

## Hållbart problem: vi äter för mycket kött

### Varför finns problemet?

Att vi äter för mycket kött kan nog choka vissa, och när man lyfter upp ämnet Vego eller vegetariskt kan folk bli upprörda. Problemet kan ha sin grund långt bak i tiden och fortfarande ligga i våra gener, det med att det anses manligt att äta kött, löjligt och dyrt att äta vegetariskt, du får inte i dig tillräckligt med näring o.s.v. Men om man kollar närmare på problemet är allt myter.

Det finns flera positiva anledningar till att minska vår köttkonsumtion, både ekonomiskt, socialt och främst ekologiskt vilket vi kommer till senare.

### Vad kan vi måste/göra åt det?

Det finns flera saker vi kan göra åt det, men främst att upplysa folk. Upplysa att det inte är svårt och att göra mer reklam för vegetariska produkter. För innan jag blev vegetarian var jag själv väldigt oupplyst om hur många vegetariska alternativ det faktiskt finns och hur enkelt det är. Men vi måste också sluta normalisera att veganism, vegetarianer och veganer är en negativ sak som är löjligt.

Det krävs inte att man gör allt på en gång, och gåt fullt ut vegan på en dag. Börja med en eller två vegetariska middagar i veckan. Du sparar både på pengar, koldioxidutsläpp och din hälsa.

### Men vilka har makt att göra något åt problemet?

Det är förstås svårt att påverka köttproduktionen internationellt, p.ga. flera anledningar. Men vi som bor i Sverige kan göra vår egen påverkan.

Skolan borde gå in för att lära elever samt lärare om att det inte är så dåligt eller så svårt som det framstår att vara. Eller det som sker på sociala medier mer och mer, veganism lyfts fram som en "estetisk livsstil" och blir mindre nertryck. Inte bara hemma i köket utan också på snabbmatsrestungar såsom McDonalds och KFC i USA som har fått sina första vegetarisk/veganska alternativ. Men staten skulle också kunna gå in, genom att höja priserna på köttet t.ex.

Och du som individ kan också ha makten att göra något åt problemet som att bara byta ut en eller två måltider per vecka. Eller det som blir mer och mer populärt, byt ut mjölken i kaffet till havre/sojamjolk m.m.

### Men hur exakt vinner vi på det och varför är det inte hållbart?

Socialt kan vara det enda som går mer åt det negativa hållet, men inte ens där om man jämför med vilka vinster du får från att minska din köttkonsumtion. Det är vetenskapligt bevisat att vi äter för mycket kött och att det är en hälsosammare livsstil att minska på det. Några av anledningarna till att börja äta mer vegetariskt:

- Mindre mättat fett. Mättat fett ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, fetma, inflammation i kroppen, leverförfettning och försämra kroppens känslighet för insulin.
- Vegetarianer löper till exempel mindre risk att drabbas av en rad olika sjukdomar, som högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom och vissa cancerformer. (Livsmedelverket.se, 5/10–21)
- Bättre i allmänhet för hälsan.

Men folk kommer alltid hitta något att försöka klaga på så dem slipper äta vegetariskt såsom att “det blir för jobbigt när man ska gå ut och äta”. Men snabbmat blir större och större i vårt samhälle och består oftast av kött, men om man tar våra mest populära snabbmatskedjor som Max eller McDonalds finns vegetariska alternativ till och med där också. Och inte bara i snabbmatsindustrin utan också på vanliga restauranger. Och som nämns senare, det går in princip att byta ut vilken köttprodukt som helst om man ska ha familjemiddag eller någon annan tillställs.

Ekologiskt- Jorden och den ekologiska hållbarheten vinner oerhört mycket på att sluta äta kött. Det är inte bara produktionen som släpper ut koldioxid utan också uppfödningen, marken och fodring. Grisar och kycklingar kan inte ära gräs vilket resulterar med att vi måste mata våra djur för att själv få mat vilket är otroligt onödigt. Ett vanligt foder är soja, som inte går att odla i Sverige vilket leder till att vi måste importera, som i sin tur leder till ännu mer koldioxidutsläpp. Kor (nötkött) har en ännu större klimatpåverkan för när dem betar släpps nämligen metan ut. “Sett på hundra års sikt bidrar exempelvis ett utsläpp av metan cirka trettio gånger mer till växthuseffekten än ett lika stort utsläpp av koldioxid.” - naturvårdsverket.se

### Men vi har ju så stränga djurskyddsregler, de skyddar väl djuren från allt lidande vid slakt?

Slakten av djuren vill man gärna blunda för. Många tror att det går rätt till med tanke på Sveriges hårda regler om djurrättshållning, men det är ett fel påstående. Många gånger har slakterier visat brister och till och med misshandel utav djuren. Ett exempel på det var på ett Krav-märkt slakteri där grisarna blev sparkade i ansiktet och slagna med kedjor (TV4 nyheterna, 1/12–21, Emil Hellerud).

Men ett av kraven som finns är att djuren ska vara medvetslösa vid slakten. En del av de vanligaste bedövningsmetoderna är dock långt ifrån tillräckligt bra. På slakterierna är gasning med koldioxid den vanligaste bedövningsmetoden vid slakt av grisar. Grisarna drivs in i en hissorg som sänks ned i ett schakt med koldioxid för att de ska förlora medvetandet. Grisar upplever starkt obehag och får kvävningsskänslor av koldioxid, vilket gör att de kämpar för att ta sig ur hissarna. Det kan ta uppemot 1½ minut i gasen innan de förlorar medvetandet. Och innan det blir dem och utsatta för en annan viss misshandel: Från en studie gjord av livsmedelsverket övernattar 44% av grisarna och nötköttsdjuren i slakteriet och 60% av fåren. Grisarna har ofta blandats med varandra från olika ställen, vilket leder till social oro, slagsmål och skador. Detta är för att grisar är mycket intelligenta djur, dem kan nämligen vara mer intelligenta än hundar vilket gör att dem uppfattar vad som kommer hända dem. (djurensrätt.se, 19/9–19) (djurrattalliansen.se)

Ekonomiskt- Man hör ofta att det är dyrt och “jag skulle aldrig kunna”. Men om folk bara visste hur långt den växtbaserade marknaden skulle ha kommit skulle dem inte behöva vara oroliga för något. Du kan i princip byta ut vilken köttprodukt som helst idag mot en växtbaserad produkt som smakar, och ser likadan ut. Om du går in på Ica kommer du hitta ett stort utbud utav vegetariska produkter som har lika mycket näring och samma pris. Vi tar ett exempel på en populär köttprodukt, kebab. En kebabförpackning med 275g kostar 56kr, varav per 100g innehåller 17g protein och 12g mättat fett. Medan en vegansk kebabförpackning med 275g kostar 50kr, innehåller 27g protein per 100g och 6g mättat fett. Där det bevisas att det är nyttigare och billigare på båda planerna. Ryktet “man får inte i sig tillräckligt med protein” är falska nyheter, det kan du få konfirmerat från flera källor som t.ex. livsmedelverket.se.