



Guiden till sveko

En guide till svenska och ekologiska
livsmedel

EKOLOGISKA LANTBRUKARNA 2022

Eko och svenskt! Här är guiden!

Som enskild konsument kan det ibland verka svårt att göra rätt val i livsmedelsbutiken. Ekologiskt, närproducerat eller svenskt? Du behöver inte välja – genom att köpa svenskt och ekologiskt bidrar du till god djurvälstånd, mer biologisk mångfald och färre kemikalier i naturen.



SVERIGE ÄR ett land i världsklass när det kommer till ekologisk produktion. En femtedel av den totala jordbruksarealen brukas idag ekologiskt av mer än femtusen lantbrukare. Det ger oss ett stort utbud av ekologiska och KRAV-märkta livsmedel i dagligvaruhandeln.

Sveko är en sammansättning av orden **svenskt** och **ekologiskt**. Med svekoguiden vill vi lyfta fram ekologiska livsmedelsprodukter med svensk råvara av kända varumärken på den svenska marknaden.

Guiden är inte en komplett sammanställning av det ekologiska och KRAV-märkta utbudet i dagligvaruhandeln. Guiden bör snarare betraktas som en ansats till en mer omfattande kartläggning. Ekologiska Lantbrukarna valde att fokusera på livsmedel som ansågs aktuella utifrån särskilda kriterier. Inventeringen utfördes via stickprov i butik och på e-handel.

Marknaden har tidigare haft svårt att möta konsumenters efterfrågan på ekologiska livsmedel.

Nu har läget vänt och det finns därför goda skäl att välja produkter med spannmål, mjölk- eller köttråvara från Sverige.

Vi vill att det ska vara enkelt att hitta produkterna som säkrar tillgången på svenska livsmedel samtidigt som de gör gott för miljö och klimat. Att leta efter Från Sverige loggan är en bra utgångspunkt, men inte tillräckligt alla gånger. Titta och lär mer i guiden!

Vissa ekoprodukter är nästan alltid svenska



Bland ekoprodukterna i matbutikerna är det ibland importerad råvara, trots att vi har goda möjligheter att producera allt från spannmål till mjölk och grönsaker här i Sverige.

Inom flera produktgrupper, till exempel mjöl och köttbullar, visade det sig att den ekologiska råvaran alltid var svensk. Dessa sammanställdes i en lista vid namn "Så-gott-som-alltid svensk råvara när du köper ekologiskt".

SÅ-GOTT-SOM-ALLTID SVENSK RÅVARA NÄR DU KÖPER EKOLOGISKT

- ✓ GRÄDDE
- ✓ VETEMJÖL
- ✓ RÅGMJÖL
- ✓ HAVREGRYN
- ✓ FIBERHAVREGRYN
- ✓ NÖTFÄRS
- ✓ GRILLKORV
- ✓ FÄRDIGA KÖTTBULLAR



Smör

PRODUKT	PRODUKTNAMN OCH FÖRETAG	URSPRUNG RÅVARA	MÄRKNING	PRIS (kg) INTERVALL
	Ekologiskt smör, 500 g. ARLA	SVERIGE	  	155,90-169,90 kr/kg
	Ekologiskt smör, 500 g. ICA, I love eco	SVERIGE	  	139,80 kr/kg
	Ekologiskt smör, 500 g. GARANT	SVERIGE	  	133-141,90 kr/kg

Tabell 1 Smör

Arla, ICA I love eco och Garant erbjuder ekologiskt smör med svenskt ursprung.

Prisintervallet gäller för priser i de undersökta butikerna och i e-handeln under december 2022.



På KRAV-gårdar odlas ofta mycket gräs och baljväxter som både blir mat till mjölkorna och ger näring till jorden. Det gör att koldioxid från luften lagras i marken. På så sätt kan du som köper svenskt ekologiskt smör göra en insats för klimatet!

