**Kort om gamle danske grøntsagssorter med bittersunde indholdsstoffer**

Nyere forskning har vist, at nogle gamle danske sorter af kål og rodfrugter er langt sundere, end dem vi dyrker i dag. Det skyldes, at de indeholder flere bitterstoffer, som er blevet avlet væk i moderne sorter. Bitterstofferne er effektive i forhold til at mindske risikoen for at udvikle hjertekarsygdomme, forskellige kræfttyper og type 2-diabetes.

Et heldigt sammenfald med et andet forskningsprojekt viser desuden, at nogle af de samme grøntsagssorter samtidig er velsmagende og egnede til nutidig miljøvenlig dyrkning.

Grøntsagerne er udvalgte gamle danske sorter af hvidkål, spidskål, grønkål, gulerod, majroe, knoldselleri og forskellige urter. Disse sorter dyrkes ikke længere kommercielt men er bevaret i Nordens genbank, NordGen, og hos Foreningen Frøsamlerne.

Men selvom de traditionelle danske sorter både har et dyrknings- og et sundhedspotentiale, er det stadig svært for almindelige forbrugere og havedyrkere at få fat i grøntsager og frø af dem.

Med denne frøpakke vil Foreningen Frøsamlerne tilbyde havedyrkere muligheden for at dyrke nogle af de bittersunde sorter i deres egen have.

**Lidt længere om gamle danske grøntsagssorter med bittersunde indholdsstoffer**
Aarhus Universitet har i årene 2010-2015 gennemført forskningsprojektet MaxVeg. Projektet undersøgte effekten af at spise kål og rodfrugter på livsstilsrelaterede sygdomme som diabetes 2 og hjertekarsygdom. Forsøgspersonerne spiste 500 g grove grøntsager pr. dag i 12 uger. Nogle fik de såkaldte ’bittersunde sorter’ med højt indhold af stærkt smagende og bitre stoffer (bl.a. glucosinolater), og andre fik sædvanlige grøntsagssorter med mildere smag og uden de helbredsfremmende stoffer. Resultaterne fra undersøgelsen viste en positiv tendens til, at de bittersunde sorter havde effekt på vægttab og fysiologiske indikatorer på livsstilsrelaterede sygdomme.

Som opfølgning på MaxVeg projektet indgik Københavns-, Syddansk- og Aarhus Universitet, Aarstiderne A/S, Månsson Aps, Regionshospitalet Randers samt Økologisk Landsforening et samarbejde omkring et 4-årigt udviklings- og demonstrationsprojekt med støtte fra GUDP samt Fonden for Økologisk Landbrug i årene 2016-2019. Projektet er navngivet, ’Flere sunde og bitre grøntsager til foodservice sektoren og forbrugeren’, og i daglig tale, ’BitterSund’.

De samme gamle danske grøntsagssorter blev i perioden 2008 til 2015 dyrket på Aarhus Universitets forsøgsstation i Årslev med henblik på at undersøge deres dyrkningsegenskaber og egnethed i et moderne økologisk jordbrug. Projektet hed ’Kål og Rodfrugter’. Aarstiderne A/S, Landbrugsmuseet Gammel Estrup (nu: Det Grønne Museum), Den Økologiske Have og Frilandsmuseet i Lyngby deltog også i projektgruppen. Her blev foruden beskrivelse af sorterne og vurdering af deres dyrkningsegenskaber også lavet historiske beskrivelser af dyrkning, anvendelse og historiske opskrifter, der blev udført smagninger, og både moderne anvendelse i køkkener og forbrugernes præferencer blev testet. Forsøgene var en del af ”Tilskudsordning til demonstrationsprojekter om bevaring og bæredygtig udnyttelse af danske spiseplanter” i Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, og der blev derfor også formidlet på mange måder til mange forskellige målgrupper.

Mange af de gamle sorter viste sig at være velegnede til nutidig miljøvenlig dyrkning og som råvarer til nutidige fødevarer, og en del af de sorter, forsøgene anbefaler, er de såkaldt ’bittersunde’.

Læs fx mere her: [www.bittersund.dk](http://www.bittersund.dk) og [www.danskekulturplanter.dk](http://www.danskekulturplanter.dk)