

ÄR DET OK ATT ÄTA KÖTT?

7 VANLIGA FRÅGOR OM KÖTT



#SvensktKött

#500G KÖTT

- VÄLJ INTE BORT, VÄLJ BÄTTRE!

- För att må bra behöver vi äta mat som innehåller det vi behöver.
- Kroppen behöver energi, protein och andra näringsämnen för att fungera.
- Ett enkelt sätt att äta hållbart och hälsosamt är att välja svenskt gris-, nöt- och lammkött, äta kött 4-6 gånger i veckan och att se till att fylla varje måltid med mycket av säsongens grönsaker, frukt, bär, frön, nötter och rotfrukter.
- Kolhydraterna får gärna vara fullkorn.

Svårare än så behöver det inte vara! Och här följer svar på sju vanliga frågor om kött, näring, hälsa och hållbarhet.





FRÅGA 1:

DEN ALLMÄNNA
INSTÄLLNINGEN I
SAMHÄLLET ÄR ATT VI
ÄTER FÖR MYCKET KÖTT.
STÄMMER DET?

VAD SÄGER KOSTRÅDEN?

Råden från organisationer och myndigheter pekar åt samma håll. Vi ska i första hand...

- hålla en hälsosam vikt
- röra på oss och motionera mer
- äta mer grönt
- begränsa mängden godis, sötade drycker och andra energitäta livsmedel
- begränsa mängden rött kött till max 500 gram tillagad vikt per vecka.



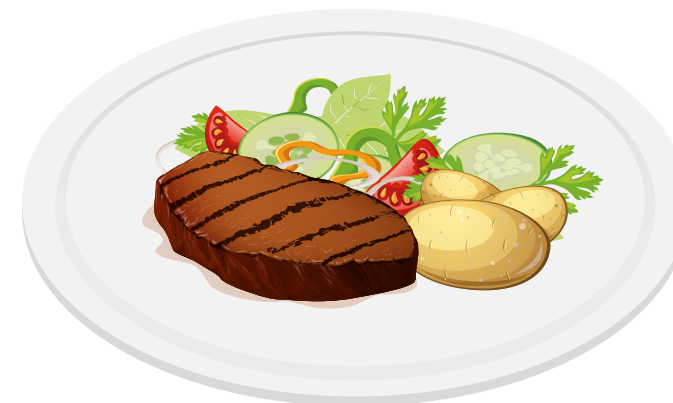
VAD SÄGER KOSTRÅDEN?

De svenska kostråden för hälsosamma matvanor från Livsmedelsverket rekommenderar max 500 gram rött kött (gris, nöt, lamm, ren och viltkött) i veckan. En mindre del av det kan vara charkuterier, som skinka eller korv.



CA 600-750 GRAM
OTILLAGAT KÖTT

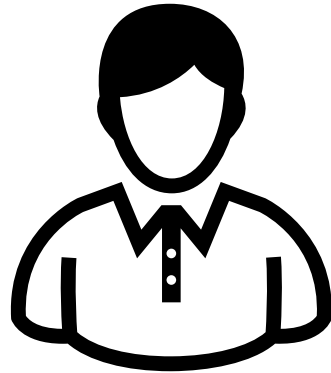
=



500 GRAM
TILLAGAT KÖTT

DET ÄR KÖTTETS TILLAGADE VIKT SOM ANGES I REKOMMENDATIONEN OM 500 GRAM KÖTT I VECKAN.

SKILLNADERNA I KONSUMTIONEN AV KÖTT ÄR STORA

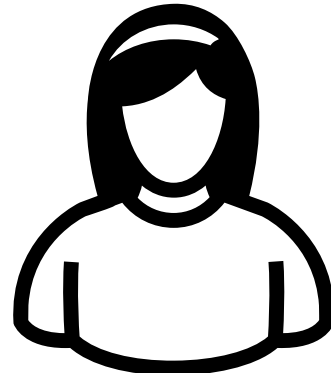


MÄN

Rött kött: 85 g/dag

Korv: 28 g/dag

791 g/vecka

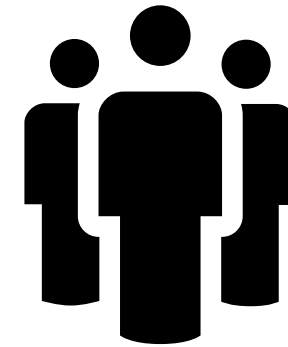


KVINNOR

Rött kött: 53 g/dag

Korv: 15 g/dag

476 g/vecka



GENOMSnitt

Rött kött: 67 g/dag

Korv: 21 g/dag

616 g/vecka

Män äter generellt mer än 500 gram per vecka och kvinnor mindre.

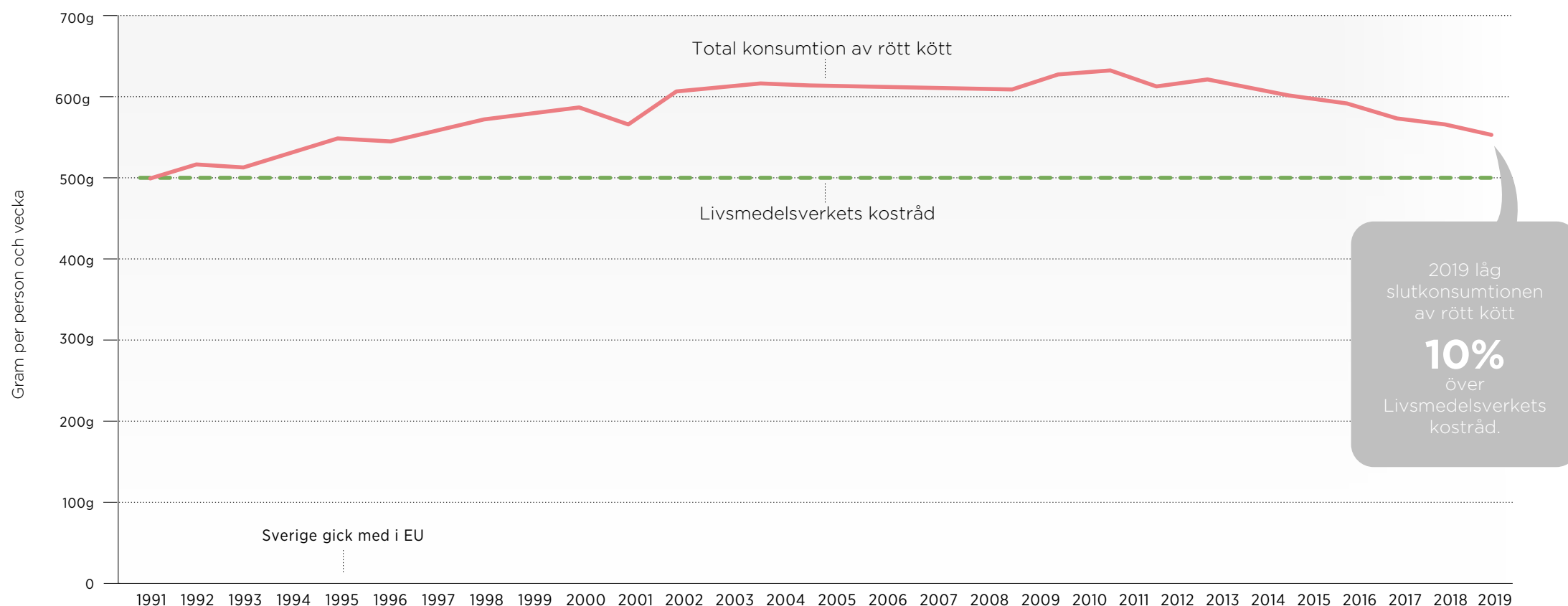
Framför allt är det medelålders män som äter för mycket kött.

Många grupper behöver faktiskt äta mer kött, exempelvis äldre personer och kvinnor i fertil ålder.

De som ofta vill ta ansvar och äter mindre är egentligen de som behöver mer.



FÖRHÅLLANDE MELLAN KÖTTKONSUMTION OCH KOSTRÅD



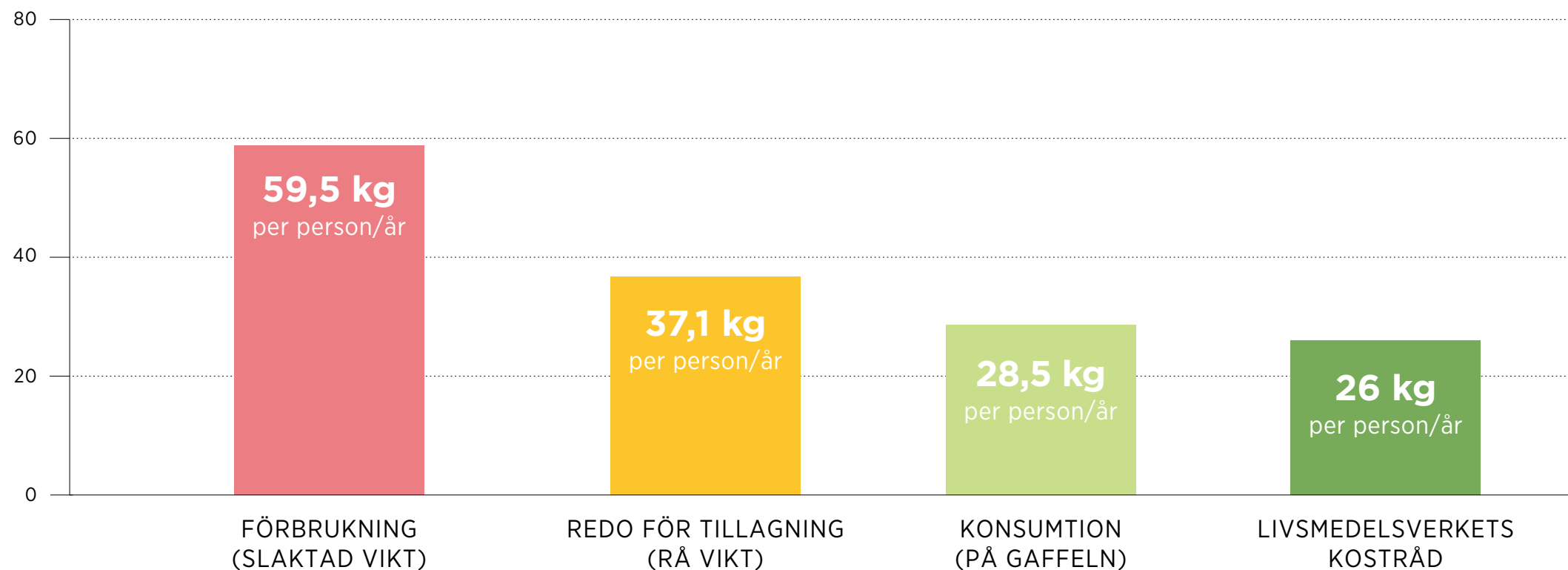
Köttkonsumtionen i Sverige har minskat något de senaste åren. Vi äter mindre kött och väljer mer medvetet – allt fler väljer svenskt kött istället för importerat.