Hårdost

PRODUKT	PRODUKTNAMN OCH FÖRETAG	URSPRUNG RÅVARA	MÄRKNING	PRIS (kg) INTERVALL
	Ekologiskt prästost, 31%, ca 530 g. ARLA	SVERIGE	  	165-166 kr/kg
	Ekologiskt prästost, 35%, 700 g. COOP ÄNGLAMARK	SVERIGE	  	129 kr/kg
	Ekologiskt prästost, 35%, 660 g. LIDL ÄNGENS	SVERIGE	  	119,90 kr/kg
	Ekol. prästost, 35%, 700 g. ALLERUM, SKÅNEMEJERIER	SVERIGE	 	189-191,43 kr/kg
	Ekologiskt prästost, 35%, 700 g. ICA, I love eco	SVERIGE	  	141 kr/kg

Tabell 2 Hårdost

Arla, Coop Änglamark, Ängens, Allerum Skånemejerier, ICA I love eco erbjuder hårdost (präst) med svenska råvaror. Prisintervallet gäller för priser i de undersökta butikerna och i e-handeln under december 2022.



I Sverige utgör ekologisk ost 1,9 procent av all såld ost. Genom att köpa ekologisk ost gjord på svensk mjölk bidrar du till att korna får beta mycket gräs och äta lokalproducerat foder. Ekologisk hårdost gjord på svensk mjölk hittar du hos de flesta stora mejerierna och bland butikernas egna varumärken. Leta efter EU-ekologiskt, KRAV och Från Sverige-loggorna.

Färskt bröd

PRODUKT	PRODUKTNAMN OCH FÖRETAG	URSPRUNG RÅVARA	MÄRKNING	PRIS (kg) INTERVALL
	Råg-Eko, 300 g. FAZER	SVERIGE	 	83- 116,50 kr/kg
	Ekologiskt surdegsbröd, 350 g. FAZER	SVERIGE	 	85,57- 102,71 kr/kg
	Ekologiska råghalvor, 260 g. FAZER	SVERIGE	 	115,19 kr/kg
	Toast Eko, 500 g. COOP	SVERIGE	  	45,90 kr/kg

Tabell 3 Färskt bröd

Fazer erbjöd tre färskt bröd med svenskt ursprung. Coop har under året 2022 lanserat en ny ekologisk toast på svenska råvaror. Prisintervallet gäller för priser i de undersökta butikerna och i e-handeln under december 2022.



Andelen ekologiskt knäckebröd och matbröd var 1,4 % i dagligvaruhandeln och näthandeln under 2021 inom kategorin spannmål och baljväxter.

Knäckebröd

PRODUKT	PRODUKTNAMN OCH FÖRETAG	URSPRUNG RÅVARA	MÄRKNING	PRIS (kg) INTERVALL
	Ekologiskt Trekant, 180 g. LEKSAND	SVERIGE	  	83,06-99,72 kr/kg
	Knäckebröd EKO, 375 g. COOP ÄNGLAMARK	SVERIGE	  	74,53 kr/kg
	Rågknäcke, 375 g. ICA I love eco	SVERIGE	 	73,73 kr/kg
	Korntunnbröd, 425 g. ERIKSSONS	SVERIGE		97,65-117,41 kr/kg



På ca 350 svenska ekologårdar odlas det råg, det ger råvara till nästan alla ekoknäckebröd i dagligvaruhandelns utbud!

Tabell 4 Knäckebröd

Leksand, Coop Änglamark, ICA I love eco och Erikssons kunde erbjuda sveko-knäcke. Prisintervallet gäller för priser i de undersökta butikerna och i e-handeln under december 2022.

