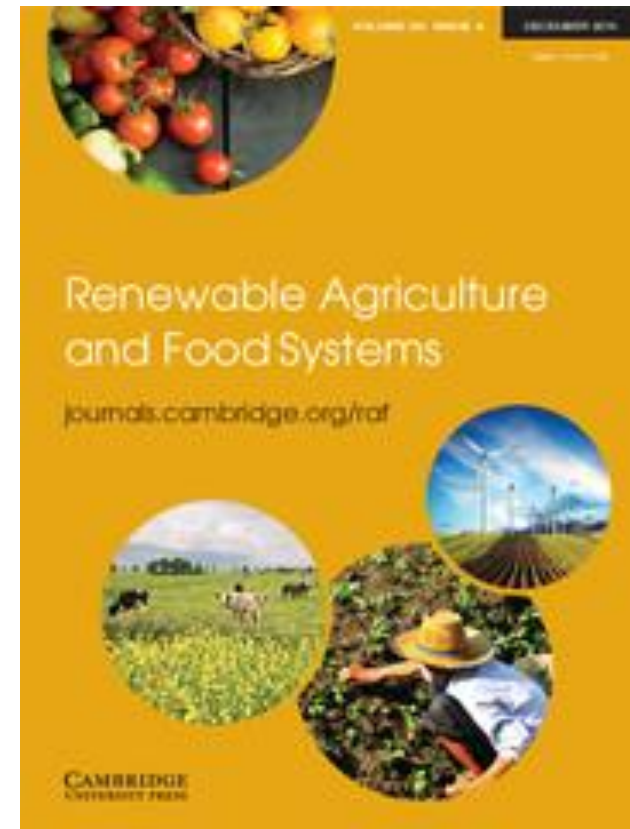
Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

**Vad händer om vi i Sverige
ersätter hälften av köttet
vi äter med inhemskt
odlade baljväxter?**

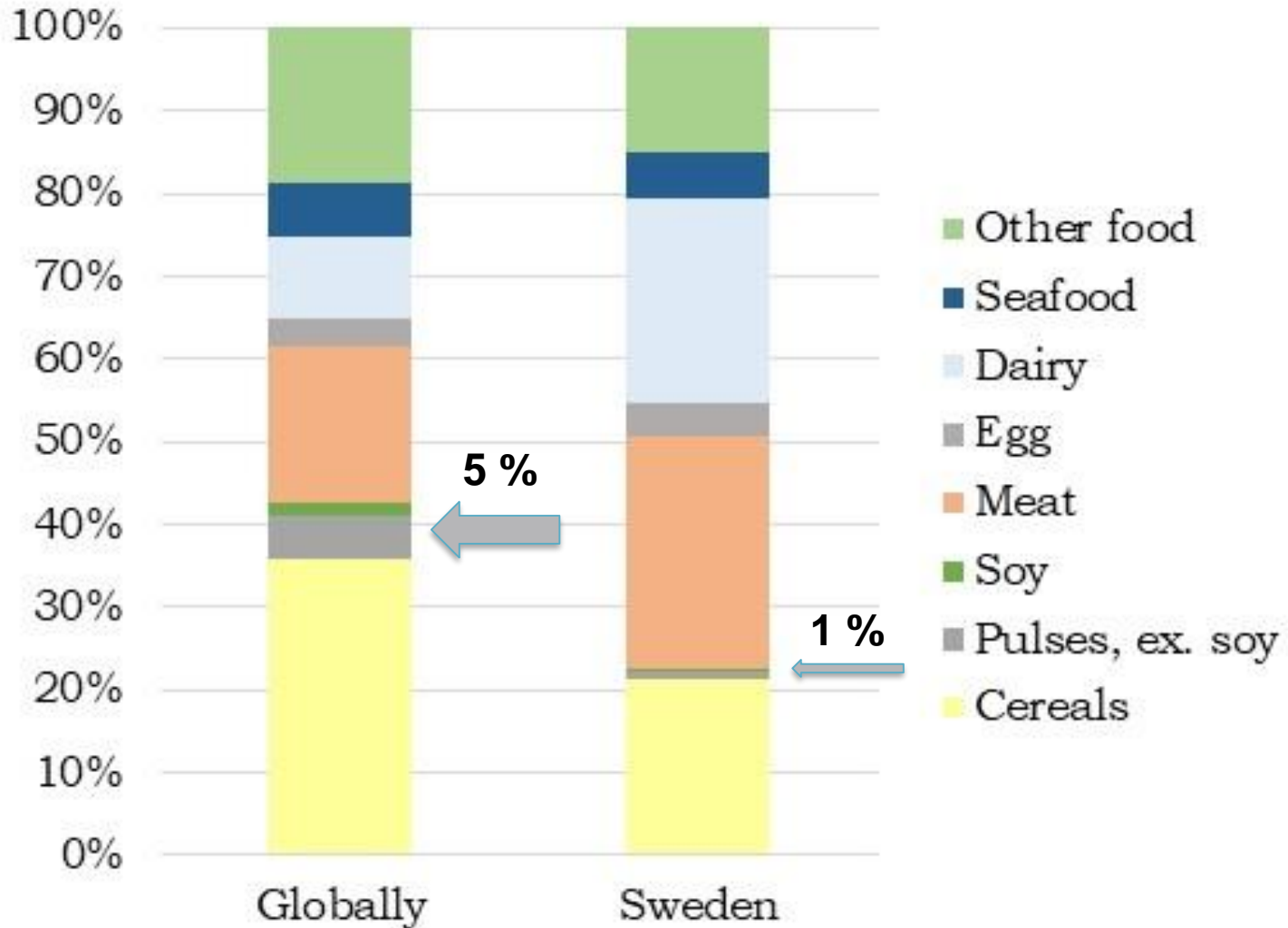
Less meat, more legumes – prospects and challenges in the transition towards sustainable diets in Sweden

