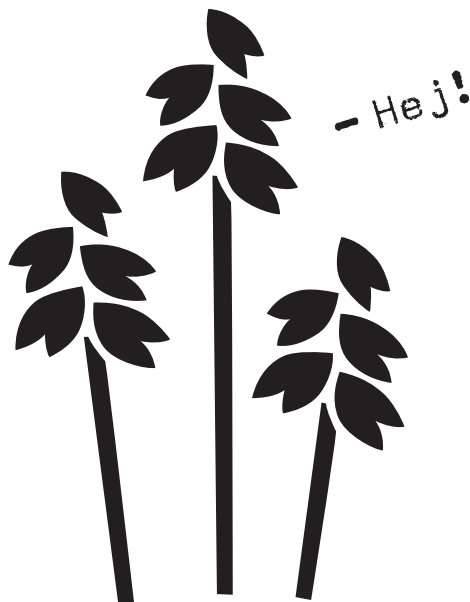


FÖR- OCH MOTBOKEN

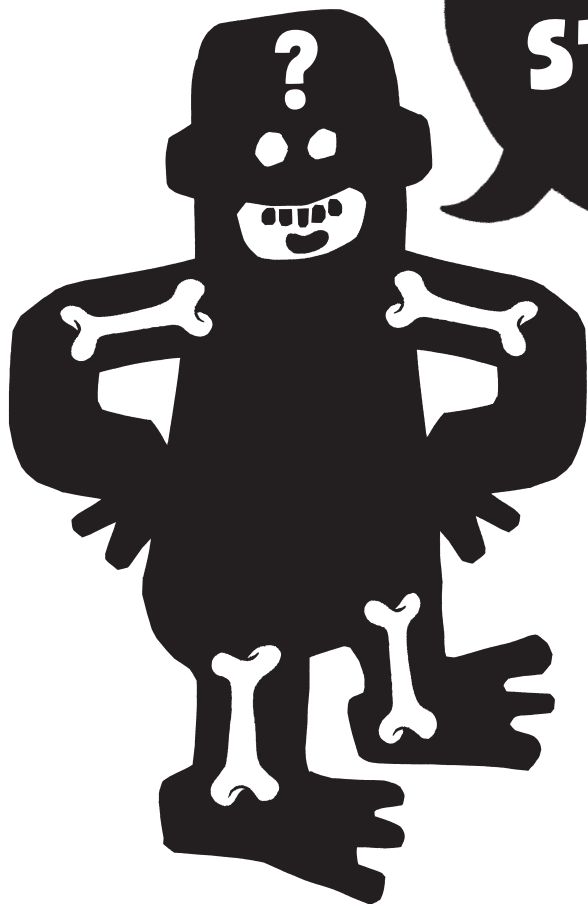
Ett diskussionsunderlag om mjölk.



Ända sedan föreningen Mjölpropagandan startade för snart 100 år sedan har mjölken haft en särställning i Sverige – inte minst i skolan. Och mycket av det vi tänker och känner sitter i sedan barnsben. Men stämmer allt vi fått lära oss? Eller rättare sagt: Stämmer det fortfarande? Saker och ting förändras ju.

Vi som har satt ihop den här lilla boken heter Oatly AB och gör havredryck. Vi är övertygade om att människosläktet måste börja äta och dricka mer växtbaserat, både ur hälso- och klimatsynpunkt. Samtidigt tror vi väldigt mycket på en öppen diskussion.

Så när du bläddrar i den här boken, kom ihåg: Inget är svart eller vitt. Det här är knepiga och ofta väldigt komplexa frågor. Vi kan bara säga vad vi tycker och tänker utifrån vad vi vet. Läs in dig på ämnet, lyssna på olika parter, diskutera med andra och bilda dig en egen uppfattning. Det brukar bli bäst så.



**MJÖLK
GER
STARKA
BEN!**

**DET VET
VÄL ALLA?**

Bengubben till vänster syftar antagligen på kalciumet som finns i mjölk och som hjälper till att bygga upp skelettet. Men komjölk har inte ensamrätt på denna alkaliska jordartsmetall (yummi!). Berikad havredryck till exempel innehåller lika mycket kalcium som komjölk.

”Berikad? Det låter inte speciellt naturligt... inte på samma sätt som det är i mjölk”, tänker du kanske då. Men kalcium hamnar inte i havredryck på ett konstigare sätt än det till slut hamnar i komjölken. Kornas foder berikas nämligen med både

vitaminer och mineraler för att mjölken ska innehålla så mycket näring som man vill att den ska. Och en sak till, det är mer resurseffektivt att berika växtbaserade drycker jämfört med att berika kossornas foder. En del av näringen behöver ju kossan själv.

