





Bærsorter og oppskrifter

Å prøve en eller flere bærsorter som du ikke kjenner smaken til og er vant til, kan gi positive overraskelser. Og husk på at det ikke er noe i veien for å bruke andre bærsorter enn de som er nevnt i oppskriftene!

*Du kan finne alt fra kart til modne bær
på en og samme bjørnebærbusk.*



Bjørnebær

Bjørnebær (*Rubus fruticosus*) er en meterhøy halvbusk med variasjoner i vekst og torner på grunn av mange nærstående «arter» og krysninger.

Bjørnebær er ikke avhengig av bestøvning for å danne frø som er spiredyktige. Slike frø gjør at det har oppstått mange «småarter» som er vanskelige å skille fra hverandre. I Norge er det beskrevet 36 slike arter. Det er bare plantens jordstokk og årsskudd som overvintrer.

Blad: Finnerte blader, og øverste blad på busken er trekoblet. Bladene er hvitlodne på undersiden.

Blomst: Fem hvite eller lyserøde kronblader og fem begerblader. Blomstrer i juni.

Frukt: Sammensatt av små steinfrukter. Bærene kan ha ulik smak og størrelse på grunn av de mange artene. Felles er at de er svarte og glinsende når de er modne.

Voksested: På steinete steder, i tørre bakker og i småskog. I kyststrøk fra ytre strøk av Oslofjorden til Møre.

Nærstående arter: Nært beslektet med molter, bringebær, teiebær og åkerbær.

Navn

Bjørnebær har fått navnet på grunn av den mørke fargen, men bjørnen ville ikke prøve seg på slike tornebusker. Trollbær er et annet lokalt navn som bjørnebær har fått. Dette kan nok tilskrives fargen på de modne bærene!

Lokalnavn

bjønnbær, bjønnkjeksbær, bjønnlegg, brannbær, kjeksbær, kølabær, jonsokbær, jønsebær, trollbring, trollrogn, trollbær

Vitenskapelig navn

Rubus fruticosus er et samlenavn på flere nærstående, men ulike arter. Slektsnavnet *Rubus* viser til røde frukter. Artsnavnet *fruticosus* betyr 'meget busket'.

Dyrking

De dyrkede formene for bjørnebær kommer gjennom foredling og utvalg fra *Rubus fruticosus*. Det vi kaller bjørnebær, er mange arter og hybrider innenfor slekten *Rubus* som har forskjellige egenskaper. Disse kan være vanskelige å skille. Noen av artene er mer hardføre enn andre, og noen har torner mens andre mangler dette. I USA er bjørnebær blitt dyrket siden slutten av 1800-tallet, men i Norge har ikke dyrking av bjørnebær foreløpig slått helt an. Bjørnebær vil ha det varmt og solvendt.

Bjørnebringeær

Ved krysning av bjørnebær og bringebær kommer det en ny type bær som med et fellesnavn kalles bjørnebringeær. Dette er et fellesnavn for flere sorter. Plantene dyrkes som bringebærplanter eller bjørnebringeærplanter, som har like krav til voksested og lys. De fleste av disse sortene av bjørnebringeær er utviklet i Amerika og England.

Loganbær (*Rubus loganobaccus*)

Loganbær er en krysning mellom bringebær og den amerikanske bjørnebærarten *Rubus ursinus*.

Boysenbær

Boysenbær er en krysning mellom bringebær, bjørnebær og loganbær. Hos boysenbær er skuddene lange og ligger nede langs bakken. Bærene er store og svartrøde. Boysenbær dyrkes i småhager flere steder i Sør-Norge. I Norge har boysenbær problemer med klimaet, og setter frukt kun når sommeren er varm.

Vær oppmerksom på at boysenbær er veldig ømtålig for all slags behandling, og har kort holdbarhet. Bærene har lett for å bli bløte. Skal bærene oppbevares, bør dette skje så nært 0 grader som mulig.

Dyreliv

Larvene av flekket halvspinner (*Thyatira batis*) og grønnvinge (*Callophrys rubi*) lever blant annet på bjørnebær.



Bjørnebærblomsten er kommuneblomst i Risør. I blomsterspråket er bjørnebær symbol på anger og beskjedenhet.

Det hender at bringebærbillen angriper bjørnebær. Billen legger egg i bjørnebærblomsten. Les mer under *Bringebær*, s. 63.

Bærplukking

De lange buskene eller rankene danner en torne-rosehekk som er mye verre å komme ut for enn noe piggtrådgjerde. Det sier seg selv at disse bærene av den grunn ikke er helt enkle å plukke. Det lønner seg – ja det er faktisk nødvendig – med gode hansker for å plukke disse eksklusive bærene.

Bjørnebær modnes over lang tid og kan høstes fra juli–august. Vi finner kart, ulike modenhetsgrader og modne bær på samme busk. Det er viktig å plukke bærene når de er på sitt beste. Plukkes bærene for tidlig, er de sure på smak. Plukkes de for sent, blir smaken vassen og flau. Derfor gjelder det å finne det optimale tidspunktet. Bærene modnes sent, og det er ikke uvanlig å plukke bjørnebær i september på sine steder. Bjørnebær tåler ikke frost.

