



Fäbodens mervärden och traditionsprodukter

Fäbodriksdagen 28 september 2025

Birgitta Sundin, Branschansvarig mejeri

Eldrimner - Nationellt resurscentrum för mathantverk



Vad gör Eldrimner?

1. Förmedlar skräddarsydd mathantverkskunskap i form av **utbildningar, kurser och rådgivning**
2. Gör mathantverket känt och efterfrågat
3. Förenkla för företag



Innehåll

- Fäbodbrukets värden
- Norska studier på mjölk
- Traditionsprodukter och skydd
- Varumärkesskydd, Marika Kaspergård
- Beredskap



Fäbodbrukets värden

- Nära **samspel** människa, djur och natur
- Kretsloppsbaserat, **minimal miljöpåverkan**
- Tar tillvara på **betesresurser**
- **Djuren går fritt** och väljer sitt foder – variationsrikt bete, bidrar till hälsa.
- **Bevarar lantraser** – fjällkon vår beredskapsko?!
- Förädling med enkla metoder, **handens kunskap och naturliga processer**.
- **Biologisk mångfald**
- **Mångfald** av goda bakterier, fettsyror, terpenier i miljön bidrar till mervärden i produkterna – smak av platsen och kulturen. Terroir.
- För vidare **traditionell kunskap**



Mervärden – från den specifika miljön



Mjölkprodukter (även kött) som producerats från djur som betat fritt på så kallade halvnaturliga marker såsom bergs- och skogsbeten, marker som både är naturliga och påverkade av djurhållning, har **högre näringsmässiga och sensoriska kvaliteteter**.

Mjölkprodukter har en unik koppling till den lokala betesmiljön.



Hur påverkar betesväxterna



- Fett- och proteinsammansättningen i mjölk och kött:
ökad andel nyttig linolensyra (omega-3) i mjölken samt låg kvot mellan omega-6 och omega-3 fettsyror
- Innehållet av andra ämnen såsom betakarotenoider, terpener och polyfenoler.
- I getmjölk har man funnit ökad halt av fett och protein samt ett högre innehåll av kaseiner
- Kaseinhalten påverkas med bättre ystningsegenskaper tidigt på växtsäsongen.



Fäbodbete ger

- Innehållsrikare mjölk näringsmässigt med högre halt av vitamin A och E (antioxidanter)
- Mer av terpenener och fenoler (exv. tanniner) med antibakteriella egenskaper
- Getmjölken får ett högre innehåll av fleromättade fettsyror, gnm påverkan av terpenener.
- Gräs och starr – minskar innehåll av omega 6-fettsyra (linolsyra)
- Smaken påverkas av fettsyrasammansättningen – ju mer variation desto större mångfald i smak/aromer.



Mervärden framöver

- Nyttjandet av utmarksbeten är något som kan bli ännu viktigare i takt med klimatförändringar.
- Fäbodproduktion som en del i den hållbara utvecklingen.
- En lokal livsmedelsproduktion baserad på lågintensivt jordbruk och halvnaturliga gräsbeten kan bli ett win-win recept för både bönder och samhälle.