Gillar du varken havredryck eller komjölk finns det också massor av kalcium i bland annat bönor, ärtor, nötter, frön och i en hel del fisk (inte minst i de pyttepyttepyttesmå benen som man också äter!).

2

MJÖLKKOR BEHÖVS FÖR DE ÖPPNA LANDSKAPEN OCH DEN BIOLOGISKA MÅNGFALDEN.

PUNKT.



Ok, håll i hatten för nu blir det åka av: Komjolk är inte en förutsättning för biologisk mångfald. Själva betandet av de öppna markerna kan göras av vilka betesdjur som helst. Hästar och får till exempel. Faktum är att de flesta mjölkkor inte ens betar i de här mångfaldsrika och öppna landskapen i alla fall. Det finns inte tillräckligt mycket näring för mjölk-korna där, och dessutom måste de hålla sig nära bondgården eftersom de ska

in och mjölkas titt som tätt. Som det ser ut idag betas cirka 1/3 av naturbetesmarkerna av "mjölk-rasdjur" vilket främst är sinkor (kossor som snart ska kalva) och ungdjur, och alltså inte av kor som faktiskt mjölkas. Så man kan säga så här, att en del av de öppna landskapen hålls öppna med hjälp av mjölkproduktionen, men att mjölkkor skulle vara den enda lösningen, är inte riktigt fallet. Alls.



BARN MÅSTE FÅ I SIG NÄRING OCH DÅ ÄR JUST MJÖLKEN I SKOLAN ETT SUPERVIKTIGT LIVSMEDEL.

Ja och nej. Fast mest nej. Skollunchen är superviktig. 30% av all näring och energi som ungarna ska få i sig varje dag ska komma från den. Helst ska maten pricka av allt som kidsen behöver, men det är inte alltid så det ser ut. I de fall den inte gör det, är det bra att komplettera med något annat än vatten som måltidsdryck. Frågan är då om det måste vara just mjölk?

Tittar man på Livsmedelsverkets kostråd till personalen i skolrestaurangen så är det viktigt att vara extra observant på att barnen får i sig tillräckligt med fibrer, fleromättade fetter och vitamin D. Samtliga kan man hitta i flertalet berikade vegetabiliska drycker.

* Tid för reflektion *

KALVEN KAN INTE DRICKA ALL MJÖLK SOM KON PRODUCERAR I ALLA FALL.

Och det är svintungt för kossan att bära på, hon vill ju bli mjölkad.

Innan vi började med avel, kraftfoder och effektivare kalvning så mjölkade en ko precis så mycket som en kalv behövde; cirka 5-10 liter mjölk per dag. Idag snittar en mjölkko på 30-60 liter. Per dag. Frågan är om en ko verkligen kan bli mer produktiv, bara så där, utan att det påverkar henne på något sätt? Man kan säga såhär, att idag lever



en mjölkko cirka fem år. Då hinner hon kalva tre gånger innan hon slaktas, ofta på grund av juversjukdomar. Förr, på den tiden då hon inte mjölkades så mycket, då levde hon cirka fyra gånger så länge. Så, som svar på om en kalv behöver all mjölk som kossan producerar så är väl svaret nej. Tyvärr.

MINA BARN FÅR LÄRA SIG MASSOR OM MJÖLK I SKOLAN.

DET FINNS UNDER- VISNINGSMATERIAL OCH ALLT.

Ja, är inte det märkligt?
Eller nej, inte egentligen.
Låt oss ta ett steg till-
baka. Närmare bestämt till
1923. Då startade före-
ningen Mjölpropagandan.
Det här var fattiga tider
och många barn, men även
vuxna för all del, behövde
få i sig mer näring. Perfekt
med mjölk som är så närings-
tätt! Namnet "Mjölpropa-
gandan" beskriver väl i och
för sig deras syfte ganska

väl men i alla fall; de
skulle informera allmän-
heten om mejeriprodukter,
höja kvaliteten och fram-
förallt - öka konsumtionen
av komjölk. De delade ut
broschyrer och gjorde
filmer och arrangerade
mjölk dagar, och i skolan
ordnades med särskilda
mjölklektioner med före-
drag och filmvisning och
tävlingar. Svenska staten
stämde in, de ville vara

med och bättra på folk-
hälsan och bidrog med en
bra slant, för på den här
tiden fanns det inget som
hette "fri konkurrens på en
fri marknad". Därför var
det ingen som höjde speci-
ellt mycket på ögonbrynen
över att myndigheterna
gynnade en särskild bransch
på det där sättet.

