

## **Allers - MåBra**

### **Nyttiga superbär-och man hittar dem alla i Sverige!**



Aronia – det Europeiska superbäret.

Här hittar du allt du behöver veta om Aronia och dess effekter på din hälsa! den växer här. Särskilt populär är Aronian i Tyskland och i synnerhet i Östeuropa. Den är unik i sitt höga innehåll av antioxidanter, vitaminer, mineraler och andra substanser som har positiva effekter på hälsan.

Det finns massor av vetenskapliga undersökningar publicerade på Aronians effekter på hälsan.

Här följer en sammanställning av Aronians mest kända hälsoeffekter.

#### Antioxidanter

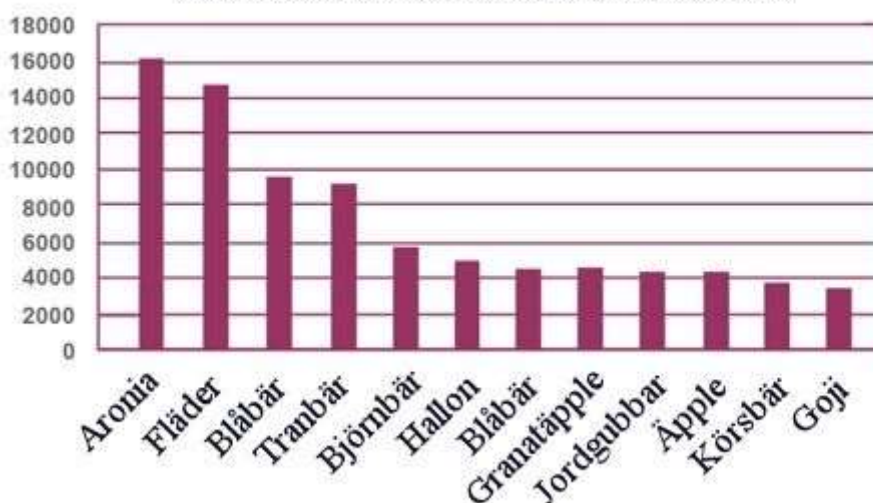
Aronia har den högsta koncentrationen av antioxidanter som uppmätts i någon frukt. Den har ett mycket högt ORAC värde, 16062 (micro-mol of Trolox Ekvivalenter per 100 gr).

Den mörka färgen kommer sig av höga halter av fenola flavonoider, en grupp fytoämnen som kallas antocyaniner. Aronia innehåller 1480 mgr antocyanin och 664 mg proantocyanidin per 100 gr färsk frukt. Lab-analyser har isolerat cyanidin-3-galaktosid, quercetin, peonidin, delphinidin, petunidin, epicatechin, caffeic acid, pelargonidin och malvidin. Dessa har vetenskapligt bevisade antioxidativa effekter. Det finns hundratal flavonoider, och alla har inte ens namngivits än, men de finns naturligt i Aronian liksom i andra frukter och bär, särskilt de färgrika. Aronia innehåller också de mer välkända vitamin C, karotener, folsyra och naturligt vitamin E. Dessutom mineraler som kalium, järn och mangan. Oxidativ stress anses vara medbrottsling vid hjärt-kärlsjukdom, cancer, diabetes, demens, alzheimer, parkinson, rheumatit, makulär degeneration, grå starr och autoimmuna sjukdomar.

Aronia är ett bär som växer på buskar, med en lång historia som medicinalväxt i Europa. Den är förvånansvärt lite känd i Sverige, trots att bären växer här.

#### **Jämförelse av antioxidativ kapacitet bland bär (ORAC)**

Värden från USDA Data & Nutrient Database. ORAC / 100 gr bär.



#### Balanserar blodtryck

Aronia kan bidra till att hålla blodtrycket normalt, och är till stor nytta för den som har problem med cirkulation och blodtryck. Men har också sett att den bidrar till att minska spasmer i blodkärl. Aronian bidrar också till att minska oxidation av kolesterol, mikroinflammationer inuti blodkärlen och bidrar till att hålla blodkärlen elastiska.

#### Bättre blodcirkulation och starkare kapillärer

En av Aronians mest kända effekter är att förbättra blodcirkulation, stärka kapillärer och minska risk för hjärt-kärl sjukdom. Den innehåller polyfenoler, som renar blodkärlen, snabbar på läkning av sår och skador, avlägsnar toxiska substanser, reducerar inflammation, gör kärl mer elastiska och motverkar förträngning. Många studier har gjorts på detta, särskilt i Östeuropa där Aronian används just för detta.

