

Forvirring om blåbær

BLÅBÆR: En artikel om blåbær har sat sindene i kog hos nogle læsere, fordi der var fejl i den. Forvirringen skyldes til dels sproglige forviklinger.



Af Charlotte Bech, Læge Gentofte

Misforståelser omkring blåbær skyldes bl.a. navneforvirring, upræcis mærkning og mangelfulde oplysninger i pressen, f.eks. fra DR. I artiklen sidste uge havde avisen bragt et forkert foto, og der var faktuelle fejl i teksten. Her kommer en berigtigelse. Oplysninger om sorter og dyrkning er checket med en forsker ved Aarhus Universitet. Der findes en række arter af blåbær, der alle sammen populært kaldes for »blåbær«, selv om der er tale om vidt forskellige bær. I Danmark har vi to grupper:

1. Europæiske vilde blåbær.

2. Amerikanske blåbær. Begge grupper af blåbær tilhører samme slægt, nemlig Vaccinium-slægten eller Bøllebær-slægten, der har over 400 arter, bl.a. tranebær og tyttebær.

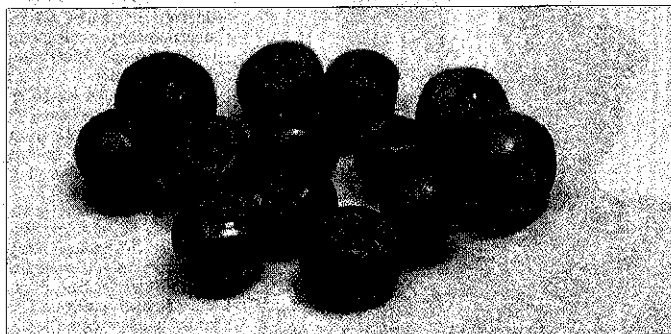
Europæiske vilde blåbær findes i to typer i Danmark, der begge tilhører vores naturlige vilde danske flora:

Almindelige blåbær (Vaccinium myrtillus) er de mest udbredte - det er dem, vi selv plukker på den jyske heide eller i Norge eller Sverige. De er mindre og blå inden i - man får blå fingre af at plukke dem og blå tunge af at spise dem.

I Danmark vokser også Mosebøllebær (V. uliginosum), der har hvidt frugtkød, og derfor ligner gruppen af amerikanske blåbær, som de ofte forveksles med.

Amerikanske blåbær stammer fra Nordamerika og dyrkes i USA, Canada, Argentina, etc. og findes i mange typer, hvor de mest almindelige er: Vilde (lowbush, V. angustifolium) og dyrkede (highbush, V. corymbosum). Begge typer - vilde og dyrkede - er ofte større og hvidgrønne indvendigt.

Forvirringen kommer af, at de amerikanske blueberry også kaldes for »blåbær« på dansk, selv om det er nog-



En håndfuld af vores egne danske vilde blåbær: Vaccinium myrtillus.

Foto: Connie Krogh Damgaard, Aarhus Universitet, Institut for Fødevarer



Blomstrende blåbærbusk af vores egne danske vilde blåbær: Vaccinium myrtillus.

Foto: Connie Krogh Damgaard

le helt andre bær end vores egne danske vilde blåbær. For de amerikanske blåbær kom på markedet, skenede vi tydeligt mellem almindelig blåbær og Mosebøllebær med to præcise danske navne. Man kunne ønske sig, at de alle de amerikanske bær fik helt nye præcise, forskellige og tydelige danske betegnelser.

Der er således ikke ægte eller falske arter af blåbær, men blot forskellige arter. Men navngivning kan være uheldig, og mærkninger kan være rigtige eller forkerte: I butikkerne skriver man som regel kun populærnavnet »blåbær« uanset arten. Det skaber forvirring hos forbrugere, for man ved ikke, hvilken type blåbær man køber.

Hvorkan vi købe dem?