Snart är svenskarnas köttkonsumtion i nivå med kostråden, men än så länge ligger vi i snitt 10 procent över vad som rekommenderas.



ÄTER VI VERKLIGEN 82 KG KÖTT PER PERSON OCH ÅR?

NEJ, DET GÖR VI FAKTISKT INTE. SÅ HÄR LIGGER DET TILL.

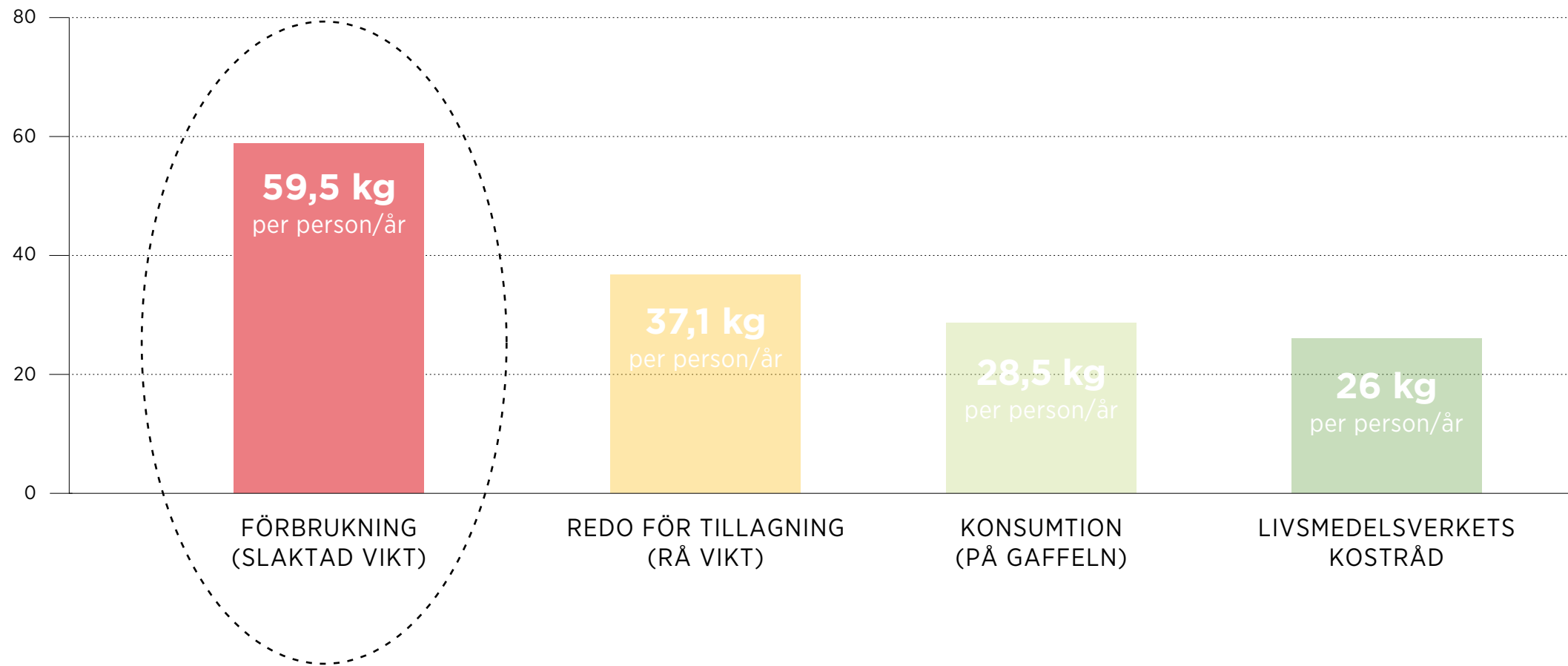


Ofta tolkas siffran som rött kött, och när rekommendationen är max 500 gram rött kött/person i veckan verkar det helt uppåt väggarna. Men det gäller allt kött, så även kyckling räknas med i dessa 81,9 kg. Dessutom händer det mycket på vägen till tallriken. Vi går igenom det steg för steg.



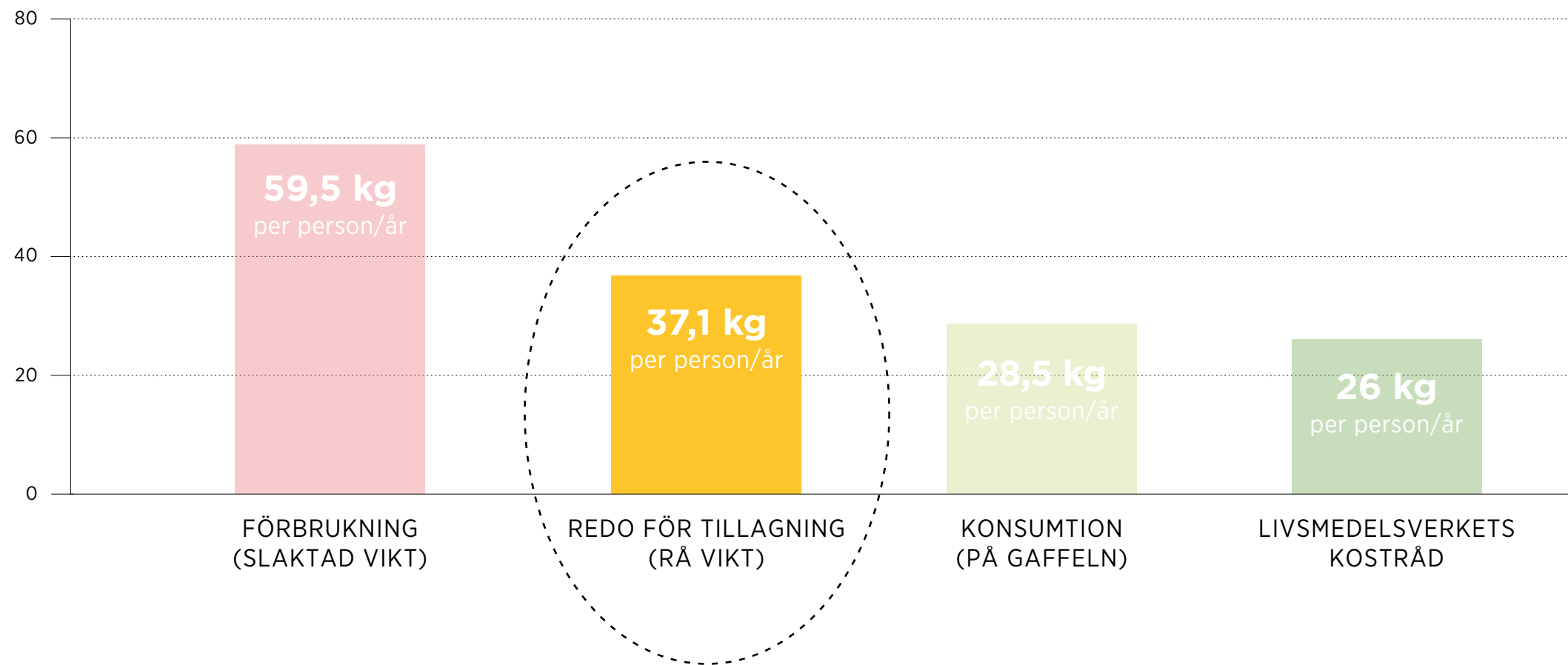
81,9 KG KÖTT (59,5 KG RÖTT KÖTT) ÄR SLAKTAD VIKT

Detta inkluderar alla ben, senor och fett som finns kvar på slaktkroppen. Köttet styckas, putsas och ben tas bort. Sedan hamnar det i stapel nummer två.



