



# økologisk frugt og grønt

## ■ GØDNING

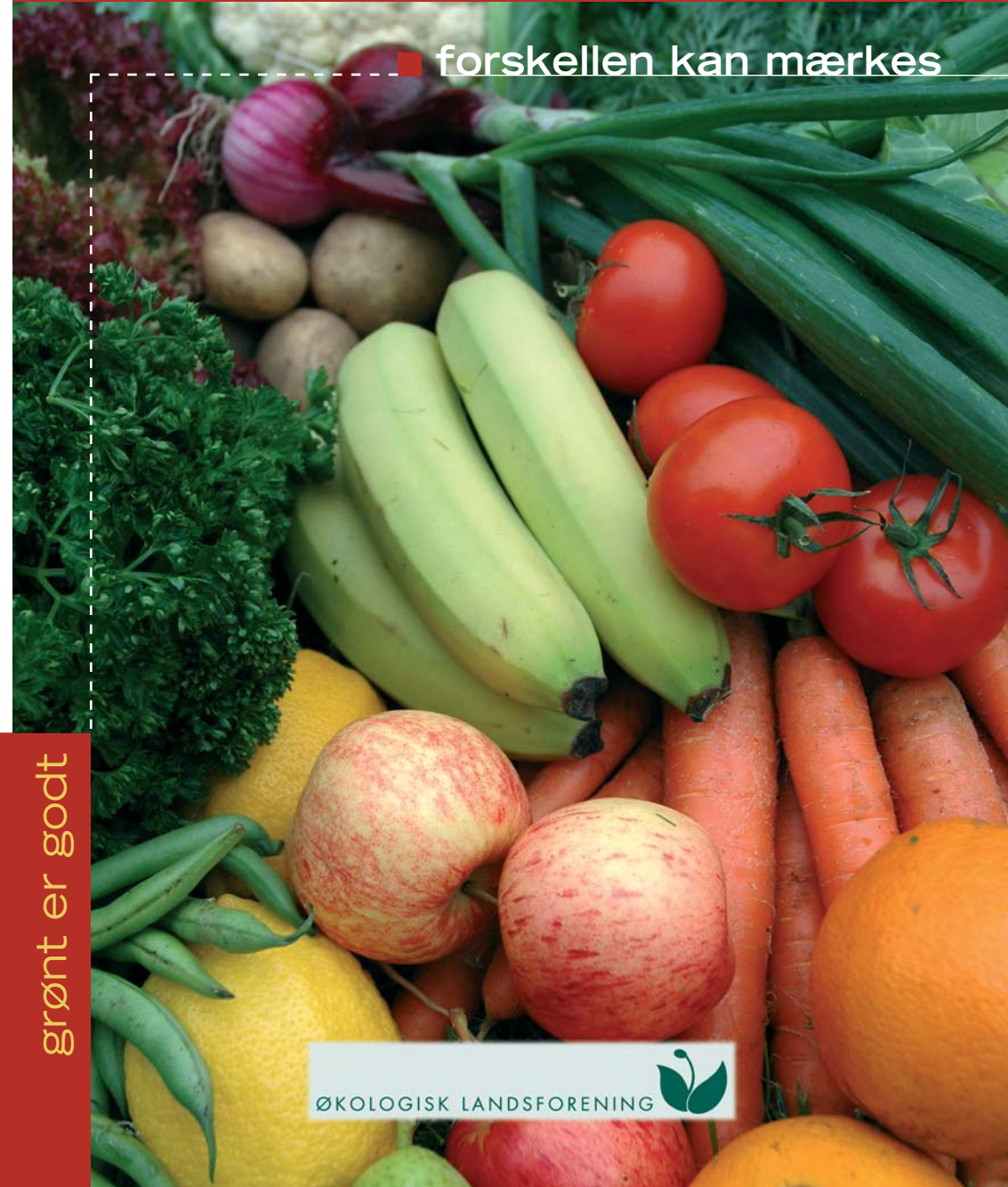
Gødningsformen betyder meget for planternes endelige indhold af nitrat. Nitrat findes i store mængder i den letopløselige handelsgødning (også kaldet kunstgødning), som anvendes i konventionel dyrkning, da nitrat giver en meget hurtig og frodig vækst. Når planter får adgang til en overflod af nitrat vil mange af dem optage mere, end de har brug for. Det giver hurtig vækst, men ved høsttid har salat, rødbeder og spinat et højere indhold af nitrat.

