



Typisk hengende greiner med bær og begynnende høstfarge. Bærene burde for lengst vært høstet

# Sunn og frisk med bæraronia

DAGFINN TVEITO

*Aronia (svartsurbær eller bæraronia) er en velkjent prydbusk hos oss, at bærene er smekkfulle av antioksidanter har hittil vært mindre påaktet. I andre land brukes de i store mengder, i blandingssaft, vin, likør, helsekostprodukter og som naturlig fargestoff.*

TEKST OG FOTO GUSTAV REDALEN

**A**ronia hører hjemme i rosefamilien. Under slekten *Aronia* finner vi artene *Aronia arbutifolia*, rødsurbær, og *Aronia melanocarpa* og *Aronia x prunifolia*, som begge kalles svartsurbær på norsk. I engelskspråklig litteratur kalles *A. arbutifolia* "red chokeberry", *A. melanocarpa* "black chokeberry", og *A. x prunifolia* "purple chokeberry". Det norske navnet svartsurbær høres ikke så forlokkende ut når det er bærene som skal benyttes. Derfor har jeg tatt meg den frihet å benytte navn som *Aronia* og bæraronia.

*Aronia* vokste opprinnelig i nordøstlige

deler av Nord-Amerika og er der stort sett blitt brukt som prydbusk. Etter at den i lengre tid er blitt dyrket i Øst-Europa og det tidligere Sovjetsamveldet, spesielt i Sibir, er det nå blitt interesse for å dyrke den for bærenes skyld også her i vest. I Polen ligger produksjonen av *Aronia* nå på 10.000-12.000 tonn pr. år.

#### **Kjemisk innhold og helsemessige effekter**

Innholdet av antioksidanter (anthocyaniner, polyfenoler og beta-karoten) i bær av *Aronia* er svært høyt. Ifølge analyser

ved Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo, har *Aronia*-prøver fra Buskerud et antioksidantinnhold på 13,5 µmol/100 g. Til sammenligning ligger solbær på 5,5-9,1, blåbær 7,1-8,6, kirsebær 6,1-7,1, bjørnebær 3,8-6,0, tyttebær 5,0, bringebær 2,1-3,5 og jordbær 1,9-2,3. I Sverige har de funnet ut at bæraronia inneholder 1.300 mg anthocyanin pr. liter og 17% oppløst tørrstoff.

Nyere forskning tyder på at de høye konsentrasjonene av polyfenoler og anthocyaniner stimulerer immunforsvaret, regulerer blodtrykket, senker kolesterol-

innholdet, beskytter urinveiene og styrker hjertet. Pågående studier ved universitetet i Illinois, USA, tyder dessuten på at *Aronia* inneholder komponenter som motvirker kreft.

### Produkter av Aronia

Bærene er ikke gode å spise i frisk tilstand. De har en snerpende smak uten særlig aroma. Til saft egner de seg derimot svært godt. De største mengdene av *Aronia*-bær vil trolig gå til produksjon av nektar, juice og saft av ulike slag, gjerne i blanding med andre frukt- og bærssafter. Dette er en produktgruppe som nå øker sterkt i mange land, hos oss har denne trenden med overgang fra brus til naturlig saft ennå ikke kommet skikkelig i gang. I USA har ingen annen nyintrodusert bærssaft slått så godt an som *Aronia*-saft. Den selges som ren, sukret *Aronia*-saft og i blanding med bl.a. bringebær, jordbær, blåbær, kirsebær eller drue.

Vi har testet aroniasaft i blanding med eple, solbær, bringebær m.m., og vi har kommet til at aroniasaft like godt kan benyttes alene. Den har faktisk svært god smak når den er tilsatt litt sukker. Bæraronia kan også blandes i syltetøy og andre produkter for å oppnå bedre og mer stabil farge.

Funksjonell mat ("functional food") og helsekostmarkedet er en nisje i framgang. Drikker og preparater som er gode samtidig som de er bra for helsen, bør ha gode muligheter. I Tyskland selges tørkede bær av *Aronia* til høy pris i helsekostbutikker. Næringsmiddel firmaet Wild Flavors hevder at *Aronia* er svært interessant i sportsdrikker.