Mjölpropagandan finns inte
kvar längre, men komjölken,

eller rättare sagt mejeri-
företagen, har fortfarande
en särställning i skolan.
Och det är väl därför deras
undervisningsmaterial, affi-
scher och skojiga bilder på
mjölkkylskåpen inte räknas
som reklam, utan som fakta.
(Hade det varit reklam
hade det förstås varit
förbjudet.) Stödet finns
också kvar men nuförtiden
delas det ut av EU och
kallas skolmjölksstöd.



KORNA GER FAKTISKT INTE BARA MJÖLK UTAN OCKSÅ KÖTT. KOSSORNA ÄR LIKSOM SUPER- ANVÄNDBARA.

WIN-WIN.

Det är förvisso bra att utnyttja hela kon (vilket vid närmare eftertanke beskriver exakt vad det är vi gör...). Men så här: Efter ungefär fem år slaktas en mjölkko, till skillnad från tjurkalvarna som slaktas mer eller mindre direkt. Cirka 2/3 av vårt nötkött kommer från just mjölkbesättningen. Därför är kött- och mejeribranschen bästa kompisar kan man säga; för varje liter komjolk produceras 30 gram nötkött. Och köttet i sig har ännu större klimatpåverkan än mjölken.

Så om du tänker att du ska göra en insats genom att välja ost istället för kött, så gör du inte riktigt det eftersom mjölkproduktionen faktiskt genererar kött. ("Fun facts": Det går åt cirka 10 kilo mjölk för att göra 1 kilo ost.) Så man

kan väl säga att det där win-winnet snarare är lite av ett lose-lose-upplägg om man ser på det ur ett klimatperspektiv.

Mejeriprodukter är lika mycket ett animaliskt livsmedel som kött, även om många inte tänker på det. Och oavsett om vi dricker komjolk eller äter ost eller kött så blir slutresultatet alltså ändå att animaliebaserade livsmedel har hög klimatpåverkan. Med det i bakhuvudet ska man kanske titta på win-winnet från en annan vinkel: Om vi konsumerar mindre animaliskt skulle det inte

finnas så många uttjänta mjölkkor, eller kalvar som blir "över", som vi skulle behöva slakta och äta upp. Mjölk och kött är långt ifrån det enda alternativet för att få i sig det kroppen behöver.





Traditioner är himla trevligt. Men med risk för att vara lite hårda nu: Om några av våra traditioner skulle ha en negativ klimatpåverkan, då behöver man kanske inte krampaktigt

hålla fast i dem, hur himla mysiga de nu än är? Kanske kan vi rucka lite, lite på dem och prova något annat till våra kanelbullar istället? Hallonsaft? Jul-te? Fjällbäcksvatten?

DET ÄR FAKTISKT FÖR LITE PROTEIN I VEGETABILISKA DRYCKER.

För lite för vem? Inte för den generella människan i Europa i alla fall, för de allra flesta av oss får i sig för mycket protein. Till och med väldigt mycket mer än vad som rekommenderas. Många tänker nog inte på det, men det finns faktiskt protein i nästan all mat vi äter. Även i havredryck. Är du en muskelknutte eller elitidrottare kan du dock behöva få i dig lite mer protein än den generella människan i Europa.

Titta på vegetarianerna som exempel. De har oftast inte speciellt svårt att få i sig tillräckligt med protein,

inte ens om de helt skippar komjölk och ägg. (Det förut-satt att de inte äter väldigt ensidigt, vilket i så fall också borde leda till skörbjugg och uttråkning.)

Vad händer med allt protein som kroppen inte vill ha då? Jo, en del av det omvandlas till, just det – fett.

Inte nog med det. En annan del av proteinöverskottet kissar vi ut. Och protein innehåller kväve. Den höga kvävehalten i avloppsvatten som bidrar till övergödning är faktiskt direkt relaterad till proteinhalten i maten.



VEGETABILISK DRYCK SMAKAR INTE ALLS SOM MJÖLK.

Att vegetabilisk dryck inte smakar komjolk beror på att det inte är komjolk. Det är väl det enkla och ganska logiska svaret när man tänker efter i cirka en sekund. Om du har druckit komjolk i hela ditt liv och har den smaken som utgångspunkt och norm och förväntar dig att annan dryck ska smaka

likadant, då kan ju till exempel havredryck te sig ganska otrevligt (eller nej, låt oss använda "ovant" istället). Frågar du där- emot någon som bara dricker havredryck hur de tycker att komjolk smakar är sannolikheten stor att hen svarar "otrevligt". Eller "ovant" menar vi, förstås.

