

Kong Harald: Jeg er en tussete bestefar

NORSK

Nummer 40 2005
3. okt. Kr 32,50

Ukeblad



Helse
i hvert
bær!

NY forskning:

**Super-
bæret
gjør deg
frisk**



**Rosa
mote**

Tone og Gunnar i AFRIKA:

**Vi fant
meningen
med livet**



Interiør:

**Puss opp
gangen**

Stort trim-horoskop: Finn DIN form!



Hva vil du lese om på helsesidene?
Skriv til Norsk Ukeblad,
«Kropp og helse», 0441 OSLO

Bli frisk med aronia

Det nye superbæret!

Aroniabær er proppfull av antioksidanter og hittil en nokså ukjent helsebombe. Nå tappes bæret på flasker og er den heteste nyheten av helsebringende godsaker.

Tekst: Nina Bergersen
Foto: Ashild Barkved Støylen

Du har nok sett dem før, busker med sorte bær. De står gjerne i veikanter eller som prydbusker i hagene. At buskene bærer helsebringende bær har vært lite kjent i Norge. Nå venter nye tider for aroniabæret, eller svartsurbær som det klinger på godt norsk. – Dette er veldig spennende å være med på, sier Karl Erik og Anette Sylling. Ekteparet driver Ulleland gård ved Skotselv i Buskerud.

Aroniabuskene står på rekke og rad og venter på å bli høstet. For fem år siden plantet de små aroniaplantar som nå har vokst seg store og fulle av bær. Avlingen er spesielt god i år, og nå er det på tide å høste fruktene av et spennende prosjekt som startet etter en studietur til Polen i 1995.

Økologisk dyrking

– Vi var en gjeng norske solbær- dyrkere på tur til Polen da vi fikk

interesse for aroniabæret. Der er produksjonen godt etablert, og polakene er kjent med den gode helseeffekten som saften av aronia gir. Store mengder ble eksportert til blant annet USA, forteller bærprodusent Karl Erik Sylling. Interessen var sådd, og han satte

sine første aroniabusker i sin egen jord i 2000.

– Som bærprodusent ble jeg særlig opptatt av at aroniabuskene egner seg svært godt for økologisk dyrking uten sprøytemidler. Den har ingen store fiender og er robust, forklarer han.

DETTE ER ARONIA

● Også kjent som: Svartsurbær på norsk. Latin: Aronia Melanocarpa.

● Aroniabusken kommer opprinnelig fra Nord-Amerika. Indianerne brukte bærene som medisin. Planten ble innført til Russland og Øst-Europa, der produksjonen er stor.

● Aroniaproduksjonen i Buskerud ble igangsatt med første innhøsting 2003. Fire bærprodusenter utgjør Aronia Produkter BA som er godkjent av DEBIO for økologisk dyrking.

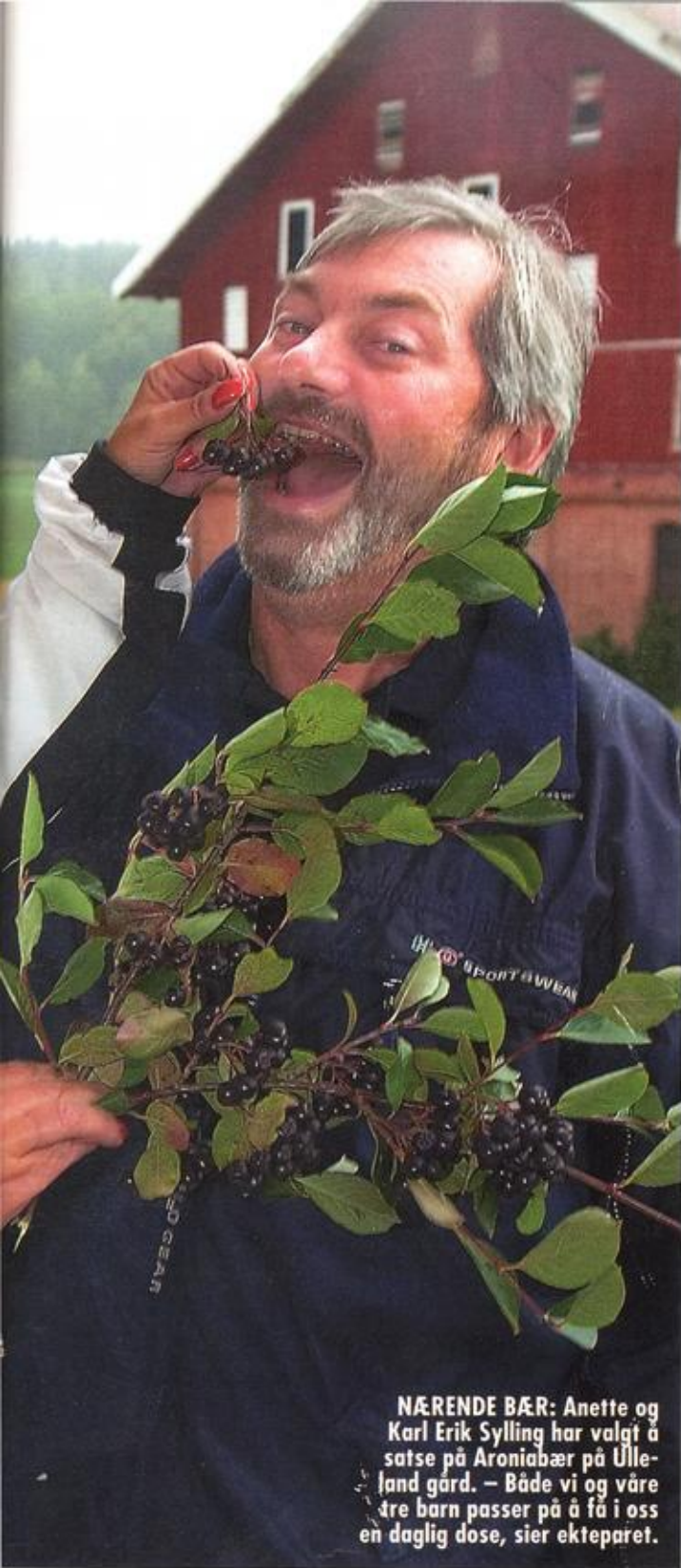
● Aroniajuice selges i helsekostforretninger i 0,33 liters flasker for 42 kroner.

