

Økologisk frukt og bær

Ø-merket er det offisielle merket for produksjon, foredling og omsetning av økologisk mat i Norge. Merket dokumenterer at maten er produsert i tråd med det offentlige økologiregelverket, og ivaretar strenge miljø- og dyrevelferdskrav.

Kravene til produksjon av frukt og bær i økologiregelverket er strengere enn i det øvrige norske lovverket. Den økologiske planteproduksjonen skal bidra til å bevare og forbedre jordas fruktbarhet, forebygge jorderosjon og redusere behovet for eksterne innsatsmidler.

Planter skal få næring fra økosystemet de dyrkes i, ikke ved hjelp av lettløselig mineralgjødsel tilsatt arealene. Sentrale prinsipper i økologisk planteproduksjon er forvaltning av jordas fruktbarhet, valg av arter og sorter, vekstskifte, gjenbruk av organisk materiale og dyrkningsmetoder som forebygger sykdom og skade.

Norske forbrukere har høy tillit til norsk matproduksjon og ønsker norske produkter. Selv om tilliten er høy, er de i økende grad opptatte av at matvalgene sine ikke skal ha negative konsekvenser for verken helse, dyrevelferd, miljø, klima eller arbeiderne i matproduksjonen. Økologisk frukt- og bærproduksjon kan vise veien for en matproduksjon som er i tråd med både folkehelse og miljøpolitikk.

HVA SKILLER ØKOLOGISK FRA IKKE-ØKOLOGISK FRUKT- OG BÆRPRODUKSJON?

Minimumskravene i økologisk produksjon er i mange tilfeller strengere enn minimumskravene i ikke-økologisk produksjon. Under følger noen overordnede forskjeller i reglene mellom økologisk og ikke-økologisk frukt og bær.

PLANTEVERN OG GJØDSLING

Det er ikke tillatt å bruke syntetiske sprøytemidler eller lettløselig mineralgjødsel. Det betyr at produsenten må bruke andre metoder for å gi plantene næring og forebygge skade. Jordas fruktbarhet og biologiske aktivitet skal bygges opp gjennom vekstskifte, bruk av belgvekster og andre grønngjødslingsvekster, husdyrgjødsel eller organisk materiale.

VEKSTSKIFTE OG GRØNNGJØDSLING

Vekstskifte betyr å variere hvilke planter som dyrkes på et areal. Det er det motsatte av monokultur og har en sentral betydning i økologisk landbruk. For flerårige vekster, som frukttrær og bærbusker, lar ikke vekstskifte seg gjennomføre like hyppig som i ettårige kulturer. Da kan andre tiltak bli viktigere, for eksempel grønngjødsling, der plantemasse brukes for å tilføre næring og bygge jord.

SKADEDYR OG SYKDOM

I frukt- og bærproduksjon er håndtering av skadegjørere sentralt. Forebygging og bekjempelse av skadedyr og sykdom skal skje uten kjemisk-syntetiske sprøytemidler. Det kan blant annet gjøres ved å velge robuste plantesorter, bruke mekaniske metoder og legge til rette for naturlige fiender av skadegjørere, for eksempel gjennom samplanting, fuglekasser og nyttedyr.

PLANTEMATERIALE

Ved etablering skal det som hovedregel brukes økologisk godkjent plantemateriale. Etter tillatelse kan ikke-økologisk formeringsmateriale benyttes, men kun dersom formeringsmaterialet

ikke er behandlet med stoffer som ikke er forenlig med økologisk produksjon.

KARENSPERIODE

Omlegging til økologisk produksjon krever en karenperiode. Denne perioden er nødvendig for å bygge opp biologisk aktivitet i jorda, og for å forebygge mot innhold av ikke-tillatte sprøytemidler fra tidligere bruk av områdene. For flerårige vekster, som frukttrær og bærplanter (unntatt jordbær), er karenstiden tre år før frukt/bær kan høstes som økologisk. Det kan søkes om kortere karenstid dersom det kan dokumenteres at det ikke er brukt ikke-tillatte innsatsmidler på områdene de foregående tre årene.

GENERELLE KJENNETEGN VED ØKOLOGISK LANDBRUK

Økologisk landbruk er en driftsform med tilleggskrav til planteproduksjon, dyrehold og jordhelse utover kravene som gjelder øvrig landbruk. Driften skal være allsidig og bidra til jordas fruktbarhet ved hjelp av naturlige, lokale og fornybare ressurser.

