

# BREVKASSEN



## PER BRÆNDGAARD

er ekspert i madens betydning for sundheden. Han arbejder som selvstændig ernæringsrådgiver.

## LEIF SKIBSTED

er professor i fødevarerekemi ved Institut for Fødevarer videnskab ved Københavns Universitet.

## WINNIE FROM THESBØL

er ekspert i ernæring og hjemkundskab. Hun arbejder på University College Sjælland.

## INGER ABILDGAARD

er madredaktør på Samvirke og kan trække på FDB's egne eksperter.

## SUSANNE KNØCHEL

er professor i fødevareresikkerhed ved Institut for Fødevarer videnskab ved Københavns Universitet.

## BLÅBÆR

*Bent Nielsen, København*

■ Forskere har placeret blåbær som nummer et på listen over antioxidantholdige fødevarer, sammenlignet med 60 andre frugter og grøntsager, der fås i handlen i dag.

Herhjemme kender vi blåbær fra naturen. Det er almindelig blåbær (*Vaccinium myrtillus*) vi støder på, når vi går tur.

I haverne er der i de senere år dukket en amerikansk blåbærart op, nemlig storfrugtet blåbær (*Vaccinium corymbosum*), som findes i mange sorter. Er de blåbær, der bliver nævnt i diverse undersøgelser, bærrerne fra den hjemlige art, eller er det den amerikanske udgave? Er der forskel på indholdet af de to arter af blåbær? Det lyder for mig lidt usandsynligt, at de skulle være identiske, hvad angår indhold, da der jo er tale om to helt forskellige arter.

Det er mit indtryk, når man ser blåbær ligge i butikken, at der er tale om den storfrugtede udgave – som forøvrigt smager mindre af blåbær end vores hjemlige art.

Jeg er da også sikker på, at en, der laver bjesk, ikke kunne drømme om at skifte sin malurt ud med gråbynke, selv om de begge tilhører slægten *Artimisia*.

### Svar fra Leif Skibsted:

En italiensk undersøgelse fra 2006 viser, at den vilde almindelige blåbær indeholder flere antioxidant end den dyrkede storfrugtede blåbær (Highbush Blueberry), der dog varierer meget fra sort til sort. Blåbær indeholder generelt meget høje koncentrationer af plantefenoler, og for de dyrkede arter afhænger indholdet af vækstbetingelserne. For frugter som blåbær giver farvestyrken et fingerpeg om indholdet af antocyaniner, der er blandt bærrernes vigtigste antioxidant, og planter, der er kraftigt gødet, har en tendens til større bær og mindre farve og smag. Frugt og grønt er sundt, men om det er mængden af antioxidant, der er afgørende, diskuteres fortsat. En rapport udgivet af Motions- og Ernæringsrådet i 2006 konkluderer således, at denne sammenhæng ikke er bevist. Nyere forskning tyder dog på,

at planteantioxidanter især er vigtige i mave-tarm-kanalen. Blåbær anbefales ofte at beskytte synet mod alderdomssvækkelse, men også her kræves mere forskning, især af antioxidanters vekselvirkning med mineraler som zink i kosten.

## VINDUESPUDSNING

*Marianne Rasmussen, København:*

■ Vi bor i et gammelt hus med mange små palævinduer, men hver gang vi pudser vinduer, bliver de ikke så flotte, som vi havde ønsket.

Tidligere har vi forsøgt med lidt sulfid, Ajax eller eddike i det varme vand.

Har I et godt råd, som også er godt for miljøet?

### Svar fra Winnie From Thesbøl:

■ Problemet med stribede ruder hænger ofte sammen med, at folk bruger for meget rengørings- eller opvaskemiddel i deres opløsning. Jeg vil foreslå, at I bruger et par dråber opvaskemiddel – maks ¼ tsk. – i 2 liter varmt vand. Opvaskemidlet vil – ud over at gøre ruden ren – også fjerne overfladespænding på ruden, så vandet let-