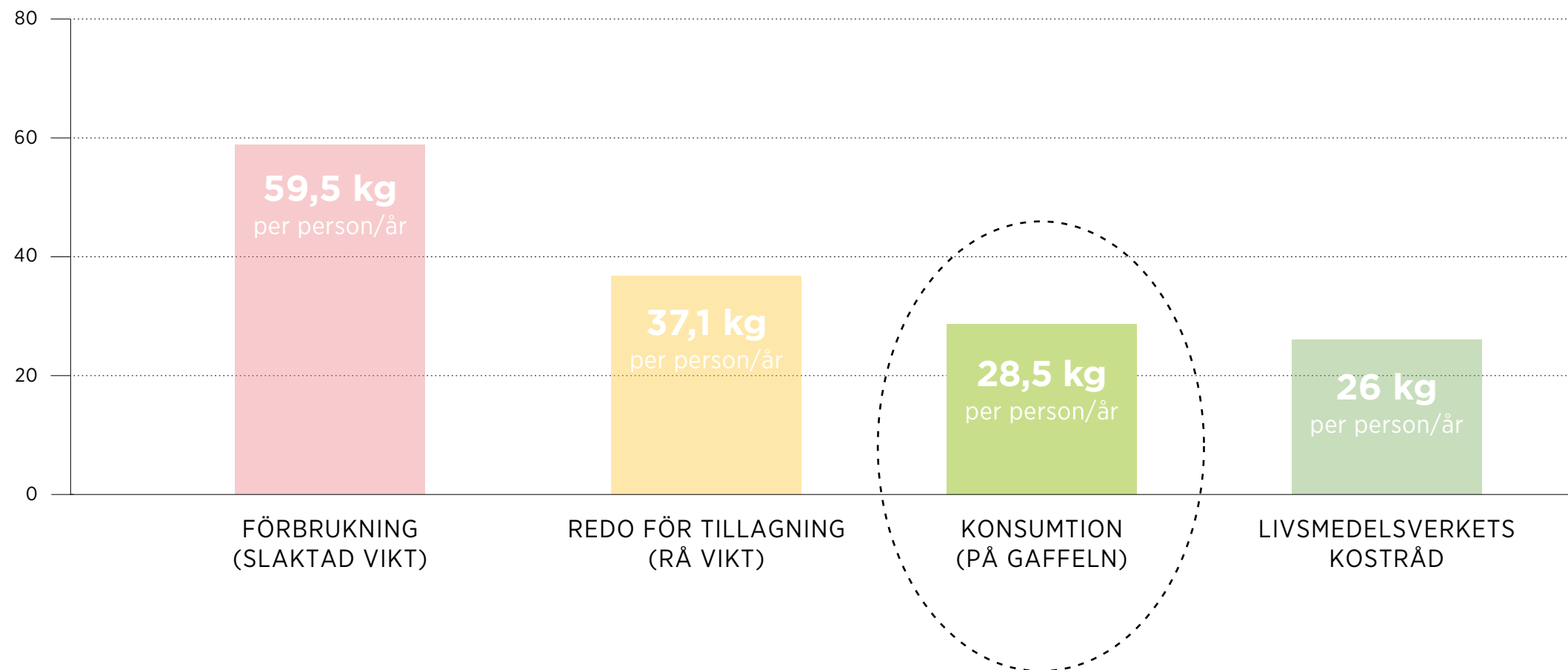
64,4 KG KÖTT (37,1 KG RÖTT KÖTT) ÄR MÄNGDEN SOM SÄLJS I BUTIK

Viss mängd ben och fett ingår för att finnas kvar vid tillagningen.
Smaskar du i dig benen när du äter revben eller kycklingklubba? Förmodligen inte.
Vidare till stapel nummer 3.



38,1 KG KÖTT (28,5 KG RÖTT KÖTT) HAMNAR PÅ GAFFELN

Då kan fettrandan på kotletten vara bortskuren och benen har vi inte gnagt i oss.

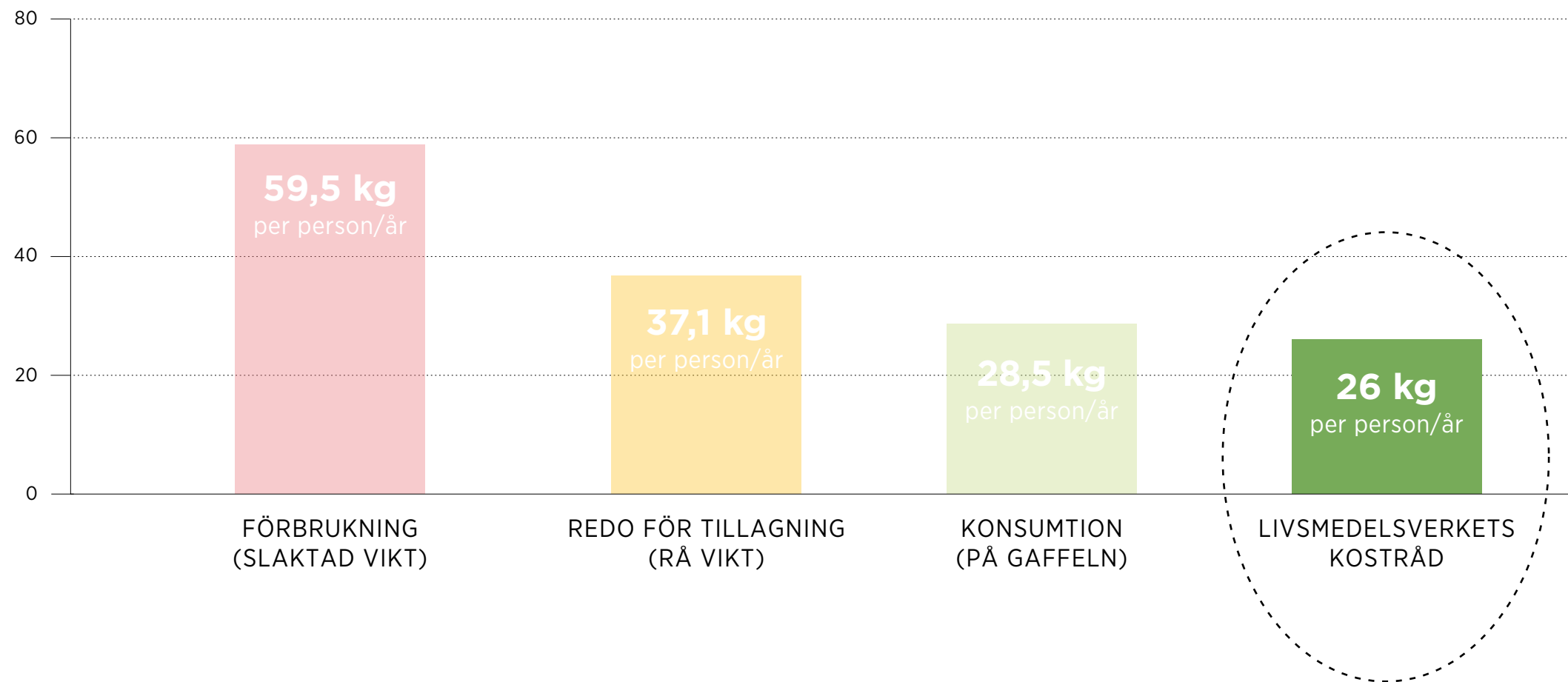


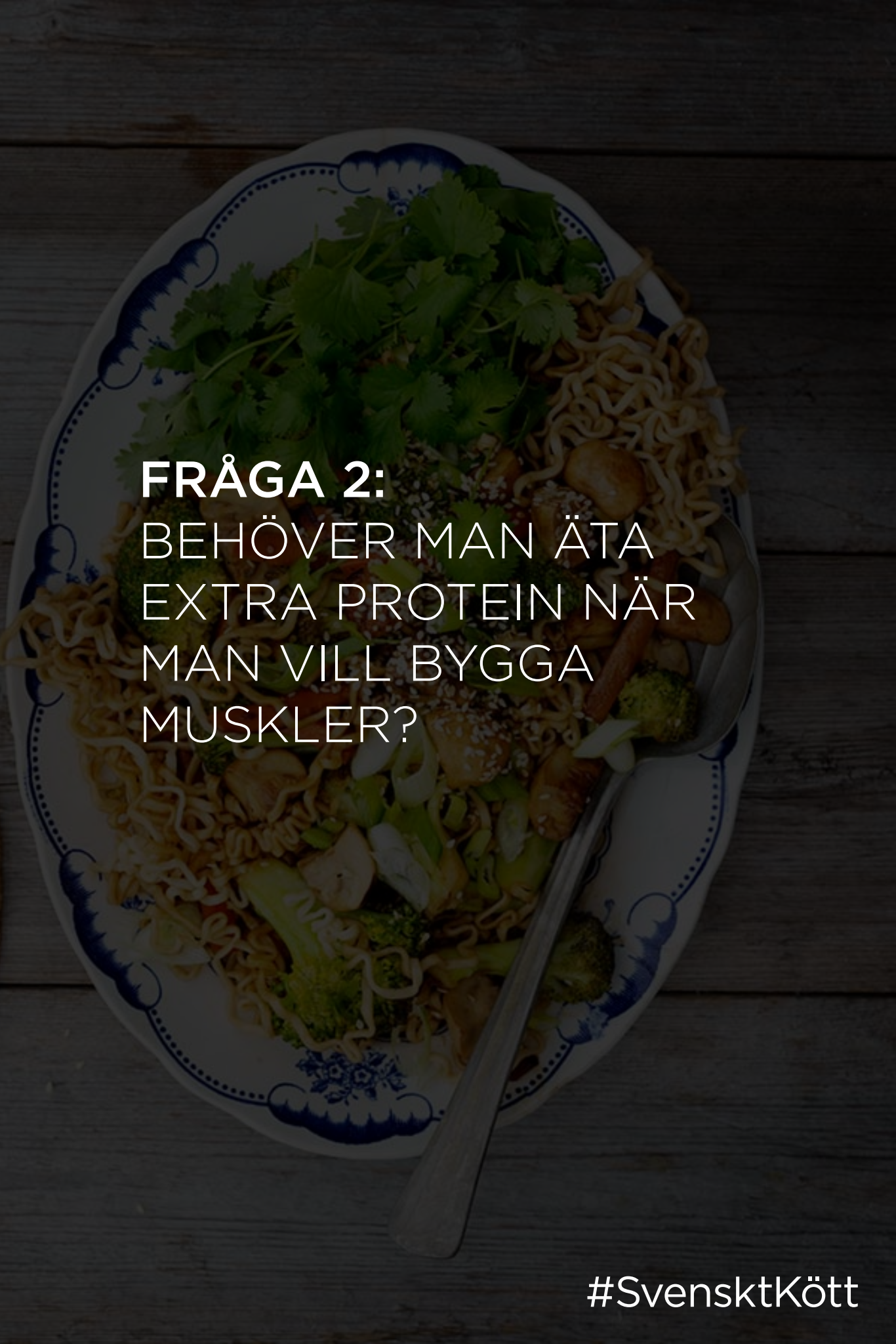
LIVSMEDELSVERKETS REKOMMENDATIONER

Om vi går tillbaka till Livsmedelsverkets rekommendationer hamnar vi faktiskt inte helt fel.