#### Cancerhämmande

Aronia har en stark anti-carcinogen verkan. Undersökningar har gjorts som visar att den kan sakta ner tillväxt av cancerogena celler med 50-80%, och bidrar till att förstöra dysfunktionella celler utan att påverka de friska.

#### Detox och skydd mot toxiner

Aronia innehåller ämnen som binder till sig tungmetaller, t ex kadmium, och hjälper till att eliminera dessa. Den ökar elimineringshastigheten hos bl a njurar och verkar lätt pådrivande. Under en fasta eller detox kan man använda detta genom att ta en högre dos än normalt.

För den som arbetar i en toxisk miljö (t ex kemikalier, färger, tyger etc) är det en bra idé att inta Aronia. Även för den som tillbringar mer än 4 tim/dag framför en dator, använder mobiltelefon mycket eller vistas i ojoniserad miljö, eftersom Aronia kan hjälpa till att skydda mot både joniserande och radioaktiv strålning.

#### Diabetes

Många studier har gjorts på hur Aronia påverkar diabetes. Den kan bidra till att stabilisera blodsockernivåer och är till hjälp för att hantera diabetes-relaterade problem. För den som ligger på gränsen till typ II diabetes, med störd glukosmetabolism, insulinresistens mm, kan Aronia vara lämpligt som en av åtgärderna för att hantera detta.

#### Hormonsystem

Aronia kan hjälpa till att reglera kroppens hormonsystem, t ex vid sköldkörtelproblem. Vid utbrändhet är också den också av intresse, eller andra tillstånd där kroppens hormonproducerande system är ur balans. Den anses fungera som en adaptogen.

#### Inflammatoriska tillstånd och immunförsvar

Aronia kan användas för att hålla förkylningar och infektioner borta. Den motverkar tillväxt av bakterier och virus och boostar immunförsvaret. Aronia har väldokumenterade anti-inflammatoriska effekter. Den kan användas efter ett akut trauma, som t ex svår operation, för att påskynda återhämtning. För hårt tränande uthållighetsidrottare är den av stor nytta, och för den som ofta kommer i kontakt med smitta ( t ex den om arbetar i sjukvården eller barnomsorgen).

#### Lever och galla

Många undersökningar har visat Aronians förmåga att stödja levern och t o m underlätta läkning av en dysfunktionell lever. Vid fettlever, inflammatoriska tillstånd, gallstenar mm.

#### Mage o tarm

Aronia har visat sig kunna hjälpa till att hantera problem i mage o tarm, som magsår, diarré. Den

verkar inflammationshämmande i tarmsystemet. Den anses också stödja njurarnas funktion och reglera gallan.

#### Muskelåterhämtning

För dig som tränar mycket, bodybuilder eller uthållighetsidrottare, är det av intresse att Aronia visat sig snabba på muskelåterhämtning efter ansträngning.

#### Skönhet, hud

Aronia innehåller enzymer som minskar nedbrytning av kollagen. Och den höga antioxidanthalten är av intresse för den som är mån om sin yttre skönhet. Anti-inflammatoriska egenskaper likaså. En intressant aspekt är också de antioxidativa substansernas förmåga att bidra till minskade cellskador i huden av uv-strålning. Därför kan Aronia användas som en inre solfaktor. Den sägs förbättra hudens elasticitet, motverka synliga kapillärer, åldersfläckar och stretchmarks.

#### Stroke

Efter en stroke används Aronia i förebyggande syfte. Aronians effekter på hjärta-kärl system gör att den ofta används för detta som komplement inom den konventionella sjukvården i Östeuropa. Refe

#### Urinvägar

Aronia kan bidra till god urinvägsfunktion. Infektion i urinvägarna är mycket vanligt, och den huvudsakliga orsaken sägs vara Escherichia coli. Det är välkänt att tranbär hjälper till vid urinvägsinfektion, men studier visar att Aronia är fem till tio gånger så effektivt, tack vare sitt innehåll av quinin. Studier har visat att Aronia minskar tillväxt av mikroorganismer och bakterier, inkl Escherichia coli.

#### Utbrändhet

Aronia har visat sig fungera väl vid utbrändhet och kronisk trötthetssyndrom. Det beror förmodligen till stor del på dess förmåga att stötta sköldkörtel och fungera som en adaptogen för det endokrina systemet, inkl binjurarna.

