

Oppskrifter til høstingsplakat

Gran

Vanlig treslag med korte tette nåler, opptil 45 m høyt. Finnes oftest i skog, utmark, park og hage.

Nåler, årsgranskudd, blomst, innerbark, frø og kvae er spiselig. Nye lysegrønne årsgranskudd høstes i begynnelsen av mai. Ikke plukk alle skudd på ei plante, eller fra for små planter. God som garnityr, krydder, saft, sirup, gelé, te og i dressing, marinade, olje, eddik og salat. Gjerne sammen med kjøtt, vilt, fisk, ost og dessert.



Gransaft

- 1 liter lysegrønne granskudd
- 3 liter kaldt vann
- 350 gram sukker
- Saften av to sitroner

Skyll granskuddene, pass på at tørre eller gamle grannåler ikke kommer med, de gir en vond smak. Ha granskudd og vann i en kjele og kok i 15 minutter. Sil blandingen og kast granskuddene. Kok opp saften sammen med sukker og sitronsaft i kjelen under omrøring. Hel saften på kokte rene flasker, og oppbevar kjølig. Fortynnes med vann før drikking. Både friske granskudd og saft kan fryse.

Gjøksyre

5-10 cm høy, vokser på skyggefulle steder i skog. Blomstrer i april til august.

Gjøksyre inneholder oksalsyre, og bør ikke spises i store mengder.

Både blader, stilk og blomster er spiselige. Smaker godt i salater, yoghurt, som krydder i dressinger, kryddersmør eller grønnsaksretter. Fyll fisk med gjøksyre før den stekes hel. Pynt muffins og kaker med blomster og blader.



Frisk gjøksyrepesto

- 1 dl friske gjøksyreblader
- 1 dl pinjekjerner eller solsikkekjerner
- 0,5 -1 dl oliven- eller rapsolje
- 1 dl fint revet parmesanost
- Et lite fedd hvitløk
- Salt og pepper

Skyll gjøksyrebladene og klapp tørre med husholdningspapir. Rist pinjekjerner eller solsikkefrø i tørr panne til de er gylne. Avkjøl. Kjør hakkede gjøksyreblader og pinjekjerner og eventuell hvitløk i blender eller med stavmikser. Rør inn revet parmesanost og olje. Salt og peper etter ønske. Oppbevares kjølig i beholder med lokk. Godt tilbehør til både pasta, oster, kjøtt og fisk. Gjøksyren kan også erstattes av hakkede brennesleskudd eller skvallerkål.

Løvetann

10-40 cm, vanlig på eng, beitemark, dyrket jord og i veikanten.

Blomstrer i april til juni, men også nye skudd senere.

Hele planten er spiselig. Unge blader og knupper i salater, stuing og supper. Blomster kan gi saft, te, sirup og gelé. Blomster og blomsterknopper kan gi allergisk reaksjon for pollenallergikere.



Løvetannomelett

2 dl grønne løvetannknupper uten stilk

½ vanlig løk eller 2 sjalottløker

5 egg

½ dl melk

1 dl reven hvit ost

En neve små nye lysegrønne løvetannblader

1 tomat

½ ts paprikapulver

Salt og pepper

Olje til steking

Eventuelt litt spekeskinke/fenalår

Skyll og tørk lett løvetannknopper og løvetannblader. Finhakk løken. Skjær tomaten i tynne skiver. Stek løk og løvetannknopper gylne i litt olje på middels varme i stekepannen. Pisk sammen egg, melk og krydder, og bland i osten. Hell egg og osteblandingen over løk og knopper i stekepannen. Legg på tomatskiver og grovhakkede løvetannblader på toppen, samt et par skiver spekeskinke om ønskelig. Stek på middels varmen, gjerne under lokk i 10-15 minutter, eller til hele omeletten har stivnet. Server. Stekte løvetannknopper kan også serveres for seg eller sammen med andre grønnsaker.

Markjordbær og bringebær

Markjordbær, 5-20 cm høy. Voksested beite- og slåttemark, tørrbakker, veikanter og (beita) skog.

Bringebær, 1-2 m høy busk, ofte ved fuktige områder med mye lys i skog og kratt og ved skogsveier.



Modne bær i juli - august. Bær og blader er spiselige. Blad kan tørkes til te, men slik te skal ikke inntas av gravide. Markjordbær kan gi allergiske reaksjoner hos enkelte personer.

Bærene nytes nyplukkede, syltet, rørt, saftet, i smoothie, kaker og bakverk, yoghurt og frokostblanding. Markjordbær tredd på grasstrå er nydelig.



Rørte bær

Markjordbær og bringebær er gode både hver for seg eller blandet. Vend forsiktig de modne bærene med litt sukker. Sett syltetøyet kaldt og vend av og til. Kort holdbarhet, men kan fryses. Server til grove pannekaker, vafler, lapper, frokostblanding eller på nybakt grovbrød.

Blåbær

20-30 cm høy dvergbusk som ofte vokser i furuskog og på næringsfattig lyngmark, også vanlig i andre typer skog.

Bær modne i juli - august. Både bær og blader er spiselige. Blader kan brukes til te.

Bærene kan benyttes i saft, kokt syltetøy, rørt syltetøy, smoothie, grøt, is, suppe, pai, kaker og bakverk, yoghurt og frokostblanding.



Blåbærsuppe

500 g blåbær (friske eller frosne)

150 g sukker, gjerne brunt

4 dl vann

1/2 vaniljestang

1 kanelstang

2 ss potetmel og 2 ss kaldt vann til jevning

Ha bær, sukker, vann, og krydder i en kasserolle. La dette koke/ trekke i ca 15 min. Jevn med litt potetmel blandet i kaldt vann, men ikke la det koke etter at potetmel er tilsatt. Serveres halvvarm, gjerne med kesam, rømme, is eller pisket krem.