Gröna ärter

PRODUKT	PRODUKTNAMN OCH FÖRETAG	URSPRUNG RÅVARA	MÄRKNING	PRIS (kg) INTERVALL
	Svenska ärter, 500 g. COOP ÄNGLAMARK	SVERIGE	  	47 kr/kg
	Ekologiska ärter, 450 g. GARANT	SVERIGE	  	44,22-51 kr/kg
	Ärtor Fryst, 2500 g. MAGNIHILL	SVERIGE	  	47,60 kr/kg
	Ärtor Fryst Ekologisk, 500 g. ICA I love eco	SVERIGE	 	53 kr/kg
	Eko svenska ärter, 450 g. FRESHONA.	SVERIGE	  	44,22 kr/kg



Gröna ärter, eller konservärter som det också kallas, odlades på 623 hektar mark av 33 ekologiskt-certifierade företag i Sverige år 2021. Av alla ärter, bönor och linser som såldes i handeln 2021 var 40 procent ekologiska!

Tabell 5 Gröna ärter

Coop Änglamark, Garant, Magnihill, ICA I love eco och Freshona erbjuder ekologiska och svenska gröna ärter i frysdisk. Prisintervallet gäller för priser i de undersökta butikerna och på e-handeln under december 2022.

Varmpressad rapsolja

PRODUKT	PRODUKTNAMN OCH FÖRETAG	URSPRUNG RÅVARA	MÄRKNING	PRIS (l)
	Rapsolja svensk, 500 ml. KLOKA	SVERIGE		135 kr/l






Tabell 6 Varmpressad rapsolja

KLOKA kunde erbjuda svensk, ekologisk varmpressad rapsolja. Den finns att hitta på bl.a. Coop.



Utbudet av kallpressad ekologisk olja gjord på svenskodlad raps är stort, medan utbudet av varmpressad olja är desto mindre. I Sverige finns det knappt 500 ekologiska oljeväxter. Kan vi våga hoppas på större utbud av varmpressad ekologisk olja av svensk raps i butikerna snart?

Inlagd rödbeta

PRODUKT	PRODUKTNAMN OCH FÖRETAG	URSPRUNG RÅVARA	MÄRKNING	PRIS (kg) INTERVALL
	Eko Rödbetor Skivade, 710 g. FELIX	SVERIGE	 	63,73 kr/kg
	Svenska Rödbetor Skivade Eko, 580 g. BJÖRNEKULLA	SVERIGE	 	47,25-62,38 kr/kg

Tabell 7 Inlagd rödbeta

Två varumärken erbjuder ekologiska svenska inlagda rödbetor på burk, Felix och Björnekulla. Prisintervallerna gäller för priser i de undersökta butikerna och på e-handeln under december 2022.



Sverige har bra förhållande för odling av rödbetor. Svenska rödbetor kan hittas i butikerna stor delar av året. Väljer du ekologiska rödbetor kan du vara trygg med att de har odlats utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsel.

Strösocker

PRODUKT	PRODUKTNAMN OCH FÖRETAG	URSPRUNG RÅVARA	MÄRKNING	PRIS (kg) INTERVALL
	Eko strösocker, 1 kg. DANSUKKER	SVERIGE/ DANMARK	 	25,90-29,95 kr/kg

Tabell 8 Strösocker

På marknaden upptäcktes ett varumärke som erbjöd strösocker som utvunnits från sockerbeta.

Dansukkers erbjöd socker från sockerbetar som odlats i Sverige och Danmark.

Prisintervallet gäller för priser i de undersökta butikerna och på e-handeln under december 2022.



I livsmedelsbutikerna hittar du ekologiskt socker utvunnit av antingen sockerrör eller sockerbeta. Nordens klimat lämpar sig dock endast för odling av sockerbeta. Om du vill köpa svenskt socker bör du leta efter socker framställt av sockerbeta.

Sveko har potential

Det finns många ekologiska produkter i butikerna med utländsk råvara, men där *tillgången* på svensk råvara är stor. Många produkter som är ekologiska kanske också förväntas vara producerade i Sverige, men tittar du en extra gång är så inte alltid fallet. Här vill vi lyfta fram produkter vars råvara finns att tillgå i Sverige - produkter med sveko-potential!