#### Viktkontroll och fettförbränning

Aronia kan hjälpa till vid viktkontroll och viktminskning. Den kan bidra till mindre inlagring av fett runt midjan, och underlätta för kroppen att använda fettdepåer som bränsle, vilket alltså innebär bättre fettförbränning. Naturligtvis är också bärets effekt på blodsocker och reglering av insulinproduktion av stor nytta här. Aronia kan användas under en "deffkur", då man tar 3-4 gånger den vanliga underhållsdosen.

#### Ögonhälsa

Aronia innehåller ämnen som bidrar till ögonens hälsa, precis som blåbär, men är än mer kraftful. Den innehåller stora mängder karotener som skyddar ögat celler från skador och hindrar katarakter från att uppstå. Antocyaninerna är också av mycket stort intresse för ögonhälsa. Zeaxanthin och lutein finns i speciella tillskott för ögonen som är populära i Svenska hälsokostbutiker, ofta baserade på blåbär och ringblomma. Aronia innehåller också dessa ämnen. Zeaxanthin skyddar ögats inre från uv-strålning och därmed från makulär degeneration och uveitis (inflammation i ögat) som är vanligt hos äldre. Ögats små blodkärl får ett bättre flöde och bättre syre och näringstillförsel, vilket vissa konsumenter kan märka i form av mindre behov av läsglasögon och bättre mörkerseende. Nedan bild på friska och skadade kapillärer i ögats retina. En av aronians största fördelar är dess förmåga att skydda kärlväggar och fina blodkärl.



**Blåbär**-är rena hälsoskatten. På hösten kryllar det av dem i skogarna. Bären står på ansedda amerikanska Mayoklinikens tio i topp-lista över det mest hälsosamma man kan äta och är laddade med både C,B och E-vitamin. Bärens fibrer lindrar mot tarminflammationer som ulcerös kolit, enligt svensk forskning. Bäst skyddar blåbärsfibrer ihop med probiotika som finns i yoghurt. De kan också motverka hjärt-kärlsjukdomar eftersom

de innehåller rikligt med nyttiga fenolföreningar som har stark antioxidativ effekt, visar finsk forskning.

Antioxidanterna i blåbär kan också möjligen skydda ögat från vissa åldersförändringar och motverka demens enligt amerikanska studier. Antioxidanterna bekämpar de fria radikalerna och anses centrala för ett långt, hälsosamt liv. Dessutom är de rika på både kostfibrer och nyttiga mineraler som kalium, fosfor, kalcium och magnesium. Dessutom innehåller blåbär resveratrol, som är ett anti-cancerogent ämne.



**Körsbär**-kan motverka diabetes, eftersom bären sänker blodsockernivåerna. Bären får sin röda färg från antocyaniner (som också är kraftfulla antioxidanter) som kan lindra och motverka inflammationer. De är också en naturlig källa till kalium som kan motverka högt blodtryck och fibrer som gör att de mättar effektivt trots få kalorier. Dessutom är körsbär rika på B-vitaminer som B1 (tiamin). B2 (riboflavin) och B6. De är

nödvändiga för att hålla igång ämnesomsättningen och göra om maten till energi åt kroppen. Vidare innehåller körsbär höga halter av melatonin, ett ämne som visat sig ha en viktig funktion i immunsystemet. Det höga innehållet av A-vitamin skyddar också mot cancer.



**Jordgubbar**-är antioxidantrika kan hålla huden ung och slät eftersom de skyddar huden mot ultraviolett strålning. De innehåller dessutom både magnesium, koppar b-vitaminer och jod – och faktiskt mer C-vitamin än apelsiner. Äter man jordgubbar ökar också sannolikheten att man äter mindre portioner resten av dagen, enligt en japansk studie. Dessutom är de röda bären bra för hjärt – och kärhälsan. De innehåller också höga nivåer av

fytonutrientier och antioxidanter, som bekämpar fria radikaler. Dessutom är jordgubbar en utmärkt källa till vitamin K och mangan, liksom folsyra, kalium, riboflavin, vitamin B5, B6, koppar, magnesium och omega 3-fettsyror.



**Björnbär**-är en fettsnål källa till E-vitamin, som hjälper till att bekämpa infektioner. De innehåller också salicylat, som tros kunna minska risken för hjärtsjukdomar. Dessutom innehåller bären vitamin C, fenolsyror och folat. Björnbären avnjuts med fördel färska, men, även om man kokar dem så bibehålls E-vitaminhalten. Björnbär är naturligt rika på antocyanin, den antioxidant som också ger bären dess mörklila färg. Antocyanin skyddar mot fria radikaler – framförallt solens UV-strålning och är gynnsamt för kärhälsan. Äter

man mycket av antioxidanter får man ett naturligt skydd mot blodproppar och demens. De är dessutom rika på E-vitamin som är bra för immunförsvaret. Väljer man att göra saft eller sylt på bären finns vitaminet fortfarande kvar!