De friske blåbær, der sælges i Danmark, er næsten 100 procent de dyrkede amerikanske blåbær - både i butikkerne og hos danske bæravlere. Vores egne danske vilde blåbær er endnu ikke i dyrkning, så danske bæravlere vælger i stedet at importere planterne og dyrke på dansk jord - de amerikanske dyrkede blåbær. Men en sjælden gang imellem bliver der solgt friske vilde blåbær (V. myrtillus) fra Norge eller Sverige på Grantorvet i København.

Mange positive virkninger af blåbær er fundet ved at forske i vores egne vilde blåbær V. myrtillus, for eks.

har randomiserede kliniske undersøgelser vist positiv effekt af V. myrtillus på nærsynethed, insulin respons, betændelse (inflammation), kolesterol og hjertekarsygdomme.

Alle bær er sunde

Men alle slags bær indeholder en specifik kombination af funktionelle næringsstoffer, der giver hvert bær sine unikke positive egenskaber. Derfor er der naturligvis også sunde næringsstoffer i de dyrkede amerikanske blåbær, og i alle andre slags bær.

Forskningsresultaterne varierer - og det skyldes forskel i jordbund, klima, regn, sol og vejr, og økologi, men generelt er indholdet af anthocyaninerne (stor antioxidant effekt) større i vilde bær. Undersøgelser viser, at de vilde amerikanske lowbush blåbær har anti-oxidant effekt, og at de dyrkede highbush amerikanske blåbær beskytter mod skader på arvematerialet, (men ingen effekt har på blodkar). Visse undersøgelser har vist ingen eller små forskelle i indhold af antioxidanter. Men mange andre undersøgelser viser stor forskel, bl.a. den sidste nye undersøgelse fra Italien fra august 2013, som viser at vores egne vilde blåbær V. myrtillus har 2-3 gange højere anti-oxidant aktivitet end amerikanske blåbær.

Forskerne fra Aarhus Universitet, bl.a. seniorforsker

Urigtige oplysninger

Knud Hyldahl, Dansk Blåbær & Minkivi, Thyregodvej 11, Give.

Læge Charlotte Bech kommer med aldeles urigtige oplysning om blåbær i sidste uge i avisen.

At kalde storfrugtede blåbær for uægte og falske blåbær hører ingen steder hjemme. Jeg har avlet blåbær siden 1999 og har rejst over hele verden og besøgt blåbæravlere.

Det rigtige blåbær, som Charlotte Bech henviser til, er det, som hedder Vaccinium Myrtillus, og det, som hun kalder falske blåbær, er så Vaccinium Corymbosum. De nedstammer begge fra den oprindelige Vaccinium, som også mosebøllebær og tyttebær er.

Hun skriver om undersøgelser, som skulle påvise, at V. Myrtillus er sundere end V. Corymbosum. Jeg har lige så mange undersøgelser (primært fra USA), som viser ingen eller meget små forskelle i indholdet af antioxidanter mv. Langt hovedparten af de sunde elementer i blåbær sidder i skindet og ikke i frugtkødet.

Hun opfordrer endda i artiklen folk til at klage til jer

over, at de storfrugtede blåbær bør kaldes mosebøllebær. Storfrugtede blåbær er ikke Mosebøllebær. Af avisen overhovedet kan finde på at bringe en sådan artikel uden at få den bekræftet, synes jeg er fuldstændig uacceptabelt.

Professor Lars Dragsted ved Landbrugshøjskolen var sammen med nærmærings-ekspert Christian Bitz, ude med nogle tilsvarende udtalelser for nogle år siden. Jeg fik da en god bekendt i USA, som er formand for Blåbær-avlereforeningen i Staten Michigan, der producerer flere blåbær end hele Europa tilsammen, til at sende undersøgelsesrapporter om vilde kontra forædlede blåbær (falske vs rigtige, som Charlotte Bech kalder dem), og efter at Lars og Christian fik disse, så har de sidenhen overhovedet ikke udtalt sig om emnet.

