

# Gyllene hälsobom

## Björn-Erik odlar vitaminrikt havtorn

Havtorn har använts i över tusen år.

Växten, och framför allt dess bär, har på senare år rönt allt större uppskattning i Sverige.

Nu odlas de också på Gotland.

– Det finns inget bär som innehåller lika mycket vitaminer, säger Björn-Erik Franzén, odlare i Hejdeby.

Just nu skördas de lysande orange bären. Det är en tidsödande procedur. Bären plockas för hand från de mycket taggiga grenarna, och de måste tas försiktigt för att inte gå sönder.

– Man plockar mellan ett och tre kilo i timmen, berättar Björn-Erik Franzén.

Han och hustrun Lena är ekologiska odlare. Under en resa i Tukumsområdet i Lettland kom Björn-Erik Franzén för första gången i kontakt med havtorn.

– När jag frågade vad det var fick jag svaret att det är sådan där kosmonautmat. Tydligt har det använts som färdkost åt ryska astronauter på grund av den koncentrerade vitaminhalten.

Men havtorn används till så mycket mer och hela busken går att använda: blad, bark, bär och kärnor.

Sedan 1900-talets andra hälft har det forskats en del på havtorn. Den har visat att bäret kan stärka immunförsvaret, motverka inflammationer

samt stabilisera cellmembranen, vilket kan vara till nytta för hud och slemhinnor.

På kinesiska sjukhus används den vid behandling av bland annat magsår och brännskador.

Så Björn-Erik Franzén blev intresserad, köpte med sig 50 plantor hem. Det var 2003.

– Det tar några år innan det blir en ordentlig skörd av bär. Förra året skördade vi ungefär 100 kilo bär, i år blir det åtminstone 300 kilo.

– Tanken var att vi skulle tillverka juice, sylt och marmelad av bären. Men det visade sig att för att framställa krävda produkter så ställdes höga krav inte bara på bären utan även på det kök som används och de recept man följer. Det skulle kosta massor och därför fanns ingen möjlighet att få det lönsamt med de kvantiteter vi odlar.

### Säljer dem som de är

Så nu säljer han bären som de är, färska eller frysta, till privatpersoner och restauranger på Gotland och i Danmark.

– Nu när jag ser hur efterfrågan ökar kan jag ångra att jag inte köpte fler plantor från början. Vi har köpt 50 plantor till nu, men det tar ett tag innan det blir någon skörd att tala om på dem.

**Ewa Israelson** Text

ewa.israelson@gotlandstidningar.se  
0498-20 24 19

**Petra Jonsson** Foto

petra.jonsson@gotlandstidningar.se  
0498-20 24 12

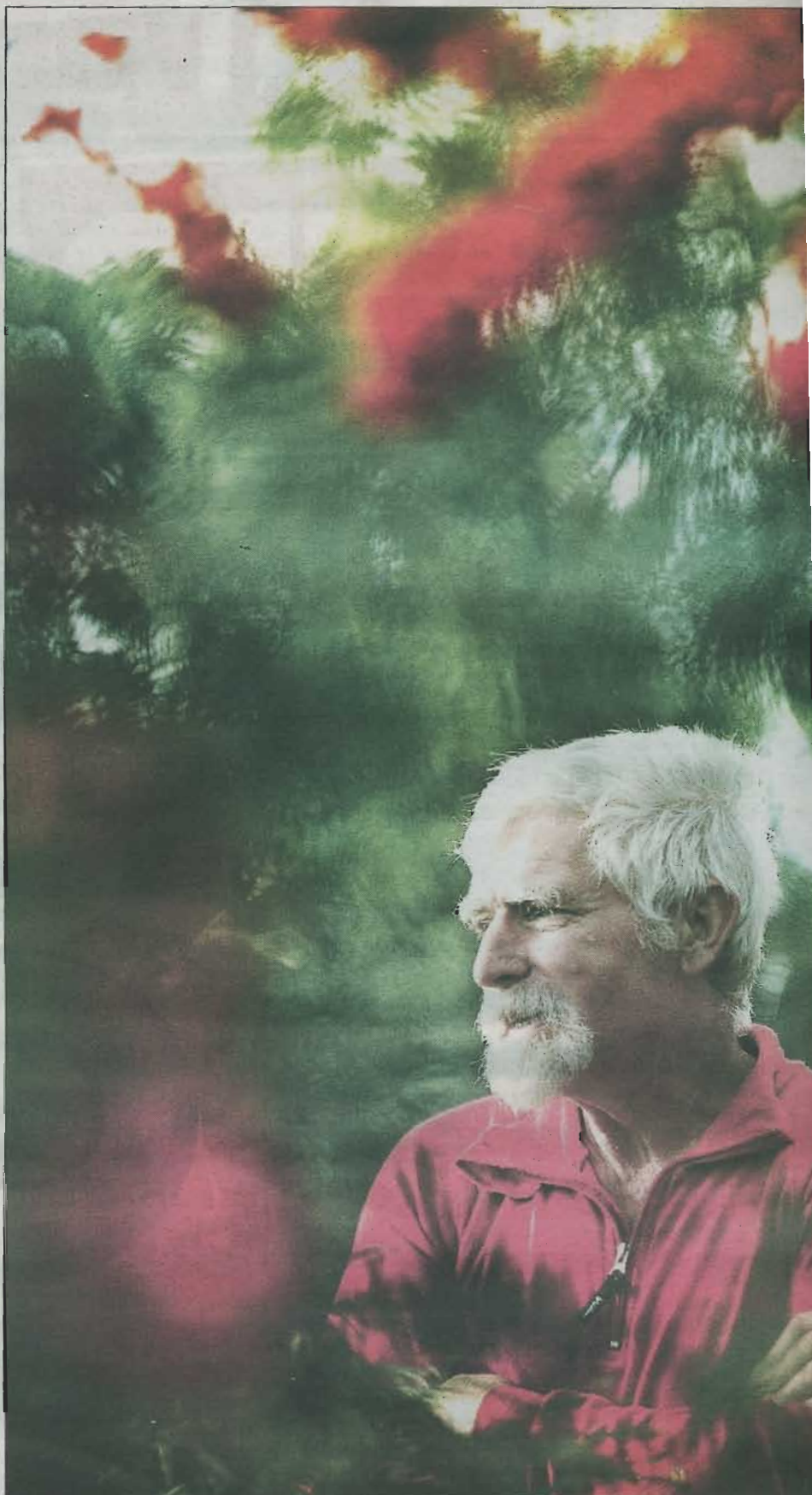
### Fakta/Havtorn

Havtorn är en buske eller litet träd med orange bär.

I Sverige växer havtorn vitt, främst vid havet längs ostkusten. Bären innehåller flera vitaminer i höga doser, bland

annat sex gånger mer c-vitamin än apelsin, samt fleromättade fetter som omega 7 och används till gelé, saft, marmelad, juice och likör. Havtorn innehåller också kolesterolsänkande ämnen, hälsosamma linolensyror och antioxidanter. Smaken har beskrivits som en explosion av passionsfrukt, mango, lime och tamarillo, toppad med stråk av nypon.

Källor: Naturhistoriska, Wikipedia, Björn-Erik Franzén



**PIONJÄR.** Det var i Lettland Björn-Erik Franzén första gången såg havtorn. Nu hemma i Hejdeby.