Avrundat uppåt blir det cirka 50 gram för mycket rött kött i veckan.

Skippa det importerade köttet i hämtmaten eller på lunchrestaurangen så är du hemma!





FRÅGA 2:
BEHÖVER MAN ÄTA
EXTRA PROTEIN NÄR
MAN VILL BYGGA
MUSKLER?

DET RÄCKER MED VANLIG MAT...



Vi har inte proteinbrist i Sverige. De allra flesta får i sig allt de behöver genom vanlig mat.

Det handlar mest om att få i sig tillräckligt mycket energi för att proteinet ska kunna användas som byggstenar till musklerna.

Kolhydrater ger energi och är minst lika viktigt för att man ska orka träna och för att proteinet från maten ska kunna användas för att bygga muskler.



... DEN BIDRAR ÄVEN MED VIKTIGA MINERALER



Den vanliga maten bidrar med annan viktig näring: järn, zink och magnesium som finns naturligt i kött.

Om vi äter oss lagom mätta på helt vanlig, bra mat behöver vi inte oroa oss över att vi inte får i oss tillräckligt med näringsämnen.

En portion kött à 125 gram ger cirka 25 gram protein. En vuxen person som väger 70 kilo behöver strax över 70 gram protein per dag, så från en enda portion kött kan man få en betydande del av detta.



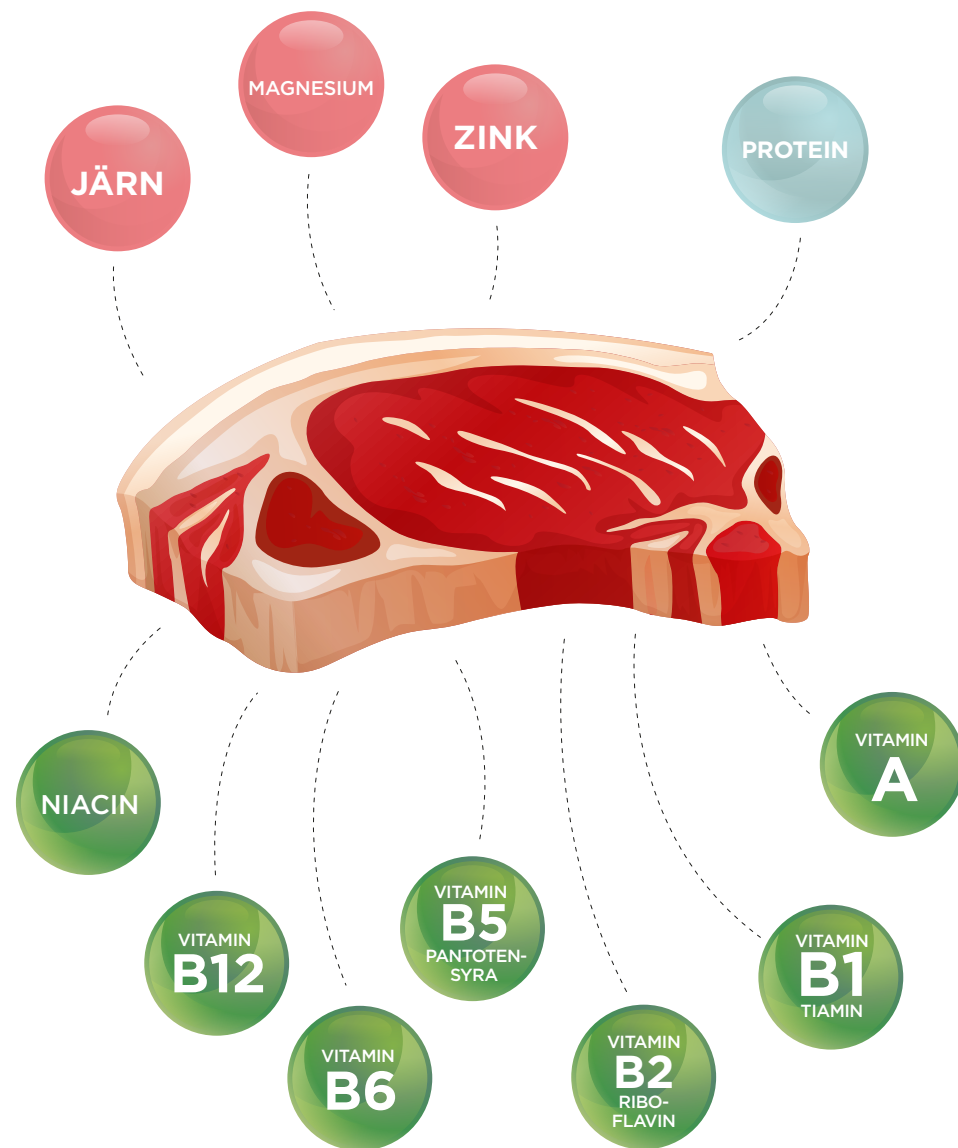
TALLRIKSMODELLEN



När vi använder tallriksmodellen innebär det att vi äter lagom mycket energi och får i oss en bredd av näringsämnen, inklusive järn, fibrer, vitaminer och mineraler. Det ger en bra balans mellan kolhydrater, protein och fett.

- Låt grönsaker och rotfrukter få en stor plats på tallriken - minst 5 portioner grönsaker, frukt och bär varje dag och rikligt med baljväxter och fullkornsprodukter.
- Komplettera med potatis, pasta, bröd eller gryn.
- Fyll en femtedel av tallriken med protein genom kött, fisk, ägg och baljväxter som bönor, linser och ärtor.

VAD INNEHÅLLER KÖTT?



Kött är proteinrikt och innehåller alla aminosyror som kroppen behöver. Protein behövs för att bygga muskler och för många av de processer som sker i cellerna, för immunförsvaret och mycket mer.

Kött ger värdefulla mineraler och vitaminer och innehåller bland annat mycket järn, zink och selen, vitamin B12, B6, tiamin och niacin. De finns inte i samma utsträckning i växtbaserad mat, och från de vegetabiliska källorna är de dessutom ofta svårare för kroppen att ta upp.

Kött är mycket rikt på järn. Järnet som finns i kött kallas hemjärn och är en typ av järn som kroppen lätt tar upp. Köttet gör dessutom att mer av det järn som finns i den växtbaserade maten tas upp.

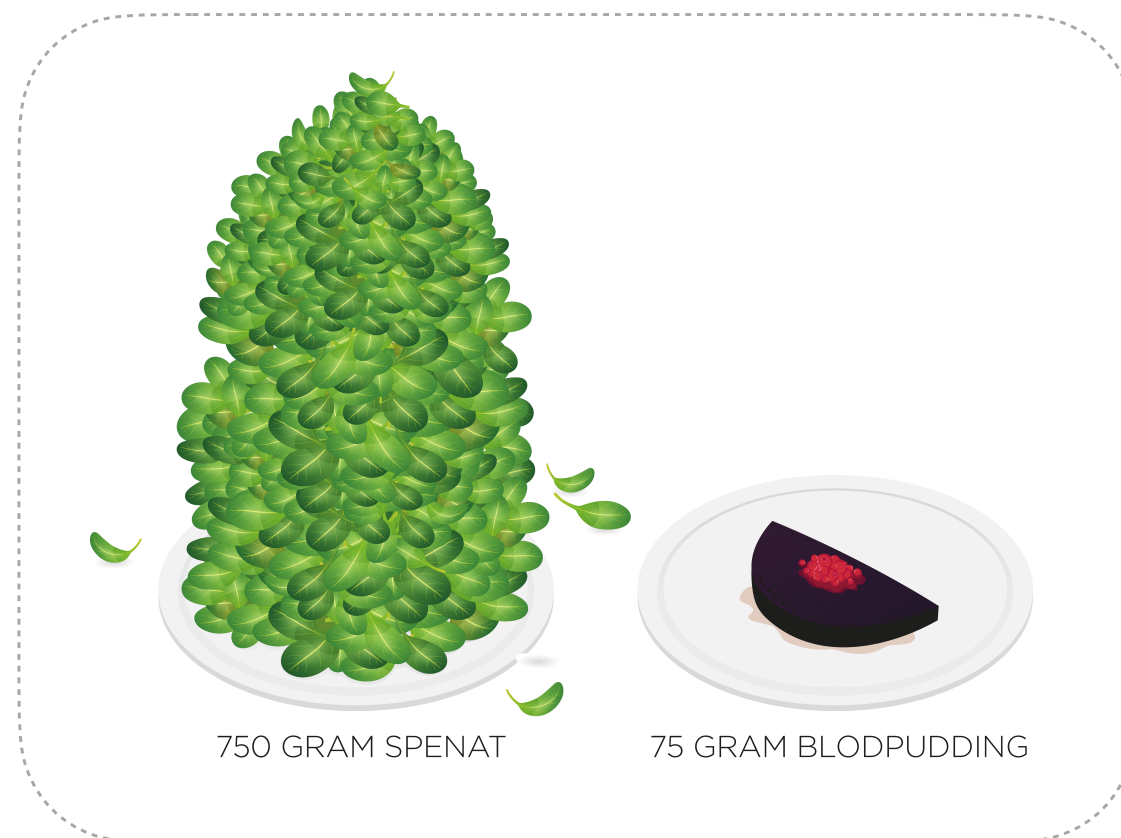
JÄRN

I Sverige är det ovanligt med näringsbrist eftersom de flesta äter allsidigt och bra, men...