En økologisk gårdsdrift skal være som et kretsløp hvor man i størst mulig grad henter det man trenger til planter og dyr fra gården. Husdyrgjødsel, belgvekster og førvekster, som bidrar til at jordas fruktbarhet opprettholdes og på lang sikt forbedres, er viktige ressurser i kretsløpet.

Det er strenge krav til gjødsel, fôr og plantevernmidler. Dyr skal føres med økologisk fôr og råvarene skal være lokalproduserte når det er mulig. Det er ikke tillat å bruke lettløselig mineralgjødsel og syntetiske sprøytemidler.

Økologisk landbruk regnes som en spydspiss for landbruket som helhet. Begrensningene i hvilke innsatsmidler som kan brukes, gjør at økologiske

produsenter må utvikle og ta i bruk andre løsninger. Slik bidrar økologisk landbruk til innovasjon og nytenkning som gagnar hele landbruket.

BÆREKRAFT OG DEN ØKOLOGISKE DRIFTSFORMEN

Bærekraft forstås ofte gjennom tre dimensjoner: Sosial, økonomisk og miljømessig bærekraft. Alle tre må være til stede, men miljø har en grunnleggende rolle: Uten fungerende økosystemer, jord, vann og biologisk mangfold svekkes grunnlaget for sosial og økonomisk bærekraft.

Produksjon av mat påvirker miljøet på flere måter. Stockholm Resilience Centre har kvantifisert ni ulike tålegrenser som viser hvor mye intakt natur vi trenger for at mennesker fortsatt skal ha muligheten til å leve trygt på jorda.¹ Seks av de ni er allerede overskredet. For landbruket handler dette blant annet om høyt forbruk og tap av nitrogen og fosfor, kjemisk forurensing, klimaendringer og tap av biologisk mangfold.

Hvordan landbruket drives, påvirker hvor stor denne belastningen blir. For eksempel vil intensivt landbruk bidra til et stort overskudd av nitrogen, altså at det tilføres mer nitrogen enn plantene tar opp. Når nitrogen vaskes ut, kan det bidra til nitrat i drikkevann og til døde soner i havet, bla. i Østersjøen (Carstensen m.fl. 2014).

Siden miljøpåvirkning kan måles på ulike måter, er det krevende å gi én samlet vurdering av den totale belastningen. Flere metastudier viser likevel at økologisk kan være et gunstig bærekraftsalternativ på flere områder.

Forskere har gjennomgått 77 livsløpsanalyser som sammenlignet økologisk og ikke-økologisk drift. Samlet sett hadde den økologiske driftsformen mindre negativ påvirkning på miljøet. Det

¹ <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.adh2458>

gjaldt uavhengig av om påvirkningen ble vurdert etter areal eller produsert kilo, altså uavhengig om den den økologiske produksjonen hadde mindre avling. De positive effektene for økologisk gjaldt spesielt klimapåvirkning, ressursbruk og økotoksisitet, men også fordeler når det gjaldt forsuring, eutrofiering og energibruk.²

I en oversiktsartikkel fra 2025 ble 528 vitenskapelige publikasjoner om forskjeller mellom økologisk og ikke-økologiske driftssystemer evaluert etter 33 miljøparametere.³ Studien viste at økologiske driftssystemer i overveiende grad bidro positivt på de fleste parameterne, som nitrogenutslipp, bedre nitrogeneffektivitet, bedre karbonlagring, høyere energieffektivitet, bedre jordfruktbarhet, større biologisk mangfold (flere meitemarker, fugler, pollinerende insekter, osv.), mindre forsuring av jordsmonnet, mindre avrenning, mindre jorderosjon mm.

På klimafeltet er bildet mer sammensatt. Økologisk produksjon kan gi lavere utslipp per areal, men samtidig kan lavere avlingsnivå påvirke utslipp per produsert enhet. Effekten varierer derfor mellom produksjoner og driftsformer. I en nylig doktorgradsstudie av norske melkekyr, kom det fram at økologisk produksjon gir 25 prosent lavere klimagassutslipp per produsert liter melk.⁴

For utdypende innsikt i temaet, anbefaler vi til NORSØK-rapporten «Økt økologisk bærekraft - Utfordringer og muligheter for økologisk landbruk» fra 2023.⁵

Sprøytemidler spres lett i naturen nær jordbruksarealene, og bruk av sprøytemidler har negative konsekvenser for livet i jorda, i lufta og i vannet.

