



Okse- og kalvekød

Hvad er okse- og kalvekød?

Spaghetti med kødsovs, lasagne, hamburger, kalveculotte og hakkebøffer - alle disse retter indeholder typisk en del okse- eller kalvekød.

Både okse- og kalvekød kommer fra kvæg. Selvom kødet altid kommer fra kvæg, deler man det op i tre kategorier, alt efter hvor gammelt dyret er, når det slagtes.

- **Kalvekød** kommer fra dyr, der er under 1 år gamle.
- **Ungkvægekød** er fra dyr, der er 1-2 år gamle
- **Oksekød er fra dyr**, der er over 2 år gamle

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima siger:

Spis planterigt, varieret og ikke for meget.

Spis mindre kød - vælg bælgrugter og fisk.

Begræns især okse- og lammekød, men også forarbejdet kød f.eks. røget eller saltet kød.

Ernæring

Okse- og kalvekød indeholder en del **protein**. Derudover er det en kilde til flere **B-vitaminer**. Okse- og kalvekød indeholder også mineralerne **kalium**, **fosfor**, **jern**, **zink** og **selen**.

Sæson i Danmark

Hele året.

Klimabarometer

Produktionen af 1 kg. okse- og kalvekød udleder i gennemsnit **56,4 CO₂e**. Sammenlignet med andet mad, er det et meget højt klimaaftryk.

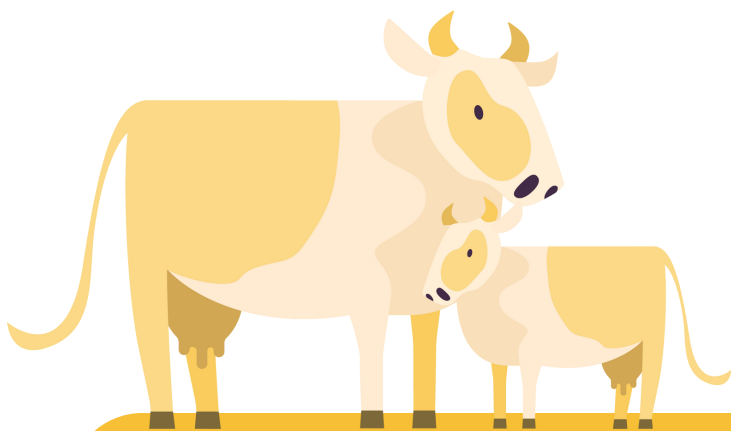
Produktion af okse- og kalvekød

Nu ved vi, at man får både okse- og kalvekød fra de samme dyr, men at vi kalder det noget forskelligt alt efter, hvor gamle dyrene er, når de slagtes.

I Danmark har vi to forskellige slags kvæg, som vi får kød fra: **kødkvæg** og **malkekvæg**.

Det meste af det oksekød vi spiser kommer faktisk fra malkekvæg! Malkekvæg giver os mælk i omkring 3 år. Efter det kan malkekoen ikke producere lige så meget mælk mere. Derfor slagter man den og sælger den som oksekød. Meget hakket oksekød kommer fra malkekvæg. Man kan også få kød fra kødkvæg. De bliver produceret med fokus på at få lækkert og mørt kød.

I Danmark slagter vi omkring **500.000 kvæg om året**.



Vidste du...

Man har udviklet forskellige kvægracer, der er gode som **malkekvæg** og **kødkvæg**.

Hos malkekvæg er det vigtigt, at køerne kan producere mange liter mælk om dagen. Måske kender du malkekvægsracerne Dansk Holstein eller Jersey?

Hos kødkvæg er det vigtigt, at dyrene kan vokse sig store og muskuløse. Når man slagter dem, er det deres store muskler, der bliver til din bøf eller oksesteget. Måske kender du kødkvægsracerne Hereford eller Limousine?

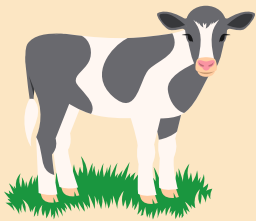
Vidste du...

I dag spiser vi i gennemsnit okse- eller kalvekød hver 3. aften



Malkekoens vej fra jord til bord

Følg med på rejsen når en konventionel malkeko bliver til oksekød:



1.

Koen starter sit liv som kalv. Efter to år kælver (føder) den sin første kalv og begynder at producere mælk. Koen malkes og mælken kommer til et mejeri og videre til supermarkedet.



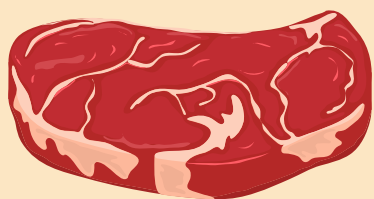
2.

