

Bærguide for ville bær

Molter

Molte er en flerårig plante som kan bli snaue 30 cm høy og har en krypende jordstamme. Molte er fylkesblomst i Finnmark. Frukten er store og velsmakende, først røde og omsluttet av kronbladene, men som modne har de en vakker gul-oransje farge i flere nyanser. Bladene er nyreformede, og lette å få øye på ute på myrene. Multene begynner å blomstre i mai i syd, og i juni-juli i nord, med store hvite blomster som oftest sitter alene. Multebærene anvendes mest til syltetøy eller multekrem, men kan også benyttes til likør. Ingen andre bæerslag i norsk natur har slik status som molte. Molte ble tidligere brukt som middel mot skjørbruk, lenge før en visste betydningen av C-vitamin. Derfor var noen tønner med molte med i provianten i tidligere tider når skip la ut på langturer. Et høyt innhold av benzoesyre (som er et naturlig konserveringsmiddel) gjør at molte kan lagres i lengre tid uten at bærene ødelegges. Molte er det av våre viltvoksende bær som har høyest innhold av C-vitamin.

Blåbær

Blåbær er en dvergbusk som tilhører lyngfamilien. Om våren får busken grønnhvite til rødlige krukkeformete blomster. Disse utvikles til saftige bær med blåsvart skall. Fruktkjøttet er fiolett. Bærene er tradisjonelt ettertraktet til safting og sylting. Nyere forskning har avdekket at bærene er meget rike på antioksidanter. De inneholder dessuten vitamin C, i tillegg til garvestoffer, fruktsyrer, flavoner, karotin, jern og magnesium. I folkemedisinen er bærene kjent for sin stoppende virkning ved diare og de skal også ha effekt på sukkersyke. Blåbær er ikke så lett å konservere da innholdet av naturlig konserveringsmiddel (benzoesyre) er lavt. Ofte ble det laget saft av bærene, som ble lagret i trekar. Blant våre ville bær er det blåbær og krekling som har mest antioksidanter. Det er også påvist at blåbær har antibakteriell virkning og kan hjelpe mot blant annet urinveisinfeksjoner.

Tyttebær

Tyttebær er en liten eviggrønn plante med læraktige blader. Den blir ca. 10 cm høy. Blomstene er lyserøde eller hvite og klokkeformet. Tyttebær dyrkes sjelden, men sannes i naturen. Frukten (egentlig falske bær) er røde og sylrige på smak og blir modne på sensommeren og høsten. De blir nesten alltid kokt og tilsatt søtstoff før

de brukes enten i form av tyttebærsyltetøy, kompott, saft eller sirup. Tyttebær er et populært tilbehør til viltkjøtt, og i Norge blir reinkjøtt tradisjonelt servert med tyttebær. Tyttebær kan brukes også i desserter, som trollkrem og tyttebær med ris. Tyttebær har fra de eldste tider vært mye nyttet av mennesker. Det kan skyldes at tyttebær har høyt innhold av benzoesyre (som i molte), og derfor var enkel å oppbevare i tider med liten tilgang til sukker eller moderne konserveringsmiddel. Tidligere var det vanlig å oppbevare tyttebær i vann som tyttebærgrot eller i surmelk. Tyttebær ble brukt som medisin mot forkjølelse og halsonde.

Krekling

Det finnes to arter krekling. Vanlig krekling har enkjønnete blomster og setter relativt få bær. Den er vanligst i lavlandet og sør i landet. Fjellkreklings er tvekjønnet, og gir ofte større bæravling enn vanlig krekling og er vanligst i fjellområdene og nordpå. Krekling har vært brukt til ulike formål, men er ikke av de mest verdsette bæerslagene hos oss. Det var tidlig kjent at krekling skulle ha vandrivende effekt og derfor kalles krekling ofte for pissbær eller migbær. På kong Sverres tid (ca. 1190) ble krekling brukt som råstoff for vinproduksjon. I Troms og Finnmark skal det ha vært vanlig å blande krekling med kokt fiskelever til en grøtaktig masse som ble spist med skje eller på flatbrød. Krekling ble oppbevart i surmelk eller rensdyrmelk til vinterbruk.

Bringebær

Bringebær tilhører rosefamilien. Selve bærene er en samling av små steiner med fruktkjøtt rundt. De blir vanligvis modne i juli eller august. Før de er modne er bærene grønne og harde, men i moden tilstand er de røde, sote og bløte. Et godt kjennetegn på ett modent bær er når det lett slipper den tappet som er inni. Sitter bæret godt fast burde det henge litt lenger. Bringebær er et av de bæerslagene det plukkes mest av, og de egner seg godt til både sylting og safting. Innen folkemedisinen har det dessuten vært laget te av unglader. Teen fungerer avslappende og skal blant annet være fin mot menstruasjonsmerter. Bringebær har etter hvert blitt kultivert til hagedyrking, og flere gårder tilbyr selvplukk. Hagebærene er vanligvis større enn villbringebær, og p.g.a. sprøyting er det også mindre mark i dem.

