ØKOLOGISK NU
ØKONU.DK

Projekt sætter jagten ind på havre, der kan gavne kolesteroltal og blodsukker

Analyser af 200 gamle sorter, landracer og moderne forædlerlinjer af havre viser stor variation i kernebredde, som tidligere har vist at have en sammenhæng med indholdet af beta-glukaner, der er sundhedsfremmende for mennesker.

12. maj 2026

Kost & ernæring

Læsetid: 3 minutter



Der er i disse år stigende opmærksomhed på havres sundhedsfremmende egenskaber, og markedet for havre til konsum vokser tre-fire pct. år for år. Sven Hermansen, Innovationscenter for Økologisk Landbrug

R Redaktionen Mark og stald Del

Kost & ernæring, Planteavl, Plantebaserede fødevarer

Stormogul, Bikini, Kalott, Guldregn - kær havre har mange navne. Disse fire er blandt de i alt 200 gamle og nye sorter af havre fra bl.a. den nordiske genbank NordGen, der blev dyrket i Skotland, Sverige og Danmark i 2025, og som bliver det igen i 2026.

Havre er meget nøjsom og derfor nem at dyrke økologisk, og i projektet AVENUE samles kræfterne på tværs af de tre landegrænser. Målet er at finde sorter, der scorer højt på både sundhed og udbyttestabilitet, og at finde simple, genetiske markører for egenskaberne. Det skriver Innovationscenter for Økologisk Landbrug i en pressemeddelelse [https://icoel.dk/planteavl/sund-havre-kan-blive-endnu-sundere/] .

Ældre sorter er interessante i forhold til at finde genetiske markører for højt beta-glukan, men udbytterne er ikke på niveau med moderne sorter.

Diversitet giver muligheder

Der er i disse år stigende opmærksomhed på havres sundhedsfremmende egenskaber, og markedet for havre til konsum vokser tre-fire pct. år for år.

Sidsel Birkelund Schmidt leder projektet i Innovationscenter for Økologisk Landbrug, og hun har tiltro til, at den store genetiske diversitet inden for havre, og en større viden om havres forskellige egenskaber, kan gavne hele kæden fra forædling og dyrkning til industri og i sidste ende os, der spiser havregrynene

"Tænk hvis industrien en dag ville interessere sig for sorter. Med så stor en diversitet kan man trække alt ud og imødekomme dem på deres ønsker. Vi vil kunne pege på særlige sorter til gryn, sorter, der egner sig til havredrik, sorter til kiks osv.," siger hun.





Projektet AVENOL screener 200 sorter i markforsøg.

- 24 ingredsførte sorter fra 11 forskellige nordiske forædlere. 176 landracer/
- genetisk Nordic
- 63 fra Sverige
- 36 fra Finland
- 32 fra Danmark
- 19 fra Norge
- 4 fra USA
- 2 fra UK

Markforsøg med analyser af:

- Afgrødedækning
- Ukrudtsdækning
- Sygdomme
- Plantehøjde
- Skridningstidspunkt
- Udbytte
- Kerneanalyser
- Form og størrelse
- Tusindkornsvægt
- Beta-glukan
- Protein

Læs også:
Ny generation af instantnudler skal baseres på økologiske bælgfrugter og rester fra havredrikke