Varmpressad rapsolja

I Sverige finns det knappt 500 ekogårdar som odlar ekologiska oljeväxter, och sammanlagt odlas ekologiska oljeväxter på ca. 9500 hektar runt om i landet. Ändå återfinns bara en ekologisk varmpressad rapsolja gjord på svensk råvara. Det finns gott om kallpressad rapsolja, men potentialen för varmpressad rapsolja är fortfarande stor.

Inlagd rödbeta

I Sverige odlas mängder av ekologiska rödbetor - ändå består många inlagda rödbetor i butikerna av importerad råvara. Möjligheten för livsmedelsföretag att utveckla förädlingen av rödbeta är god, och vi hoppas på fler alternativ på sveko-rödbetor i butikerna snart!

Senap

Många känner till den skånska senapen. Faktum är att senap odlas i hela vårt avlånga land. Trots detta kunde inte svensk, ekologisk senap hittas i dagligvaruhandeln under december 2022. Ett föredöme inom senapskategorin är den flerfaldiga VM vinnaren LissEllas senap, vars ekologiska senapsfrö odlas i Hedemora i Dalarna. Tyvärr kunde inte LissEllas senap återfinnas i butikerna som inventerades.

Knäckebröd och matbröd

Ett normalt år produceras mer av all sorts ekologiskt spannmål än vad vi förbrukar, så det är inte brist på råvara som begränsar försäljningen av svenskt ekologiskt knäckebröd och matbröd. Efterfrågan på svenskt, ekologiskt knäckebröd och matbröd behöver öka - så leta efter KRAV, EU-lövet och Från-Sverige loggan när du handlar bröd!

Ärtor, bönor och linser

Dessa grödor har lyfts fram som en del av framtidens hållbara mat. En stor del av de ärtor, bönor och linser som säljs i dagligvaruhandeln idag är importerade, trots att svenska ekologiska odlare har kapacitet att tillgodose en ökad efterfråga.








Trots att det finns utvecklingspotential för många produkter, så finns det gott om sveko i butikerna!

När du väljer svenskt och ekologiskt kan du vara säker på att maten har odlats utan skadliga bekämpningsmedel eller klimatskadligt konstgödsel, och att mer av intäkterna finns kvar på ekogården och inom den svenska ekologiska jordbrukssektorn, vilket i sin tur kan utveckla lokalsamhället. Dessutom bidrar du till ökad biologisk mångfald och att landskapen hålls öppna - bra va?

Håll utkik efter KRAV, EU-lövet och Från-Sverige loggan när du handlar!

Vad betyder märkningen?

				
<p>Från Sverige är en frivillig ursprungsmärkning som gör det enkelt att välja svenska råvaror, livsmedel och växter. Från Sverige-märket används på produkter som uppfyller kriterierna: odlad, född och uppfödd, förädlad, förpackad och kontrollerad i Sverige.</p> <p>I märkningen ingår även Kött från Sverige och Mjök från Sverige. I varor som innehåller flera ingredienser är kött, mjölk, ägg, fågel, fisk eller skaldjur alltid utan undantag från Sverige och minst 75% av innehållet är svenskt.</p>	<p>Sverigekannan är mejerikoncernen Arlas egna ursprungsmärkning. En produkt med Sverigekannan innehåller mjölk från svenska Arlagårdar som har bearbetats på ett svenskt mejeri.</p> <p>Det finns två varianter av märkningen, antingen med texten "Svensk mjölk" eller "Svensk grädde". Du hittar märkningen på produkter som mjölk, fil, yoghurt, ost, smör, matfett och grädde.</p>	<p>KRAV-märkta produkter uppfyller KRAVs egna regler, utöver EU:s villkor för ekologisk produktion. Reglerna har tuffare kriterier för djurvälstånd, miljö, hälsa och klimat.</p> <p>KRAV har till exempel specifika krav på betesperiod och antal timmar utevistelse för mjölkkor, vilket EU-lövet saknar. De omfattar även fler områden som hantering av djur vid slakt. Reglerna har tagits fram i samråd med miljöorganisationer, producenter och företag.</p>	<p>Ekologiskt eller EU-lövet är den europeiska märkningen för ekologiska produkter. Endast produkter som uppfyller EU:s villkor för produktion, bearbetning, märkning och import får märkas med loggan. Det innebär t.ex. att produkten har framställts utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel. Sammansatta produkter måste innehålla minst 95% ekologiska ingredienser för att få kallas ekologisk. Det är oberoende kontrollorgan som kontrollerar att alla aktörer i kedjan följer reglerna.</p>	<p>Det är livsmedelsslagsstiftningen som bestämmer vilken information som måste finnas med i livsmedelsdeklarationen. Informationen syftar till att garantera konsumenters säkerhet och se till att det är möjligt att göra säkra och medvetna val. De allra flesta livsmedel behöver endast ha info om ursprungsland om det är nödvändigt för att konsumenten inte ska bli vilseledd. För nöt-, kalv-, får-, gris-, get- och fjäderfakött samt fisk, honung, olivolja, (hela) frukter och grönsaker måste dock uppgifter om ursprungsland finnas.</p>

