

Rönnbär

Rönnbär är små vitaminbomber som kan ätas både råa, torkade, frysta och tillagade, utan att mista sitt välgörande näringsinnehåll. Plocka dem gärna efter första frosten – då tonas den sura smaken ner en smula. Men vänta inte för länge för då hinner sidensvansen mumsa i sig bären.



Om rönnbär:

- Rönn är Norrbottens landskapsträd
- Torra rönnbär kan användas som djurfoder
- Redan 4500 f.kr. fanns det rönn i Sverige
- Flygrönnar är rönnar som slagit rot i ett annat träd. Dessa rönnar ansågs vara magiska och kunde bland annat användas som slagruta.

3 rönnbär om dagen räcker för att ge dig ditt behov av C-vitamin

Stärker ditt immunförsvar

Rönnbär stärker kroppens immunförsvar och kan både förebygga och behandla urinvägsinfektion. Andra bär med liknande egenskaper som just dessa är lingon och tranbär. Ska också motverka förkylningar.

Perfekt i matlagning

Om du inte vill äta dina rönnbär råa går det bra att göra både saft, gelé, marmelad, sylt och vin på bären. Det går också fint att ha dem i degen när du bakar bröd eller i din müsli.

Hållbart och C-vitaminrikt

Rönnbär, liksom tranbär och lingon, innehåller bensoesyra vilket gör att de håller länge. Och om du äter rönnbär varje dag får du i dig en rejäl dos C-vitamin! Perfekt!

Lindrar värk

Rönnbär innehåller mycket antioxidanter, järn och karotin och är ett svenskt superbär, liksom lingon. Rönnbär sägs vara bra vid reumatism.

Magraddare

Trög mage? Rönn innehåller sockerarten sorbitol som används som laxermedel. Mumsa en näve rönnbär och ta en promenad så kan det problemet vara ur världen...