...var tredje kvinna i fertil ålder i Sverige har tecken på järnbrist.

Det järn som finns i kött kallas för hemjärn och kan lätt tas upp i kroppen. Dessutom innehåller kött något som kallas för ”köttfaktorn” vilken stimulerar upptaget av järn från maten.

Icke-hemjärn (det oorganiska järnet) finns i vegetabiliska livsmedel och tas i lägre utsträckning upp av kroppen än det järn som finns i kött.



Så lite som en halv portion blodpudding ger 15 mg järn vilket motsvarar den mängd järn som rekommenderas per dag för en kvinna i fertil ålder. Det kan jämföras med spenat som oftast anses vara järnrik men som faktiskt bara innehåller 2 mg järn per 100 gram.



FRÅGA 3:

VAD ÄR DET VIKTIGASTE
MAN SKULLE
KUNNA GÖRA I ETT
SKOLKÖK FÖR ATT
ÄTA MER HÅLLBART?

ÄR DET KÖTTFRI MÅNDAG
ELLER VEGETARISK
TISDAG?

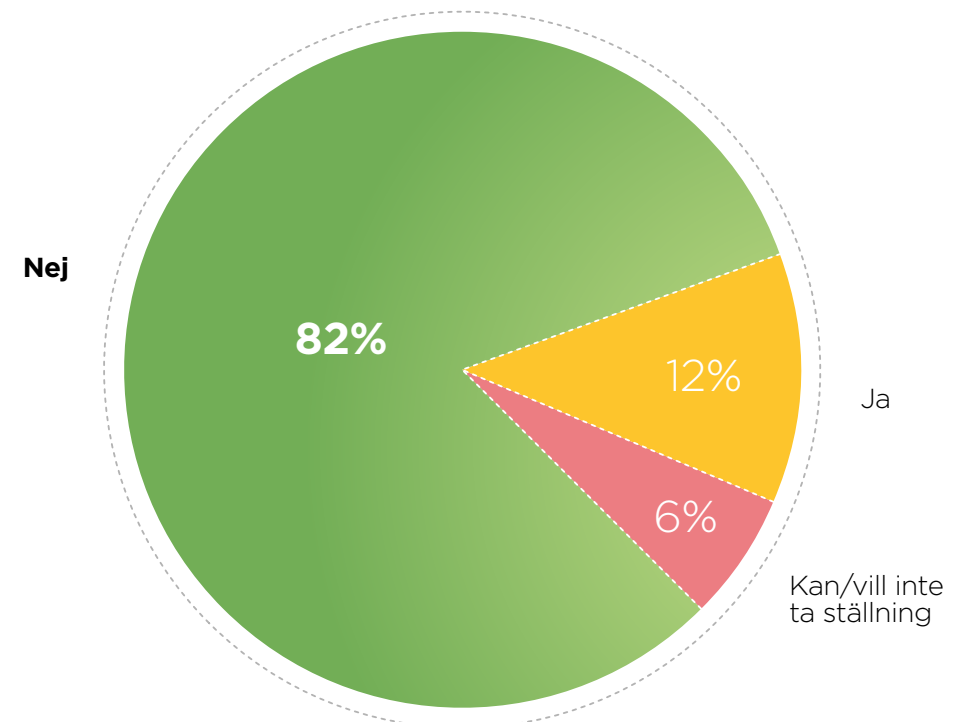
SÅ TYCKER UNGDOMARNA SJÄLVA

Enligt Ungdomsbarometern 2020 är det viktigaste:

1. Att maten är ätbar
2. mer svenskt kött i skolmaten
3. mer kött i skolan

82 procent av ungdomarna i högstadiet och gymnasiet svarar nej på frågan om all mat i skolan ska vara vegetarisk. Endast 12 procent anser att all mat som serveras ska vara vegetarisk.

8 AV 10 UNGA TYCKER **INTE** ATT SKOLAN SKA SERVERA **ENBART VEGETARISK MAT**



MATSVINN ÄR EN STOR BELASTNING FÖR MILJÖN

SE TILL ATT INTE SLÄNGA MAT

Vid en vanlig skollunch slängs i genomsnitt ett halvt hekto mat per matgäst. 28 ton mat skrapas av från tallrikarna. Men mest matsvinn blir det vid serveringen – innan maten ens nått tallriken. Det är ett svinn som ofta inte uppmärksammas och som innebär att ytterligare 34 ton mat slängs i skolan.

Alltså 62 ton mat varje dag bara i skolor och förskolor. Det motsvarar ungefär lika mycket som mat för en dag till 40.000 människor.



=



MAT TILL **40.000**
PERSONER PER DAG

BARNEN BEHÖVER NÄRING OCH ENERGI



Matens stora uppgift är att ge näring och energi så att eleverna orkar med hela skoldagen. Att de verkligen går till matsalen och äter maten är därför viktigt. Lunchen i skolan är en stor del i att bygga hälsovanor och matvanor för framtiden.

4 tips

- Se till att barnen har alternativ att välja mellan. All mat är inte för alla – kombinera nytt med välkända rätter.
- Jobba mer med lokala och regionala leverantörer, för hållbarhet och hälsa.
- Servera bra kött, men kanske färre dagar i veckan. Servera mat i säsong.
- Se inte bara maten, utan också personalen som en resurs. Med mer kunskap och kreativitet kan man göra mer av billigare råvaror. Ta med maten och kunskapen om den till klassrummet.



FRÅGA 4:

OM JAG VILL MINSKA MIN
PÅVERKAN PÅ KLIMATET
ÄR DET SÅ ATT JAG INTE
SKA ÄTA KÖTT DÅ?

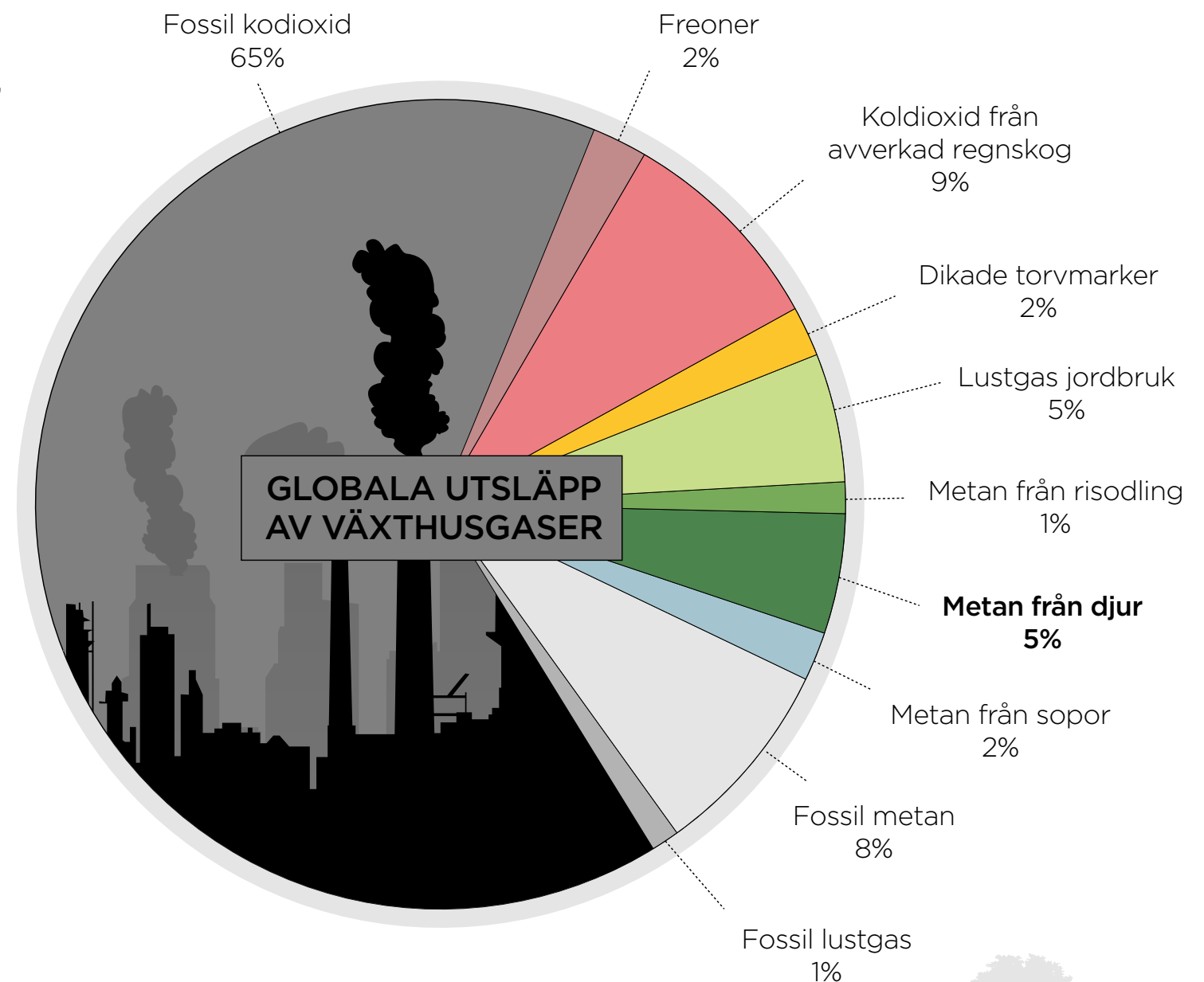


OM DU VILL MINSKA DIN KLIMATPÅVERKAN ÄR DET VIKTIGAST ATT FÖRSTÅ ORSAKERNA TILL KLIMATPÅVERKAN

Nästan 75 procent av växthusgasutsläppen globalt sett beror på fossila källor (koldioxid, fossil metan och fossil lustgas). Det är dessa utsläpp som är mest akuta att minska eftersom koldioxiden har så lång omloppstid i atmosfären.

