Green Pasture

Tradisjonell gjæring, naturlige næringsstoffer og fiskeleveroljens historie



Illustrasjonsbilde – viser ikke nødvendigvis Green Pastures faktiske råvarer eller produksjonsforhold.

En gjennomgang av bakgrunn, råvarer, fremstillingsmetoder, næringsstoffer, faglig kritikk og spørsmål som fortsatt ikke er tilstrekkelig avklart.

Publisert: 8. november 2026
Sist faglig gjennomgått: 8. november 2026

Green Pasture er en amerikansk familiebedrift som produserer tradisjonelt fremstilte næringstilskudd basert på marine oljer og melkefett. Produktene bygger på en filosofi om å bevare og konsentrere næringsstoffer som forekommer naturlig i råvarene, fremfor å tilsette syntetiske vitaminer for å oppnå bestemte standardiserte næringsverdier.

Sortimentet omfatter blant annet gjæret torskeleverolje, gjæret skateleverolje, konsentrert smørolje og kombinasjonsprodukter der fiskeleverolje blandes med smørolje.

Bak produktene ligger en interesse for tradisjonell ernæring, eldre fremstillingsmetoder og arbeidet til den amerikanske tannlegen og ernæringsforskeren Weston A. Price. Samtidig har enkelte av produktene vært gjenstand for faglig kritikk og offentlig diskusjon.

I denne artikkelen ser vi nærmere på bakgrunnen, råvarene, fremstillingsmetodene og næringsstoffene. Vi omtaler også kritikken og spørsmålene som fortsatt ikke er tilstrekkelig avklart.

Green Pasture – fra familiegård til produsent

Green Pasture ble etablert av Dave og Barbara Wetzel i Nebraska i USA. Utgangspunktet var en gressbasert melkegård og en interesse for tradisjonell ernæring.

Bedriften startet utviklingen av konsentrert smørolje etter at familien ble kjent med Weston A. Prices arbeid. Det første produktet ble lansert i 2003. Arbeidet med gjæret torskeleverolje begynte omkring 2007, og senere ble også skateleverolje og kombinasjonsprodukter en del av sortimentet.

Green Pasture beskriver sin filosofi som en videreføring av tradisjonelle fremstillingsmetoder, kombinert med moderne kvalitetskontroll. Bedriften fremhever småskalaproduksjon, råvarer fra utvalgte leverandører og tredjepartstesting.

Et gjennomgående prinsipp er at næringsstoffene skal komme fra råvarene selv. Produsenten opplyser at de ikke tilsetter syntetiske vitaminer for å standardisere produktenes næringsinnhold.

Weston A. Price og tradisjonell ernæring

Weston A. Price (1870–1948) var en amerikansk tannlege som undersøkte kostholdet hos ulike befolkningsgrupper, blant annet samfunn som fortsatt hadde tradisjonelle matvaner.

Han var særlig opptatt av forskjellene mellom tradisjonelle kosthold og det moderne kostholdet som vokste frem med industrialiseringen. I arbeidet sitt la han stor vekt på næringstette matvarer, animalsk fett og fettløselige vitaminer.

Price beskrev blant annet en særlig verdifull smørolje fra kyr som beitet på raskt voksende grønt gress. Han omtalte en fettløselig faktor som han kalte «Activator X». Denne faktoren er senere blitt knyttet til vitamin K2, særlig MK-4, men Price identifiserte ikke stoffet kjemisk. Forbindelsen bør derfor forstås som en senere tolkning av arbeidet hans, ikke som en analyse han selv utførte.

Price var også opptatt av kombinasjonen av smørolje og torskeleverolje. Green Pastures blandingsprodukt bygger på denne historiske inspirasjonen.

Torskeleverolje – en gammel norsk tradisjon



Illustrasjon: Tretønner som viser eldre håndtering av fiskelever. Bildet er ikke dokumentasjon av Green Pastures faktiske råvarer eller produksjon.