Malkekoen giver mælk i omkring et år, efter den har født sin kalv. Imens skal den gøres drægtig (gravid) igen, så den kan producere mere mælk. En ko får 2-3 kalve i sit liv og giver mælk i omkring 3 år.



3.

Efter 3-4 år som malkeko sendes koen til slagteriet og bliver slagtet.



4.

Koen bliver skåret ud i forskellige udskæringer og noget laves til hakket kød. Kødet pakkes og sendes til butikkerne.

Kødkvægets vej fra jord til bord

Følg med på rejsen når kødkvæg bliver til oksekød. Kødkvæg kan opdrættes på forskellige måder, men dette er en af de mest almindelige:



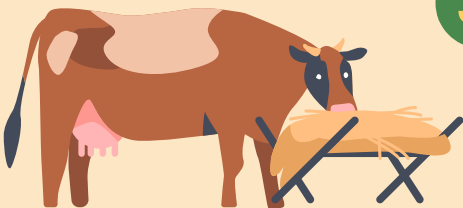
1.

Kalven fødes og er udendørs på græs sammen med koen hele sommeren.



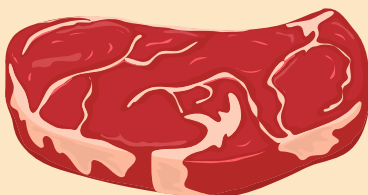
2.

Efter 6 måneder adskiller man kalv og ko, og kalven rykkes indenfor i en stald med andre kødkvæg.



3.

Kalven går her indtil den skal slagtes. Alt efter hvor gammel kalven er, når den slagtes, kalder man kødet for kalve-, ungvæg- eller oksekød.



4.

Dyret sendes til slagteriet, slagtes og skæres op. Kødet pakkes og sendes til butikkerne.

Madkultur

Engang var det kun de rigeste i samfundet, der kunne spise kød til aftensmad.

I middelalderen spiste de fleste mennesker brød, kål og ost til hverdag, og kød var noget, man gemte til særlige lejligheder. Hvis man spiste meget kød, betød det at man havde flere penge. Derfor gav det en høj status at spise mere kød, fordi man så kunne vise, at man havde penge nok.

I dag er vi alle sammen rigere end i middelalderen. Man siger, at velstanden er steget. Og det kan vi også se på, hvor meget kød vi spiser. Fra **1960'erne** begyndte vi at spise **rigtig meget kød** i Danmark. Kød der før var en luksusvare, blev nu til noget man spiste hver dag. Samtidig begyndte vi at spise mindre af de billige varer som rugbrød og kål, som vi plejede at spise meget af.

I løbet af de sidste 50 år har vi faktisk fordoblet, hvor meget kød vi spiser i Danmark.

Hvis man for eksempel tidligere spiste fire kartofler og to frikadeller, så blev det gennem 1960'erne og 1970'erne til fire frikadeller til to kartofler.

Man kan derfor sige, at kød er blevet dominerende i vores madkultur. Det kan man også se ved, at mange retter er navngivet efter kødet. Det kan være, at du fortæller dine venner at du har fået **bøf med bløde løg** til aftensmad i går - men du fik måske også kartofler? Eller at du har fået **oksemørbrad** - men måske også en salat og lidt brød?

I de seneste år er vi blevet opmærksomme på, at det både for vores egen sundhed og for klimaets skyld er vigtigt at spise mindre kød, end vi gør i Danmark. Nogle vælger derfor at spise helt vegetarisk eller vegansk, mens andre har fokus på at spise lidt mindre kød end de plejer.

Hvor kommer koen fra?

Alle vores moderne køer stammer fra **uroksen**. Uroksen blev tæmmet og gjort til et arbejdsdyr for os mennesker i Sydeuropa for omkring 8.000 år siden. Man mener, at de første køer kom til Danmark for omkring 5.000 år siden.

Uroksen var en del større end det malke- og kødkvæg, vi har i dag. Man mener, at den vejede omkring **1.000 kg**, og var **2 meter høj** ved skulderen!

I dag er uroksen desværre uddød. De blev jagtet for meget af os mennesker og havde til sidst ikke nok plads at leve på. Den sidste blev skudt i 1600-tallet.

Hvad vil det sige at spise vegetarisk eller vegansk?

Hvis man spiser vegetarisk, betyder det, at man ikke spiser kød og hvis man spiser vegansk betyder det at man slet ikke spiser noget mad, der kommer fra et dyr - altså hverken æg, ost, kød eller mælk.