MITT BARN SLARVAR MED MATEN I SKOLAN **UUUNGE!** OCH DÅ ÄR DET BÄTTRE ATT HEN ÅTMINSTONE FÅR I SIG LITE MJÖLK.

Helt klart. Om alternativet är vatten eller ingenting alls, det vill säga. Den naturliga följdfrågan: Varför finns det bara komjolk, vatten eller ingenting alls att välja mellan då? För att få växtbaserad

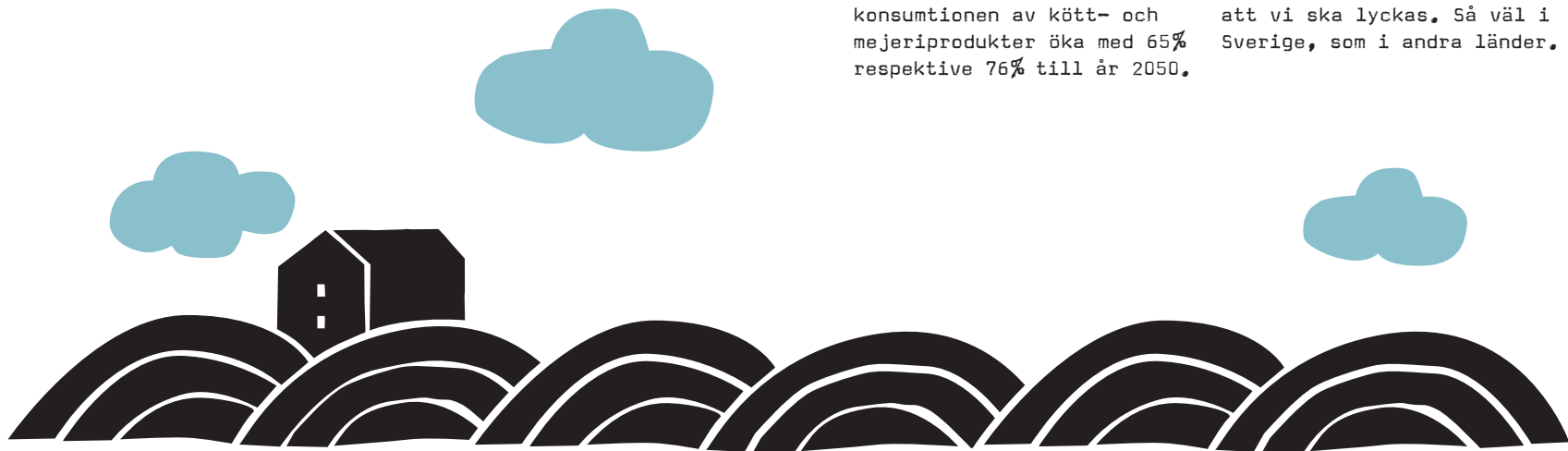
dryck i skolan krävs oftast intyg, och för vissa räknas det som "önskekost", vilket är ett ganska lustigt begrepp för något som många väljer av klimatskäl.



VAD SKA HÄNDA MED ALLA MJÖLKBÖNDER OM VI SLUTAR DRICKA MJÖLK?

Motfråga: Vad ska hända med klimatet och människorna om vi inte lyckas hålla temperaturökningen under 2°C? Ok, det var lite snäsig. Men det hade varit en god idé att redan nu kika på hur det borde se ut år 2050 om vi ska klara tvågradersmålet. Dagens situation: Globalt står kött- och mejeriindustrin för 7,1 miljarder ton växthusgasutsläpp. Samtidigt vill allt fler människor i världen äta som i välfärdsländerna – mycket kött och mjölk. Om det håller i sig kommer konsumtionen av kött- och mejeriprodukter öka med 65% respektive 76% till år 2050.

”Men hallå!?! Försök inte dribbla bort mig med en massa siffror!”, tänker du nu. ”Det var bönderna vi pratade om.” Jo, vi behöver bönder mer än någonsin. Bönder som är redo att ställa om till att producera sådant vi behöver. Både nu, och i framtiden. Det är just vi som lever i ett välfärdsland som måste agera förebilder och förändra hur vi äter och visa vägen till en hållbar livsmedelsproduktion. I det arbetet är bönderna nyckelpersoner för att vi ska lyckas. Så väl i Sverige, som i andra länder.



MJÖLK ÄR KLIMATSMART.