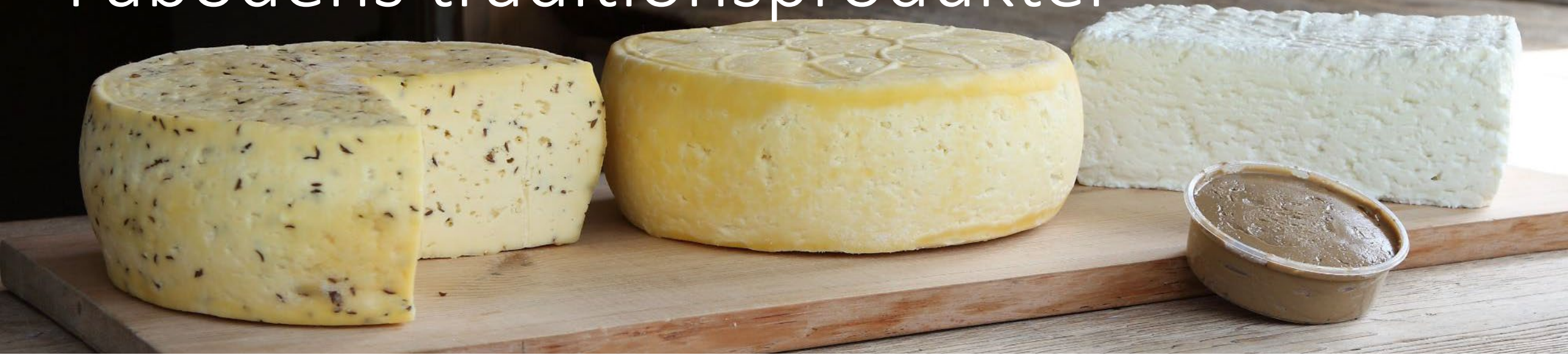


Siffror från Sverige

- Ingen mjölkstudie på fäbodmjölk liknande de norska finns i Sverige (SLU)
- Svensk nötboskap: 2,3:1 i omega 6–omega 3 förhållande (studie 2001)
Gräsuppfött nötboskap en kvot på 1:1, även på mjölk (studie 2004)
- Prov på fäbodsmör från fjällkor gav den optimala kvoten 1:1 för omega 6 och omega 3-fettsyror. (2020). Djuren fick ytterst lite kraftfoder, en liten korngiva vid mjölkningen. Ju mer spannmål i utfodringen desto mer gynnas omega 6-fettsyror.