Overtro

Det sies at bjørnebær er knyttet til planeten Venus og av den grunn har en feminin karakter. Bjørnebærplanten ble ansett for å være hellig blant enkelte hedenske guddommer i Europa. Den er også brukt i gudedyrkelse.

Mikkelsmesse er den 29. september. Det sies at djevelen svertet bærene på den tiden. I Danmark

sies det at bjørnebær blir giftige etter Mikkelsmesse. Dette på grunn av at fanden går ut og smører skoene sine med bærene.

Folkemedisin

Den greske filosofen Theofrastos omtaler bjørnebær og dets legende egenskaper. Hippokrates kurerte byller og utslett med bladene av bjørnebær. Henrik Smith, en dansk lege som levde på 1500-tallet, «sverget til utkok av urt og blomst for å stanse diare og quindens månedlige renselse».

Saft av bjørnebær skulle ifølge folketroen hjelpe mot alt fra ormebitt til hemoroider. Safta skulle også være fin mot sår i munnen.

Bærene er fra gammelt av brukt mot skjørbuk, på grunn av sitt høye innhold av C-vitaminer.

Det er lite å finne om bruken av bjørnebær i eldre litteratur. Men det er beskrevet at bærene har blitt høyt skattet siden oldtiden.

Næringsinnhold Modne bær inneholder organiske syrer (eplesyre, oksalsyre), sukkerstoffer, antocyaniner, pektin, niacin, flavonoider, slimstoffer, beta-karoten, vitamin C og er en god kilde for vitamin B. Bjørnebær inneholder mye jern. Bjørnebær har et betydelig innhold av antioksidanter.

SMAK

Bjørnebær er
aromatiske og søte,
men ikke så aroma-
tiske som bringebær.



Is med bjørnebær og molter

Oppskrifter med bjørnebær



Mesteparten av bjørnebærene brukes til syltetøy, marmelade, gelé, saft, vin, likør og hermetisering. Bjørnebær er vel kanskje selve dessertbærene for mange! Bjørnebær som er sukret, egner seg godt til frysing.

Boysenbær kan brukes naturelle, enten alene eller sammen med andre bærsorter som pynt, i og til desserter og på is. Boysenbær kan brukes på bløtkaker, i bærpaier og i rullekaker. Kan også brukes til gelé, som syltetøy og marmelade.

Is med bjørnebær og molter

Bland like deler med bjørnebær og molter. Beregn 1½ dl bær per person. Tilsett sukker etter eget ønske og smak, og bland dette sammen med bærene. Kok opp blandingen, og rør forsiktig til sukkeret har løst seg opp.

Serveres varmt på kuler med vaniljeis. Det er også friskt og godt å servere rørte bær med sukker på is.

Bjørnebærpai med lokk

Pai

300 gram hvitemel

150 gram smør

½ dl vann

Bland ingrediensene i en food processor. Kjør maskinen til deigen er som erteklumper. Kna den deretter raskt sammen. Settes kjølig.

Fyll

200 gram bjørnebær

2–3 norske epler

3 ss sukker

litt potetmel

Ta halvparten av paideigen og dekk bunnen i en paiform. Prikkes. Legg i bær og epler skåret i skiver, sukker og litt potetmel. Kjevle ut resten av deigen og legg på som lokk. Fest kanten med litt eggehvite eller vann. Dekorér med resten av deigen og lag et hull i lokket.

Stek paien ved 200 grader i 30–40 minutter.

Serveres med krem eller vaniljesaus.



Bjørnebærsyltetøy er godt til eplekake

Bjørnebærsyltetøy

1 kilo bjørnebær

½ kilo sukker

saft av 1 sitron

Etter at bærene er rensset, has bær og sitronsaft i en kjele. Kok opp mens du rører. La dette småkoke i cirka 5–10 minutter. Tilsett sukker og rør til dette har løst seg opp. Kok opp og la syltetøyet koke til bærene er møre. Hell syltetøyet på rene, varme glass. Oppbevar syltetøyet kjølig.

Bjørnebær- og bringebærsyltetøy

½ kilo bjørnebær

½ kilo bringebær

½ kilo sukker

saft av 1 sitron

Følg fremgangsmåten for bjørnebærsyltetøy.

Bjørnebærsaus til dessert

400 gram bjørnebær

60 gram melis eller sukker

1 ts presset sitronsaft

Bland alt sammen og hell det gjennom en sikt. Egner seg til alle sorter sorbeter, is, kaker og som pynt. Bør ikke lagres lenge.

Bjørnebæreddik

Bland like mengder bjørnebær og hvitvinseddik i en flaske eller et glass med lokk. La dette stå og trekke i en solfylt vinduskarm i cirka 5 uker. Sil av bærene, og oppbevar eddiken på en flaske på et kjølig sted. Den er fin å bruke i sauser og som dressing.



*Bærsirup kan lages av de fleste bærsortene, også bjørnebær.
Fra venstre: bringebær-, molte- og tranebærsirup.*