Ny artikel

Elin Rööös
Georg Carlsson
Ferawati Ferawati
Mohammed Hefni
Andreas Stephan
Pernilla Tidåker
Cornelia Witthöft



Hur mycket av kostens proteiner kommer från baljväxter?



Bakgrund

- Baljväxter har många väldokumenterade effekter på hälsan; lågt GI, förebygger hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes etc. Ökat intag rekommenderas därför i olika nationella kostråd.
- Positiva effekter för odlingssystem; tillför N och kan minska användningen av bekämpningsmedel genom att diversifiera växtföljder
- Genom att ersätta kött med baljväxter minskar markanvändningen och utsläpp till luft och vatten.
- I dagens svenska kost utgör kött en viktig källa för protein, zink, vitamin B12 och järn. Vad innebär det för näringsintaget om vi byter ut viss del kött mot baljväxter? Och vad innebär det för markanvändning och klimat?

Syfte med vår studie

Utvärdera ett scenario där 50 % av köttet som vi konsumerar ersätts av inhemskt odlade baljväxter och kvantifiera och diskutera effekterna på näringsintaget, jordbruksproduktionen och miljön.

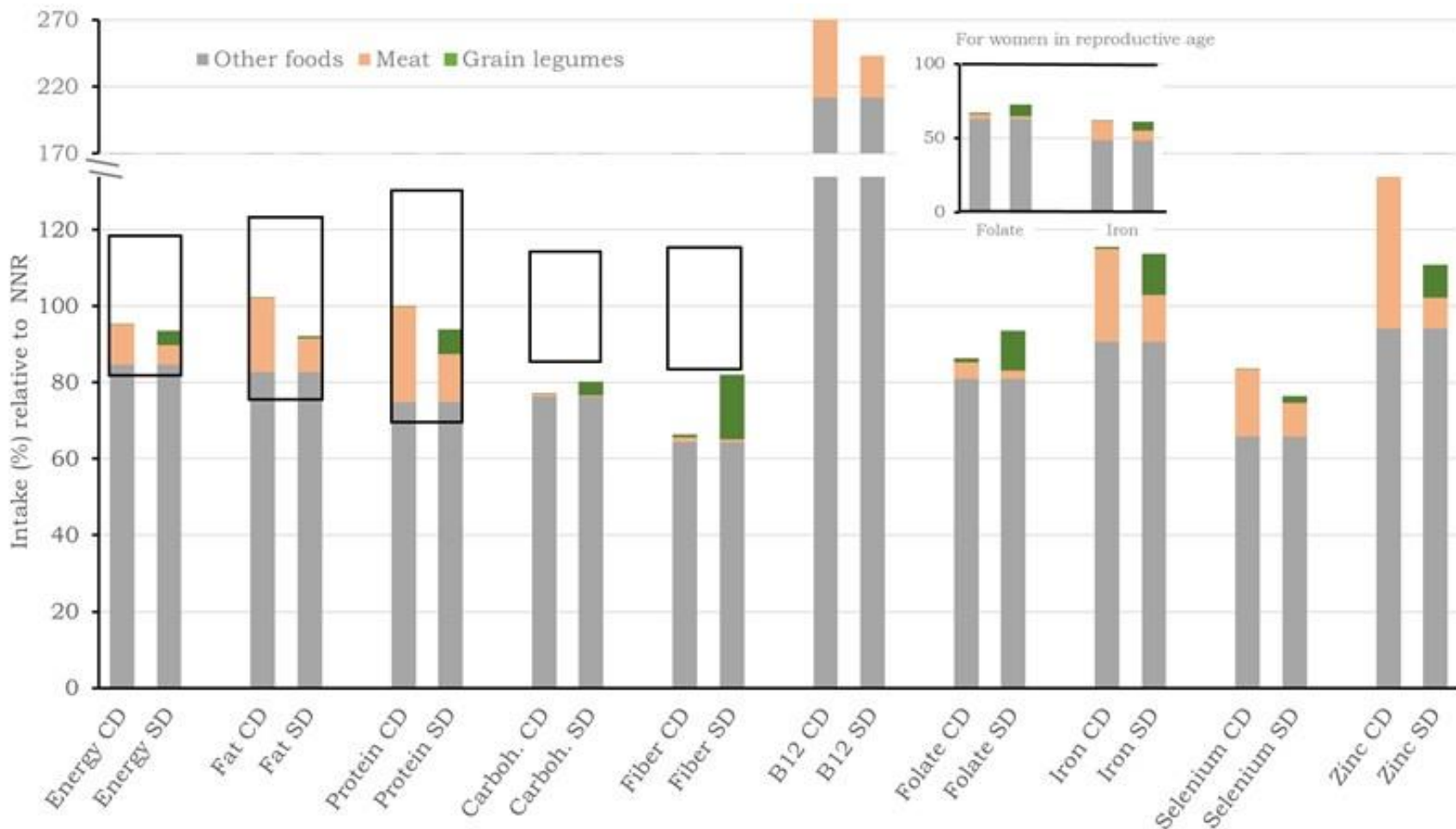


Beskrivning av scenariet

- 50 % reduktion av köttkonsumtionen (55 g/pers, dag), i första hand importerat kött.
- Köttet ersätts med inhemskt odlade baljväxter (55 g/pers,dag); främst åkerbönor och gula ärtor, samt gråärt, trädgårdsbönor och linser
- Förändringar i näringsintag beräknades utifrån Livsmedelsverkets Riksmaten

