

## Sunde Surbær

*Surbær (Aronia melanocarpa) er en farverig busk, som pryder haven hele året rundt. Det er også den nye busk i frugthaven. Surbær har sorte og runde bær, med et højt indhold af vitaminer og mineraler, som gavner kroppen.*

### Flot hele året

Surbær byder foråret velkommen med hvide og duftende blomster, med orangerød midte. Til august får den sorte bær, som hænger i klaser. Når efteråret kommer, lyser Surbær op i haven igen, bladene skifter farve og bliver stærk orangerød.

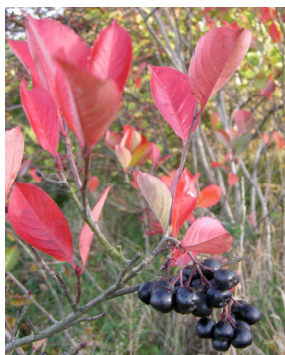
Surbær er en flot prydbusk og kan bruges mange steder i haven. Brug den f.eks. til at skabe et rum omkring børnenes legeplads. Det giver et levende rum, hvor børnene har plads til leg. Surbær kan også bruges rundt om terrassen for at skabe læ, et hyggeligt hjørne i solen.

Surbærerne tiltrækker et mangfoldigt dyreliv til haven i form af fugle og insekter. Bor du på landet, vil du se, at også større dyr nyder de mange sensommerbær.



### Sunde bær

Surbær indeholder mange vitaminer (bl.a. C og E) samt mineraler og antioxidanter. De aktive stoffer er med til at genopbygge blodkars vægge i kroppen. Nedbrydning af disse vægge sker ofte i forbindelse med sklerose, diabetes og forhøjet blodtryk. I en undersøgelse i USA, Illinois, blev Surbær sammenlignet med tranebær og resultatet viste at aktiverne i Surbær, var ti gange så stærke, som i tranebær. Tranebær er sunde bær, som er med til, at forebygge tandkødssygdomme, nedbryde kræftfremkaldende stoffer og mindske risikoen for mavesår.



### Spis bærrerne

Surbærerne er rigtig gode sammen med f.eks. æbler eller blåbær i marmelade.

Surbærerne kan bruges til saft, her er det som ved marmelade en fordel, at blande det med andre frugter. Både saft og marmelade kan købes i mange helsekostforretninger, men ved at plante dine egne Surbær – buske, kan du selv lave det.

## Her er en nem opskrift på surbærmarmelade

- 250 g. Surbær
- 5-7 sommeræbler
- 350 g. sukker
- ¼ dl vand

Skræl æblerne, og skær dem i tern. Kog æbler, Surbær sukker og vand op. Lad det simre i et par min. Blend eller mos frugten, og lad det koge op igen. Marmeladen skummes, og hældes på rene skoldede glas.

### Oprindelse

Surbær stammer oprindeligt fra Nordamerika. Her vokser den i skovbryn i fugtig og næringsrig jord. Surbær klarer sig også godt på tørre jorde, her bliver den dog mindre.

Der findes tre forskellige arter af Surbær i Danmark, den mest brugte er Sortfrugtet surbær.

Surbær bliver betragtet som en af de mest modstandsdygtige buske mod mug, råd og insektangreb.

Surbær er meget vindhårdfør og tåler både sol og skygge. Den bliver med alderen ca. 1,5 m høj og 2 m bred.

Hvis busken bliver for stor kan den klippes ned, (ca. 10 cm over jordoverfladen) og den vil skyde igen frisk og ny. Klipping giver også en tættere busk i haven.

Anna Ilsøe - Produktionsgartner

[ahi@hjoorthede.dk](mailto:ahi@hjoorthede.dk)