Tænkebollen

- Hvilke retter kan du komme i tanke om, hvor der er okse- eller kalvekød i?
- Måske du kan finde på nogle retter, hvor man kan bytte kødet ud med noget andet end okse- eller kalvekød? Fx bælgfrugter eller grøntsager?



Klimaaftryk af okse- og kalvekød

Kød fra kvæg er blandt de fødevarer, der har allerhøjest klimaaftryk. For at sænke vores klimaaftryk er det derfor vigtigt, at man tænker over, hvor meget okse- og kalvekød man spiser.

I Danmark skal vi spise mindre kød, end vi gør i dag for at **mindske vores klimaaftryk.**

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

Spiser vi stadig meget kød i fremtiden?

Både for vores egen sundhed og for klimaets skyld, er det vigtigt at tænke over, hvor meget kød man spiser. Vi ved også, at mange allerede nu er ved at ændre madvaner:

58 % af alle danskere ønsker at spise mindre kød
72 % af dem under 35 ønsker at spise mindre kød
5,2 % af unge danskere spiser i dag helt vegetarisk

Tænkeboblen

- Hvor mange måltider med kød har I spist hjemme hos dig inden for den sidste uges tid?
- Hvis du skulle lave en madplan, hvor der kun var kød på menuen 3 aftener - hvilke andre retter kunne I så spise til aftensmad?

Vidste du...

En dansker spiser i gennemsnit **14 kg. okse- og kalvekød om året.** Det svarer til 270 g okse- og kalvekød om ugen. Derudover spiser vi også andet kød som grisekød, kylling og lam.

En dansker spiser i gennemsnit 3 gange så meget kød som det er anbefalet i De officielle Kostråd.



Vidste du...

Der er ret stor forskel på klimaaftrykket for forskellige typer af okse- og kalvekød. For eksempel udleder en oksemørbrad omkring **150 CO2e pr. kg.**, mens hakket oksekød udleder omkring **30 CO2e pr. kg.**

Okse- og kalvekød udleder i gennemsnit 35 gange så meget CO2e pr. kg. sammenlignet med bælgfrugter, der kun udleder 1,5 CO2e pr. kg!



Under den grønne lup

Koen fylder mere end dens plads i stalden

I Danmark har vi rigtig meget landbrug. 60% af vores areal er fyldt op med grise, malkekvæg, kyllinger, og marker med korn, majs og raps.

Det der gror på markerne, kalder man afgrøder. I Danmark dyrker vi afgrøder som er mad til os mennesker, for eksempel korn der bliver til mel eller æbler, der kommer direkte i butikkerne. Men vi dyrker også en hel masse foder til de dyr vi spiser. **Faktisk bruger vi de fleste af markerne til at dyrke foder til de dyr, som vi senere spiser.** Og det er faktisk ikke så effektivt.

Forestil dig en ko. Ligesom dig spiser den en masse mad for at holde kroppen i gang. Det meste af den energi som den får ud af foderet, går faktisk bare til det og så er der en lille del af foderet der går til at lave ekstra mælk og kød. Med os mennesker er det lidt det samme: Vi spiser når vi er sultne og kroppen har brug for mere energi. Hvis vi spiser ekstra meget mad, kan det være at vi stiger i vægt, men det meste af maden går til at holde kroppen sund, rask og mæt.

Fordi vi bliver endnu flere mennesker på jorden hele tiden, og at både vores klima, miljø og natur er presset, så er det faktisk ret vigtigt at se på, hvor meget det fylder at producere de forskellige madvarer vi spiser. Hvis vi i stedet brugte alle **fodermarkerne** til at producere ting som vi kan spise direkte, for eksempel **havre, kartofler, bønner og ærter**, så ville vi ikke behøve et ligeså stort landbrugsareal.

Vi kunne for eksempel have **mere plads til natur**, og det ville skabe **mere biodiversitet**. Høj biodiversitet betyder, at der er mange forskellige plantearter og dyrearter på jorden og at der er plads til dem alle - og der er rigtig godt for planeten!



Vidste du...

Halvdelen af alt det korn, vi dyrker på jorden, bliver brugt som foder til dyr.

Hvis vi alle sammen kun spiste grøntsager og korn - altså slet ikke noget mad fra dyr - **skulle vi kun bruge ¼ af det areal, vi bruger til landbrug lige nu.** Tænk hvad vi kunne bruge al den ekstra plads på!

Hvis du spiser **1 kg. oksekød**, så har det faktisk krævet **7 kg. foder** at producere det kød. Omsat til areal betyder det er det fylder over **1,5 tennisbaner at producere 1 kg oksekød** fordi alt foderet koen skal spise, for at den kan blive til kød, fylder så meget! Til sammenligning skal man kun bruge **en 10. del af en tennisbane for at producere 1 kg. bælgfrugter.**