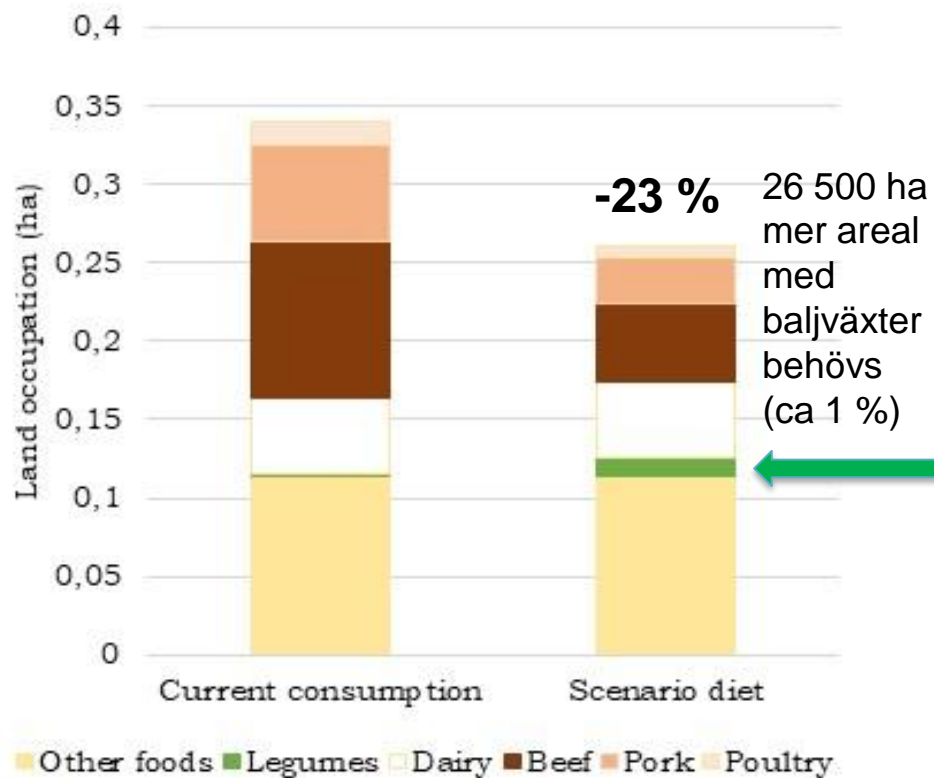
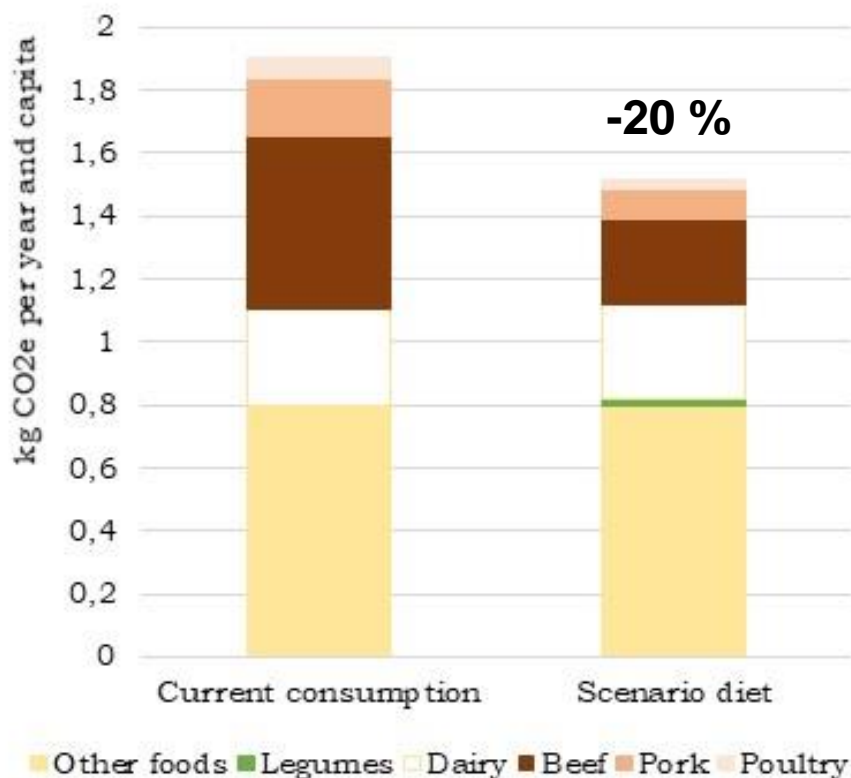


Hur påverkas näringsintaget om vi ersätter hälften av köttet med baljväxter?



Förändringar mellan nuvarande kost (CD) och scenariet (SD) i jämförelse med nordiska näringsrekommendationer (genomsnitt män/kvinnor 30-64 år, 70 kg.)

Hur påverkas klimatpåverkan och markanvändning från kosten om vi ersätter hälften av köttet med baljväxter?



Andra miljöaspekter som påverkas

- Vårt scenario med mer baljväxter och mindre kött frigör drygt 20 000 ha som kan användas för annat, t ex odling av biobränsle.
- Minskat behov att köpa in N-mineralgödsel (5800 ton N)
- Minskade utsläpp till vatten; både från minskat arealbehov och minskade utsläpp från avloppsreningsverk när proteinintaget minskar



Slutsatser

- Intag av energi och de flesta makro- och mikronäringsämnen fortfarande inom näringsrekommendationerna efter att 50 % kött ersatts med baljväxter. Intag av kostfibrer ökar väsentligt och viss ökning även för folat
- För att uppfylla scenariet behöver nuvarande areal med baljväxter (2,2 %) öka till 3,2 %
- Enligt scenariet minskar kostens klimatpåverkan med 20 % och markanvändningen med 23 %. Drygt 20 000 ha kan användas för andra ändamål, t ex biobränsleproduktion
- Många utmaningar om scenariet ska förverkligas: lämpliga sorter saknas, brist på anläggningar för att processa baljväxter, produktutveckling krävs, låg kunskap bland konsumenter etc.





TACK!

Crop	Amount needed (t)	Yield (t/ha)	Requirement for replacement (ha)*
Faba bean	30,100	2.9	8,900
Yellow pea	30,100	2.9	8,900
Grey pea	7,500	2.5	3,000
Common bean	6,000	1.7	3,500
Lentil	1,500	0.7	2,100