Fremstilling av fiskeleverolje har en lang historie i Norge. F. Peckel Möllers bok *Cod-Liver Oil and Chemistry* fra 1895 gir en detaljert beskrivelse av eldre norske metoder.

I den tradisjonelle tønneprosessen ble fiskelever samlet i tønner gjennom fiskesesongen. Etter hvert gjennomgikk levervevet en omfattende nedbrytning, og oljen skilte seg ut og samlet seg øverst. Den kunne deretter tappes eller skummes av. Prosessen fortsatte så lenge mer olje frigjorde seg fra levervevet.

Det er viktig å forstå at denne historiske metoden ikke var identisk med moderne, kontrollert gjæring. Möller brukte selv betegnelsen forråtnelse om den eldre prosessen. Den kunne gi oljer med svært forskjellig farge og kvalitet, avhengig av hvor langt nedbrytningen hadde kommet.

I 1853 introduserte Peter Møller en ny metode der olje ble utvunnet fra fersk lever ved hjelp av damp. Dette var et betydelig teknologisk fremskritt. Metoden gjorde det mulig å fremstille en lysere og mer

ensartet tran med mildere smak og lukt.

Overgangen til dampbehandling ble en viktig del av utviklingen av moderne norsk tranproduksjon.

Det finnes også historiske beskrivelser av gjæring og konservering av fisk i andre kulturer, blant annet romersk garum. Garum var en gjæret fiskesaus, ikke torskeleverolje. Vi kan derfor omtale dette som en parallell til eldre tradisjoner for å bevare fisk, men ikke slå fast at romerne fremstilte torskeleverolje på samme måte som Green Pasture.

Green Pastures metode – leveren gjæres, ikke oljen



Illustrasjon: Torsk i kaldt havmiljø. Bildet er ikke dokumentasjon av Green Pastures faktiske råvarer eller produksjon.

Green Pasture bruker betegnelsen *Fermented Cod Liver Oil*. Det er viktig å forstå hva dette innebærer.

Det er ikke selve oljen som gjæres. Det er fiskeleveren som gjennomgår en gjæringsprosess, der naturlige enzymatiske og mikrobielle prosesser bidrar til å frigjøre oljen fra levervevet. Oljen som samles opp, er altså et resultat av gjæringen av leveren.

Produsenten beskriver metoden som en videreføring av eldre fremstillingsprinsipper, men med egne produksjonsrutiner og kvalitetskontroll.

Dette skiller seg fra moderne industriell tranproduksjon, der olje kan utvinnes fra lever ved hjelp av blant annet oppvarming, pressing og andre industrielle prosesser. Det finnes flere industrielle metoder, og vi bør ikke behandle all moderne tranproduksjon som én og samme prosess.

Forskjellen ligger først og fremst i hvordan råvaren behandles og hvordan oljen frigjøres og utvinnes.

Smøroljen – melkefett fra melk produsert av kyr på grønt beite



Illustrasjon: Kyr som beiter på grønt gress. Smøroljen fremstilles av melkefett fra melk produsert av kyr på beite. Bildet er ikke dokumentasjon av Green Pastures faktiske råvarer eller produksjon.

Green Pastures konsentrerte smørolje bygger på en annen råvare enn fiskeleveroljene. Her er utgangspunktet melkefett fra kyr på beite.

Weston A. Price la særlig vekt på melk fra kyr som beitet på raskt voksende grønt gress. Green Pasture beskriver også sin råvarefilosofi med utgangspunkt i vekstperioden, beiteforholdene og gressets karakter.

Det er ikke nødvendigvis snakk om vårmelk i en bestemt geografisk betydning. Det sentrale er perioden da gresset vokser raskt og kyrne får tilgang til ferskt, grønt beite. Vekstsesongen varierer naturligvis med klima og geografisk plassering.

Forskning på melkefett viser at fôret påvirker sammensetningen av melk og smør. Beitebasert fôring kan blant annet påvirke innholdet av karotenoider, fettsyrer og vitamin K-forbindelser.

