

MEDICINHAVERNES JULEKALENDER

Velkommen til den fjortende låge i Medicinhavernes julekalender!

14. december 2020

Om solbærret



SOLBÆR

Normalt tænker man på hele solbærret, men frøolien har et stort indhold af omega-6

fedtsyre. Solbær er et yndet bær, som er meget sundt, hvis de altså ikke spises med for meget sukker! De spises ofte som syltetøj til julens æbleskiver, som i århundreder har hørt til i julen.

Solbær har et højt indhold af C-vitaminer samt B₁, B₂ og A-vitamin. Endvidere indeholder de calcium, magnesium, fosfor, kalium, jern, kobber, zink, frugtsyrer og pektin. Bærrene indeholder også antocyaner, flavonoider, pektin, garvestoffer og kalium.

Solbærrenes høje indhold af C-vitamin anses for at være virksom mod forkølelse og influenza samt andre infektioner. Endvidere indeholder de kraftige antioxidanter. Bladene har urindrivende virkning, som igen bevirker sænket blodtryk, og de er også blevet brugt i til at brygge te på, idet de indeholder æterisk olie og garvestoffer.

Solbær dyrkes i "Haven for fordøjelse, stofskifte og ernæring".

Du er tilmeldt Medicinhavernes nyhedsbrev, som udsendes 10-12 gange årligt. Helt ekstraordinært sendes nyhedsbrevet som julekalender hver dag fra 1. til 24. december 2020.

[Tilmeld Medicinhavernes julekalender og nyhedsbrev](#)

[Afmeld Medicinhavernes julekalender](#)

Følg også Medicinhaverne på

<http://medicinhaverne.dk/>

eller på Instagram: [instagram.com/medicinhaverne_tranekaer/](https://www.instagram.com/medicinhaverne_tranekaer/)

eller på Facebook: Medicinhaverne Tranekær



Julekalenderen og nyhedsbrevene udsendes af
Medicinhaberne i Tranekær, Botofte Strandvej 2A, 5953 Tranekær
medicinhaberne@mail.dk, mobil 21 84 78 22

Redaktør: Lise Munk

Tekst: Helle Ravn

Foto: Helle Ravn mfl.