Efterårets bær

Om efteråret er naturen et tag-selv-bord af lækre bær og frugter. Tag familien med og brug sanserne hele vejen fra skovbund til mund.

Noah snupper en smagsprøve fra dagens høst.

Brombær
Brombær modnes i august, og I kan samle og spise dem, indtil frosten gør smagen lidt kedelig. Der findes over 100 forskellige arter af brombær, blandt andet korbær, og de er alle spiselige. Brombærsyltetøj er en udsøgt delikatesse på brød, til pandekager, vafler og mange andre desserter. Nogle irriteres over frøene i de sammensatte stenfrugter (det er faktisk ikke bær), men det er en billig pris for den intense smag. Brombærbusken er meget stikkende og sammenfiltret og danner ofte uigennemtrængelige krat – selv på undersiden af bladene er der torne. Tornene kan virkelig sidde fast, så her øves børnenes finmotorik! Det er en god idé at bære lange ærmer, lange bukser og evt. handsker.

Brombærsyltetøj

1 kg brombær
½ kg sukker
saft af ½ citron

Bær og sukker lægges lagvis i en gryde og stilles køligt ca. 6 timer og gerne natten over, så bærrene safter. Bringes langsomt i kog, og når det koger, tages gryden fra varmen. Læg låg på og lad dem stå 5 minutter uden varme. Tag bærrene op i skyllede glas og kog saften igennem, til den bliver tyk. Smag til med citron og hæld over bærrene og luk glassene. Kan tilsættes citronskal, nelliker eller kanelstang. Frosne brombær kan også blendes sammen med mælk eller yoghurt og lidt kanel.

Hyldebær
Omkring starten af oktober kan I samle de sunde hyldebær. Man finder oftest hyldebuske nær bebyggelse. I dag er det især blomsterne, som er kendt – hyldeblomstsaft er noget af det mest læskende en julidag.
De C-vitaminholdige bær smager ikke godt rå – men kan anvendes i lækker og helsebringende saft, marmelade og suppe. Man kender blandt andet skærmene på de røde stængler – vær sikker på, at I ikke i stedet har fået fat i en eksotisk haveplante... Indsamlingen foregår nemmest ved at klippe klaserne af med en saks. Pas på tøjet – bærrene er stærkt farvende.

Korbær - brombærrets vandede fætter.

I gamle dage mente man, at hylden beskyttede folk og fæ mod lynnedslag, sygdom og andet slemt. I dag ved vi, at den i det mindste beskytter ved forskellige infektionssygdomme – blomsterne virker sveddrivende, og de modne bær har et højt indhold af C-vitamin og er gode at bruge ved forkølelse og influenza.

Hyldebærsaft
1 kg hyldebær
2-4 dl vand
300 g sukker

Rib bærrene fra stilkene (de er – som bladene – let giftige) med en gaffel og kom dem i en gryde. Tilsæt vand, så det netop dækker, og bring det i kog. Kog ved svag varme i ca. 20 minutter. Si saften gennem et viskestykke (der herefter vil være blårødt!) lagt i en si. Kog saften med sukkeret, til det er opløst, og hæld den på skoldede flasker. Hvis

Spiselig ørepynt.

du vil undgå konserveringsmidler, kan du gemme saften i fryseren – fyld da ikke flaskerne helt op.

Vil du vide mere?
Der er mange gode bøger om bær og andet fra naturen, som kan spises.
Se f.eks.:
Broeng: Grøn mad fra naturen.
Jonsson: Naturens spisekammer.
Løjtnant: Naturens køkkenurter.
Olesen: Mit frugt- og bærkøkken.

En kold vinterdag efter en skovtur er det dejligt med en gang **hyldebærsuppe**: ½ liter hyldebærsaft, ½ liter vand, ½ citron og 1 stor spiseskefuld kartoffelmel til jævning samt evt. æblestykker, rosiner og brødcroutoner, kammerjunkere eller tvebakker. Det er hyggeligt at lave sin saft og suppe over bål og nyde den derude!

Andre frugter, I kan indsamle om efteråret:
Havtorn – de orange frugter kan bruges til saft og gelé – skal gerne fryses. Skulle være særdeles sunde.

Hyben – fra diverse roser kan ofte findes langt ud på efteråret – alle er spiselige.

Øverst: rønnebær og æbler. Nederst: havtorn og bær fra lav tjørn.

Rønnebær – traditionelt bruger man alm. røn, men også vores andre arter af røn kan bruges. Kan tørres, hakkes, bages med i brød og bruges til gelé.

Tjørn – frugterne fra alle arter af tjørn kan bruges til gelé og syltetøj.

Tranebær – blandt andet i tørvemoser kan dette lækre bær plukkes.

Æbler – mange steder planter statsskoven æbletræer i skovene til glæde for publikum.

Vidste du det?
Planter danner frugter med lækre sukkerstoffer for at lokke dyr til at spise dem og derved sprede planternes frø vidt omkring. Alle frugter kan spises af mindst en slags dyr. Mennesket kan spise frugter fra godt 35 forskellige vilde, danske planter. Nogle af disse frugter kaldes bær, andre stenfrugter eller flerfoldssamfrugter.

Pas på!
VÆR HELT SIKKER PÅ, AT DET ER DE RIGTIGE BÆR, I SPISER!

Saml bærrene mindst 200 meter væk fra større veje. Pas også på ved marker – planterne her er ofte sprøjtede. Og saml kun til eget forbrug i statsejede områder, og hvor I ellers har fået tilladelse til at samle!

Fotos: Naturgrafik.dk (Sabine Jensen), Susie Langebæk, Lykke Hjorth Mikkelsen m.fl.

Naturkatapulten er støttet med tilskud fra tips- og lottomidler til friluftsliv.