Green Pasture beskriver dagens fremstilling slik: Fløten varmebehandles skånsomt ved lav temperatur, syrnes gjennom gjæring og konsentreres deretter ved sentrifugering.

Det ferdige produktet er konsentrert melkefett, ikke vanlig smør. Det inneholder naturlig forekommende fettløselige forbindelser fra melkefettet.

Activator X og vitamin K2

Det mest sentrale historiske argumentet for smøroljen er forbindelsen til Activator X, slik Weston A. Price beskrev den.

I dag forbindes Activator X ofte med vitamin K2. Vitamin K2 er en samlebetegnelse for flere menaquinoner, blant annet MK-4. Disse forbindelsene har biologiske funksjoner i kroppen, blant annet i prosesser knyttet til blodkoagulasjon og benmetabolisme.

Forskning på melk og smør viser at fôring og beiteforhold kan påvirke innholdet av vitamin K-forbindelser. En studie publisert i International Dairy Journal i 2025 fant at beitebasert fôring kunne øke vitamin K-innholdet i smør.

Dette støtter betydningen av råvarenes fôrgrunnlag, men gir ikke grunnlag for å fastsette et bestemt K2-innhold i Green Pastures smørolje. Vi har ikke tilgang til tilstrekkelige analyser av de enkelte produksjonspartiene til å oppgi slike mengder.

Smøroljen inneholder også andre naturlig forekommende fettløselige næringsstoffer. Green Pastures særlige profilering av produktet er likevel knyttet til tradisjonen rundt Activator X og vitamin K2.

Tre produktretninger

Green Pastures sortiment har tre hovedretninger innen de marine oljene og melkefettet.

Gjæret torskeleverolje

Torskeleveroljen er produsentens sentrale marine produkt. Den fremstilles ved gjæring av lever fra villfanget fisk.

Green Pasture oppgir at dagens torskeleverolje kommer fra villfanget Alaska-torsk og at leverandørkjeden er MSC-sertifisert. Dette er produsentens nåværende opplysning. Vi har ikke selv kontrollert dokumentasjonen for hvert enkelt produksjonsparti.

Torskeleverolje er tradisjonelt kjent som en naturlig kilde til vitamin A og D, i tillegg til omega-3-fettsyrene EPA og DHA.

Smørolje og fiskeleverolje – tidligere Blue Ice Royal

Green Pasture utviklet også et kombinasjonsprodukt der gjæret torskeleverolje blandes med konsentrert smørolje.

Produktet ble tidligere markedsført under navnet Blue Ice Royal. Green Pasture bruker nå betegnelsen *Fermented Cod Liver Oil & Concentrated Butter Oil Blend*.

Kombinasjonen bygger på Weston A. Prices interesse for samspillet mellom torskeleverolje og smørolje. Produktene inneholder de naturlig forekommende næringsstoffene fra begge råvarene.

Gjæret skateleverolje



Illustrasjon: Skate i sitt naturlige havmiljø. Bildet er ikke dokumentasjon av Green Pastures faktiske råvarer eller produksjon.

Skateleveroljen fremstilles av lever fra skate, en bruskfisk som er nært beslektet med haier. Green Pasture oppgir at skaten er villfanget i Beringhavet og Aleutene utenfor Alaska.

Skateleveroljen gjennomgår samme hovedprinsipp for gjæring som torskeleveroljen. Den har sin egen fettsyreprofil og inneholder naturlig forekommende vitaminer og omega-fettsyrer.

Green Pasture omtaler skateleveroljen som et alternativ til torskeleverolje, og enkelte kunder foretrekker den særlig i forbindelse med interesse for leddhelse. Det er imidlertid ikke dokumentert at oljen bygger opp brusk eller behandler leddplager.

At skate er en bruskfisk, betyr heller ikke automatisk at leveroljen inneholder bestemte mengder av bruskens bestanddeler. Påstander om kondroitin, squalen og alkylglyseroler bør derfor ikke fremsettes uten analyser av det ferdige produktet.