Globalt står produktionen av animaliska livsmedel för 14,5 procent av världens totala utsläpp av växthusgaser, men då räknar man också in avskogning av regnskog genom bland annat bränning för att ge plats åt betesmark och odling av soja. I Sverige används ingen soja i foder som kommer från skövlad regnskogsmark.

Metan från djur som idisslar står för 5 procent av världens totala utsläpp av växthusgaser.



Det du äter
är en del av
kretsloppet

BETESDJUR BEHÖVS FÖR ATT ÖKA DEN BIOLOGISKA MÅNGFALDEN

Både ovanför och under jorden



Betande och trampande djur
håller landskapen öppna,
gödslar naturligt och håller
ogräs borta så att fler
växtarter får utrymme...

...fler växter i sin tur ger mat
till insekter, bin och fåglar.
Utan bin, så kallade
pollinerare, blir det inga
växter och grönsaker.



EN FRISK OCH VÄLMÅENDE JORD KRÄVS FÖR ATT KUNNA ODLA VEGETABILIER

Då behöver vi odling av vall och våra betesdjur

Vall blir mat till
våra idisslande djur.

Vallen är en viktig avbrottsgröda för
att kunna odla vegetabilier – tex
bönor, vete eller raps. Det beror på att
vallen har djupare rötter. De långa
rötterna ger en högre multhalt i jorden
och förbättrar jordens struktur.

Baljväxter kan bara
odlas vart 5-6 år.
Därefter är det bra
att odla vall som en
del av växtföljden
för att förbättra
jordhälsan.



BETANDE DJUR HJÄLPER TILL ATT BINDA KOLDIOXID FRÅN ATMOSFÄREN

Både genom betandet och odling av vall

Djurens betande och gödslande samt odlingen av vall skapar en högre mullhalt i jorden. Detta ökar inlagringen och bindningen av koldioxid (CO₂) från atmosfären.

Med hjälp av fotosyn-tesen binds koldioxiden ner i jorden.

Mer kol lagras när mullhalten i jorden ökar. Mullhalten ökar genom växternas rötter, gödsel och de växtrester som mikrober livnär sig på.

Det är alltså bra att äta varierat för att minska påverkan på klimatet.



GRISEN ÄR EN NATURLIG DEL I KRETSLOPPET



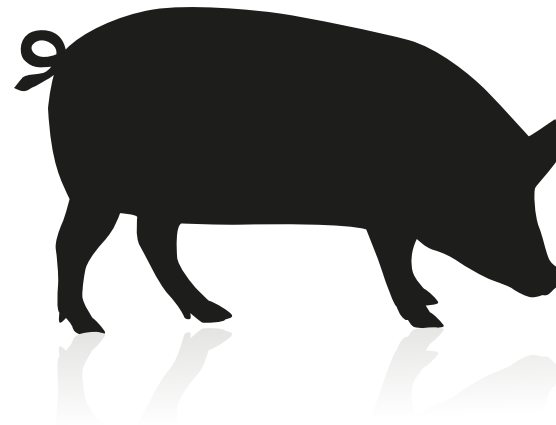
BIOBRÄNSLEN



BIOGAS



LÄKEMEDEL



DJURFODER



VÄXTNÄRING



GODIS

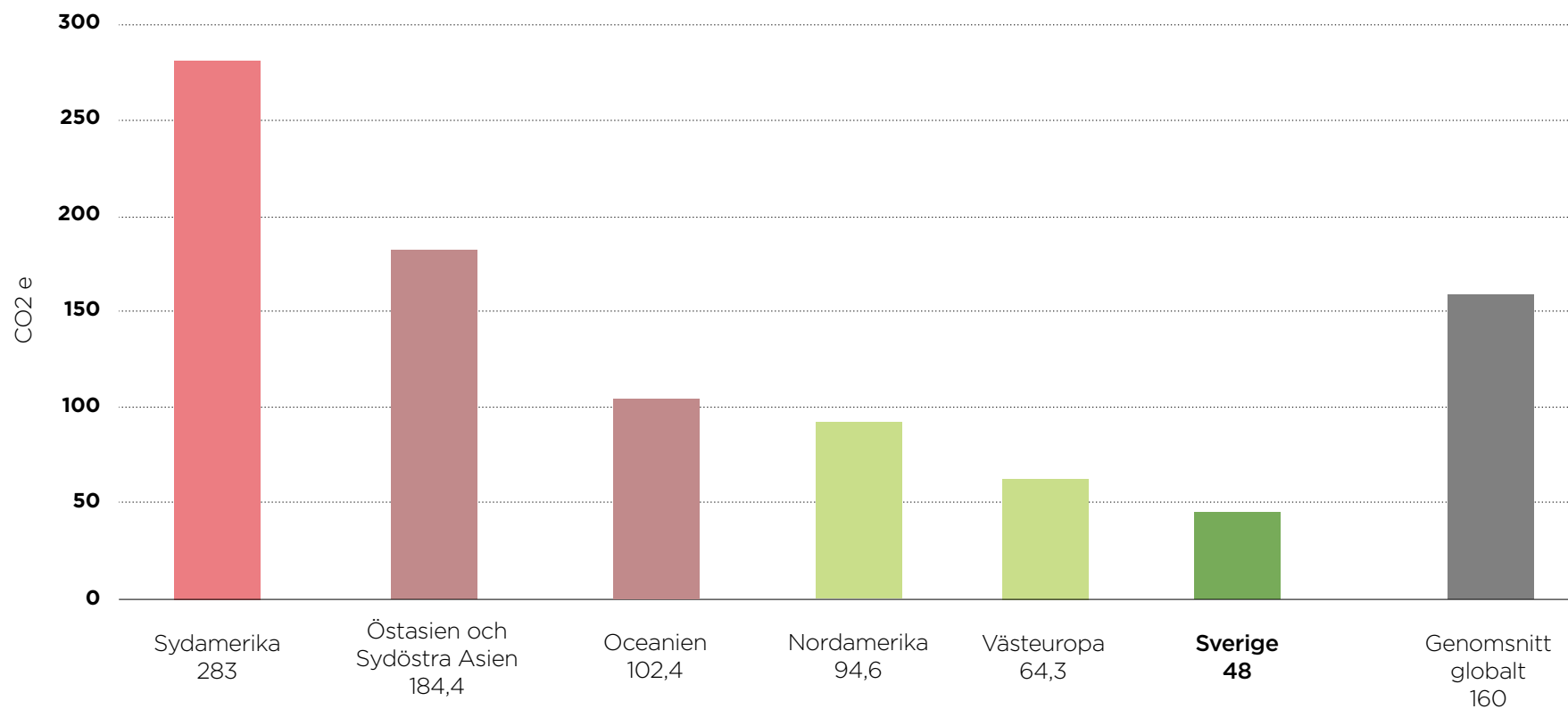
Grisar har historiskt sett alltid varit en naturlig del av kretsloppet. Förr var det vanligt att de fick matrester som blev över i hushållet. Så är det än idag, även om resterna nu kommer från livsmedelsindustrin.

Efter att grisen slaktats tas i stort sett allt tillvara. Hela 70 procent blir till mat. Av resten, så som ben och annat som vi inte kan äta, blir det bland annat växtnäring, djurfoder och läkemedel. Grisens gödsel blir biogas och av slaktrester görs biobränslen som ersätter fossil energi i transporter.

DET ÄR SKILLNAD PÅ KÖTT OCH KÖTT

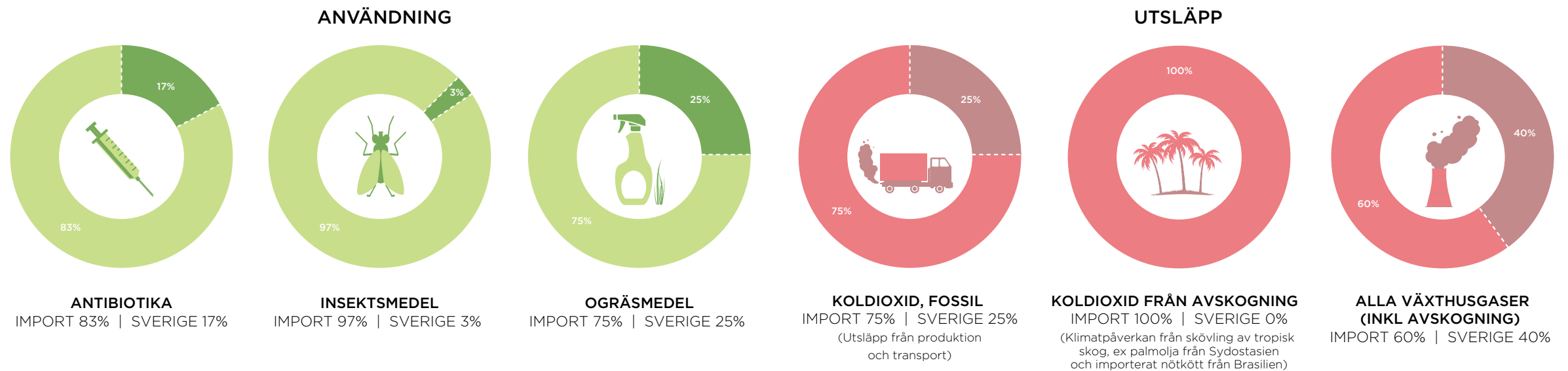
På grund av metanutsläppen som uppstår när djuren idisslar gräset kommer nötköttet ofta ut sämst i jämförelser mellan köttslag vad gäller klimatpåverkan. Men det är stor skillnad mellan nötkött som produceras i Sverige och andra delar av världen.

