



DET SVENSKA SUPERBÄRET  
**HAVTORN**

**10**

feb 2017

## Havtorn - den lilla C-vitaminbomben

Skribent: **Vin & Matguiden**

I Sverige växer havtorn, en buske med små bär som populärt brukar jämföras med apelsin - ett enda bär motsvarar C-vitamininnehållet i en hel apelsin. Ett litet superbär med andra ord.

I Sverige växer även andra nyttiga bär, till exempel våra fantastiska blåbär, enbär och lingon. Ironiskt nog köper vi massor med dyra, importerade pulver och torkade bär som kallas super foods, produkter med starka internationella marknadsföringskanaler men glömmer vår egen supermat som växer runt hörnet. Havtorn är en sådan.



Prova havtorn i matlagningen som smaksättning eller tillbehör! Bären är perfekta till juice, saft, gelé och marmelad. De passar bra till vilt, kyckling eller en köttbit. Båret passar smakmässigt in i den välkända, goda kombon med apelsin, morot och ingefära så det är bara att testa i din juice eller smoothie. En annan spännande kombo är havtorn och choklad så prova det i en dessert. Man kan göra glögg eller havtornssorbet.



Utbredningen av havtornsbusken har ökat i takt med kännedomen om bärens fantastiska egenskaper. Havtorn växer vilt runt landets kuster, den är extremt tålig, vill ha mycket sol och står emot både torka och kyla. Havtornsbuskarna är mycket taggiga och bären sitter väldigt tätt så dessa superbär är inte lätta att plocka. En metod är att frysa hela grenar och sedan skaka av bären. Säsongen varar från juli till oktober.



Havtorn uppskattas alltså för sitt höga innehåll av vitaminer, främst C, A och E, antioxidanter och viktiga fettsyror. Näringsinnehållet varierar mellan olika sorter inom havtornsfamiljen och sen skörd ger lägre vitamininnehåll.

När saften pressats ur bäret blir fruktkött och skal kvar och från denna massa kan hälften av den värdefulla och nyttiga oljan utvinnas. Resten finns i råsaften.

Havtornsoljan används ofta i naturmedel och skönhetsprodukter med näringsämnen speciellt lämpliga för huden.

Inte bara bäret utan även bladen med nyttiga och värdefulla ämnen tas tillvara, till exempel till te.

