



Ingeborg plukker alt ho kommer over av bær.



Næringsrikt og godt.

Norsk bær gjør susen

Helt siden Ingeborg Haugen (26) fra Musdal var lita jente har ho likt å plukke bær. Sommerens fanst er for lengst på plass i flasker, fryser og glass. Å hamstre bær viser seg å være en god investering. I tillegg til den gode smaken viser det seg at bær inneholder flere hundre forskjellige typer antioksidanter.

Av Åse Kari Gravråk

Om sommeren og høsten kan vi nyte godsaker i rødt, blått og oransje fra naturens spiskammer. For Ingeborg er det terapi å plukke bær. Da stresser ho ned, glemmer alt annet og er hundre prosent til stede.

– Jeg plukker alt jeg kommer over. Det kan vær rips og solbær i hagen, blåbær i skogen og multer i fjellet.

Gaver og dessert

Ingeborg lager mest syltetøy og saft, men også likør og sauser. Hvis syltetøyet blir tynt, er det nemlig helt perfekt å bruke i saus.

– Både kirsebærsaus og blåbærsaus er kjempegodt på dessert. Det som er gøy er å lage noe av det jeg har plukka. Jeg beholder det meste sjøl, men gir bort en del i gaver.

På julaften er det ekstra hyggelig med multedessert hjemme i Musdal.

Hvor plukker du multe da?

– Det er hemmelig, hehe. Jeg slår av kartet på Snapchat når jeg plukker multe.

Proppfulle av antioksidanter

Norsk forskning viser at bær er sunnest av frukt og grønnsaker. Professor Rune Blomhoff, og hans stab ved institutt for ernæringsforskning ved universitetet i Oslo, har analysert flere hundre vekster av frukt og grønnsaker fra hele verden. Bær er den klare vinneren. De har funnet en metode som kan måle antioksidantnivået i matvarene. Dette viser at bær inneholder flere hundre forskjellige typer antioksidanter, og det er sammensetningen i bærene som er viktig. Kroppen bruker antioksidanter til å fjerne farlige stoffer, og til å hjelpe oss med å holde oss friske.

Ville bær fra Norge er svært sunne

De aller sunneste bærene er viltvoksende bær og hagebær. Vi kan nevne markjordbær, blåbær, krekling, nype, solbær, bringebær, vanlige jordbær, kirsebær osv. Det viktige sunne innholdet ser ut til å være høyere i norske bær, enn i utenlandske bær. Dette kan ha noe med saktevoksende kalde og

karrige forhold å gjøre.

Vi kan hamstre bær og legge dem i fryseren. Det ser ut til at antioksidantnivået synker noe ved frysing, men nivået er fortsatt svært høyt. Det aller beste er å fryse bærene hele, og så spise dem utover resten av året. Jo mer bærene knuses og kokes, jo lavere blir antioksidantnivået. Likevel er nivået fortsatt svært høyt i forhold til andre frukt og grønnsaker. *Kilde: www.nrk.no/livsstil*



Smakgullt pålegg fra naturens spiskammer.