I Korea selges en såkalt medisinsk likør basert på *Aronia* med 30% alkohol. Det hevdes at den senker blodtrykket, og at den skal forebygge arteriosklerose (åreforkalkning). I Polen selges en likør som kalles Fructus. Den inneholder *Aronia*, visse urter og sukker, og har 39% alkohol.

Hjemme på kjøkkenet kan det lages mye godt og sunt av aronia. Det er enkelt å lage saft: Til 1 kg bær kan det for eksempel tilsettes 300-400 g sukker. Saften blandes ut med vann til passende styrke.

*Aronia*-saus smaker godt til desserter. *Aronia* egner seg også godt til syltetøy og gelé, men siden innholdet av pektin

er svært lavt, bør det kanskje tilsettes litt syre for at det skal dannes gelé.

*Aronia* er i tillegg velegnet til vinlegging. Selv har jeg laget *Aronia*-likør ved å legge bær på sprit sammen med litt sukker, på tilsvarende måte som med kirsebær. Likøren ble svært god.

### Dyrking til eget bruk

Det tar noen år før buskene kommer i full bæring, men etter hvert kan hver busk gi opptil 10 kg bær. Planter du større busker i stedet for hekkplanter, vil ventetiden bli noe kortere.

I norske planteskoler har det for det meste vært solgt frøformerte planter under betegnelsen 'Moskva' eller 'Park'. Disse er trolig gode nok også for bærproduksjon. 'Aron' er dansk og ble opprinnelig valgt ut som prydbusk. Finske 'Viking' og tsjekkiske 'Nero' er primært valgt ut for bærproduksjon.

Buskene blomstrer i siste halvdel av mai i Sør-Norge, omtrent samtidig med rogn, og bærene modner i midten eller slutten av september. Den sene modningen kan gjøre det vanskelig å produsere bær i de nordlige delene av landet. *Aronia* er generelt sterk mot skadedyr og sykdommer og kan dyrkes uten sprøyting.

Buskene er vinterherdige og svært nøysomme, de kan vokse på nesten all slags jord. Anbefalt planteavstand er 3,0-3,5 x 1,2-1,5 m. Buskene kan bli opptil 2,5-3 m høye, men ofte holder de seg noe lavere. Sorten 'Hugin' er spesielt lavtvoksende. Det anbefales å gjødsle forsiktig. Buskene bør ha rikelig med sol.

Bærene (det er egentlig ikke bær, men falske frukter på samme måte som epler og rognebær) er faste og holdbare. Det er hevdet at de skal holde seg i 8 uker ved 10 °C, og i 4 måneder ved 1 °C. Saftutbyttet blir størst dersom bærene dypfrysas for safting, og saften er lett å filtrere.

Noen *aronia*busker i hagen bidrar med sin pryddverdi, bl.a. flott høstfarge, samtidig som bærene kan brukes til saft, vin, likør m.m. Selv om bare halvparten av det som er hevdet om den helsemessige betydningen skulle være tilfelle, vil bæraronia likevel være et svært positivt kostholdstilskudd.

Gustav Redalen jobber i Hageselskapet og er professor i bær dyrking.



Et utvalg Aronia-produkter fra en polsk dagligvareforretning. Her er det ferdig utblandet nektar på pappkartong, flasker med saft av bæraronia i blanding med andre bærslag, samt to typer Aronia-te

### ARONIA-SYLTETØY

- 500 g aroniabær hybridsurbær (*Aronia x prunifolia*)
- 2 dl vann
- 1 bit kanel
- 4,5 dl sukker
- 2 ts pektinpulver (Certo)
- 1/2 ts sitronsyre
- 1 ts vaniljesukker
- 0,5 dl konjakk
- 1/2 ts natriumbensoat

Skyll bærene og legg dem i en gryte sammen med vann og kanelstang. La bærene koke på svak varme i 20 min. Tilsett så sukkeret litt om gangen.

Rør ut pektinpulveret og sitronsyren i litt av syltetøyet og bland det i. La syltetøyet koke i 3-5 min. Fjern skum.

Ta gryten av platen og ta opp kanelstangen. Rør i vaniljesukker og konjakk. Tilsett også natriumbensoat, først utrørt i litt av syltetøyet før det blandes med resten.

Hell syltetøyet på varme glass og dekk overflaten med smeltet parafin. Sett på lokk.

Tordis Krokeide, Hordaland