**Lingon** – Att äta lingon till en fet måltid kan vara ett klokt val. Bäret kan nämligen göra en fet måltid mindre skadlig – genom att förbättra blodsockervärdena och sänka halterna av det skadliga kolesterolet, visar en svensk studie. Studiens resultat var så slående att forskarna själva äter lingon dagligen! Lingon har också högt innehåll av flavonoider och lignaner, som båda sägs kunna motverka cancer. Lingon innehåller det naturliga konserveringsmedlet bensoesyra. Det är anledningen till att lingon ofta blandas med känsligare bär och frukter för att öka hållbarhetstiden. Lingon är rika på kostfibrer, vitamin A, vitamin C och magnesium. De har också högt innehåll av flavonoider och lignaner, som båda sägs kunna motverka cancer.



**Tranbär** - Tranbär är fullpackade med cancerhämmande flavonoider som antocyaner, proantocyaner och flavonoler. Bären sägs också ha förebyggande effekt på urinvägsinfektion, men där går många åsikter isär. Tanninerna i tranbären tros också kunna motverka gastrointestinala sjukdomar som gastrit och magsår, liksom magcancer. Enligt en ny studie från United States Department of Agriculture (USDA) kan tranbärsjuice minska riskerna för diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Det är goda nyheter eftersom 15,6 miljoner personer dör av de sjukdomarna varje år. Ämnen i bären stimulerar tillväxten av nyttiga bakterier som skyddar vår hälsa. Tranbär är en nygamal folkmedicin som får stöd av modern forskning. Tranbär innehåller bland annat antioxidanten resveratrol och även fibrer C-vitamin D-vitamin folat, järn, zink, kalcium men även ett ämne som heter proantocyanid (PAC). PAC är ett ämne hindrar bakterier från att få fäste i kroppen, vilket gör att fler av bakterierna sköljs ut med urinen. PAC är också en kraftfull antioxidant.



**Nypon** - Nypon är mer än bara mellanmålssoffa! I den orange färgen finns betakaroten och lykopen, antioxidanter som hämmar hudens åldrande, ökar vitalitet och stimulerar energi. Ämnet galactolipid, GOPO, som verkar antiinflammatoriskt och minskar [ledvärk](#) vid till exempel artros finns det också gott om i bären. Därför är nypon ofta huvudingrediens i preparat som ska motverka ledvärk och inflammation. Några rosarter har nypon med ett mycket högt [C-vitamininnehåll](#). Det kan finnas 1 700–2 000 milligram C-vitamin per 100 gram.



**Hallon** - är rika på vitamin C, folat, järn och kalium. Dessutom har de höga halter av olösliga fibrer (kommer från de små fröna som sitter på hallonet) liksom anmärkningsvärda halter av den lösliga fibern pektin, som hjälper till att kontrollera kolesterolet. Hallon är också rika på antioxidanter som bland annat sägs kunna motverka cancer De är rika på nyttiga vitaminerna C, E och K – där det sistnämnda hjälper till att stärka kroppens skelett. En amerikansk studie pekar på att hallon kan öka fettförbränningen med hela 30 procent under ett träningspass. Anledningen tros vara [hallonketon](#), det ämne som ger bäret dess smak och doft. En näve hallon om dagen, cirka 100 gram, är nog för att öka frisättningen av fett från fettcellerna. Bären är dessutom rika på fibrer, viktiga vitaminer och antioxidanter. De innehåller också rikligt med polyfenoler, ämnen som aktivt motverkar virusangrepp, svamp och skadliga bakterier.



**Krusbär** är godis för huden då de botar många hudåkommor. Dessutom gör bären dig piggare och förbättrar minnet. En portion krusbär innehåller ungefär 20 gånger mer C-vitamin än motsvarande mängd apelsin. Bären är också rika på kalium, magnesium, A-vitamin och kalcium. Krusbären är också effektiva mot diarré. Detta superbär har använts i hundratals år för att få bukt med leversjukdomar, anemi, urinvägsproblem, samt besvär med hjärta, kärl och andning.



