



# Grisekød

## Hvad er grisekød?

Grisekød er kød der kommer fra grise. Alt efter hvor på grisen kødet kommer fra, kalder man det noget forskelligt.

Måske kender du nogle af disse ting fra den mad du spiser?

- **Skinke** på for eksempel pizza kommer fra grisens bagende
- **Pølser** til for eksempel pølsehorn er hakket kød fra forskellige steder på grisen, blandet med fedt og stoppet ned i en grisetarm
- Hvis du spiser **flæskesteg** til jul, er det en udkæring fra grisens nakke eller bryst. De sprøde **flæskesvær** på toppen er stegt grisehud
- **Leverpostej** og **bacon** kommer også begge to fra en gris. Bacon skæres fra grisens bryst, mens leverpostej bliver lavet af grisens lever og fedt.

### De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima siger:

Spis planterigt, varieret og ikke for meget.

Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk.

Begræns forarbejdet kød mest muligt, dvs. kød, der fx er røget og saltet - ligesom det kødpålæg vi ofte putter på rugbrød i Danmark.

### Sæson i Danmark

I Danmark producerer vi grise hele året rundt.

### Ernæring

Grisekød indeholder både meget protein, men også meget fedt. Det indeholder også mange af **B-vitaminerne** og mineralerne **kalium** og **fosfor**.

### Klimabarometer

Produktionen af 1 kg grisekød udleder **3,3 CO<sub>2</sub>e**. Grisekød har et lavere klimaaftryk end okse- og lammekød, men et højere klimaaftryk end kylling.

# Produktion af grisekød

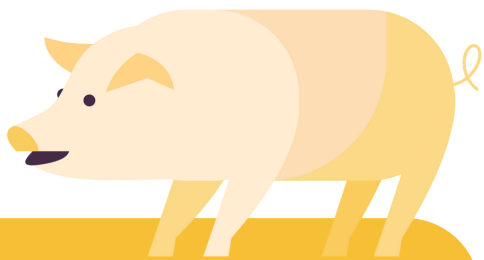
En gris slagtes når den er ca. et halvt år gammel og vejer omkring 100 kg. Grisen æder for det meste byg og hvede, ting som vi mennesker også selv kan lide at spise. Der er også raps og sojabønner i foderet, og så tilsætter man mineraler og vitaminer.

**Produktionen af grisekød i Danmark er kæmpestor, når man sammenligner med, hvor mange mennesker vi er. Faktisk har vi så mange grise, at der findes 5,5 gris for hvert menneske der bor i Danmark!**

Langt de fleste grise i Danmark opdrættes **konventionelt**. Det betyder at grisen lever hele sit liv indendørs i en stald indtil den køres til slagteriet.

Andre grise i Danmark er **økologisk** opdrættet. Når en gris er økologisk, er der for eksempel krav til, at grisen skal kunne komme udendørs, at pattegrisen (den nyfødte gris) skal være længere tid sammen med soen (morgrisen), og at grisen skal have mere skånsomt og naturligt foder.

**Kun omkring 1% af de grise, der slagtes i Danmark er økologiske.**



## Vidste du...

Når man sammenligner grisen med andre husdyr som heste, køer og får, er **grisen den klogeste**. Grisen er lærenem og den husker faktisk lige så godt som en hund

## Vidste du...

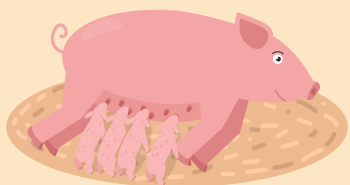
I Danmark er vi dygtige til at producere mange grise. Hvert år producerer de danske landmænd 33 millioner grise, hvoraf 19 millioner af grisene bliver slagtet i Danmark. **Det svarer til, at der bliver slagtet lidt over 50.000 grise hver dag året rundt.**

Vi producerer altså rigtig mange grise på danske gårde, men det er **kun 10% der bliver solgt i Danmark**. Resten sælger vi til udlandet, især til Kina, Tyskland og Polen. I alt sælger vi i Danmark grisekød og levende grise til 130 lande.



# Grisens vej fra jord til bord

Følg med på rejsen for en konventionel gris:



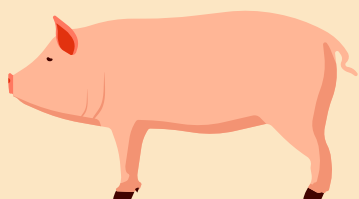
1.

