

Ekologiskt lantbruk

Med en snygg hemsida och modern foderhantering visar Jan Karlsson att han är en nutidens man, men äter gör han som en stenåldersmänniska.

Många av hans funderingar landar i vad man ska äta för att må bra. Han är övertygad just nu om att den så kallade stenålderskosten är den rätta för människan. Egentligen ska man kalla den för paleolitisk kost eftersom stenåldern är indelad i den äldre stenåldern (paleolitikum), dvs jägar- och samlartiden, samt den yngre, då människan blev jordbrukare och spannmål introducerades i stor skala.

Jan har hört mycket av vad läkaren Staffan Lindeberg vid Lunds universitetssjukhus för fram. Han anser att människor mår bäst av att äta den kost man åt på jägar- och samlartiden, att våra kroppar fortfarande är programmerade för det eftersom tiden som vi varit jordbrukare och ätit spannmåls- och mejeriprodukter är så kort att vi inte hunnit anpassa oss genetiskt till den maten.

Jan Karlsson håller med, och framhåller att han tror att det är viktigt att äta



Lever som han lär med en pannbiff till frukost

kött med rätt balans mellan fettsyror Omega 6 och Omega 3.

– Det gjorde man på stenåldern eftersom vilt kött har ett förhållande fettsyror emellan som är nyttigt för människan. Samma kvot, helst mellan 1 och 4, är det i kött som fötts upp enbart på grovfoder.

Enligt Staffan Lindeberg åt människor under årmiljonerna frukt, larver, blad, bär och nötter vid sidan av fisk och kött. Jan försöker likna menyn så mycket som möjligt. Till frukost äter han gärna ägg, en pannbiff och en sallad på frukt och nötter. En annan dag kan han steka en strömning till frukost och tycker inte alls att det är konstigt.

– Jag mår så bra av denna kost och har dessutom gått ner tio kilo. Det är en erfarenhet som många delar med mig som provat på den paleolitiska maten.

Att köttet från Gröna Gårdar dessutom passar utmärkt in i dieten gör inte saken sämre.

Enligt Staffan Lindeberg har männis-

kan alltså inte hunnit anpassa sig till socker, spannmål och matfett. Det skulle förklara en del av våra folksjukdomar. Han stöder sina teorier bland annat på studier av ett naturfolk på Nya Guinea som fortfarande äter likt stenåldersmänniskor. Där förekommer över huvud taget inte sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke, diabetes och högt blodtryck.

JAN KARLSSON

Aktuell som: Lantbrukare som föder upp köttdjur enbart på grovfoder.

Ålder: Född –48.

Familj: Sambo med Cajsa Ottesjö, fyra barn 12-24 år.

Senast lästa bok: Den fulländade människan av Göran Burenhult.

Favoritmaskin: Den midjestyrdade teleskoplastaren.

Bor: I ett stort trähus på Bjällansås på Bokenäs.

– Stenålderskosten kommer att bli en ny folkrörelse, säger Jan Karlsson. Det är jag helt övertygad om. Den kommer att bli mycket större än vegetarianrörelsen.

Han får dessutom fler och fler helt "troende kunder" som bara ska ha kött från Gröna Gårdar.

– En kund vi har kunde tidigare bara äta hjortkött, men vårt kött klarade han också.

Jan framhåller också att riktig mat måste få kosta. Om människor struntade i att köpa läsk, chips och annat onödigt skulle de ha råd att köpa riktig mat anser han.

Bjällansås har alltid varit ett ställe som välkomnat människor. Nu kommer många studiebesök, och för ett trettiotal år sedan hyste gården ett kollektiv. När Jan bildade familj på 1980-talet lugnade livet ner sig en aning, men fortfarande är där liv och rörelse.

Jan är uppvuxen på Bjällansås och har bott där i hela sitt liv.

– Jag brukar säga att jag har flyttat från ett rum till ett annat i huset.

På 1970-talet hade han ett tjugotal saggor och smågrisproduktion och födde även upp ungtjurar som han köpte på auktion. Den egna gården är på 12-13 hektar och Jan har utvecklat den mycket. Den har vuxit rejält sedan slutet av 1980-talet. Då hade han åtta dikor varav en fjällko. Nu har han cirka 500 nötboskap av raserna Aberdeen Angus, Hereford, Charolais, Limousine och korsningar däremellan. KRAV-godkända grisar har han också fött upp, 500 om året. Och 25 saggor hade han ända fram till för några år sedan. Men grisarna har fått ge plats för allt fler nötboskap.

– Grisarna är trevliga som djur, säger han. Men med min skeptiska inställning till spannmål har jag numera svårt att motivera grisuppfödning.

Gården sköter han och kompanjonen

Thomas Ivarsson, som har hand om köttförsäljningen, tillsammans med två heltidsanställda och ett antal säsonganställda. Så mycket fritid har Jan förstas inte men ska han riktigt koppla av då vet han vad han vill göra.

– Segla, säger han.

– Uppvuxen så här några hundra meter från havet har jag alltid seglat. Det är väldigt rofyllt och ger tid för eftertanke.

CHRISTINA FORLIN