**Hjortron** - är en **veritabel hälsobomb**. Bären innehåller bland annat proteiner, fibrer (bären består av flera sammansatta stenfrukter vilket gör den mycket rik på fibrer), tanniner, magnesium, kalcium, järn, aluminium, fosfor och kobolt. Hjortron innehåller också 3 gånger mer vitamin C än apelsin, samt B-vitaminer, flavonoider och de viktigaste fettsyrorerna: linolensyra (omega-6), alfa-linolsyra (omega-3), samt karotenoider, vitamin E, och fytosteroler. Hjortron anses också bromsa åldrandet och stärka immunförsvaret i allmänhet. Dessutom innehåller de ämnen som motverkar cancer och inflammationer. Hjortron anses också bromsa åldrandet och stärka immunförsvaret i allmänhet. Dessutom innehåller de ämnen som motverkar cancer och inflammationer.



**Svarta och röda vinbär**. C-vitaminbomb som håller blodsockret i schack. Framför allt de svarta **vinbären** är rika på C- och E-vitamin. Äter du 100 gram svarta **vinbär** får du i dig tre gånger så mycket C-vitamin som det rekommenderade dagsintaget. I vinbärens kärnor finns linolensyra, som kan sänka höjda blodfetter och därmed förbättra din kärkhälsa. Bären är kända för sitt höga innehåll av C-vitamin, där 100 gram svarta vinbär ger tre gånger så mycket C-vitamin som det rekommenderade dagsintaget.



**Havtorn** De smakrika bären är goda i juice, saft och smoothies. Havtorn, vars smak påminner lite om passionsfrukt, har använts som medicinalväxt i tusentals år på grund av sina hälsosamma egenskaper. Innanför det vackra orangefärgade skalet hittar du en rad vitaminer, antioxidanter – och nyttiga fetter! Havtorn är en unik bärkälla till fettsyrorerna omega 3, 6, 7 och 9. Omega 7 är viktigt för cellernas tillväxt och tarmhälsan.



**Kråkbär**: säsong, juli - mars

Det här är doldisen som spås bli den svenska bärbranschens nästa stora exportvara. I alla fall om man får tro japanska och finska forskare. Enligt de senaste rönen är kråkbär minst lika hälsofrämjande som blåbär. Det har nämligen konstaterats att kråkbär innehåller stora mängder nyttiga ämnen så som polyfenoler, antocyaniner och C-vitamin, samt att de har en enorm antioxidativ förmåga.

**Det bortglömda bäret**: kallas ofta för de bortglömda bären. Det vore kanske mer korrekt att säga bortvalda. För om vi ska vara helt ärliga är kråkbär faktiskt inte speciellt goda. De har en fadd och lite vattmig smak, vilket antagligen är den främsta anledningen till att de under decennier av saft- och syltkokande har "glömts bort". Det är först på senare tid, i takt med att hälsoaspekter har hamnat allt mer i fokus, som vi börjat återupptäcka Kråkbären igen. Superfoodtrenden har väckt ett internationellt intresse för de nyttiga kråkbären.

Kråkbär växer i hela landet på sandmarker, myrar, hedar, hyggen, klippor, havsstränder och kalfjäll. I norra Sverige är underarten nordkråkbär mest utbredd, medan det vanliga kråkbäret (sydkråkbär) dominerar i landets södra delar. De tillhör familjen ljungväxter och trivs i solöppna marker. Det låga riset är vintergrönt och har små barrliknande blad. De svarta bären övervintrar under snön och kan plockas hela vintern.

Förr i tiden användes kråkbären ofta vid växtfärgning. Barken ger en citrongul och bären en brunlila färgton. Man brukade binda små borstar och kvastar av riset. I Västerbottnisk Örtabok beskrivs det så här: "Skulle man göra kvastar på hösten måste riset först svedas i eld tills det blev varmt, innan man gned det mot stenen. Sådana kvastar var mycket starka och mjuka."

Kråkbärets medicinska egenskaper har länge varit kända. På Grönland används bärens råa saft till att motverka snöblindhet och gråstarr. Själva plantan innehåller garvämmen, som gör att en infusion på riset eller dekokt av barken kan motverka diarré, lindra influensa och hjälpa svaga njurar. Det har även använts till att lindra tuberkulos.

Ett sätt att få ut så mycket som möjligt av bären är att torka och mala dem till ett pulver. På så vis kommer man även åt fröna, som innehåller en stor del av de hälsofrämjande ämnena, som man annars går miste om.



