



BLÅBÆR

Vaccinium myrtillus

HELSEBRINGENDE BÆR

Blåbær er sunne bær proppfulle av antioksidanter. Det forskes på deres medisinske virkning. Man mener bl.a. at de motvirker kreft, stopper diare, bedrer hukommelsen og motvirker aldring av hjernen. I England forskes det på blåbærsenes virkning mot Alzheimer. I tillegg reduserer inntak av blåbær kolestrol og fettstoffer i blodet.

BLÅBÆR-SMOOTHIE

Ingredienser

- 2 stk. banan
- 4 dl frosne blåbær
- 4 dl vaniljeyoghurt
- 4 dl druejuice

Tilberedning

Kjør banan, yoghurt, juice og 3 dl blåbær i en foodprosessor eller blender. Vend til slutt i resten av blåbærene og server i høye glass.

BLÅBÆRGELÉ

- 1 pk gelépulver f.eks. bjørnebærgelé
- 4 dl blåbær
- 2 dl ferdig vaniljesaus
- 10 blad frisk sitronmelisse

Fremgangsmåte:

Lag geleen etter oppskriften på pakken.

Tilsett det meste av blåbærene og fordel geleen i porsjonsglass. Hold igjen noe blåbær til pynt. Sett kaldt. Om blåbærene er frosne, stivner geleen raskere.

Ved servering hvelves geleen ut på serveringsskåler. Server vaniljesaus til. Pynt med noen blåbær og blader av sitronmelisse.

Tips:

Lag dobbel oppskrift og hell geleen i en stor rund form med hull i midten. Server med pisket krem og masse blåbær i midten.

SLIK TØRKER DU BLÅBÆR:

Rens blåbærene og legg dem utover et stekebrett i ett lag.

Lufttørk dem i 2–3 døgn på et tørt og luftig sted så bærene ikke begynner å mugne. Tørk dem så i stekeovnen, først ved 30–40 ° C i 1–2 timer. Øk så varmen til 70 ° C, og la dem ligge til de er gjennomtørre. Oppbevar dem som annen tørket frukt. Tyttebær kan du tørke på samme måte.

Tørket blåbær kan brukes i frokostblanding, nøtteblansinger og i bakverk på samme måte som rosiner

Blåbærte lager du på denne måten:

3 spiseskjeer tørkede blåbær overhelles med 1/2 liter vann

og får koke 10 minutt. Avkoket siles av avkjøles.

DOSERING: 1 KOPP DAGLIG. DETTE HJELPER RASKT VED DIARÉ.



Blåbærmuffins

Ingredienser:

- 2 stk egg
- 1 ½ dl sukker
- 75 g smeltet smør
- ½ dl melk
- 3 dl hvetemel
- 1 ts bakepulver
- 2 dl blåbær



Fremgangsmåte:

Sett ovnen på 225 grader C. Visp egg og sukker til eggedosis. Tilsett det smeltede smøret, mel og bakepulver vekselvis med melken. Ha i blåbærene.

Ha smelten i muffinserveres varme eller lune med litt blåbærsyltetøy og pisket krem eller is til. finsformer og stek midt i ovnen 12-15 minutter. Denne porsjonen er nok til 20 muffins.

Serveres varme eller lune som de er eller med litt blåbærsyltetøy og pisket krem eller is til.

Sagnet om blåbærene

Da jomfru Maria gikk omkring på jorda, møtte hun en fattig gutt som bodde i fjellet. Han bad henne så pent om at hun måtte la det vokse gode frukter på fjellet slik det gjorde i dalene. Da tok jomfru Maria en krans hun hadde i håret og strødde den ut over alle skoger i fjellet. Fra den tid har det også vokst blåbær høyt til fjells.

MALERVISE

JEG HETER OLA FIN OG RØD
OG ALLE KJENNER MEG.

OG KONGENS ALLER BESTE DRAKT ER FIN OG RØD SOM JEG.