En organisk kvælstofgødning, som kompost eller grøngødning, vil derimod kun frigive nitrat i mængder, som planterne kan nå at bruge. Derfor har økologiske grønsager generelt et lavere nitratinhold end konventionelle. I vores fordøjelsessystem bliver nitrat omdannet til nitrit – et stof som er under mistanke for at være kræftfremkaldende.



Så det gør en stor forskel, om du køber økologisk frugt og grønt både for dig og naturen. Der er masser af gode grunde til at vælge økologisk!

■ forskellen kan mærkes



## KILDER

Rapport fra udvalget til vurdering af konsekvenserne af en nedsat pesticid anvendelse i gartneri og frugtavl. Kirsten Jensen Udvalget, Miljøstyrelsen 2001. [www.mst.dk/udgiv/publikationer/2003/87-7972-761-1/html/kap04.htm](http://www.mst.dk/udgiv/publikationer/2003/87-7972-761-1/html/kap04.htm)

Mølgaard, J.P. & Larsen, H.N., 2000. Vidensyntese om økologiske fødevarer og menneskets sundhed. Kongresbilag, Økologi Kongres 2000, 1.-2. november 2000, p. 112.

Danmarks Statistik: [www.statistikbanken.dk](http://www.statistikbanken.dk)  
Fødevarestyrelsen: Pesticidrester i fødevarer

2005. <http://www.foedevarestyrelsen.dk/FDir/Publications/2006023/Rapport.pdf>

Journal of Agricultural and Food Chemistry, Vol.55, No. 15, juli 2007.

Miljøstyrelsen Pesticider.



Økologisk Landsforening

Frederiksgade 72 • 8000 Århus C  
Tlf. 87 32 27 00  
[www.okologi.dk](http://www.okologi.dk)

Udgivet af Økologisk Landsforening med støtte fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri • Layout: ph7 kommunikation [www.ph7.dk](http://www.ph7.dk) • Foto: Peder Hovgaard

grønt er godt

ØKOLOGISK LANDSFØRENING

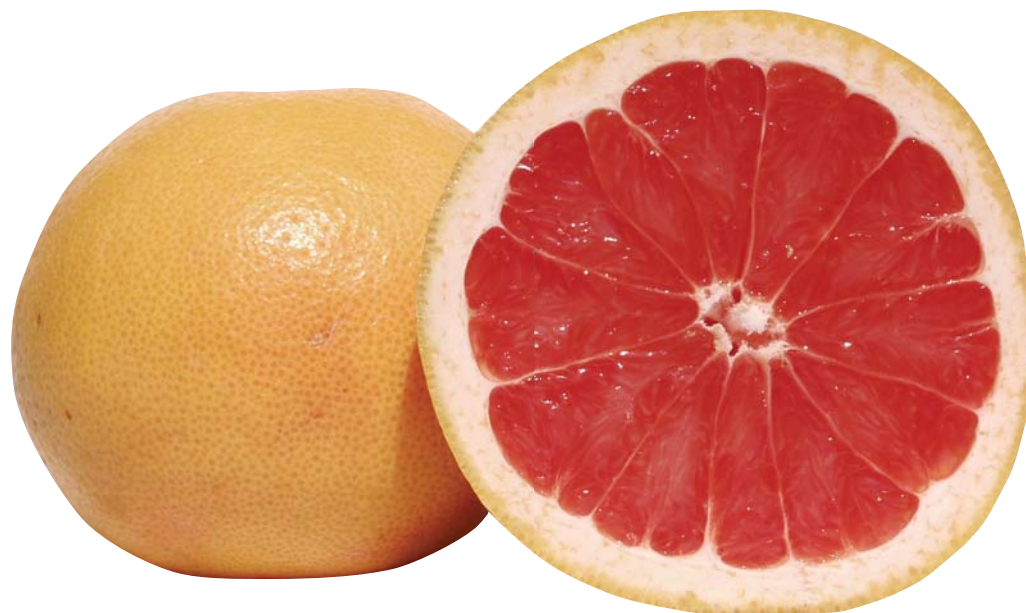


## frugt og grønt: forskellen kan mærkes

### ■ GRØNT ER GODT!

Frugt og grønt er godt for kroppen – og smager herligt. Alle er enige om, at vi med sindsro kan spise al det frugt og grønt, vi orker. Det er sund kost.