**Rönnbären** är fulla av C-vitamin, mineraler och antioxidanter 3 små rönnbär per dag fyller hela ditt dagsbehov av C-vitamin och är ett perfekt naturligt vitaminpiller. Rönnbär tål både upphettning och nerfrysning utan att mista sitt näringsinnehåll. Ett av våra svenska superbär som förebygger urinvägsinfektioner och ger immunförsvaret krafter

**Rönnbären är ett naturligt vitaminpiller** så rik på nyttiga antioxidanter och C-vitamin att den ses som ett av Sveriges superbär. Det behövs så lite som tre rönnbär per dag för att fylla ditt dagsbehov av C-vitamin. Ganska fantastiskt, eller hur? Torka rönnbären och förvara de röda nyttigheterna i lufttät, mörk burk och förebygg smygande förkylningar med att äta några stycken till frukost.

**Rönnbär ger gott stöd till kroppens immunförsvaret** och förebygger samt behandlar även urinvägsinfektioner. Tillsammans med tranbär och **lingon** så är rönnbär ett av de bär som lämpar sig just för behandling av urinvägsproblem.

**Den sura smaken på rönnbär tonas ner** efter första frosten så vänta gärna tills dess innan du plockar dem. Om inte fåglarna hinner före, vill säga. Rönnbär är mycket populärt bland sidensvansar som snabbt äter upp rönnbären på ett träd. En vacker syn då sidensvansarna kommer i flock och fyller på med rönnbär med god aptit.

**Rönnbär tål både upphettning och nerfrysning** med behållna näringsämnen och är mycket enkel att hantera. Rönnbären smakar sötare efter infrysning och i mångas tycke

Aktiva växtämnen

C-vitamin, mineraler, karoten, antioxidanter, D-sorbitol, pektin  
 Medicinsk användning  
 Förebygger och behandlar urinvägsinfektioner. Bygger upp immunförsvaret och motverkar förkylningar. Inom matlagning till sylt, saft, vin och klassikern rönnbärsgelé

## Rönnbär på latin

Rönnbär som vi har här i Norden kommer från *Sorbus aucuparia* och är hybridiserade med Maul, Pyrus, Aronia eller Medpilus.

## Rönnbär innehåller mycket antioxidanter

Att antioxidanter som grupp betraktat är nyttiga känner vi till. **Fenoler** är sorts antioxidanter som har positiva hälsoeffekter. Ämnena har undersökts in vitro, det vill säga "i provröret", och där visat sig kunna **skydda LDL** från att oxidera och **hämna** tillväxten av tumörceller.

Att konsumera livsmedel med ett högt innehåll av fenoler har i en del undersökningar visat sig vara kopplat till en **minskad risk** för hjärt-kärlsjukdomar, och kanske har just dessa antioxidanter ett finger med i spelet här.

## Rönnbär i siffror

Per 100 gram färska rönnbär av olika sorter uppmättes följande värden:

Fenoler: 550-1014 mg

Antocyaniner: 6-80 mg/100 g

Klorogensyra: 29-160 mg

Neoklorogensyra: 34-104 mg

Flavonoler: 16-36 mg

I den här studien undersökte man antioxidantkapaciteten med två olika metoder; FRAP\*\* och DPPH\*\*

## Hur står sig rönnbär jämfört med andra frukter och bär?

Fenolinnehållet i rönnbär överlag var i den här studien **hög**. Enligt denna undersökning innehöll blåbär 846 mg och lingon 717 mg per 100 gram. Mängderna av fenoler i rönnbären var alltså **i nivå med blåbär och lingon**. I jämförelse med andra frukter och grönsaker är rönnbär också ett vettigt alternativ: Per 100 gram innehöll enligt den här undersökningen **äpple** 27-298 mg, **jordgubbar** 38-218 mg och **tomater** 85-130 mg.

**Rönnbären** var alltså i den här undersökningen **överlägsna** några av våra vanligaste vegetabilier med avseende på fenoler. Ännu högre fenolinnehåll har dock rapporterats för **vinbär, aronia och tranbär**. **Klorogensyra** och **neoklorogensyra** återfinns i sin tur också i **kaffe** i ungefär samma mängd som rönnbär, även om det ska påpekas att mängderna varierar kraftigt från sort till sort. Konsumtion av kaffe som innehåller klorogensyra har associerats med en **minskad risk** för diabetes typ 2. Samtliga rönnbärssorter som undersökts här hade också ett högre innehåll av klorogensyra än både blåbär och lingon.