Fäbodens traditionsprodukter



Ost på skummjolk eller helmjolk

Smör

Messmör

Rörost, grynost, gubbost, gum, pank

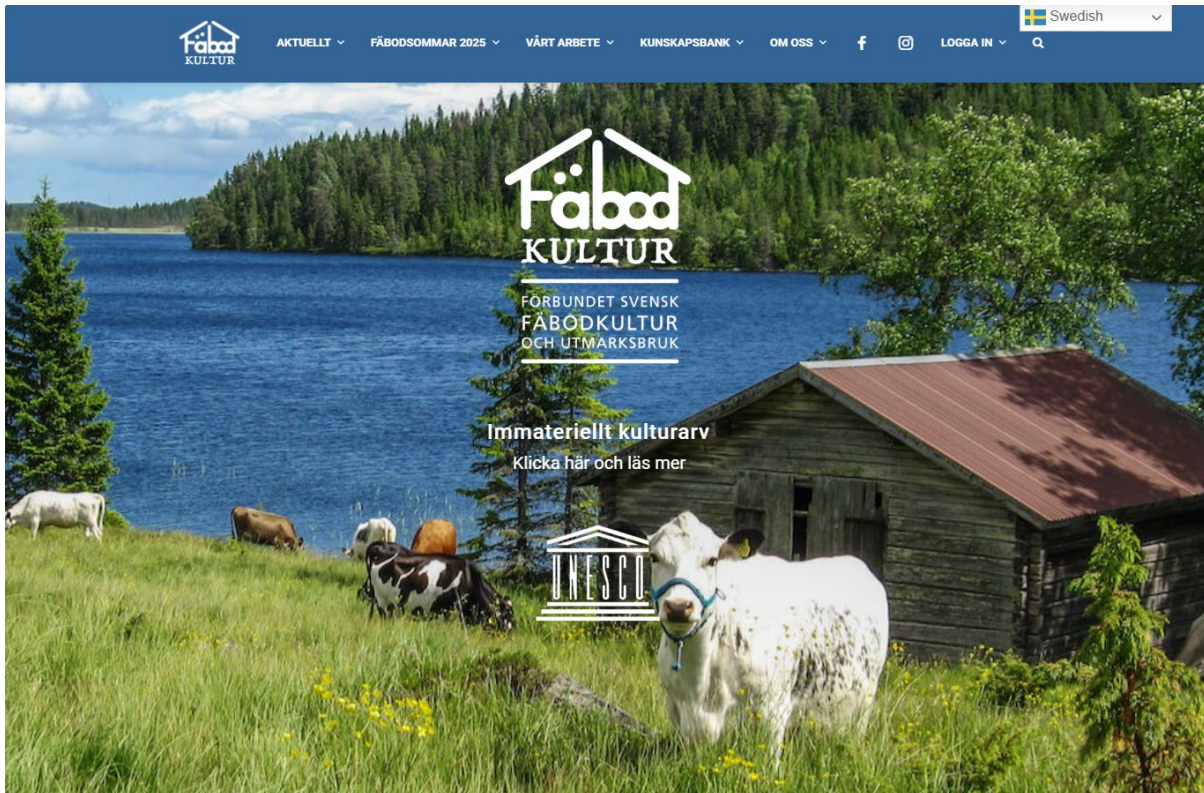
Småost

Långfil



Immateriellt kulturarv och varumärke

Fäbodbruket i Sverige och Norge utsågs till Immateriellt kulturarv av UNESCO
5 december 2024



Skyddade beteckningar – för
livsmedel och jordbruksprodukter –
jämför Setersmør i Norge (2019)

Varumärket Fäbod ägs numer av
Fäbodförbundet – varumärkesskydd



Varumärket Fäbod

Ordet **Fäbod** är varumärkesskyddat hos **PRV** (patent – och registreringsverket) och FSF har ensamrätt till användning av varumärket Fäbod sedan **2022** och ska verka för användning på ett adekvat sätt av förbundets medlemmar.

Arbetsgruppen för varumärket föreslår tillägg till FSF's stadgar.

§ 2 Ändamålsparagrafen:

*

*

§ 5 Styrelsens uppgifter:

*

*



Eventuell certifiering

Diskussionspunkter i varumärkesarbetet:

- Kriterier för användning av ordet fäbod på produkter och tjänster – reglera genom stadgarna
exv. livsmedelsprodukter, besöksevent, kurser, fäbodbebyggelse
- Märkning – ev. klisteretiketter eller liknande
- Deltagardriven kontroll – frivilligt av medlemmar
- Varumärkesgrupp i förbundet för hantering och efterlevandet av varumärkesskyddet





Beredskapsperspektiv på fäbodbruket

Livsmedel kan produceras med enkla traditionella metoder utifrån ett resurssnålt tillvaratagande av lokala resurser och med minimal energiåtgång.

Vad krävs för att fäbodbruket blir en del av Sveriges livsmedelsberedskap?

- Politisk förståelse, vilja och styrmedel
- Ekonomiska förutsättningar/lättnader/incitament – möjligheter att bedriva småskaligt jordbruk
- Ny generation som vill och kan ta över



Källhänvisningar

”Terroir på norsk – husdyrsprodukter med lokal identitet; Sammenhanger mellom beite, konserverte grovfôrtyper, kraftfôr og produktkvalitet”, Vibeke Lind, Marit Jørgensen, Hanne Sickel og Håvard Steinshamn (2015)

”Lokal matproduksjon og terroir – økosystemtjenster fra fjellbeiter”, Bolette Bele, Hanne Sickel og Ann Norderhaug (artikel i NET-Lommen nr 53, 2017)

“Tourism and Terroir Products from Mountain Summer Farming Landscapes”, Bolette Bele, Hanne Sicke and Ann Norderhaug (2017)

“Localized Agri-Food Systems and Biodiversity”, Bolette Bele, Ann Norderhaug and Hanne Sickel (2018)

”Fatty acids in bovine milk fat”, Helena Lindmark Månsson (2008)

”Naturlig föda - naturligtvis”, Jenny Reimers (2006) – referenser finns i boken bl.a. till *”Från gräsfrö till kortare vårdköer. Gräsuppfödda nötdjur ger nyttigare kött”, Jana Pickova (februari 2004)





Eldrimner utbildar mathantverkare och utvecklar mathantverket. VÄLKOMMEN!

För kursutbud och mer information se www.eldrimner.com

Eldrimner finns också på Facebook och Instagram.



Länsstyrelsen
Jämtlands län



Medfinansieras av
Europeiska unionen