Pattegrisen (den nyfødte gris) fødes.



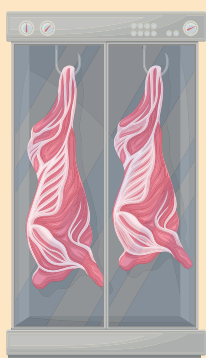
2.

Omtrent en måned efter at pattegrisen er blevet født, flyttes den fra soen (mor-grisen) til en stald for smågrise. Her bor den indtil den vejer 25-30 kg og er omkring 3 måneder gammel.



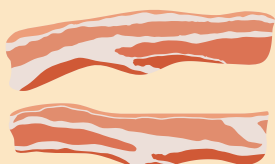
3.

Når grisen vejer 25-30 kg, flyttes den til en stald for slagtegrise. Her bor den, til den vejer omkring 100 kg. På det tidspunkt er grisen 5-6 måneder gammel.



4.

Grisen køres til et slagteri, hvor den bliver slagtet og skåret op.



5.

Nogle ting som flæskesteg eller hakket grisekød bliver pakket og sendt direkte til butikkerne. Andre ting skal først laves, som for eksempel leverpostej eller rullepølse.

# Madkultur

I Danmark har vi spist grisen lige siden den kom til Danmark for omkring 6000 år siden. Gennem tiden har vi sørget for, at grisene blev større med mere kød på og med mindre hår, så de passer bedre til vores store, moderne produktion.

Fordi grisen har fulgt os så længe, så indeholder mange traditionelle danske madretter grisekød. **Retter som flæsketeg, frikadeller og leverpostej er alle over 100 år gamle!**

I 1850'erne begyndte vi at få **komfurer i danske hjem**, og det gjorde det muligt at have gang i flere gryder på én gang. Lige pludselig kunne man både koge kartofler og lave sovs, samtidig med at man havde **en steg i ovnen**. Det var et stort fremskridt dengang. Samtidig blev kødhakkeren opfundet, og det gjorde det meget nemmere at lave kødfars til retter som frikadeller og forloren hare.

I starten af **1900-tallet** fik vi i Danmark stor succes med at sælge grisekød til udlandet, hvilket gjorde at **grisekødet blev billigere at købe**. Fordi grisekødet både blev billigere og nemmere at tilberede, begyndte rigtig mange mennesker at spise grisekød herhjemme.

## Tænkeboblen

- Kender du nogle retter, hvor der er grisekød i?
- Kan du komme i tanke om flere retter, hvor der bruges forskellige slags udskæringer af grisekød?

## Vidste du...

Der kan komme op til **185 forskellige produkter ud af en gris**. Udover de forskellige udskæringer af kød, bruges dele af grisen i blandt andet **vingummier, vaskemiddel, børster og endda til medicin**.



## Grisekødets klimaaftryk

Grisekød er sammen med kød fra kyllinger den type kød, der har det **laveste klimaaftryk**. Hvis man gerne vil spise kød der ikke er så belastende for klimaet, så er det derfor godt at vælge grise- eller kyllingekød fremfor for okse- eller lammekød, som har et ret højt klimaaftryk.

**I Danmark skal vi spise mindre kød, end vi gør i dag, hvis vi vil gøre vores klimaaftryk mindre.** Selvom kød fra gris er mere klimavenligt end andet kød, så spiser vi stadig en del mere grisekød, end der er godt for vores krop og for klimaet.

Vi har vænnet os til at spise meget kød, fordi kød er centrum i mange traditionelle danske retter og der tidligere var en høj social status i at spise meget kød. **De officielle Kostråd anbefaler at 350 g kød om ugen er tilpas for en voksen.** Som barn skal man derfor spise lidt mindre end dette. Det svarer til, at kun 2-3 aftensmåltider om ugen indeholder kød.

### Hvorfor er grisekød mere klimavenligt end kød fra kør og lam?

Grise har kun én mave ligesom os, mens kør og lam har hele fire maver! Det gør, at kør og lam bøvser og prutter store mængder **methan**, en drivhusgas, der er **28 gange kraftigere end CO<sub>2</sub>**. Derfor har kød fra kør og lam et meget højere klimaaftryk en kød fra gris og kylling.



#### Tænkebollen

- Hvor ofte spiser I kød til aftensmad hjemme hos dig?
- Kan du komme i tanke om nogle retter, man kan spise til aftensmad, der ikke er kød i?