Förutom fenoler innehåller rönnbär också **karotenoider, vitamin E och vitamin C**. Rönnbär kan till och med vara bättre källor till karotenoider är morötter.

**Antocyaniner** är en av grupperna av fenolerna som just bär av olika slag innehåller höga mängder av. Inte minst är **blåbär, tranbär och lingon** mycket goda källor till dessa ämnen.

## Kan man äta rönnbär?

Visst kan man äta rönnbär. Tidigare gjorde man **sylt** och **marmelad** på rönnbär, men till vardags äter vi kanske ogärna dessa ganska sura bär. Numera finns det förvisso hybrider, det vill säga träd som bär anlag från rönnbär och andra bär, och vars rönnbär är **lite sötare**. Till exempel har man lyckats hybridisera rönnbär med aronia, som vi hör talas om lite varstans och som kanske växer i många trädgård utan att vi tagit notis om dem. Har du aroniabär i din trädgård har du en spännande bas till dina smoothies, om du inte redan har testat det. Det går för övrigt utmärkt att ha en näve aronia på morgongröten eller i filen också. Surt? Man vänjer sig...



Rönnbärskonnessörer hävdar också att det kan vara gott att **blanda** upp rönnbär med lite sötare ingredienser, till exempel druvjuice eller mosad banan, för att mjuka upp smaken en aning.



### **Fläderbär:** Här är superbäret som håller dig frisk i vinter!

Vill du hålla dig stark och frisk? Då ska du äta det här svarta lilla bäret. Det är en av de bästa källorna till ett fullrustat immunförsvar, menar forskare. Stärk din hälsa med det svarta superbäret!

Fläderbär är ett svart litet bär som växer på fläderbusken. I århundraden har det använts i medicinska syften för att bota sjukdomar och diverse krämpor. Många hävdar att fläderbär är den mest effektiva källan till ett starkt immunförsvar.

I fläderbäret finns flavonoidföreningar och glykosider som lindrar infektioner och verkar febernedsättande. Bäret är även rikt på C-vitamin och betakaroten. Särskilt vintertid är det en optimal huskur mot exempelvis influensa. Bären ska dock inte ätas råa.

– Fläderbär lindrar snabbt influensaliknande symtom som feber, huvudvärk, halsont, trötthet, hosta och värk i kroppen med sina läkande egenskaper och söta lugnande smak. Det är ett måste i det kalla vädret, säger örtexperter Sebastian Pole.

Här är 5 anledningar att äta fläderbär i vinter:

1. Minskar varaktigheten av virusinfektioner och influensa.
2. Ger lindring av influensaliknande symptom inom 48 timmar.
3. Minskar sedan symtomen med upp till 54 procent.
4. Är en kraftfull antioxidant som skyddar cellerna från skada och inflammation.
5. Verkar slemlösande och stödjer aktivitet i de övre luftvägarna.

Fläderbär finns bland annat som te, juice, marmelad och gelé.



### **Fläderblommor:** 5 nyttiga anledningar till att dricka mycket fläder i sommar.

Sommaren är bara runt hörnet och vad är väl godare på sommaren (förutom klassikern jordgubbar, så klart) än fläder? Fläderblommor eller -bär i saft, te, smoothies och marmelad smakar verkligen sol, värme, ljumma kvällar och semester. Ät dock inte råa bär, de är giftiga och måste kokas. Fläder är inte bara gott, det sägs också vara bra för kroppen och har funnits

inom folkmedicinen i århundraden. Det sägs att fläderbusken inom vissa kulturer har använts för att hålla onda andar borta. Enligt tidningen Land finns inte särskilt mycket forskning som bekräftar fläderns potentiella hälsoeffekter – men det finns ändå många som är övertygade om dess positiva egenskaper. Här är fem saker som sägs vara bra med fläder.

#### **1. Hjälper mot förstoppning**

Fläderns blommor och bär kan hjälpa mot förstoppning, skriver Land. Enligt Herb wisdom har fläderbären en laxerande effekt.

#### **2. Kan lindra klåda**

Bladen användes förr för att lindra klåda, skriver Land, medan Sacred earth skriver att man kan hålla i ett avkok på fläder i badet för att lugna irriterad hud.

#### **3. Är urin- och svett drivande**

Fläderblommorna anses vara urin- och svett drivande, skriver Rendryck. Förr brukade man brygga te på blommorna och teet verkade sedan svett drivande vid förkylningar och feber, skriver Naturligt om hälsa.

