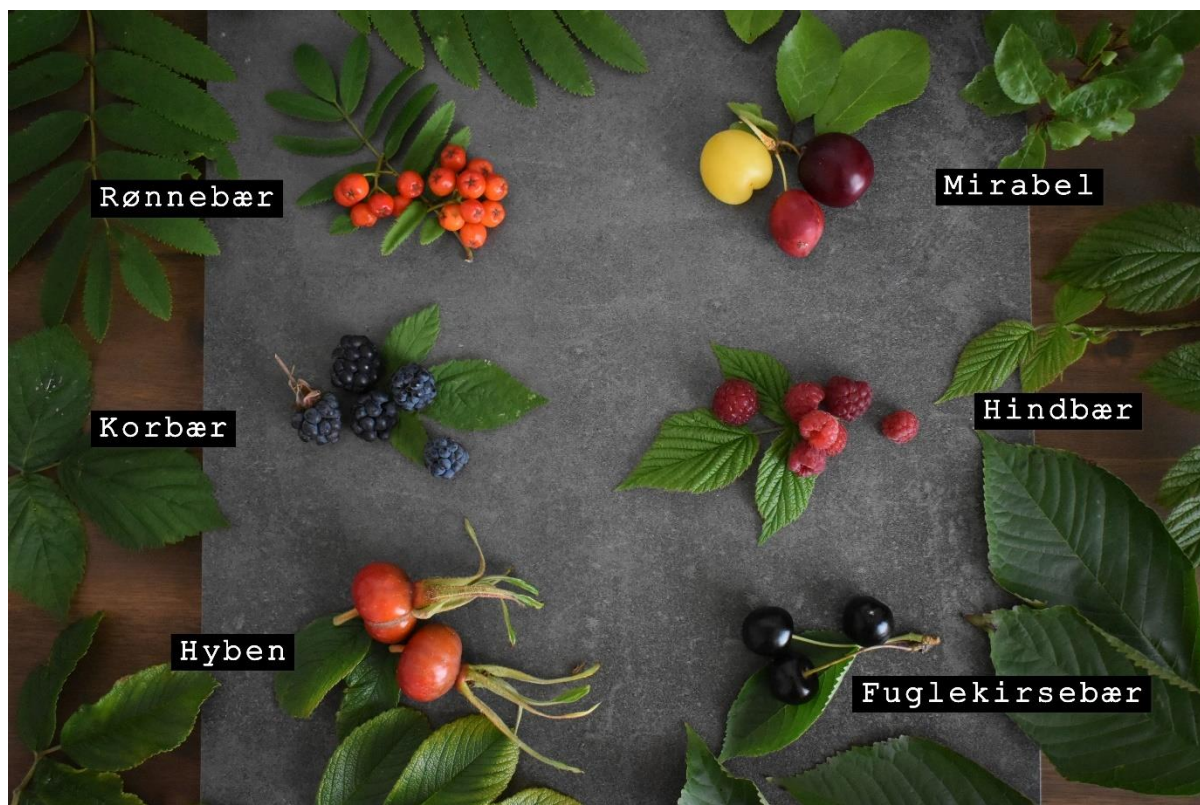


# Naturens tag-selv-bord

## Vilde bær og frugter



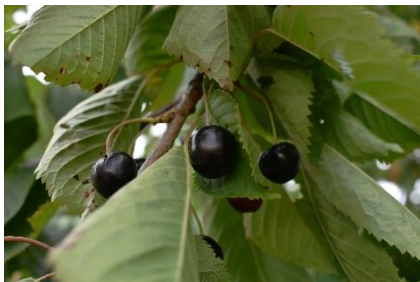
I juli og august bugner skoven, engen og krattet med bær og frugter. Fuglekirsebær, hindbær, hyben, korbær, mirabel og rønnebær er bare nogle af de råvarer, der er at finde. Svampene begynder også at komme frem, og de vilde æbler, hyldebærrene og især brombærrene er så småt begyndt at modne. Om ikke så længe kan de også høstes. Se desuden mine andre ark med naturens tag-selv-bord, hvor du får inspiration til, hvad du kan sanke. Mange af planterne fra havet og fra engen/skoven er stadig gode at plukke nu.

