



Fördelar med KRAV-märkt mat

- ✓ **Grönsaker och frukt odlas ekologiskt.** Ekologiska odlingar besprutas inte med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. I större växthus ska minst 80 procent av energin vara förnybar.
- ✓ **Kött och fågel kommer från djur som får vara utomhus mycket.** De äter nästan bara ekologiskt foder, ofta odlat på gården.
- ✓ **Mjölken innehåller mer nyttigt omega-3-fett.** Det beror på att korna äter mycket gräs och klöver.
- ✓ **Havre, vete, råg och annan spannmål odlas alltid ekologiskt.** Det bidrar till ökad biologisk mångfald, alltså fler arter av växter och insekter.

VÄLJ KRAV!



Fördelar med KRAV-märkt mat

- ✓ **Vildfångad fisk fångas i hållbara bestånd, och båtarna kör på miljöanpassat bränsle.** Odlad fisk får ekologiskt foder utan färgämnen och tillsatser – från vegetabilier, fiskrens eller fisk från hållbara bestånd.
- ✓ **Kaffe, citrusfrukter, vindruvor och andra importerade varor odlas ekologiskt.** Inga naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel är bra både för konsumenter och för de som arbetar i odlingarna.
- ✓ **Maten har få tillsatser.** Den innehåller till exempel inte nitrit.
- ✓ **Den mest hållbara och bäst kontrollerade maten.** Alla KRAV-certifierade matproducenter måste följa KRAVs regler, och kontrolleras av oberoende experter.
- ✓ **GMO får inte användas.** Genmodifierade organismer är förbjudet enligt KRAVs regler.



VÄLJ KRAV!

