



Lingon - röda tuvor

Lingon är viktig mat för bland annat björnar, rävar och fåglar. Hållbarheten är hög tack vare högt innehåll av bensoesyra. Lingonväxter kan tåla -40 °C, men växer dåligt om somrarna är mycket varma.

Lingon innehåller höga halter av en antioxidant som kopplats till en rad goda hälsoeffekter. De har visat sig motverka inflammation, virus och till och med åldrande - åtminstone på djur.

Osötade lingon används i folkmedicin mot urinvägsinfektion. Äldre namn är bremle, linbär och tyssling.

