



## Økologisk mat

**Spørsmål:** Jeg prøver hver dag å lage sunn og god mat til familien min, men må innrømme at jeg synes det er vanskelig å innfri alle "krav" til maten. Den skal være rettferdig, kortreist, frittgående, sunn (hva nå det er), uten e-stoffer, uten unødvendig fett og sukker, og ikke minst bør den være økologisk. Men hva vil det si at mat er økologisk, og er det bevist at slik mat er bedre for helsa enn "vanlig" mat?

**Svar:** Økologisk mat er produsert uten kunstgjødsel, sprøytemidler, tilsetningsstoffer eller konserveringsmidler. Et økologisk jordbruk tar utgangspunkt i naturlig gjødsel og kompost. Økologisk matproduksjonen fokuserer også på gode forhold for husdyrene og en god balanse mellom husdyr og dyrket mark.

Forkjempere for økologisk mat hevder at maten er sunnere og inneholder mer næring enn mat basert på råvarer som er framstilt på vanlig måte. De mener blant annet at økologiske produkter inneholder mer antioksidanter og mineraler ettersom plantene har vokst saktere under dyrkingen. Mange synes også at økologisk mat smaker bedre.

I følge fagpersoner Norsk institutt for landbruks- og miljøforskning (Bioforsk) og ved Universitetet for miljø og biovitenskap på Ås er det ikke bevist at økologisk mat har høyere næringsinnhold eller er bedre for helsen enn mat som er dyrket med ordinære metoder. De påpeker også at økologisk produksjon medfører vesentlig høyere utslipp av klimaskadelige gasser og derfor er mindre miljøvennlig enn konvensjonelt jordbruk.