

## Veckans växt v. 15 2010



### Fläder (*Sambucus nigra* L.)

Fläder har varit veckans växt en gång tidigare ([vecka 30, 2009](#)). Den gången låg fokus på fläder som prydnadsväxt. Här berättar vi om flädern som bärproducent.



Fläderns bär är rika på mörka hälsobringande och immunförstärkande antocyaniner. De har sedan urminnes tider tillvaratagits genom torkning, saftkokning och vinframställning. Idag finner vi också bärens extrakt i flaskor och pillerburkar på hälsokostaffärernas hyllor. Dessa produkter är populära inte minst i förkylningstider. Fläderbären nyttjas även industriellt som naturligt färgämne.

I södra och mellersta Sverige har det varit vanligt att skörda fläderbär från vildväxande bestånd och enstaka buskar i den egna trädgården. I andra länder i Mellaneuropa och Nordamerika förekommer kommersiell odling. Inte minst i vårt grannland Danmark odlas bären till saft som i sin tur utgör bas för exempelvis soppor och kompotter.



Flädern är förnöjsam och snabbväxande, varför den också lämpar sig till olika lä- och skyddsplanteringar. Fläderbuskarna på bilderna växer i tjänstemannafruktodlingen vid det numera nedlagda sockerbruket i Roma, Gotland. Syftet med de snart 100-åriga buskarna torde ha varit att ge såväl lä som bär till hushållen.

De ärtstora, svarta eller svartvioletta fläderbären mognar relativt sent, i september-oktober. Helst bör alla bären i klasen vara mogna när man skördar. Bären plockas med stjälk, och kan med fördel repas innan tillredningen. Det är viktigt att känna till att fläderns gröna växtdelar innehåller en glykosid, som kan ge giftverkan.

Den vildväxande flädern uppvisar stor variation. I Danmark har man genom urval och korsningar tagit fram rikgivande sorter med stora och ensartat mognande bär. Bland dessa kan nämnas Sambu, Korsør och Allesø. Sorterna förökas med sticklingar och buskarna planteras med 3-4 meters avstånd. Flädern vill ha rikligt med kvävegödsling för att ge god skörd, men är i övrigt lättskött. Skördar på uppemot 15 ton per hektar är inte ovanliga.

Svenska sorter av fläder för bärproduktion saknas i den pomologiska litteraturen, men sorter som valts ut och odlats lokalt kan förekomma. Känner du till en sådan lokalsort av fläder? Hör gärna av dig till fruktochbaruppropet@pom.info eller Frukt- och bäruppropet, CBM, Box 57, 230 53 Alnarp.

Text och foto: Inger Hjalmarsson, Frukt- och bäruppropet