SÅ DET SÅ!

Vi börjar med några fakta. Varje år släpper den globala kött- och mejeriindustrin ut 7,1 miljarder ton växthusgaser. Och det låter ju inte så smart. Men det mjölkindustrin syftar på när de säger att komjölk är klimatsmart är att eftersom mjölk är så näringstätt, så är det liksom värt det. Typ "man får mycket för pengarna",

förutom att vi pratar om näring och betalar med utsläpp i det här fallet. 7,1 miljarder ton växthusgaser, som sagt. Det är förvisso väldigt få livsmedel som är 100% klimatneutrala, men samtidigt är det faktiskt så att det finns en massa annan mat som du kan stoppa i dig som ger dig lika mycket näring, men som inte alls har samma klimatpåverkan.

JAG HAR DRUCKIT MJÖLK I HELA MITT LIV OCH MÅR HUR BRA SOM HELST.

Om vi utgår från att du som mår "hur bra som helst" inte är född igår, så har det hänt en hel del de senaste åren. Idag står livsmedelsproduktionen för minst 1/4 av världens totala växthusgasutsläpp. Mer än hälften av dessa i sin tur kommer från kött- och mejeriindustrin, vilket faktiskt är mer än vad all världens transporter (bilar, båtar, flyg, tåg och så vidare) släpper ut sammanlagt. Därför behöver vi verkligen tänka på vad vi äter idag, mer än någonsin. Så även om du personligen inte tycker att du påverkas av mättade fetter

hit eller dit, så påverkar ju dina val faktiskt alla som bor på den här planeten... ja, där ingår förstås du också. Hur det ska gå för planeten i sig då? Det behöver du knappast oroa dig för. Den lär finnas kvar i några miljarders solvarv till.



MEN SKOLAN HAR JU ALLTID SERVERAT MJÖLK.

Det finns en massa bra näringsämnen i komjölk. Gott så. Men många av dessa fina näringsämnen kan du få i dig genom att äta eller dricka andra produkter.

Varför serverar skolorna inte oftare vegetabiliska drycker då? Kul att du undrar. En del hänger såklart ihop med vanans makt, men det har också att göra med att skolorna får ett så kallat skolmjölksstöd av EU - 1,80 kronor per liter. Det är rätt mycket, inte minst då skolorna brottas med hiskeligt tigha budgetar för att få ihop en



vettig meny. Toppen hade ju varit om skolan till exempel fick ett baljväxt-stöd, fisk-stöd eller spaghetti-stöd, men det finns inte. EU har nämligen bestämt att komjölk ska introduceras tidigt i skolmaten då skolbarnens matvanor grundläggs. Och anledningen till det är för att säkra efterfrågan på mjölk i framtiden. (Hm...)

EU vill alltså via skolmjölksstödet öka mjölkkonsumtionen bland barn - trots att det motverkar klimatmålen de själva satt upp. "Kontraproduktivt" känns som ett valgt ord här.



MJÖLK INNEHÅLLER FAKTISKT MASSOR AV NÄRING.

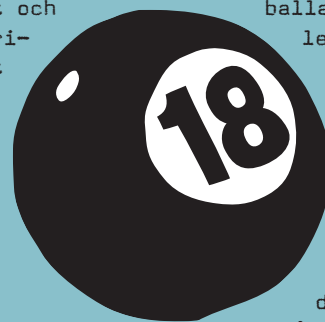
Helt rätt. Komjölk är ett väldigt näringsstätt livsmedel. Det innehåller faktiskt 18 av 22 näringsämnen som en människa behöver få i sig varje dag. Därför passade komjölk så bra när det var fattigt och eländigt i Sverige. Idag är det kanske snarare bättre att se över helheten av allt vi stoppar i oss, och då är det en fördel att äta lite olika sorters mat.

För ett livsmedel är inte per automatik bra bara för att det innehåller mycket av allt. Framförallt inte när vi redan får i oss mer än tillräckligt av de

flesta näringsämnena. Å ena sidan är förstås tillgången på mat i Sverige idag en lyx (tänk valfri matbutik, till och med den där pyttelilla på hörnet), men å andra sidan har det tyvärr ballat ur åt andra hållet - vi i Sverige gör inte av med all energi vi sätter i oss.

En inte helt långsökt idé skulle väl vara att äta och dricka mindre av sådant vi behöver

skära ner på, till exempel mättat fett, salt och socker, och mer av det vi saknar, till exempel fleromättade fetter, fullkorn och fibrer, som bland annat finns i växtbaserad kost.



