

- Bytt ut fiskemiddagen med god biff og god samvittighet

11. november 2011, Åsmund Langeland i Romerike Landbruksrådgiving

- Hvis dyrefôret ble endret kunne innholdet av omega-3-fettsyrer i kjøttet øke tilsvarende en til to torskemiddager i uka, sa UMB-professor Anna Haug på seminaret 'Rødt kjøtt – farlig eller farlig godt?'

> [Se presentasjoner fra seminaret 'Rødt kjøtt - farlig eller farlig godt?'](#)

Sunne flerumettede fettsyrer som EPA, DPA og DHA finnes ikke bare i fisk. De finnes også i kjøtt, og kan utgjøre en vesentlig del av inntaket når kjøttet er produsert med tanke på å øke innholdet.

Du kan derfor med god samvittighet bytte ut en torskemiddag med storfekjøtt hvis du velger kjøtt fra dyr som bare er fôret på gras - såkalt grass fed beef. Dette kjøttet kan inneholde betydelige mengder omega-3-fettsyrer.

Storfekjøtt, fisk og mel utfyller hverandre

Anna Haug presiserer at storfekjøtt, fisk og melk ikke fullt ut kan erstatte hverandre som kilde for mikronæringsstoffer. De har hver sine spesifikke fordeler: storfekjøtt som kilde for jern og sink (som er spesielt viktige for gravide kvinner og småbarn), fisk som kilde for jod og selen (men ikke for jern og sink), og melk som kilde for jod og sink.

- Derfor er det lurt ikke å spise for ensidig, men å kombinere alle tre, slik vi har tradisjon for her i landet, sier Haug.

Fôret gjør en forskjell

Storfe som bare får grasbasert fôr har høyere innhold av omega-3-fettsyrer i fett enn dyr som får mer intensiv fôring med store mengder kraftfôr. Dermed får du også mer omega-3-fett når du spiser kjøtt fra slike dyr. Høyt innhold av omega-3-fettsyrer er positivt for helsa med hensyn på blodtrykk, kreft og hjerte- og karsykdommer.

Fisk er en begrenset ressurs i verden og fiskeoljer kan ikke dekke behovet for disse fettsyrene i fremtiden. Kjøtt fra dyr som bare får gras kan derfor øke inntaket av disse fettsyrene i befolkningen og være med på redusere helseplager som er kjent for å være knyttet til lavt inntak av omega-3-fett.

God samfunnsøkonomi

Norge bruker i dag over ti milliarder kroner på legemidler.

- En satsing på produksjon av kjøtt med et bedre ernæringsmessig innhold vil være samfunnsøkonomisk riktig, fastslår Haug.

Prosjektleder og økobonde Trond Qvale, på Horgen Gård i Nes i Akershus, har spesialisert seg på produksjon av storfekjøtt basert utlukkende på beite og grasbasert grovfôr - såkalt grass fed beef. Kjøttet er svært ettertraktet og selges blant annet hos Jacobs på Holtet i Oslo.

Prosjektet **Rød Angus - marmorert økobiff på grovfôr** eies av Norsk Landbruksrådgiving og ledes av Trond Ivar Qvale. Gjennom tre år har prosjektet hatt som mål å finne former for fremtidsrettet kjøttproduksjon. Arbeidshypotesene har vært at gjennom å utnytte politiske satsingsområder, helse- og ernæringsråd, samt klima og naturgrunnlag, kan bønder skape et markedsrettet produkt.

Kontakter:

Professor Anna Haug, Institutt for husdyr- og akvakulturvitenskap, Universitetet for miljø- og biovitenskap, 1432 Ås, 64 96 51 72, anna.haug@umb.no

Prosjektleder Trond Ivar Qvale, 415 52 687, trond@horgengaard.no

