

## 8/9 Träff om bär och deras fenoliska antioxidanter

Tio entusiastiska kemister samlades till en livlig diskussion om bär under mer än två timmar. Fokus låg på bär som växer och plockas i Sverige. Trots stor grupp blev träffen uppfriskande frispråkig och mångsidig. Bär som belystes utifrån deltagarnas kunskaper, erfarenheter och bärvanor var blåbär, lingon, tranbär, svarta och röda vinbär, krusbär, björnbär, hallon och jordgubbar. Mindre kända bär som togs upp var havtorn, slånbär, fläderbär, aronia, mullbär, rönnbär, odon, kråkbär, amerikanska blåbär, hjortron och smultron.

Efter den allmänna diskussionen beskrev Göran Petersson översiktligt bärens talrika fenoliska antioxidanter som nu gjort bär hälsomässigt högintressanta. Särskilt centrala är flavonoider av typ antocyaniner som ger bären deras färger. Mixen av specifika flavonoider och andra fenoliska antioxidanter varierar för olika bärarter. Biokemin är komplex både i bären och i människan metabolism. Det är därför svårt att jämföra bär hälsomässigt. Centrala [biokemiska grunder](#) sammanställdes inför träffen.

Tillgänglighet, val och användning av olika bär och bärprodukter diskuterades under träffens senare del. För handelns produkter som saft och sylt är höga [tillsatser av dolt socker](#) ett hälsoproblem. Även nya slag av bärdrucker säljs ofta med mycket socker men lite bärjuice. Hela bär är mer kompletta än bärdrucker. Frysta svenska bär som tranbär och svarta vinbär finns nu i handeln året runt från främst [Polarica](#). Upphettning motiveras ibland av hygienskal, men då kan även antioxidanter förstöras liksom för processade kommersiella bärprodukter.