#### 4. Är slemlösande

Enligt Land kan både blommor och bär lösa upp slem och motverka hosta. Dessutom ingår bärextrakt i receptfria läkemedel mot förkylning, enligt tidningen. Till exempel har Apoteket en brustablett med fläderbärextrakt.

#### 5. Motverkar virus och stärker immunförsvaret

Fläderbären anses innehålla ämnen som kan hjälpa till att motverka virus och stärka immunförsvaret. De är också rika på C-vitamin. En studie publicerad i The journal of alternative and complementary medicine visar att fläderbärextrakt kan förkorta influensa med flera dagar, och enligt en annan studie utförd i Shanghai kan bärextraktet lindra de första influensasymtomen. Den israeliska virologen Madeleine Mumcuoglu har gjort det till sin livsuppgift att forska om fläderbärens läkande effekter.

Land skriver att fläderbär också kan bidra till sänkta blodfettnivåer, att de anses ha antiinflammatoriska egenskaper och att blommorna kan hjälpa till att reglera blodsockret.

Kom ihåg att det inte finns mycket forskning som bekräftar fläderns positiva egenskaper, men om man tycker att det är gott är det ju bara att passa på att njuta.

#### Dietguiden: slånbär - en näringsbomb



Slånbärsbusken är en gammal svensk kulturväxt och fornfynd visar att de användes redan för 5000 år sedan. Slånbärsbusken tillhör familjen rosväxter och i Sverige växer den vilt på ängar och i skogsbryn i Götaland och Svealand. Busken växer också på andra ställen i Europa, Främre Asien och i Nordafrika. Busken blir mellan 1-4 meter hög och grenarna har vassa tornar, precis som rosor. Den får små vita blommor i maj och på hösten kommer de blåsvarta slånbären. De påminner mycket i färgen om **blåbär**, men de är betydligt större och har en bitter smak. Bären innehåller garvsyra vilket ger dem den bittra kärva smaken. Dock försvinner denna bittra smak när temperaturen sjunker till under noll, eftersom garvsyran då omvandlas. Det går alldeles utmärkt att plocka slånbären och ta bort garvsyran genom att lägga dem i frysen under 1-2 dygn.

#### Superbäret

Slånbär har kallats vårt nya superbär av Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), detta på grund av dess rika näringsinnehåll, i form av vitaminer, mineraler och antioxidanter. I en studie gjord av SLU visar att slånbär, tillsammans med nypon och aronia, innehåller den största mängden antioxidanter samt viktiga vitaminer, mineraler och spårämnen. Slånbär innehåller faktiskt 40 gånger högre halter antioxidanter än **vindruvan**.

#### Slånbärssaft

Förr använde man framförallt slånbären till att göra saft och man inväntade den första ordentliga frostnatten innan man skördade dem. Saft på slånbär är utsökt gott och säljs än i dag av lokala safttillverkare runt om i landet och i en del hälsokostbutiker, men saften är även enkel att göra själv. Så plocka slånbär till hösten och gör din egna nyttiga dryck. Bären används även som smaksättare i alkoholhaltiga drycker, såsom likör. Bären kan även ätas torkade eller smörstekta m

#### Slånbär återuppbygger kroppen

Slånbärssaft rekommenderas både till vuxna och barn, speciellt i återhämtningsfasen efter till exempel en sjukdomsperiod eller en hård träningsperiod. Slånbären hjälper kroppen att återbygga sin styrka och kraft. Saften kan även verka stärkande för hälsan under den mörka vintern.

18 nyttobär som finns i våra trädgårdar och viltväxande i våra skogar. Dessa bär kan förbättra hälsan på ett mycket påtagligt sätt om man beslutar sig för att nyttja denna hälsokälla som våra skogar och trädgårdar kan ge oss.

Det är mycket att skumma igenom för den som tar sig tid att göra detta. Eftersom det finns så många olika sorters bär, kan vissa bär finnas i personens närhet eller att man tar en skogstur och söker upp de bär man eftersöker. I många trädgårdar kan det också finnas nyttigheter som kan ge kroppen de vitaminer och näringsämnen som kan skydda kroppen.

Det har också betydelse för vad personen ifråga vill med de aktuella bären och vilka krämpor som är aktuella för att få till en förbättring av sitt hälsotillstånd med något som naturen kan erbjuda.

Något som också är viktigt är att man har en dialog med sin läkare om man har ett svårare sjukdomstillstånd. Man skall absolut inte leka läkare även om naturen har mycket att erbjuda.

Börje Wigström har gjort denna inventering som hämtats från nätet.  
Helsingborg 2017-10-16