

# Nya frukt- och bärkulturer ger nya möjligheter

*Christina Winter, Jordbruksverket, Uppsala*

Att bär smakar gott vet vi, men nu kommer också allt flera rapporter om att bär också är bra för vår hälsa! Förutom att de innehåller vitaminer och fibrer och har ett lågt kaloriinnehåll så innehåller de också höga halter av s.k. antioxidanter. Dessa ämnen kan förebygga många svåra sjukdomar bl.a. hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Nya intressanta bärslag som aronia, blåbär och fläder har extra höga halter av dessa ämnen. Och allra nyttigast är kanske de ekologiska bären? Nyligen samlades forskare och rådgivare från hela Norden för att diskutera odling av nya kulturer, nya användningsområden och vilka utvecklingsmöjligheter detta erbjuder för bärödlingen. Med ekologiskt odlade bär av hög kvalitet, med underbar smak och fulla av hälsofrämjande ämnen kan vi möta konkurrensen från importerade lågprisprodukter.

## **Ät blåbär och bli smart**

Nordic Association of Agricultural scientists hade bjudit in till seminariet med titeln ”Nya frukt – och bärslag och nya användningsområden”. Klas Sjöberg, läkare på Malmö universitetssjukhus berättade att bland de tio vanligaste orsakerna till att människor dör finns för lågt intag av frukt och grönt. Ett ökat intag av frukt och grönt minskar risken för bl.a. diabetes, övervikt, högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, cancer och ökar vår livslängd.

Inte nog med detta, man blir också smartare av att äta bär! Möss som utfodrades med blåbär lärde sig snabbare att lösa en uppgift, att finna vägen i en labyrint, än möss som inte fått blåbär. De möss som ätit blåbär hade också högre halter av antocyaniner (blå färgämnen) i de delar av hjärnan där områden för lärande och minne finns. Flera upptäckter kring Blåbärens hälsofrämjande egenskaper har redan fått genomslag på marknaden. Priset på världsmarknaden har tredubblats på ett år och odlingen av blåbär ökar nu kraftigt på flera håll i världen.

## **Mer antioxidanter i mörka bär**

Bär innehåller överlag mycket antioxidanter och mest innehåller de som är mörka till färgen. Listan toppas av slånbar, en växt som ännu inte provats i odling. Även aronia, björnbär, fläder och blåbär är rika på antioxidanter. Rosenkvitten är undantaget som trots sin bleka färg, också har ett stort innehåll. Samtliga dessa växtslag provas nu i ekologisk odling runt om i Sverige.

Innehållet av antioxidanter varierar mycket med sort, mognadsgrad och odlingsplats. Vilda blåbär har mer antioxidanter än odlade, men bland de odlade sorterna finns också en stor variation mellan olika sorter. En intressant fråga är om vi genom odlingsmetoder kan öka innehållet av hälsofrämjande ämnen? En undersökning som genomförts i jordgubbar antyder det. Staffan Andersson, SLU, berättade om laboratorieförsök där man undersökt hur olika jordgubbsextrakt påverkade tillväxten hos cancerceller. Extrakten från ekologiskt odlade jordgubbar innehöll mer askorbinsyra (C-vitamin) än de från konventionell odling och hämmade cancercellernas tillväxt mer. Sannolikt beror hämningen inte enbart på innehållet av askorbinsyra utan flera ämnen samverkar. Man vet ännu inte vad det är i de olika odlingssystemen som orsakar skillnaden, mer forskning behövs inom detta område.

## **Nya möjligheter för bärödlingen**

Magnus Engstedt, trädgårdsrådgivare på Länsstyrelsen i Jönköpings län, gav en översikt över trenderna inom produktionen av bär- och bärprodukter i världen. Konsumtion och produktion av bär ökar kraftigt. Efterfrågan är speciellt stor på bär av hög kvalitet, med hälsofrämjande egenskaper och som är fria från pesticidrester. Förutom USA är Polen och Chile stora bärproducenter. I Kina ökar bärarealen kraftigt och där planteras bl.a. mycket havtorn, men även jordgubbar. Samtliga dessa länder satsar nu på blåbär. För att möta marknadens efterfrågan på hög kvalitet och tillgänglighet året runt ökar odlingen i tunnlår och växthus. Detta ger också ökade möjligheter till biologisk bekämpning.

För svenska odlare innebär det naturligtvis att konkurrensen ökar. Priset på världsmarknaden sjunker för bulkråvaror som svartvinbärskoncentrat. Samtidigt finns stora möjligheter för svenska odlare att dra nytta av det stora intresset för bär och satsa på en ökad produktion. Vi fick flera exempel på odlare som lyckas förädla sina bär och marknadsföra dem med hälsoargument och därmed få ett högre pris.

Några av de nya möjligheter som diskuterades på seminariet:

- satsa på nya bärslag med höga halter av hälsofrämjande ämnen och utan pesticidrester
- samarbeta i hela kedjan från odlare till grossist och marknadsförare, satsa på unika produkter
- odla ekologiskt
- odla och säljs endast högsta kvalitet
- förläng säsongen med tunnlår och växthus.

På websidan Ekologisk bärödling/Fakta om ekologisk bärödling finner du redan nu artiklar om ekologisk bärödling, bl. a. om havtorn. Nya artiklar om odling av nya bärslag läggs ut efterhand.

[www.sjv.se/amnesomraden/vaxtmiljovatten/ekologisktlandbruk/radgivninginformation/ekologiskbarodling](http://www.sjv.se/amnesomraden/vaxtmiljovatten/ekologisktlandbruk/radgivninginformation/ekologiskbarodling).