Resistens mot sprøytemidler er en egen problemstilling hvor skadegjørere (men kanskje ikke andre mikroorganismer) utvikler motstandsdyktighet mot sprøytemidlene og gjør dem uvirksomme. Dette skjer samtidig som det utvikles få nye sprøytemidler som lever opp til kravene knyttet til skade på natur og helse.⁶

For utdypende innsikt i temaet, anbefaler vi til NORSØK-rapporten «Økt økologisk bærekraft - Utfordringer og muligheter for økologisk landbruk» fra 2023.⁷

MARKEDSTALL

Norske tall på økologisk fruktproduksjon er mangelfulle.

Tallene som innrapporteres fra grossister til Landbruksdirektoratet anslår en omsetning på 15 tonn økologiske epler, en betydelig nedgang fra 2024 på omkring 31 tonn. Rognebærmøll skal ha rammet store deler av 2025-produksjonen. Utbetalte distriktstilskudd (som gis til produsenter som omsetter mer enn to tonn), gir grunnlag for å estimere en produksjon på 155 tonn økologiske epler i 2025.

Ifølge eldre rapporter fra Landbruksdirektoratet, er anvendelsesgraden for økologisk frukt lav. Det vil si at mye selges som ikke økologisk. Det er kjent at alternative salgskanaler er utbredt for økologiske frukt- og bærprodusenter.

De siste årene har det vært nyhetsoppslag om økobønder som har solgt en større andel økologisk frukt fra egen gård enn hele dagligvarebransjen samlet sett.⁸

² <https://www.agropub.no/publikasjoner/okologisk-drift-gir-lavere-miljopavirkning>

³ <https://www.fibl.org/en/info-centre/news/organic-farming-environment-society-meta-analysis-results>

⁴ <https://www.norsok.no/nyheter/2025/nar-ku-moter-klima-norsok-doktorgrad-kaster-lys-over-baerekraft-i-norsk-melkeproduksjon>

⁵ <https://www.agropub.no/publikasjoner/okt-baerekraft-i-okologisk>

⁶ <https://www.nibio.no/nyheter/plantevernmiddelesistensen-utfordring-ogsaa-i-norsk-landbruk>

⁷ <https://www.agropub.no/publikasjoner/okt-baerekraft-i-okologisk>

⁸ <https://www.op.no/astrid-selger-mer-enn-alle-norges-butikker-til-sammen/f/5-36-1603403> og <https://www.nationen.no/plommeprodusent-folesegsviktet-coop-er-illojal-og-mangler-moral/s/5-148-407894>

I dagligvare var det i 2025 en positiv utvikling for de aller fleste økologiske frukt- og bærsorter, med en samlet oppgang på 9 prosent fra året før. Samlet ble det omsatt økologisk frukt og bær for 292 millioner kroner.

Landbruksdirektoratets tall viser en samlet markedsandel på 2,2 prosent av markedet for frukt, bær og nøtter i dagligvare. Økologiske epler og andre kjernefrukter utgjorde 2,7 prosent av utvalget. Dagligvareallene skiller ikke mellom importerte og norskproduserte varer.

Ifølge tall fra Kantar ser vi en positiv utvikling i forbruket av frukt og grønt.⁹ Helsedirektoratet lanserte også reviderte kostråd i 2024, der anbefalingen for frukt og grønt ble endret fra fem om dagen til åtte om dagen.¹⁰

Ifølge Debio Markeds innsiktsundersøkelse er frukt og bær blant kategoriene mange forbrukere forbinder med økologisk mat. Samtidig finnes det i dag begrenset tilgjengelig statistikk som gir et samlet bilde av markedssituasjonen for økologisk frukt og bær i Norge. Det gjør kategorien krevende å vurdere presist. Dersom økologisk frukt og bær skal utvikles videre som markedskategori, er det behov for bedre tallgrunnlag, både for ferske og fryste produkter, norskandel, import og utvikling i ulike salgskanaler.¹¹

HVORDAN KAN EN MATVARE MERKES MED Ø-MERKET?

Reglene for økologisk landbruk er fastsatt i økologiforskriften¹², som er basert på et EU-regelverk tatt inn i norsk lov. I Norge er ansvaret for å kontrollere økologisk produksjon delegert fra Mattilsynet til Debio. For å kunne omsette mat som økologisk i Norge, må produksjonen være godkjent av Debio, som eier Ø-merket. Kontrollen innebærer at en av Debios

kvalitetsrevisorer hvert år kontrollerer at regelverket overholdes.

Økologiregelverket kommer i tillegg til alle andre regler som gjelder for landbruksproduksjon. Ø-merket gir innkjøpere, forbrukere og andre aktører en garanti for at produktet er produsert etter strenge dyrevelferds- og miljøkrav. Det finnes ingen tilsvarende uavhengig, transparent tredjepartssertifisering uten egeninteresse i produktet eller med økonomiske initiativer fra næringen for matproduksjon i Norge.