Svenskt nötkött har ungefär 60 procent lägre klimatpåverkan än genomsnittet i världen.



IMPORT VS PRODUCERAT I SVERIGE

Svensk matproduktion har överlag många hållbarhetsfördelar. Vi har en låg användning av växtskyddsmedel och antibiotika samt en hög djurvälstånd med friska djur. Dessutom har vi gott om vatten och mark. Beräkningar visar att de livsmedel vi importerar har en produktion med högre miljöpåverkan än de livsmedel som produceras i Sverige.



Svenskarnas miljöfotavtryck i form av användning av bekämpningsmedel till odlingar och antibiotika till djur uppstår till störst del utomlands på grund av den importerade maten. Den största andelen uppstår i Europa.

En stor del av klimatpåverkan beror på skövling av tropiska skogar, framför allt av palmolja från Sydostasien och nötkött som importeras från Latinamerika, främst Brasilien.



FRÅGA 5:

JAG HAR HÖRT ATT DET
FINNS ANTIBIOTIKA I
KÖTT, STÄMMER DET?

ANTIBIOTIKA I KÖTT



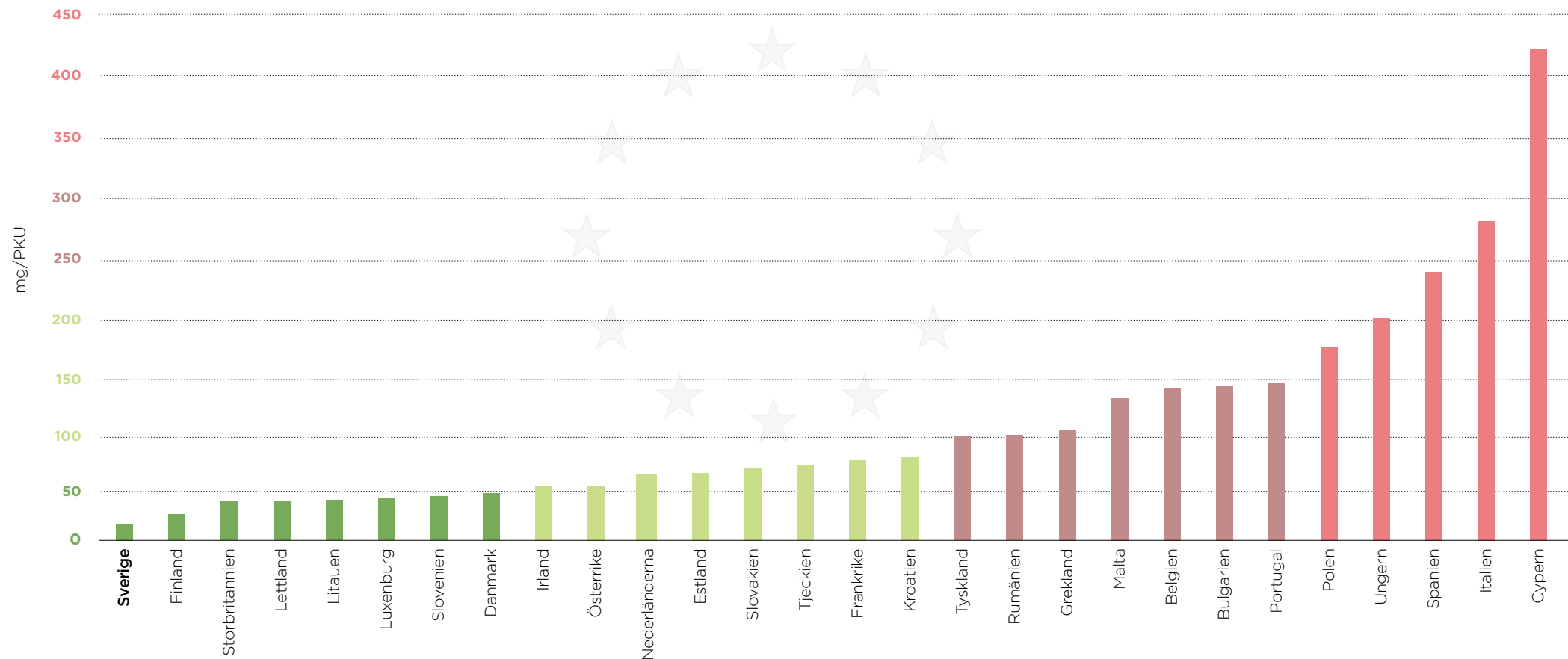
Det kan vara bra att veta att det aldrig finns antibiotika i köttet som vi köper i butik.

Men den ökande antibiotikaresistensen i många delar av världen är ett mycket allvarligt problem. En ökad antibiotikaresistens riskerar att skapa en situation där vi kan stå utan verksamma antibiotika för såväl människor som djur när det gäller vissa sjukdomar.

I Sverige har vi en lång tradition av förebyggande hälsoarbete för djur. Genom sund djurhållning, förebyggande djurhälsovård och aktiv sjukdomsbekämpning har vi ett gott läge med friska djur och friska djur behöver inte antibiotika.

ANVÄNDNING AV ANTIBIOTIKA

Ända sedan den Europeiska läkemedelsmyndigheten, EMA, började ta fram statistik över förbrukning av antibiotika så har Sverige varit det land inom EU som använder minst antibiotika. I Danmark används cirka tre gånger mer antibiotika och i Tyskland används drygt sju gånger mer. Italien och Spanien har 24 respektive 30 gånger högre antibiotikaförbrukning än Sverige.



Sverige var 1986 först i världen med att förbjuda användning av antibiotika i foder i syfte att öka djurens tillväxt. Ett sådant förbud kom först år 2006 inom EU och saknas fortfarande utanför EU.

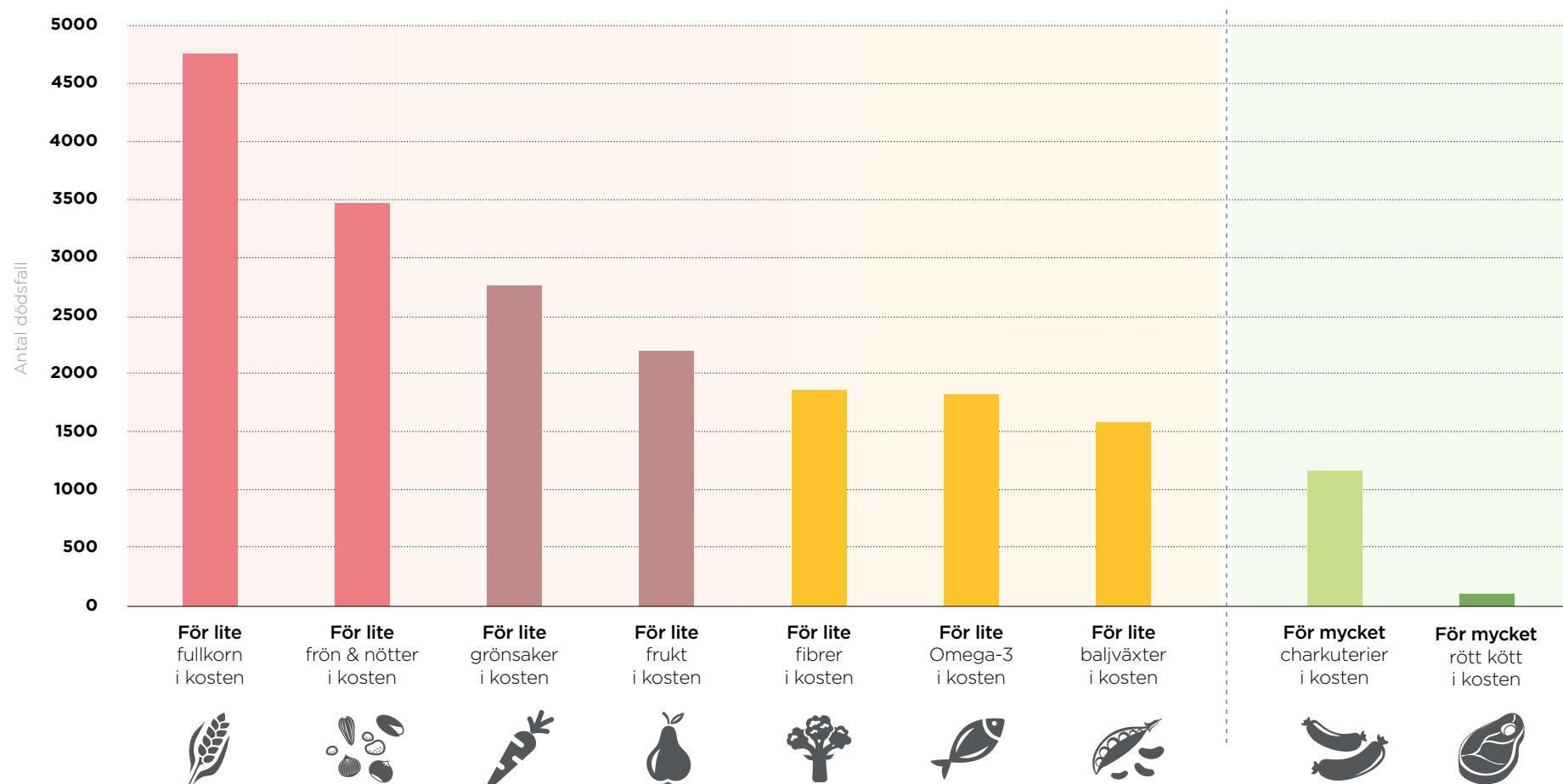


FRÅGA 6:

KAN MAN BLI SJUK AV
ATT ÄTA KÖTT? TILL
EXEMPEL CANCER, KAN
MAN VERKLIGEN FÅ
DET OM MAN ÄTER FÖR
MYCKET KÖTT?