#### Vidste du...

En dansker spiser i gennemsnit **29 kg. grisekød om året**. Det svarer til 556 g. grisekød om ugen (2). Derudover spiser vi også andet kød som oksekød, kylling og lam. En dansker spiser i gennemsnit **3 gange så meget kød** som det er anbefalet i De officielle Kostråd - vi spiser nemlig i gennemsnit 1 kg. kød om ugen, mens kostrådene anbefaler at vi kun spiser 350 g. om ugen.

# Under den grønne lup #1

## Gylle - grisens urin og afføring

Grisens tis og lort kalder vi for gylle. Med nogle lidt pænere ord kan man også kalde tis for urin og lort for afføring. Man skulle ikke tro at man kunne bruge urin og afføring til så meget, men det gør vi faktisk! Og det er heldigt, for en gris når at lave **500 kg. gylle** i det halve år, den lever. **Gyllen indeholder vigtig næring, som planterne på marken har brug for**, for at de hurtigt kan vokse sig store og stærke. Derfor spreder landmændene gyllen ud på deres marker.

Landmanden bruger planterne på marken som foder til dyrene, så på den måde hjælper grisene med at lave deres egen mad, når landmanden bruger deres gylle - **smart!**

Der kan dog være problemer med at sprede gylle. Hvis vi får spredt for meget gylle ud på markerne, kan planterne ikke nå at bruge det hele. Gyllen spreder sig så videre til naturen. Den vilde natur er slet ikke vant til al den ekstra næring og **gyllen ender med at genere vilde planter og dyr, og forurene vandet i vandløb.**

I dag er der mange regler omkring hvor meget, hvordan og hvornår gyllen må spredes på markerne. Nogle mener at reglerne skal være strammere, for at passe bedre på natur og miljø, mens andre mener, at reglerne er gode som de er, så vi bedst muligt kan dyrke planter.

Har du lagt mærke til, at det nogen gange lugter lidt, når man kører forbi en mark? Det er selvfølgelig gyllen du kan lugte! Ikke så mærkeligt det lugter, når det er grisens urin og afføring - vel?

### Gylle, fremtidens grønne guld?

Gylle kan også bruges til at lave **biogas**. Vi kan bruge biogas som en **grøn energikilde** til både varme og el i vores huse, og som brændstof til biler og busser. Når man laver biogas ud af gylle, er der noget tilovers efter produktionen. Det kalder vi et restprodukt. Restproduktet fra biogasanlægget kan spredes på markerne, hvor det giver endnu bedre næring for planterne. Det er derfor en ret smart idé først lave biogas med gyllen, og bagefter sprede restproduktet ud på markerne.



# Under den grønne lup #2

## Soja fra Sydamerika

For at grisene får nok protein, så er der tit **sojabønner** i deres foder, fordi der er ret meget protein i sojabønner. Den soja vi fodrer danske grise med kommer typisk fra Argentina i Sydamerika. Mange steder **fælder man naturområder som regnskov** for at få plads til sojamarkeerne.

**Når man fælder regnskov fjerner man et hjem for rigtig mange dyr og planter.** Jo mere natur man fjerner, jo mere skrøbelig er den natur der er tilbage. Det betyder, at det kan være sværere for dyr og planter at overleve med klimaforandringer eller at overleve hvis de bliver syge. Samtidig optager regnskoven faktisk ret meget CO2 fra luften - og det er godt! Der skal nemlig helst ikke være for meget CO2 i atmosfæren, da det blandt andet er det, der er med til at skabe klimaforandringerne. Fælder man regnskoven for at dyrke sojabønner til grisefoder, er det altså både skidt for dyr, planter og klimaet.

I Danmark vil vi gerne købe soja, der er dyrket på en ansvarlig måde, så det ikke har været med til at fjerne skov eller andet natur. Men det kan være svært at gennemskue, hvordan sojabønnerne er dyrket, når de først er ankommet til Danmark.

### Kan man ikke bare bruge noget andet end sojabønner?

Svaret er både ja og nej. Det er svært at bruge noget andet end sojabønner lige med det samme. Man prøver at give grisene nok protein ved at fodre dem med **solsikke og raps**, men det er ikke helt lige så godt som sojabønner.

I Danmark vil man gerne bruge danskproducerede proteiner fra **græs, hestebønner og fra havet** i stedet. På den måde ved vi, hvordan foderet er dyrket, men de nye muligheden er stadig ved at blive udviklet.