Charlotte Bech er dog så venlig at henvise folk til at købe blåbær hos danske producenter, men hvad hun så heller ikke har sat sig ind i, er, at alle danske producenter kun har de falske blåbær, så det hjælpe jo ikke meget.

FAKTA

I 2010 blev der startet et fremragt innovations- og søvsprojekt ved Institut for Fødevarer på Aarhus Universitet med det formål:

- udvikle effektive formæringsmetoder til blanding af vores egne danske blåbær med udviklede dyrkningsmetoder for hurtig vækst af blåbær og planter i nær til blomstrende planter
- indlede undersøgelser af næringsstoffer i blåbær
- undersøge muligheden for økologisk dyrkning af blåbær i Danmark

Martin Jensen fra Institut for Fødevarer, fortæller, at man for nylig er gået i gang med at udvikle danske sorter af V. myrtillus (vores egen vilde almindelig blåbær) til kommerciel dyrkning. De kræver sur jord for at trives. Derfor er det først og fremmest på den sure magre jord i Vestjylland, at V. myrtillus blåbær kan blive en ny bærafgrøde - og her har man anlagt nye forsøgsplantager. Man håber at etablere en dansk plantageproduktion af vilde danske blåbær som en ny nicheafgrøde til danske bæravlere.

Vidt forskellige

De amerikanske blåbær er vidt forskellige fra blåbær - men i stedet kunne de for eksempel kaldes for »amerikanske mosebøllebær«, da de mest af alt ligner mosebøllebær. Det er yderst misvisende, at de på et tidspunkt har fået navnet amerikanske blåbær.

Mere om blåbær

Birgitte Berg-Munch, Flegårdsparken 91, Birkerød.

I artiklen om blåbær anpriser I de »ægte« blåbærs fortrinligheder, hvilket jeg ikke er uenig i, men I har valgt at vise et billede af netop de blåbær, som ikke er »ægte« blåbær.

Jeg plejer at kalde dem »canadiske blåbær«. De vokser i USA og Canada, men også i det meste af verden i øvrigt. Der findes rigtig mange undersorter i gruppen »storfrugtet blåbær«: Vaccinium corymbosum, Vaccinium vitigatum, Vaccinium corymbosum x V. Angustifolium osv.

Vidt forskellig smag

Benny Silvert, cand. scient. i biologi/kemi, naturguide, Skovåsen 27, Kr. Søby

Jeg har i en del år haft en heftig debat med myndigheder, forhandlere/importører af »amerikanske blåbær«.

Desværre har jeg ikke haft gennemslagskraft hér, når jeg har gjort opmærksom på, at disse »blåbær« absolut ikke er blåbær, men at der, som du beskriver, Charlotte Bech, er tale om bær af mosebølle.

Jeg har været/er ret frustreret over, at ingen har taget ansvar over for mine

De »ægte« blåbær (Vaccinium myrtillus) vokser ikke i klaser og er mindre, og blade er mere afrundede.

I beskriver de »ægte« blåbær i teksten som Mosebøllebær (Vaccinium uliginosum) og som er dem, der sælges i butikkerne i Danmark. De bær er jeg aldrig stødt på i nogen dansk butik. Men derimod altid »storfrugtet blåbær«, som er i Bøllebær-slægten.

Mosebøllebær er en busk, og bærrene ser igen anderledes ud end både de ægte blåbær og de storfrugtede blåbær, men det er dog samme overordnede slægt.

oplysninger om det forbrugerbedrag, der er tale om i denne sag.

Derfor er det en befrielse for mig at læse din artikel netop om dette »fakke«.

Og jeg skal tilføje, at smagen af blåbær og mosebøllebær er vidt forskellig. Blåbærsmagen ligger i toppen, mens mosebøllebærsmagen næppe kan klavre op i kælderhøjde.

Men tak for dit indslag, som forhåbentlig får sat gang i debatten om disse »amerikanske blåbær«.