Detta är Ekologiska Lantbrukarna!

Ekologiska Lantbrukarna är intresseorganisationen för ekologiska lantbrukare. Stort lantbruk eller litet lantbruk, certifierad EU-eko, KRAV eller inte certifierad än - Ekologiska Lantbrukarna är föreningen för alla ekobönder.

Vi arbetar för att politik, regler och marknad ska vara utformade så att

svenska ekobönder ges de bästa möjligheterna att utveckla lönsamma och hållbara företag. Vår vision är att tillsammans leda utvecklingen för framtidens bönder, livskraftiga lantbruk och en frisk natur!

Ekologiska Lantbrukarna besitter en bred kompetens inom ekologisk produktion, jordbrukspolitik, regelutveckling, företagsutveckling,

marknad och kommunikation. Vi driver projekt, arrangerar gårdsbesök, seminarier, event, jobbar med påverkansarbete och opinionsbildning samt skapar lantbrukspraktiska tjänster som appen Ekoförmedlingen och prisbevakning av ekobondens priser.



Metod för guiden

Inventeringen utfördes via stickprov i butik och på e-handel. Livsmedelskedjor som har inventerats är ICA, Coop, Hemköp, Willys, Lidl, CityGross och Mathem. Produkterna i guiden valdes ut baserat på följande kriterier:

- ✓ Produktens råvara ska ha ursprungsland Sverige
- ✓ Produkten ska vara ekologiskt certifierad
- ✓ Produkten ska vara välkänt varumärke på den svenska marknaden
- ✓ Produkten ska vara förväntad av konsument att tillverkas i Sverige.

Utifrån ovan nämnda kriterier hade många fler produktgrupper kunnat ingå i kartläggningen som ex. syrade mjölkprodukter, kakor, styckdetaljer etc. En sådan kartläggning hade dock krävt resurser som sträckt sig utanför projektets ramar.

I guiden presenteras prisintervall för varje produkt, då priserna skiljde sig mellan livsmedelskedjorna. Ekologiska Lantbrukarna valde att inkludera prisintervall för att exemplifiera och sätta prisbilden i perspektiv.

Guiden till sveko

En guide till svenska och ekologiska livsmedel
Ekologiska lantbrukarna 2022

Projektansvarig Ida Lind/Ekologiska Lantbrukarna.

Projektledare och skribent Guiden är ursprungligen skapad och författad 2020 av Filippa Löfgren Orebjörk/Ekologiska Lantbrukarna. Guiden är uppdaterad 2022 av Iris Lundquist/Ekologiska Lantbrukarna.

Form Berit Metlid/ Publishing Farm.

Foto Filippa Löfgren Orebjörk och produktbilder från leverantörerna (produkter från Garant hämtade från garantskafferiet.se).

Detta projekt finansieras med medel av Jordbruksverket inom ramen för den svenska livsmedelsstrategin.