EKOLOGISK MJÖLK ÄR ÄNDÅ BÄTTRE ÄN O-EKOLOGISK HAVREDRYCK.

Det är toppen att du väljer ekologiskt, och eko-mjölk har absolut sina fördelar jämfört med o-ekologisk mjölk. Men tänker du på klimatet så gör du större skillnad genom att övergå från kött- och mejeriprodukter till vegetabiliska. Oavsett eko-stämpling eller inte. Visst, det är inte helt lätt att lägga om hela sin livsstil så där hux flux. Men vad många inte vet är att just maten är en stor miljöbov. Globalt sett kommer minst 25% av människans klimatpåverkan från maten, och över hälften av dessa 25% i sin tur,

kommer från kött- och mejeriindustrin. Kanske har du hört att tillgången till vatten kommer att bli ett problem framöver? Det kan du hoppa upp och sätta dig på. För att producera ett enda glas komjölk går det åt 255 liter vatten, och



ÅKA TAG OCH KÄLL-SORTERA ÄR OCKSÅ KANONBRA GREJER!

det går åt 8 gånger mer vatten per kalori vid produktion av animalier jämfört med vegetabilier. Så att börja välja växt-baserat är med andra ord en väldigt, väldigt bra start!

KON INGÅR I ETT NATURLIGT KRETSLOPP.

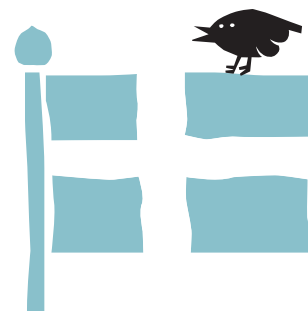
Ett mycket intressant ämne! Allt levande liv som finns på den här planeten (till exempel djur, människor, växter, etcetera) innehåller kol. När vi äter och andas bildas koldioxid som vi släpper ut på olika sätt. Inga konstigheter. Men när en ko idisslar tar kolets kretslopp en liten omväg och bildar istället metan. Egentligen inga konstigheter här heller, kor har (typ) alltid funnits och har alltid släppt ut metan. Problemet är mängden kor. Globalt sett är de väldigt många fler idag. Och det här metanet som korna släpper ut



(snarare genom utandning än fisar faktiskt), är en mycket starkare växthusgas än vad koldioxid är – det tar cirka 12 år innan den brutits ner. Och det blir ju problem eftersom metan har en värmande effekt. Närmare bestämt 28 gånger mer än koldioxidens, räknat på 100 år. Och vad det i sin tur har för konsekvenser skulle vi också kunna grotta ner oss i, men det är lite dåligt med utrymme för det just här. Summan av kardemumman är att det är superviktigt att begränsa utsläppen av metan, som alltså korna bidrar ganska ordentligt till.



– DET SÄGER
JU SIG SJÄLVT.



KÖPER MAN SVENSK-PRODUCERAD MJÖLK ISTÄLLET FÖR IMPORTERAD STÖDjer MAN DEN SVENSKA LIVSMEDELSINDUSTRIN.

Självklart ska vi som bor i Sverige stödja svensk livsmedelsproduktion. Alla gånger. Men hur svensk komjölk än är så bidrar den, tillsammans med resten av kött- och mejeriindustrin, till växthusgasutsläppen i världen. Och eftersom vi delar den här planeten med alla andra

som bor på den så blir växthusgaserna oundvikligen ett problem för oss alla. Avslutningsvis vill vi upplysa om att du kan stödja den svenska livsmedelsindustrin precis lika mycket genom att välja vegetabiliska alternativ som odlas och förädlas i just Sverige.

ÄH, JAG DRICKER ÄNDÅ INTE SÅ HIMLA MYCKET MJÖLK.

Om du är en medelsnitts-svensk konsumerar du cirka 340 kilo om året. Och det kvalar väl sådär bra in under "inte så himla mycket". Du tänker "ja, fast i så fall dricker jag inte som en medelsnittssvensk". Kanske inte. Men de flesta

bälgar inte heller i sig flera glas mjölk så där rakt upp och ner. Du har kanske inte tänkt på det, men komjolk dyker upp vid fler tillfällen än du kanske tror. Tänk smör. Matlagningsgrädde. Yoghurt. Filmjolk, hårdost, mjukost,

crème fraîche, gräddfil, keso, kvar, glass, vaniljsås... etcetera. Och inte heller att förglömma, den där lilla, lilla skvätten du håller i kaffet... den blir inte så liten i slutändan. Faktum är att av all den dryckesmjölk vi svenskar konsumerar, det vill säga sådan du köper i vanliga mjölkförpackningar, så hamnar 1/4 i kaffet.