At bæret i tillegg er svært helsebringende med sitt høye innhold av antioksidanter gjorde at Sylling ønsket å være med på å utvikle aroniajuice fra norsk jordsmonn.

Minner om rødvin

Det rødsorte bæret er litt syrlig, fyldig og noe besk på smak.





NÆRENDE BÆR: Anette og Karl Erik Sylling har valgt å satse på Aroniabær på Ulleland gård. – Både vi og våre tre barn passer på å få i oss en daglig dose, sier ekteparet.

– Under utviklingen eksperimenterte vi med å tilsette sukker og andre bær for å få til en god saft. Omsider fant vi frem til den beste varianten. 100 prosent ren juice uten andre tilsetninger. Den står best alene. Det er ikke en nytelsesdrikk i den forstand, men 1 dl juice om morgenen dekker behovet for antioksidanter. Juicen

kan være litt uvant i smak for ved første slurk, men mange setter fort pris på den, forklarer Sylling.

Vi prøvesmaker et glass aroniajuice, servert av ekteparet.

– Det kan minne litt om rødvin?

– Ja, synes du også det, humrer aroniaproduzenten. Han forklarer at flere har bemerket det samme



ØKOLOGISK: I fjor høstet Karl Erik Sylling 10 tonn aroniabær. Buskene vokser i stor fart og dyrkes som solbær og rips. Så tappes bærene på flasker.

og tror derfor den kan egne seg godt som et alkoholfritt alternativ. Sylling røper dessuten at det faktisk blir gjort forsøk på å lage rødvin av aronia. Foreløpig har ikke formelen fungert.

I samarbeid med Matforsk er flere aroniaprodukter under utvikling. I tillegg til saften er gelé og syltetøy underveis til butikkhyllene.

Flere bruksområder

Aroniaproduzentene holder til i Buskerud, mens en liten avdeling dyrker bæret på Jæren.

– Kokkene er svært interessert i aronia, for bærene har spennende bruksområder og dessuten en fantastisk farge. Fargestoffet i seg selv er også under utforskning som naturlig fargetilsetning til blant annet kjøtt.

Roar Hansen i Helios, som er leverandør av jordbruks- og naturprodukter, fattet snarlig interesse for aroniajuicen etter å ha blitt introdusert for produktet av Sylling.

– Både norske og amerikanske studier er veldokumenterte og bekrefter helseeffektene av antioksidanter. Aroniabærene er noe vi ønsker å satse på, og vi har kommet frem til et godt samarbeid. Våre krav er tilfredsstillende ettersom dyrkingen i Buskerud er økologisk og saften fremstilles uten sukker, forteller Roar Hansen.

Gradvis har salget økt, etter at juicen kom i helsekostforretninger ved juletid i fjor. Hansen har stor tro på at aroniajuicen vil bli et hett tema i tiden fremover.

– Vi har ikke satset på stor markedsføring av aronia. Men nå har produksjonen kommet godt i gang, og vi ønsker det nye bæret velkommen i vårt utvalg. At det er det nye superbæret, det kan jeg godt stå inne for!

HELSEEFFEKTER

- Kun nyper har høyere innhold av antioksidanter. Aronia har betydelig større mengde enn både krekling og blåbær.
- Antioksidanter gir beskyttelse mot de frie radikalene som bryter ned kroppens biologiske system og som fremskynder aldring. Immunforsvaret blir styrket.
- Aronia skal ha effekt mot åreforkalkning, diabetes og høyt blodtrykk og kunne forebygge blodpropp.
- Aronia har høyt innhold av antocyaniner og andre flavonoider som stimulerer blodsirkulasjon, beskytter urinveiene og styrker hjertet.
- I USA er det pågående studier som tyder på at aronia har komponenter som motvirker kreft.
- I tillegg til antioksidanter inneholder aronia rike mengder av sporstoffer som jern, molybden, bor, jod og kalsium.

Les mer om aroniajuicen og produksjonen på www.aronia.no