Naturlige næringsstoffer og variasjon mellom produksjoner

Et viktig kjennetegn ved Green Pastures produktfilosofi er at næringsstoffene skal forekomme naturlig i råvarene. Produsenten opplyser at de ikke tilsetter syntetiske vitaminer for å oppnå bestemte standardiserte nivåer.

Dette har en viktig konsekvens: Næringsinnholdet kan variere fra produksjon til produksjon.

Fiskens art, alder, ernæring og leveforhold kan påvirke sammensetningen av leveren. Tilsvarende kan gressvekst, beiteforhold og fôring påvirke melkefettets sammensetning.

De marine oljene forbindes særlig med naturlig forekommende vitamin A og D og omega-3-fettsyrene EPA og DHA. Smøroljen forbindes særlig med fettløselige forbindelser fra melkefettet, blant annet vitamin K-former.

Vi mener det er mer redelig å opplyse om hvilke næringsstoffer som naturlig forekommer i produktene, enn å oppgi bestemte mengder som ikke kan garanteres for hver produksjon.

Naturlig variasjon er imidlertid ikke i seg selv et kvalitetsbevis. Det er heller ikke en erstatning for analyser og kvalitetskontroll.

Smak, lukt og konsistens

Produktenes sensoriske egenskaper kan også variere mellom produksjonene. Dette gjelder smak, lukt, farge og konsistens.

Fiskeleveroljene har en karakteristisk smak av fisk. For noen er den kraftig og uvant, og enkelte kan oppleve smaken som harsk. Smaksopplevelsen alene kan imidlertid ikke fastslå om oljen er oksidert eller harsk.

På samme måte kan ikke en uvanlig lukt eller smak automatisk avskrives som naturlig variasjon. Oksidasjon og kvalitet må vurderes gjennom egnede analyser, ikke gjennom smak alene.

Vi mener det er viktig å være åpne om disse egenskapene, slik at kunden vet at produktene ikke nødvendigvis har identisk smak, lukt og konsistens fra gang til gang.

Kritikken av Green Pasture – en åpen diskusjon

Green Pastures gjærede torskeleverolje har vært gjenstand for en omfattende offentlig diskusjon, særlig etter at ernæringsforskeren Kaayla T. Daniel publiserte rapporten *Hook, Line and Stinker!* i 2015.

Rapporten reiste alvorlige spørsmål om produktets kvalitet, oksidasjon, næringsinnhold og råvarenes identitet. Daniel mente at enkelte analyser viste tegn på harskning og at vitamininnholdet var lavere enn det som tidligere var hevdet.

Green Pasture svarte gjennom en faglig vurdering utført av kjemikeren Jacob Friest, som fikk tilgang til prøver og laboratorieresultater på oppdrag fra produsenten. Weston A. Price Foundation publiserte også egne svar og analyser.

Partene var uenige om hvordan resultatene skulle tolkes. Blant annet ble det diskutert hvilke analysemetoder som var egnet for en gjæret olje med en sammensatt kjemisk profil.

En studie publisert i 2020 undersøkte oksidasjonsmotstanden til flere torskeleveroljer, inkludert et Green Pasture-produkt. Studien viste interessante resultater under de undersøkte forholdene. Den dokumenterer imidlertid ikke at alle produksjonspartier er feilfrie eller at produktet gir bedre helsevirkninger hos mennesker. Studien hadde dessuten tilknytning til Green Pasture og finansiering fra Weston A. Price Foundation, noe som er relevant når resultatene vurderes.

Spørsmål om fiskeslag

Det ble også reist spørsmål om hvorvidt all leveren som ble brukt i tidligere produksjoner, kom fra torsk.

I et offentlig spørsmål-og-svar-dokument fra Weston A. Price Foundation fra 2015 ble det opplyst at Green Pasture brukte hovedsakelig stillehavstorsk, men også noe Alaska pollock, avhengig av tilgjengelighet.

Alaska pollock er vitenskapelig klassifisert som *Gadus chalcogrammus*, men er vanligvis kjent under sitt eget handelsnavn. Opplysningen er derfor relevant for diskusjonen om råvarenes identitet og hvordan produktet ble presentert for kundene.

