




















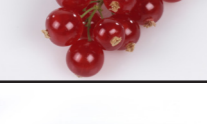













VÅRE VANLIGSTE BÆRTYPER*

(*DET VI DEFINERER SOM «BÆR» I DAGLIGTALEN)

	Navn	Forekomster/ dyrkningsområder	Vekst og utseende	Kjennetegn og næringsinnhold	Spise rå	Som syltetøy	Til dessert	Serveringstips
	Skogsblåbær (Vaccinium myrtillus)	Vokser vilt i store deler av Europa, Asia og Nord-Amerika.	Blåbær er en dvergbusk i bærlyngslekta med grønne, kantete grener. Planten blir mellom 20 og 30 centimeter høy, danner blåsvarte, saftfulle bær.	Gjennomfarget blåfarge, som gjør deg blå på tungen og fingrene. Svært næringsrikt og full av antioksidanter. Blåbær er en kilde til vitamin E, vitamin C og folat.				Blåbær spises friske som mellommåltid eller som dessert sammen med melk og sukker. De kan også brukes til fruktsalater, i bakst, på grøten og i frokostblandinger. Blåbærssaft er nydelig som drikke og blåbærsyltetøy er ofte en favoritt på pannekaker og vafler. Kan også fryses. De er gode i smoothies eller som frosne i en frisk gin&tonic.
	Hageblåbær/ Amerikansk blåbær (Vaccinium corymbosum)	Dyrkes i Norge på Østlandet og Jæren. Importeres fra utlandet om vinteren.	Vokser på høyere busker enn vanlige skogsblåbær og blir betydelig større. Bærene henger i klaser og kan høstes i flere omganger gjennom sesongen.	Søte og aromatiske bær. Den blå fargen sitter kun i skallet, og fruktkjøttet er hvitt. Ikke like rike på antioksidanter som de ville blåbærene, men er rike på kostfiber .				Nytes som de er, eller i en fruktsalat, i blåbærpai eller i en fristende frokostblanding.
	Tyttebær (Vaccinium vitis-idaea)	Vokser vilt på hele den nordlige halvkule, i Europa, Asia og Nord-Amerika.	10-30 centimeter høy dvergbusk med vintergrønne, læraktige blader. Blomstene er hvite eller rødlig, de er klokkeformede og sitter sammen i klaser. Det røde bæret inneholder mange frø.	Tyttebær har en syrlig, litt besk smak. Bærene holder seg godt fordi de inneholder benzosyre . Tyttebær inneholder ca. 11 mg vitamin C , 87 mg kalium og 85 % vann og 216 kJ tilført energi per 100 g spiselig vare.				Regnes for å være et av de viktigste ville bær i Norge. Spises som regel ikke naturell. Tradisjonelt brukt til syltetøy, saft eller gelé. De er enkle å oppbevare rørt eller syltet. Nyrørte tyttebær er en delikatesse i og er nydelig til kjøttretter og vilt. Tyttebær kan også brukes til å lage saft, i bakverk og i desserter. Tyttebær egner seg godt til frysing .
	Jordbær (Fragaria)	Vokser på den nordlige halvkule og dyrkes i hele Norge. Importeres om vinteren. Mange arter.	Plantene har blomster med hvite kronblad og dobbelt beger. Selve frukten er egentlig en såkalt hjelpfrukt med smånøtter.	Hagejordbær inneholder cirka 69 milligram C-vitamin, 197 milligram kalium, 88 % vann og 165 kilojoule tilført energi per 100 gram spiselig vare.				Et av våre mest populære bær! Spises naturell og som syltetøy og saft. Den er godt sammen med melk, fløte, rømme og litt sukker. Jordbær kan brukes som kakepynt, kakefyll, i fruktsalat, i milkshake og til iskrem. Smakfull i smoothies og dekorativ til kakepynt, på fruktfat og på buffeten. Jordbær kan fryses.
	Bringebær (Rubus idaeus)	Vokser vilt og dyrkes i hele Norge. Importeres om vinteren. Mange arter.	Vokser på meterhøye busker. De femtallige blomstene har hvite kronblad. Selve bringebæret, som blir rødt eller gult, er egentlig per definisjon en ansamling med sammensatte steinfrukter.	Ville bringebær inneholder 3,97 millimol antioksidanter per 100 gram. Ferske bær inneholder vitaminene, B6, B2 og A, og mineralene kalium, kalsium, fosfor og jern.				Bringebær kan spises naturell alene, eller sammen med andre bær til is eller desserter og kaker. Nydelig som saft eller syltetøy eller i smoothies. Deilig som kompott, til fromasj, som fyll i bløtkaker eller rullekaker. De har svært kort holdbarhet og blir fort bløte. De bør fryses om de skal oppbevares lenger enn et døgn.
	Bjørnebær (Rubus)	Utbredt i Europa, Vest-Asia, Nord-Afrika og Amerika. Importeres om vinteren. Mange arter.	Busker med skarpe torner, bladene er koblet og blomstene hvite eller rødlig. Frukten er en sammensatt steinfrukt som ligner bringebær, men er svart eller svartrød.	Dyrket bjørnebær inneholder ca. 15 mg vitamin C , 196 mg kalium , 85 % vann og 144 kJ tilført energi per 100 g spiselig vare.				De kan spises naturell med sukker og fløte eller varmes og brukes på is. God i fruktsalat. Bjørnebær egner seg også til terte, kake eller pai, eller som syltetøy. Friske bjørnebær har kort holdbarhet og egner seg ikke til oppbevaring. De bør fryses om de ikke blir brukt i løpet av få dager.