DEN RØDE FARGEN BRUKER VI TIL BÅDE DITT OG DATT – TIL TYTTEBÆR OG FINE
KLÆR OG KARIS NYE HATT.

JA, VI MALER OG VI MALER OG DET BLIR SÅ FINT OG FLOTT NÅR VI BRUKER GRØNT
OG GULT OG BRUNT OG RØDT OG HVITT OG BLÅTT! JA, VI MALER OG VI MALER TIL
VI FÅR DET SLIK VI VIL. OG BLIR DET IKKE BRA SÅ MALER VI DET EN GANG TIL.

JEG HETER LISE LYSEBLÅ
OG JEG VIL PASSE GODT

TIL BLÅVEIS OG TIL BLÅBÆR OG TIL ALT SOM SKAL HA BLÅTT.

OG NÅR DU MALER HIM'LEN MÅ DU BRUKE FARGEN MIN.

OG BLANDER DU MEG LITT MED VANN SÅ BLIR JEG LYS OG FIN.

JA, VI MALER OG VI MALER OG DET BLIR SÅ FINT OG FLOTT NÅR VI BRUKER GRØNT
OG GULT OG BRUNT OG RØDT OG HVITT OG BLÅTT! JA, VI MALER OG VI MALER TIL
VI FÅR DET SLIK VI VIL. OG BLIR DET IKKE BRA SÅ MALER VI DET EN GANG TIL.

BLÅBÆRTUREN

Det var en deilig sommerdag at Pelle sa til Kari :
"Nå går vi ut i skauen for det er så mye bær!
Så får vi med oss Lillebror og Kjellemann og Mari,
for det er nok å ta av, det er mange tuer der.
Men vi må ha en plukke-kopp, og den må være stor!"
Så stormet alle sammen inn i kjøkkenet til mor :
Og Pelle fikk et melkespann, og Kari fikk et krus
og Mari fikk en kaffekopp og Kjell et kremmerhus.
Så fløy de opp i skauen i en gla og vilter flokk
- og Lillebror fløy sist og skulle plukke i et lokk.



Så kom de opp i skauen, og så kom de til ei slette,
der var det bare blått i blått så langt de kunne se.
Så satte de seg ende ned, så spiste de seg mette,
så fant de seg en tue hver og ropte : "Fritt for det!"
"Nå ser vi hvem som først får fullt, nå setter vi i gang!"
Og over hele sletta sa det : "Kling" og "Pling" og "Plang".
Først sang det i et melkespann, så klang det i et krus,
det danset i en kopp og raslet i et kremmerhus,
men fra den minste tua sa det "Plingeling" i flokk,
- for oppi den satt Lillebror og plukket i et lokk.

Men plutselig så hørte de det raslet bakom trærne.
"Jeg tror det er en bjørn," sa Kari, "Jeg vil hjem uhu!"
"Det er nok kanskje bjørn," sa Kjell. "Ja, okse er det gjerne.
I hvertfall er det sikkert at det kanskje er ei ku."
"Det beste er," sa Pelle og så seg listig om,
"at vi går pent og stille ned den vegen hvor vi kom."
(Først) gikk Pelle med et melkespann og Kari med et krus
og Mari med en kaffekopp og Kjell et kremmerhus.
Men Lillebror som sistemann gikk ikke stille nok.
- Der ringlet det av tjuet fire blåbær i et lokk.

Så kom det no' bak Lillebror, det braket så i kvisten,
så spratt det fram et loddent dyr fra blåbærlyng og bar.
Og tenk, så var det Passop du som ville leke sisten,
han hadde luktet sporet, så han visste hvor de var.
Så lekte de en stund og spiste hele koppen tom,
og siden gikk de hjem og trommet
"Trommelommelom!"

Ja, Pelle på et melkespann og Kari på et krus,
og Mari på en kaffekopp og Kjell et kremmerhus.
Slik gikk de hele vegen hjem i rekke og i flokk,
og aller sist gikk Lillebror og trommet på et lokk.

(Alf Prøysen)

Elsa Beskow:
Putte i blåbærskogen