Dette er en alvorlig problemstilling. Når et produkt markedsføres som torskeleverolje, skal kunden kunne stole på at produktbetegnelsen beskriver råvarens faktiske opprinnelse.

Vi har imidlertid ikke grunnlag for å fastslå at produsenten bevisst har villedet kundene, eller at dagens produksjon benytter samme artsfordeling som tidligere. Green Pastures nåværende produktinformasjon oppgir villfanget Alaska-torsk, men vi har ikke mottatt uavhengig dokumentasjon for dagens produksjonspartier.

Hva vet vi om dagens kvalitetskontroll?

Green Pasture opplyser at produktene testes av tredjepart gjennom flere stadier av produksjonen. Vi har ikke fått tilgang til nyere, komplette analyser som gjør det mulig å kontrollere alle disse opplysningene selv.

Vi kan derfor ikke konkludere med at dagens produkter er harske, men heller ikke bruke eldre analyser som bevis for at alle dagens produksjoner er feilfrie.

Dette er en diskusjon vi mener kundene bør kjenne til. Åpenhet om kritikken er viktigere enn å forsøke å gi et enkelt svar på spørsmål som dokumentasjonen ikke fullt ut avklarer.

Tidsportens vurdering

Tidsporten fører produkter fra Green Pasture og har dermed en kommersiell interesse i produktgruppen. Vi mener likevel at det er viktig å gi kundene et mest mulig korrekt og nyansert informasjonsgrunnlag.

Vår interesse for produktene bygger på råvarene, fremstillingsmetodene og filosofien om naturlig forekommende næringsstoffer. Samtidig ønsker vi ikke å videreformidle produsentens markedsføring ukritisk.

Vi skiller derfor mellom produsentens egne opplysninger, historisk dokumentasjon, uavhengig forskning og forhold som fortsatt er omdiskutert.

Vi har forsøkt å få direkte avklaringer fra Green Pasture, men har ikke mottatt tilstrekkelige svar til å kontrollere alle spørsmålene som er omtalt her. Produktene kjøpes gjennom vår nederlandske leverandør Holomed.

Vi mener at kunden skal vite hva produktet er, hvor råvarene kommer fra, hvordan det fremstilles og hvilke spørsmål som fortsatt ikke er endelig avklart.

Det er også viktig å være tydelig på at naturlig opprinnelse ikke automatisk betyr høyere kvalitet, og at tradisjonelle metoder ikke fritar en produsent fra krav til dokumentasjon og kvalitetskontroll.

Vårt prinsipp er enkelt: Kunden skal få informasjon som gjør det mulig å vurdere produktet selv.

Kilder og videre lesning

Green Pasture

Green Pasture – historien om bedriften

Green Pasture – om bedriften og filosofien

Green Pasture – spørsmål og svar om produktene

Green Pasture – hvordan smøroljen fremstilles

Green Pasture – kombinasjonen av torskeleverolje og smørolje

Historie og tradisjon

F. Peckel Möller, *Cod-Liver Oil and Chemistry*, 1895.

Historisk beskrivelse av tradisjonell tranproduksjon

Kritikken fra 2015

Kaayla T. Daniel, *Hook, Line and Stinker!* The Truth About *Fermented Cod Liver Oil*, 2015.

Jacob Friests faglige tilsvar publisert av Green Pasture

Weston A. Price Foundation – diskusjonen om kritikken

Spørsmål og svar om gjæret torskeleverolje og råvarenes identitet

Forskning og regelverk

Zhou mfl., The effect of bovine diets and stages of lactation on vitamin K content in butter and Cheddar cheese, International Dairy Journal, 2025.

Mattilsynet – ernærings- og helsepåstander i EØS

Merk: Kildene om produsentens egne metoder og råvarer gjengir produsentens opplysninger. De er ikke uavhengig verifisering av hvert produksjonsparti. Historiske analyser og rapporter gjelder de prøvene og produksjonene som ble undersøkt på det aktuelle tidspunktet.