Men den almindelige frugt- og grøntsagsavl i Danmark og resten af verden er en af de produktioner, der bruger rigtig mange pesticider (sprøjtemidler). De bliver brugt til at bekæmpe sygdomme og skadedyr. I Danmark bliver der dyrket frugt og grøntsager på 0,66 procent af det opdyrkede areal, men erhvervet står for hele 8 procent af det samlede pesticidforbrug. Så hvis du vælger økologiske blomkål, æbler og gulerødder er dit indkøb både sundt for dig og for naturen.



### ■ RESTER AF SPRØJTEGIFT

Når du vælger økologisk frugt og grønt, slipper du for hovedparten af de pesticider, som ellers findes i en almindelig dansk kost. Konventionel dyrket frugt og grønt er de fødevarer, hvor der oftest findes rester af pesticider. Det skyldes, at de sprøjtes mange gange i løbet af året - for eksempel bliver konventionelle danske æbler sprøjtet op til 25 gange på et år. Konventionelle danske grøntsager bliver sprøjtet 4-8 gange i deres levetid.

I 2005 fandt Fødevarestyrelsen rester af pesticider i 51 procent af alle prøver af frugt og grønt. I 3 procent af prøverne var grænseværdien overskredet.

Udover færre pesticider har økologisk frugt og grønt generelt et lavere nitratind-

hold, lidt højere indhold af C-vitaminer og et større tørstofindhold end konventionelle produkter. Økologiske grøntsager indeholder desuden flere flavonoider og andre af de såkaldt sekundære stoffer, som indgår i planternes naturlige forsvarsystem.

Eksempelvis viser en undersøgelse fra University of California-Davis i USA, at økologiske tomater indeholder henholdsvis 79 og 97 procent mere af to typer flavonoider, end konventionelle tomater gør.

Resultater fra andre undersøgelser tyder på, at flavonoider kan have en forebyggende virkning mod hjerte-karsygdomme, cancer og demens hos mennesker.



### ■ ØKOLOGI OG MILJØ

Den økologiske dyrkningsmetode giver lidt mere plads til natur i landbruget. I det konventionelle landbrug bliver insekter, ukrudt og svampe sprøjtet væk med pesticider, og det har konsekvenser for livet på markerne. Hvis der sprøjtes mod møl i kål med et almindeligt insektmiddel, så bliver mange nyttedyr også dræbt. Det gælder eksempelvis mariehøns og guldrøjer, der æder bladlus. Og hvis alt ukrudt sprøjtes væk, har fugle, insekter og andre dyr mindre at leve af på marken.

I den økologiske produktion kan insekter og svampe derimod ikke bekæmpes på den måde. Det betyder, at den økologiske avler i stedet bruger sædskifte og mere robuste sorter, når han skal planlægge sit arbejde.

Hvis noget alligevel går galt, har økologerne andre hjælpemidler, som de kan tage i brug. Danske økologiske æbler og pærer kan være sprøjtet med naturligt svovl mod skurv, samt med biologiske bekæmpelsesmidler mod skadelige larver. I praksis er næsten alle danske økologiske frilandsgrøntsager og bær usprøjtede, da der enten ikke er behov for behandling, eller også accepterer man et større spild end i den konventionelle produktion.

I økologiske drivhuse bliver skadedyr kontrolleret med nyttedyr samt med insektsæbe. Svampe bliver bekæmpet med biologiske midler. Mange konventionelle drivhusgartnere bruger også biologisk bekæmpelse af skadedyr, hvorimod svampeangreb ofte bekæmpes med kemiske midler.