ANTAL DÖDSFALL KOPPLADE TILL RISKFAKTORER I SAMBAND MED OLIKA KOSTVAL

I SVERIGE 2017



Forskning visar att den största hälsoriskn relaterad till våra matvanor, i Sverige och globalt, är att vi äter för lite fullkorn, nötter, frön, grönsaker och frukt. Att köttet skulle vara en stor hälsobov på tallriken är alltså en myt.

Att vi får i oss för lite fibrer, fullkorn och hälsosamma livsmedel bedöms vara en betydligt större hälsorisk än att vi äter för mycket rött kött och chark.

CANCER OCH KÖTT

Det talas ibland om ett samband mellan en ökad risk för vissa cancertyper och en överkonsumtion av kött. Forskarna vet ännu inte vad orsaken till detta samband egentligen är.

Det man dock vet är att när mat grillas eller steks på så pass hög värme att det bränns, då bildas ämnen som visats ha samband med cancerutveckling. Du ska därför undvika bränt stekfett i såsbaser och vara försiktig med alltför hög värme vid grillning.



Antioxidanter och fibrer, som finns i grönsaker, rotfrukter och grovt bröd, ger näring åt de nyttiga tarmbakterierna och är viktiga för att skydda mot cancer. En anledningen till ökad risk för cancer kan också vara att personer som äter mycket kött inte äter tillräckligt av dessa, motionerar för lite och kanske lever ett stressigare liv? Köttmängden kan alltså vara en markör för en viss livsstil, snarare än en direkt orsak till den ökade risken.

BAKGRUNDEN TILL 500 GRAM I VECKAN

Bakgrunden till rådet om max 500 gram tillagat rött kött i veckan är att flera vetenskapliga studier visar ett samband mellan hög konsumtion av rött kött och risk för cancer i tjock- och ändtarmen. Det är dock fortsatt oklart om det är överkonsumtion av kött som är orsaken, eller om det är den övergripande livsstilen bland människor som äter mycket kött.

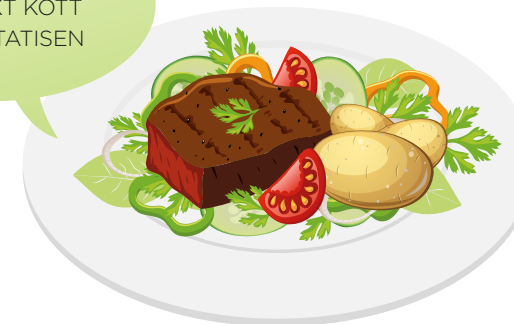
Att enbart minska sin köttkonsumtion är alltså inte svaret för att minska risken för cancer – det handlar om att se över sin livsstil generellt.

» Här hittar du 10 råd som kan förebygga cancer

Råden är framtagna av WCRF (World Cancer Research Fund) – en internationell organisation som arbetar med frågeställningar om hur matvanor påverkar cancerrisken.

500 gram kött i veckan motsvarar...

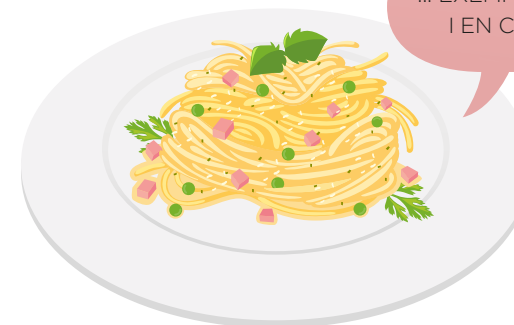
... EXEMPELVIS EN BIT STEKT KÖTT TILL POTATISEN



125 GRAM
TILLAGAT KÖTT
4 GÅNGER I VECKAN

eller...

... EXEMPELVIS BACON I EN CARBONARA



70 GRAM
TILLAGAT KÖTT
7 GÅNGER I VECKAN



FRÅGA 7:
OM VI SKA ÄTA
HÅLLBART OCH
HÄLSOSAMT, HUR SKA
VI EGENTLIGEN GÖRA?

#SvensktKött

DET ÄR ENKLARE ÄN MAN TROR

ATT ÄTA HÅLLBART OCH HÄLSOSAMT

Ett enkelt sätt att äta både hållbart och hälsosamt är att välja svenskt gris-, nöt- och lammkött i säsong, samt att äta kött 4-6 gånger i veckan. Kött är ett av de mest näringstäta livsmedel som finns. Det är alltså ett enkelt, gott och snabbt sätt att få i sig mycket av den näring som kroppen behöver.



Låt gärna grönsaker och rotfrukter i säsong få en stor plats på tallriken. Komplettera med potatis, pasta, bröd eller gryn, och kött, fisk, ägg och baljväxter som bönor, linser och ärter. Då får du en bra måltid med lagom mängd energi och mycket näring och smak.



HUR SKA DU ÄTA HÄLSOSAMT OCH HÅLLBART OM DU INTE ÄTER KÖTT?

Ha koll på schyssta produktionsmetoder!

Vegetarisk eller vegansk kost är ofta inte så hållbar som man tror eftersom många av råvarorna transporteras från andra delar av världen. De ger dessutom ett stort miljöavtryck där de produceras. Naturvårdsverket redovisade, i PRINCE-rapporten från 2018, svenska konsumenters miljöavtryck i andra länder, som orsakas av maten vi importerar. Importen av frukt och grönsaker är det som orsakar störst användning av kemiska bekämpningsmedel.



Ha koll på rätt näringsammansättning!

Grönsaker, bönor, rotfrukter och fullkorn innehåller viktig näring men inte alls i samma nivåer som i kött, ägg och mejeriprodukter. Näringen i den växtbaserade maten kan dessutom ofta vara svårare för kroppen att ta upp. Därför kan du behöva äta kosttillskott för att få i dig järn, zink, D-vitamin, kalcium och andra mineraler och vitaminer som inte finns i tillräcklig mängd i en helt växtbaserad kost. Kolla gärna så att det kosttillskott du väljer är hållbart producerat.

Kort sagt, ät varierat och välj grönsaker och andra vegetabilier i säsong!

9 SMARTA TIPS

FÖR ATT ÄTA HÅLLBART OCH HÄLSOSAMT

1. **Berika** dina köträtter med grönsaker, rotfrukter, svamp, lök, bönor och linser – i köttfärssås, grytor och så vidare. Det bidrar med smak och näring, samtidigt som det ”drygar ut” och gör det enklare att äta lagom mängd av köttet.
2. **Toppa** med köttet och låt det vara mer som en krydda eller topping. Låt det gröna vara basen i måltiden.
3. **Grönsakerna först!** Ställ fram bitar av gurka, morot, paprika, blomkål, bönor och ärtor i små skålar innan maten blivit klar. Hungriga ungar tar för sig och innan någon ens hunnit fundera har de ätit upp sina grönsaker.
4. **Värna om köttet.** Förr sparade man köttet till högtider och fest, idag är det vardagsmat. Men kom ihåg att köttet även numera är en värdefull råvara som vi ska uppskatta och vara varsamma med.
5. **Kött är lättlagat** – snabbt över en het grill för snygg yta eller långlagat, mustigt och mört i gryta, pulled pork eller pulled beef. Man behöver inte vara mästerkock för att laga något gott av kött. Välj recept och tillagningssätt utifrån vad du och familjen gillar.

9 SMARTA TIPS

FÖR ATT ÄTA HÅLLBART OCH HÄLSOSAMT

6. **Variera mera** genom att låta grönsaker, baljväxter, ägg och fågel ha huvudrollen lite oftare för att på så sätt äta mat som har olika och varierande näringsinnehåll.
7. **Våga fråga var köttet kommer ifrån.** Idag är det lätt att hitta svenskt kött i butiken, men på restaurang är det inte alltid lika självklart. Ta för vana att fråga var köttet kommer ifrån när du äter på restaurang, och fråga din kommun varifrån de köper köttet som de serverar våra barn och äldre. Lyft gärna frågan så kan vi tillsammans skapa medvetenhet och förändring.
8. **Välj svenskt lamm- och nötkött.** Den svenska uppfödningen av betesdjur gynnar biologisk mångfald eftersom djurens betande gör att öppna landskap bevaras och växt- och djurarter kan frodas.
9. **Tänk hållbart och välj svenskt griskött.** Grisarna är miljöhjältar som kan äta upp de rester och biprodukter som blir över vid tillverkning av mat till människor. På så sätt minskar miljö- och klimatpåverkan från livsmedelsindustrin. Griskött har betydligt lägre klimatpåverkan än nötkött och lammkött. Och visst kan man byta ut kyckling mot till exempel färsk skinka eller kotlett – prova!



**HAR DU FRÅGOR
ELLER FUNDERINGAR?
HÖR GÄRNA AV DIG!**

svensktkott.se



#SvensktKött