	Multe/molte (Rubus chamaemorus)	Multer finnes over hele den nordlige halvkule. Høstes i stor grad i Sverige.	Planten er mellom 5 og 20 centimeter høy med en enkel, hvit blomst. Multen er en sammensatt steinfrukt. Kartene er rød og fast, og som moden er den bleikgul og saftig.	Karakteristisk, aromatisk smak. De modne fruktene er rike på vitamin C , og har tidligere blitt brukt mot skjorbuk. Multer er også en kilde til vitamin E og folat.				Multer spises naturell med fløte og sukker eller som multekrem. De kan også brukes som kakefyll, i fromasj, pai eller som syltetøy eller likør. Inneholder benzosyre, og kan oppbevares i kjøleskaptemperatur en viss tid. Det anbefales likevel å fryse dem ned for å unngå gjæring.
	Solbær (Ribes nigrum)	Vokser vilt og dyrkes i Norge. Importeres i vinterhalvåret.	Solbærbusken har en karakteristisk lukt som kommer fra små kjertler, spesielt på unge blader, skudd og beger. Solbær er svarte bær med en sterk, gjenkjennelig aroma.	Bærene er rike på pektin og vitamin A . De inneholder ca. 181 mg vitamin C og 337 mg kalium per 100 g. Har vært en viktig kilde for C-vitamin i norsk kosthold.				Solbær kan spises naturell til dessert med sukker, til is eller med melk. Bærene kan brukes til syltetøy, saft og gelé, og er gode i pai sammen med andre bær. Solbær er fin å lage vin og likør av og kan også fryses.
	Rips (Ribes rubrum)	Vokser vilt og dyrkes i Norge. Importeres i vinterhalvåret.	1-1,5 meter høy busk med langstilkede, håndlappede blader og små blomster i lange klaser. Fruktene er røde, gule eller hvite bær.	Hardføre, syrlige, velsmakende bær men lite næringsinnhold: ca. 40 mg vitamin C , 260 mg kalium per 100 g.				Brukes blant annet til syltetøy, saft og vin. Spesielt egnet til sylting og gelé på grunn av sitt høye pektin-innhold.
	Stikkelsbær (Ribes)	Samlebetegnelse på tornplante som vokser i Amerika, Asia og Europa.	Stikkelsbærplanten er en busk med barktorner og med grønne, gule, røde eller hvite bær av forskjellig størrelse.	Bærene er rike på pektin, inneholder noe betakaroten (240 µgram/100 g) og en del vitamin C (ca. 32 mg per 100 g).				Stikkelsbær kan spises naturell. De er velegnet til å lage gelé av, til safting og sylting, og kan brukes i paier og kaker. Deilig som garnityr til kjøtt og fiskeretter. Stikkelsbær bør lagres tørt og så nær 0 °C som mulig. Holdbarheten er forholdsvis god, men de anbefales å fryse ned dersom de skal oppbevares over litt tid.
	Tindved/havtorn (Hippophae rhamnoides)	Dyrkes i tempererte regioner av Europa og Asia. Vokser vilt langs kysten noen steder i Norge.	0,5-3 meter høye busker med torner og avlange blader med en sølvglinsende baksida. Små, gulgrønne blomster og ertestore, oransjegule frukter.	Bær med syrlig og tropisk smak. Noe mildere etter en frostnatt. Inneholder høye konsentrasjoner av vitaminene C, A, E og B , antioksidanter og gode fettsyrer .				Et allsidig bær til matlaging. Passer godt sammen med gulrot eller eple i syltetøy og gele og i smoothies, juice og saft, til vilt eller i desserter. I Sverige kalles den havtorn, og den er vanlig å se i butikkhyllene. Oljen som presses ut av kjernen brukes også ofte i kosmetiske produkter.
	Tranebær (O. macrocarpus)	Stortranebær dyrkes i Nord-Amerika. Småtranebær vokser vilt i Norge.	Planter med krypende stengel, blanke, vintergrønne blader, røde firetallsblomster og runde eller ovale, saftfulle bær. Fargen kan variere fra lysere rød til mørk rød.	Fruktkjøttet er vitrosa og smaken er frisk og syrlig og minner om tyttebær. Tranebær er en kilde til vitamin C som styrker immunsystemet. Inneholder mye kostfiber .				Spises som regel ikke naturell, og har omtrent samme bruksområde som tyttebær. Bærene kan kokes og brukes i paier eller sorbeter, til syltetøy, gelé, chutney eller sauser. Spesielt nydelig til kalkun. Tranebær brukes også i patéer, i brød og i muffins. Egner seg til frysing.

Andre velkjente bær som er verdt å prøve seg på:
Krekling, einebær, rogn, aronia/svartsurbær, hyllebær.

Kilder: frukt.no, nibio.no, snl.no, Servicegrossistene
Foto: frukt.no, norrek.no, forskning.no.