

Saerimner 2013

Kimmo Rumpunen, Mervärden i nordiska bär

Text: Anna Berglund

Kimmo Rumpunen är forskare och växtförädlare på SLU Balsgård utanför Kristianstad. Han har även medverkat till att bygga upp Centrum för Innovativa drycker på Balsgård, dit producenter kan komma och testa sina dryckesidéer i deras pilothall med utrustning för dryckesförädling. Vi vill att man ska kunna testa att producera drycker med ”rationell kvalitet”. Om man jobbar rationellt kan man lägga 10 % av tiden på produktionen och 90 % på försäljning.

Upptag av nyttiga ämnen är individuellt

Det finns flera olika nyttiga ämnen i bär, exempelvis Vitaminerna A, C och E. Dessutom kostfiber i form av pektin, fenoler, ursolsyra och mineralerna kalium och magnesium. De tas upp i tarmen och ger effekter i hela kroppen. Eftersom vår magtarmflora är olika så reagerar vi olika på olika födoämnen. Fenoler är en mängd ämnen, ca 5000 stycken och de fungerar som skyddsämnen både för växten och för den som äter växten. Två kända fenoler är tanniner som bidrar med smak och flavonoider som bidrar med mörk färg. Fenoler kan verka antiinflammatoriskt och anticancerogent. Många näringsämnen sitter i skalet av bäret.

Exempel på bär som har nyttiga ämnen för människan

Tranbär

Kan förebygga men dock ej bota urinvägsinfektion

Svarta vinbär och lingon

Utjämnar blodsockernivån vid samtidig konsumtion av socker.

Blåbär

Minskar låggradig inflammation. Förbättrar blodkärlens funktion. Utjämnar blodsockervärden.

Havtornsextrakt

Kan hämma tillväxt av tjocktarmscancer och levercancer

Innehållet påverkas av många faktorer

Innehållet i färska bär påverkas av flera faktorer till exempel breddgrad, geografi, årsmedeltemperatur, och jordmån. I en studie på svarta vinbär där man jämförde bär från Öjebyn utanför Luleå och från Balsgård utanför Kristianstad kom man fram till att vitamin C fanns i högre halt i Balsgård och antocyaner fanns i högre halt i Öjebyn. Men om man hade haft fler sorter i studien hade det kunnat bli annat resultat. Sorten påverkar innehållet i bären mer än årsvariationen. Skördetillfället påverkar också. Vid en studie av havtorn minskade innehållet av vitamin C succesivt från den 29 juli till 17 september.

Värmebehandling kan påverka vissa näringsämnen positivt. Det är nämligen oftast enzymer som bryter ner olika näringsämnen och enzymerna inaktiveras av värme. Innehållet av vitamin C, totalfenol och vitamin A gynnas av kort kokning.