Så även om, säg en pizza, kan kännas rätt avlägsen från kossor och mejeri, så har den mer eller mindre (med betoning på mer) starka kopplingar till ett glas komjolk, om än i annan form.

Oavsett hur lite eller mycket eller ingenting alls av dessa 340 kilo komjolk du sätter i dig, så motsvarar Sveriges totala mjölkkonsumtion cirka 4,2 miljoner ton växthusgaser varje år. Ganska abstrakta siffror som kanske inte är helt lätta att relatera till. Om vi säger så här istället, det motsvarar cirka 1,7 miljoner Thailands-resor. Och då snackar vi från Sverige, tur och retur.



KÄLLFÖRTECKNING

1 Mjölk ger starka ben! Det vet väl alla?

SLV, 2017, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/salt-och-mineraler/l/kalcium>

SLV Livsmedelsdatabasen, u.å, <http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall/Home/FoodDetails/7004>

Spöndly, 2003, Fodertabeller för idisslare. Rapport 257, Institutionen för husdjurs utfodring och vård, Sveriges lantbruksuniversitet, Uppsala.

Svenska Foder, 2014, Deltamin Mineralfoder, <http://www.svenskafoder.se/7ps3197>

NNR, 2014, <http://www.norden.org/en/theme/former-themes/themes-2016/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>

2 Mjölkkor behövs för de öppna landskapen och den biologiska mångfalden. Punkt.

Jordbruksverket, 2016, Naturbetesmarker – en resurs i mjölkproduktionen.

LRF, u.å, <https://www.lrf.se/om-lrf/organisation/branschavdelningar/lrf-mjolk/expertomraden/miljo-och-klimat/>

Röös et al., 2015, Miljöpåverkan från mjölk och havredryck. En scenarioranalys som inkluderar alternativ markanvändning samt olika infallsvinklar på behovet av nötkött och protein.

Röös et al., 2015, Producing oat drink or cow's milk on a Swedish farm – Environmental impacts considering the service of grazing, the opportunity cost of land and the demand for beef and protein.

3 Barn måste få i sig näring och då är just mjölken i skolan ett super-viktigt livsmedel.

SLV, 2013, https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2013/bra_mat_i-skolan_livsmedelsverket_nov13.pdf

4 Kalven kan inte dricka all mjölk som kon producerar i alla fall.

Nilsson, 2009, Husdjur Mjölkkor. Mjölken.se, u.å, <http://mjolken.se/>

LRF, u.å, Bonden i skolan, <http://bondeniskolan.se/djur1/kor1/>

Alvén et al., 2014, Risk factors associated with on-farm mortality in Swedish dairy cows.

Svensk Mjölk, 2011, Husdjursstatistik, Eskilstuna, Sverige.

5 Mina barn får lära sig massor om mjölk i skolan.

Arle, u.å, <https://www.arle.se/om-arle/bondeagda/arlars-historia/mjolken-i-samhallat/propaganda-och-reklam/>

European Commission, 2017, https://ec.europa.eu/agriculture/milk/school-milk-scheme_sv

Jönsson, 2006, Forskning & Framsteg, <http://fof.se/tidning/2006/3/den-svenska-mjolkpropagandan>

Jordbruksverket, 2017, <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/stod/marknadstod/skolmjolkstod/vadarskolmjolkstod.4.2c4b2c401409a334931b7e6.html>

6 Korra ger faktiskt inte bara mjölk utan också kött. Kossorna är liksom superanvändbara. Win-win.

Jordbruksverket, 2016, <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/handel/marknad/kott/mjolkochagg/marknaden/forkottet/mjolkochagg/marknaden/fornokott.4.3a3862f81373bf24eab80001827.html>

Svenskt Kött, 2017, <http://www.svenskttott.se/om-kott/kott-och-miljo/uppfoeding/not/kott-fran-mjolkkor/>

SLU, Mat-Klimat-Listan, Version 1.0, R88e, 2012, https://pub.epsilon.slu.se/8710/1/roos_e_l20413.pdf

SLV, 2015, <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2015/rapp-5-hanteringsrapport-slutversion.pdf>

Svensk Mjölk, 2011, Husdjursstatistik, Eskilstuna, Sverige.

8 Det är faktiskt för lite protein i vegetabiliska drycker.

Bryony & Thomas, 2007, The Manual of Dietetic Practice 4th Edition.