Krekling

10-40 cm høy vintergrønn dvergbusk som vokser på lynghei, i bjørk- og furuskog, torvmark og myr.

Modne bær i august – oktober.

Bærene er spiselige, og blir bedre etter ei frostnatt. Bærene kan nytes friske, fryses, tørkes, juices, saftes, syltes eller kokes sirup på. Kan inngå i desserter, saus eller gelé. Egner seg til vilt, kjøtt, fugl, fisk og ost.



Blåbær og krekling saft

1 dl vann per kilo blåbær/ krekling bær.

Krekling- og blåbærforholdet er ikke avgjørende, men sødmen og smakligheten i blåbærene liker de fleste.

Den mest effektive måten er å bruke en dampkoker.

Rens bærene. Bruk godt modne bær, disse er som regel mest saftige og smakfulle.

En trenger ikke å rense bærene nøye, men det er viktig å ta bort råtne og skadde bær. Skyll bærene godt slik at snegler eller lignende ikke blir med. Legg bær og sukker lagvis i kokeren. Beregn ca. 300-400 gram sukker per kilo bær.

Når bærene har dampet ferdig, er det bare å tappe saften rett på godt rengjorte flasker.

Alle flasker som skal brukes må være rene, hvis ikke kommer det lett mugg.

Bruk tette korker og lagre saften mørkt og kjølig.

Multer

10-20 cm høy urt, vokser oftest på næringsfattig torvmyr, hei og fuktig mark.

Modne bær i juli, august – september.

Bærene er spiselige, blad og rot lite brukt. Retten til høsting av multer er i de tre nordligste fylkene regulert i frilufsloven. Bærene kan nytes nyplukkede, de kan tørkes, saftes, syltes, røres, eller benyttes i krem, smoothie, kaker, bakverk, gelé, is, desserter, frokostblanding, suppe og grøt.



Multekrem

5 dl multer

4 dl kremfløte

3 ss sukker

Bland sukker og multer. Pisk fløte til krem. Vend multene inn i den piskede kremen.

Server gjerne multekremen sammen med krumkaker eller som dessert i en skål.

Tyttebær

5-30 cm høy vintergrønn dvergbusk som trives best i næringsfattig skog, på hogstflater og lynghei.

Bærene er modne i august – september/oktober.

Både bær og blader er spiselige. Ristede eller tørkede blader kan brukes til te, men skal ikke inntas i store mengder eller over lang tid. Bærene kan saftes, syltes, røres, eller benyttes i krem, kaker, bakverk, gelé, brød, fromasj, is, gryteretter, grøt og til fisk og kjøtt.



Lunsmuffins med tyttebær

100 g fint speltmel
150 g grovt speltmel
2 ts bakepulver
150 g revet gulost
4 egg
3 dl kesam
1 ts basilikum
200 g tyttebær
½ ts salt

Alt blandes til ei røre. Fordeles i 12 store muffinsformer, strø gjerne litt ost på toppen. Stekes nederst i ovnen på 175 gr C i 30 minutter. Nytes varm eller kald. Kan frysas.

Rognebær

Lite tre opptil 15 meter høyt, sølvgrå grener. Vanlig i skog, kratt, innmark, fjell og hei.

Vokseperiode fra april (skudd) – oktober (bær).

Nye årsskudd, blomst og bær spiselige. Rå bær i store mengder kan irritere magen, effekten bortfaller ved varmebehandling eller tørking. Inntak av store mengder blader kan være skadelig.

Små ferske bladskudd kan benyttes i salater, som garnityr, te og saft.

Blomster kan trekkes til te. Bær bør høstes etter ei frostnatt eller fryses før bruk. Bærene kan benyttes til tørking, som gelé, saft, sirup, is, sorbé, te og krydder. Godt som tilbehør til kjøtt, vilt, lam, spekemat, fisk og ost.



Rognebærgele

1½ kg rognebær, gjerne frostbitte fra naturen selv eller i fryseren

500 g fast eple, i grove biter

ca. 300 g sukker per ½ saft

1 hel kanel, (kan sløyfes)

1 ts. muskatblomme, (kan sløyfes)

Oppskriften gir omtrent 2. liter gelé

Legg rensede rognebær og eplebiter i en kjele og fyll på med vann til det knapt dekker. Kok opp, og la det koke til alt er mørt og har saftet seg. Sil gjennom et rent, fuktig kjøkkenhåndkle og la stå og renne av i et par timer, eller helst over natten. Ikke press saften gjennom kledet, da blir resultatet grumsete.

Mål opp mengde saft, og juster mengden til du har ½ liter. Hell over i en kjele og kok opp. Rør sukker gradvis inn i den kokende saften og la den koke videre i 20-30 minutter.

Du kan bytte ut halvparten av sukkeret med brunt rørsukker. Det gir en kraftigere smak.

Gjør en geléprøve (se under). Fyll deretter rene, varme, tørre glass med den varme geléen og skru på lokk. Avkjøl over natten, og oppbevar kaldt.

Geléprøve: Hell litt av den varme geléen på en kald asjett og la den stå et par minutter. Trekk en skje gjennom geleen. Om den stivner er geléen ferdig, hvis ikke må den få koke videre. Du kan også prøve med en skje om den er ferdig, dråpene skal falle tungt fra skjeen. Blir ikke geléen stiv kan du tilsette pektin. Følg da oppskriftene på pakken.

Lykke til!