

Bærfrugter



Bærfrugter fås både som dyrkede bær og som vilde bær. Vilde bær er fx brombær, tyttebær, havtorn, blåbær, morbær og hyldebær. De vilde bær er mere smagfulde end de dyrkede.

Brombær
Blåbær
Boysenbær
Havtorn
Hindbær
Hyldebær
Morbær
Ribes
Stikkelsbær
Solbær
Tranebær
Tyttebær

Brombær er sarte bær. Hvis man strør dem med en smule sukker, holder de længere, samtidig med at man undgår misfarvning. De kan koges til marmelade, syltetøj og kompot, anvendes til sorbet og i tærter samt serveres til vildt.

Blåbær findes i to forskellige slags: Amerikanske blåbær og europæiske blåbær. Størrelsen på dem er meget forskellig. Det europæiske blåbær vejer op til ca. 25 gram, mens det amerikanske blåbær kan veje op til 2 gram. Blåbær kan bruges i frugtsalater, til pandekager og vafler. De er også velegnede til muffins, tærter, pie, frugtgelé eller syltetøj.

Boysenbær er en krydsning mellem hindbær og brombær. Bærrene er sortrøde og smager ligesom brombær, dog ikke så kraftigt. Til gengæld er bærrene store. Navnet boysenbær har de fået, fordi de er opkaldt efter Mr. Rudolph Boysen fra Californien, som fandt på at krydse hindbær og brombær med hinanden.

Havtorn kaldes også for Nordens citron. I et enkelt, lille bær er der lige så mange C-vitaminer som i en hel appelsin. Havtorn findes i alle landsdele og oftest ved kysterne. De vilde havtorn sidder tæt mellem torne på buske og er derfor svære at plukke. Ofte klippes grenene af og fryses ned. Når bærrene er frosne, bankes de af grenen eller plukkes med en gaffel. Havtornebær er meget syrlige, men frysning mildner den syrlige smag, og skallen blødgøres.

Se film om havtorn : <http://www.dr.dk/levnu/fritid/nordens-citron-lige-nu-er-det-saeson-havtorn>

Hyldebær vokser på et træ, der kan blive op til otte meter højt. Bærrene sidder på hvide blomsterskærme. Både de modne, sorte hyldebær og blomsterskærmene kan spises. De umodne, grønne hyldebær indeholder blåsyre og er giftige og uspiselige. De modne hyldebær indeholder også rester af blåsyre og bør derfor først spises efter et opkog på mindst 15 min, som vi fx kender det fra hyldebærsaft og suppe. Hyldeblomstskærme kan dyppes i en **beignetdej** og frituresteges.

Ribs er bær med et blødt frugtkød. Smagen er syrlig og en anelse bitter. Der findes også hvide ribs. Ribs kan anvendes til rysteribs, i muffins og tærter, til sorbet samt gelé og saft.

Stikkelsbær er et bær, som har været glemt i flere år, men som nu har fået et comeback. Stikkelsbær er ovale bær med en lidt hård skal. Kødet inde i bærret er grønt eller gult. Jo mere modne stikkelsbær er, jo blødere og sødere bliver de. Umodne bær indeholder meget **pektin** og er sure i smagen. Stikkelsbær er velegnede til kager, gelé og saft.

Solbær er sorte, kuglerunde bær på op til 1 centimeter i diameter. Solbær har en kraftig smag og er smækfyldt med C-vitamin. 2½ dl friske solbær indeholder tre gange så meget C-vitamin som en lille appelsin. Solbær anvendes til solbærsorbet, gelé, saft, syltetøj og marmelade.

Tranebær er mørkerøde, runde bær med en bitter-syrlig smag, som gør dem uegnede som spisebær, men de er velegnede i muffins, i brød og kager. De er også velegnede til kompot, gelé, syltetøj eller chutney. Tranebær egner sig godt til kalkunkød.

Tyttebær er små, stærkt røde bær, der vokser vildt i naturen. Der kan plukkes vilde tyttebær mange steder i Jylland og Nordsjælland, men planten er sjælden i resten af Danmark. Tyttebær er meget sure og egner sig ikke til at spise rå. Tyttebær bruges traditionelt til tyttebærsyltetøj eller råsyltede tyttebær, som serveres til vildt eller oksesteg.

[illegible]