Westhoek et al., 2011, The Protein Puzzle, The Hague: PBL Netherlands Environmental Assessment Agency.

Havsmiljöinstitutet, 2016, Havet 2015/2016, <http://havsmiljoinstitutet.se/publikationer/havet/havet2015-2016>

WHO, 2007, Protein and amino acid requirements in human nutrition, Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation (WHO Technical Report Series 935), World Health Organization.

SLV, 2017, <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein>

10 Mitt barn slarvar med maten i skolan och då är det bättre att hen åtminstone får i sig lite mjölk.

Flörén, Nilsson, Wallman, 2013, LCA på färsk och aseptisk havredryck.

11 Vad ska hända med alla mjölkbönder om vi slutar dricka mjölk?

Wallenley et al., 2015, Changing Climate, Changing Diets, Chatham House Report, Nov 2015.

12 Mjölk är Klimatsmart. Så det så!

FAO, u.å, <http://www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/>

Flörén, Nilsson, Wallman, 2013, LCA på färsk och aseptisk havredryck.

13 Jag har druckit mjölk i hela mitt liv och mår bra som helst.

Gerber et al., 2013, Tackling climate change through livestock – a global assessment of emissions and mitigation Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Rome.

IPCC, 2014, Summary for Policymakers. In: Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Edenhofer et al., Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA.

WWF, 2017, <http://www.wwf.se/wwf-arbete/ekologiska-fotavtryck/hallbar-mat-for-alla/1547846-ekologiska-fotavtryck-hallbar-mat-for-alla>

14 Men skolan har ju alltid serverat mjölk.

European Commission, 2017, Climate Action, https://ec.europa.eu/clima/policies/international/negotiations/paris_en

SLV, 2016, <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer>

Jordbruksverket, 2017, <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/stod/marknadstod/skolmjolkstod/vadarskolmjolkstod.4.2c4b2c401409a334931b7e6.html>

Jordbruksverket, 2016, http://www2.jordbruksverket.se/download/18,56c684cf152537cd0ff10836/1453108522134/ES_56.pdf

EU, Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 1308/2013, preamble (24)

15 Mjölk innehåller faktiskt massor av näring.

SLV, 2016, <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer>

16 Ekologisk mjölk är ändå bättre än o-ekologisk havredryck.

WWF, 2017, <http://www.wwf.se/wwf-arbete/ekologiska-fotavtryck/hallbar-mat-for-alla/1547846-ekologiska-fotavtryck-hallbar-mat-for-alla>

Gerber, P.J. et al., 2013, Tackling climate change through livestock – a global assessment of emissions and mitigation Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Rome.

Water Footprint Network, u.å, <http://waterfootprint.org/en/>

Lundqvist et al., 2008, Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain, SWI Policy Brief, SWI.

17 Kon ingår i ett naturligt kretslopp.

FAO, 2017, <http://www.fao.org/taostat/en/#data/QA/visualize>

IPCC, u.å, Anthropogenic and Natural Radiative Forcing, https://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ars5/gli/WGIAR5_Chapter08_FINAL.pdf

Gerber, P.J. et al., 2013, Tackling climate change through livestock – a global assessment of emissions and mitigation Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Rome.

18 Köper man svenskproducerad mjölk istället för importerad stödjer man den svenska livsmedelsindustrin.

Ranganathan, 2016, Shifting Diets for a Sustainable Food Future, <http://www.wri.org/publication/shifting-diets>

Larsson, 2015, Hållbara konsumtionsmönster. Analyser av maten, flykt och den totala konsumtionens klimatpåverkan idag och 2050.

Bryngelsson et al., 2016, How can the EU climate targets be met? A combined analysis of technological and demand-side changes in food and agriculture.

19 Åh, jag dricker ändå inte så himla mycket mjölk.

Svenskt Kött, u.å, <http://www.svenskttott.se/om-kott/kott-och-miljo/uppfoeding/not/kott-fran-mjolkkor/>

Maja Nordström, Mjölkfrämjandet, LRF, 2012, <https://www.svd.se/mjolk-en-del-av-det-moderna-projektet>

SCB, 2017, <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/befolkningens-sammansattning/befolkningsstatistik/>

Flörén, Nilsson, Wallman, 2013, LCA på färsk och aseptisk havredryck.

DN, 2011, <http://www.dn.se/resor/svenskarnas-flygresor-pa-vag-blir-storsta-miljoboven/>

Första upplagan
ISBN: 978-91-984319-0-2 (print)
ISBN: 978-91-984319-1-9 (e-bok)
ISBN: 978-91-984319-2-6 (pdf)