Husk altid at være nænsom, når du er ude at samle. Det er vigtigt, at der stadig er noget til dyrene og til andre sankere. I gamle dage sagde man, at mængden man måtte sanke, var det, der kunne være i en hat. Nu til dags er der ikke mange, der går med hat, men det er godt at have i mente, så vi ikke driver rovdrift på naturen. Se mere inspiration til sankning på fx [vildmad.dk](http://vildmad.dk) eller [sanker.dk](http://sanker.dk), hvor du kan finde et kort over, hvor råvarerne befinder sig.

### Vidste du...

- ... at ét rønnebær indeholder mere C-vitamin end en citron?
- ... at bær generelt har et højere indhold af antioxidanter end øvrige frugter og grøntsager?
- ... at bær ofte blev brugt som grøntsager i gryderetter, tærter osv. indtil 1800-tallet?





## Fuglekirsebær

- 🍷 Mindre end kirsebær fra supermarkeder, sorte eller helt røde.
- ✂ Kan spises rå, men er også god som marmelade e.l.
- 📍 Den vokser mange steder, i skov, skovbryn, parker osv.
- 📅 Bærrene kan typisk plukkes i juli og august.



## Hindbær

- 🍷 Vilde hindbær er ofte lidt mindre end havens.
- ✂ Kan spises rå, men er også god som marmelade e.l.
- 📍 Det er en hårdfør plante, der kan gro i fattig og tør jord, men foretrækker rig og fugtig jord og meget lys.
- 📅 Kan findes fra juli til august.



## Hyben

- 🍷 Orange frugter med mange små løse kerner i midten.
- ✂ Husk at fjerne kernerne grundigt inden spising.
- 📍 Meget udbredt, klarer sig godt i klitter og næringsfattig jord ved havet.
- 📅 Frugterne kan findes fra juli og indimellem helt ind i oktober.



## Korbær

- 🍷 Bærrene ligner brombær, men har en mat overflade og færre og større delbær.
- ✂ Kan spises rå, men er også god som marmelade e.l.
- 📍 Vokser mange steder, fx i skov, skovbryn, krat og langs åer og vandløb.
- 📅 Kan findes fra juli til september.



## Mirabel/ kirsebærblomme/mirabelblomme

- 🍷 Små røde eller gule frugter med én sten i midten.
- ✂ Kan spises rå eller tilberedt.
- 📍 Meget udbredt i skovbryn, som markhegn og i haver og parker.
- 📅 Frugterne plukkes typisk i juli og august.



## Rønnebær

- 🍷 Orange/røde bær, der vokser i store klynger på træet.
- ✂ Som bekendt meget sure. Skal også opvarmes inden spising pga. et stof, der kan give mavepine, hvis den spises rå.
- 📍 Meget udbredt, både i bymiljøer og i naturen.
- 📅 Bærrene kan findes fra slut juli til september.



# Opskrift på rønnebærmarmelade

---



Rønnebær er overset som ingrediens i køkkenet. Man kan dog sagtens inddrage den, hvis man bruger den sure smag som kontrast til noget, som er meget sødt. Her kan du læse, hvordan du laver en nem rønnebærmarmelade, som passer til fx brownie og is.

## Du skal bruge:

150 g rønnebær

1 dl vand

80-100 g sukker

½ vaniljestang eller ½ tsk stødt vanilje

## Fremgangsmåde:

Kog rønnebærrene sammen med vandet indtil de begynder at falde sammen. Tilsæt sukker og vanilje og lad det simre til bærrene er kogt ud og marmeladen har den ønskede konsistens. Det er en god idé at tilsætte sukkeret lidt efter lidt og smage til.

I denne opskrift har jeg valgt at gøre marmeladen tynd og bruge den som en coulis. Du kan også vælge at tilsætte mindre vand og bruge den til brød eller som tilbehør til et ostebord.

Hvis du lægger rønnebærrene i fryseren ca. et døgn inden brug, vil en del af den bitre smag forsvinde.