RELEVANTE POLITISKE PROSESSER

I EU jobbes det etter en helhetlig politikk for produksjon og omsetning av økologisk mat og drikke, noe som gir stabile vilkår i markedet. I løpet av 2026 vil EU-kommisjonen lansere et nytt forslag til regler for offentlige anskaffelser, noe som er antatt å gi en positiv effekt for økologiske produkter i offentlige storkjøkken.

I Norge er nå «Endringer i markedsføringsloven mv. og samtykke til deltakelse i en beslutning i EØS-komiteen om innlemmelse i EØS-avtalen av direktiv (EU) 2024/825» til behandling hos Familie- og kulturkomiteen på Stortinget. Lovendringene har som formål å styrke forbrukerbeskyttelsen og å gjøre det enklere for forbrukere å treffe mer bærekraftige valg. Barne- og familiedepartementet foreslår ni nye definisjoner i markedsføringsloven av blant annet «miljøpåstand», «bærekraftsmerke» og «sertifiseringsordning». Det foreslås endringer i markedsføringslovens regler om villedende handlinger og villedende utelatelser for å konkretisere at handelspraksis ikke må villedde forbrukerne om blant annet «miljøegenskaper», «holdbarhet» og «miljøpåstander». Dette inkluderer blant

⁹ <https://www.grontprodusentene.no/statistikk/2026>

¹⁰ <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>

¹¹

<https://debiomarked.no/content/uploads/sites/10/2026/04/Markedsrapport-Maten-og-markedet.pdf>

¹² <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2022-06-11-1171>

annet å framvise et bærekraftsmerke som ikke er basert på en sertifiseringsordning eller som ikke er etablert av offentlige myndigheter. Ø-merket er i den sammenheng i en privilegert posisjon sammen med Svanemerket gjennom å være forankret i offentlige regelverk.

HVORFOR SATSE PÅ ØKOLOGISK?

Flere internasjonale organisasjoner anbefaler nå økologisk og peker på behovet for et mer miljøvennlig landbruk. Samtidig viser stadig mer forskning at det er mange miljømessige fordeler med å kjøpe inn økologiske råvarer og produkter.

FAO, FNs organisasjon for ernæring og landbruk, peker på økologiske og agroøkologiske metoder som viktige for miljøet, jordhelsen og det biologiske mangfoldet.¹³ Både FNs klimapanel (IPCC)¹⁴ og FNs naturpanel (IPBES)¹⁵ anbefaler landbrukspraksiser som kjennetegnes av å øke karbonbinding i jorda og styrker biologisk mangfold. Begge deler kjennetegner økologisk landbruk. Det er et stort samsvar mellom de kriteriene FAO legger til grunn for et bærekraftig kosthold og de positive miljøeffektene som økologisk landbruk kan vise til. Faktisk er økologisk produksjon omtalt som et miljøvennlig alternativ i et vedlegg til dagens norske kostråd.¹⁶

EU har i sin Farm to fork-strategi forpliktet seg til å øke andelen økologisk landbruk til 25 prosent innen 2030.¹⁷ Strategien viser blant annet til at klimakostnadene ved produksjon av både kunstgjødsel og sprøytemidler ikke er bærekraftige hvis man vil nå målene om å redusere klimagassutslipp. Våre naboland er godt i gang med omleggingen. Sverige

kan blant annet vise til svært positive resultater med servering av lokal og økologisk mat på sykehus og skoler, mens i Danmark finnes verdens største privatmarked for økologisk mat.¹⁸

I Norge vedtok Stortinget som en del av jordbruksoppgjøret i 2025 å gjeninnføre et måltall for økologisk jordbruksareal. Målet er at 10 prosent av norsk jordbruksjord skal være økologisk innen 2032.¹⁹ Ved å handle økologisk, bidrar man til å støtte norsk miljøpolitikk.

¹³ <https://www.fao.org/family-farming/detail/en/c/1607504/>

¹⁴ <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/>

¹⁵ <https://www.ipbes.net/global-assessment> og <https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/18361266/ny-rapport-71-tiltak-for-a-lose-klima-og-naturkrisen?publisherId=17847187&lang=no>

¹⁶ <https://www.helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/forebygging-og->

[levevaner/kosthold-og-ernaering/gode-valg-for-klima-og-miljo-innen-kostradene](https://www.fao.org/family-farming/detail/en/c/1607504/)

¹⁷ https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

¹⁸ <https://debio.no/historier/nordmannen-svensken-og-dansken/>

¹⁹ <https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Saker/Sak/?p=101817>