På jagt efter sunde beta-glukaner

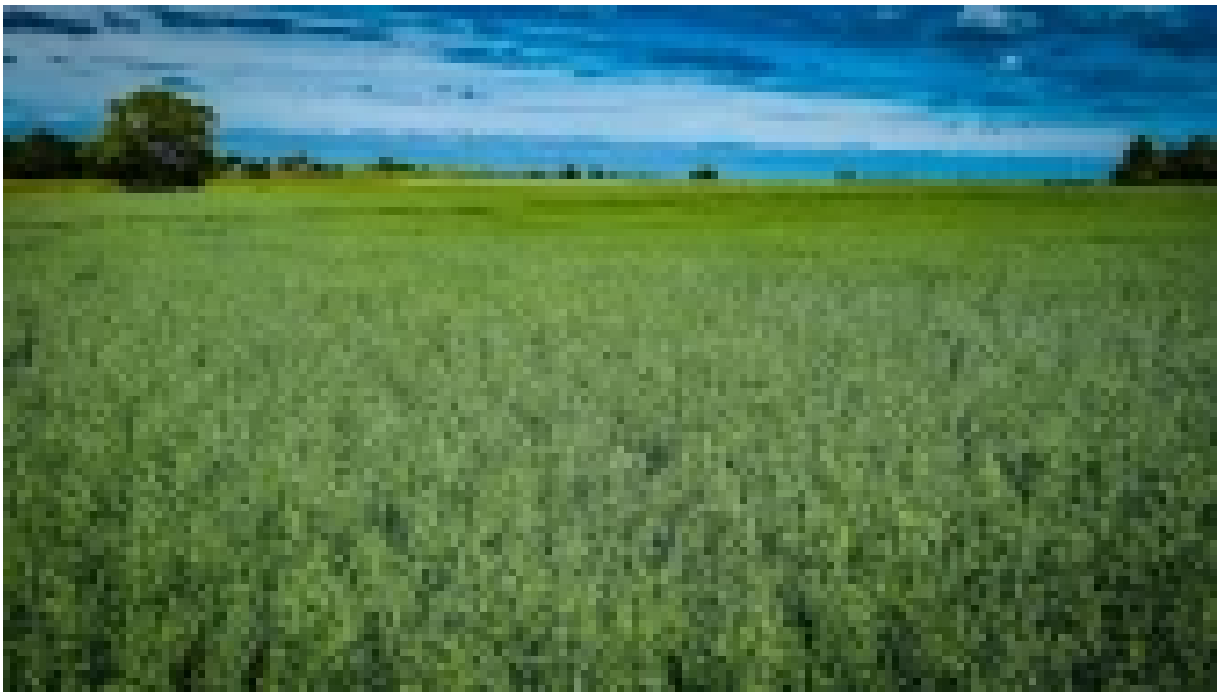
Et af de stoffer i havre, som projektet er på jagt efter, er beta-glukan. Det er opløselige kostfibre, der findes i havrekernernes cellevægge. Det er dokumenteret, at 3 gram beta-glukaner om dagen kan sænke kolesteroltallet og stabilisere blodsukkeret. Havresorter med højt indhold af beta-glukaner er derfor interessante i sundhedsmæssig sammenhæng.

Forskning viser en sammenhæng mellem kernernes form og indholdet af beta-glukaner. Jo bredere kerner, jo mindre beta-glukan indeholder de.

"Forædlingen har haft fokus på netop store kerner for at opnå højt udbytte er afskalning. Spørgsmålet er, om der er et modsætningsforhold mellem

udbytte og indhold af de sundhedsfremmende stoffer, eller om vi kan finde sorter, der balancerer de to parametre," siger Sidsel Birkelund Schmidt.

Hun tror på, at det sidste er muligt.



Læs også:

Ny økologisk havre på vej med bedre resistens og større udbytte

Første analyser viser stor variation

Kerneprøver fra markforsøgene i 2025 er i øjeblikket ved at blive analyseret for tusindkornsvægt, størrelse, og indhold af protein og beta-glukaner.

Alle sorter dyrkes igen i forsøg i 2026, så der kommer en årsvariation med i billedet, når sorterne skal vurderes på deres fremtidige dyrkningspotentiale og sundhedsparametre. Dertil vil et udvalg af sorter i 2027 blive dyrket på ca. 20 forskellige økologiske marker for at teste deres udbyttestabilitet og indhold af beta-glukaner under mange forskellige dyrknings- og klimaforhold.

Projektet er støttet af Novo Nordisk Fonden, grant no. NNF24OC0094316