

IDÉARK BÆR

BLÅBÆR

BLÅBÆRTROLLKREM**Utstyr:** Kjøkkenmaskin (eller visp og bolle)**Oppskrift:**

- 2 eggehviter
- 1-2 kopper sukker
- Blåbær (eller tyttebær)

Gjennomføring: Plukk og rens bærene. Ha bær, sukker og eggehvite i en kjøkkenmaskin (foodprocessor). Pisk til kremen blir får en tykk og luftig konsistens. Serveres nylaget, gjerne med vaniljesaus til.

SUNNE BLÅBÆRcookies MED HAVREGRYN**Utstyr:** Bolle, stekebrett, røreskje, visp, spiseskje**Oppskrift:**

- 60 g myk smør
- 60 ml rapsolje
- 120 g brunsukker
- 1 egg
- 1 ts vaniljesukker
- 20 g kruskakli
- 100 g hvetemel
- 130 g havregryn
- 1 ts bakepulver
- 100 g blåbær (eller mer)

Stekes midt i ovnen på 180 gr C, i ca 15-20 min

Gjennomføring: Ha mykt smør, rapsolje og brunsukker i en bolle. Visp sammen. Visp inn egg og vaniljesukker. Tilsett mel, kruskakli, havregryn og bakepulver. Rør alt godt sammen. Tilsett blåbær. Lag spiseskjestore kaker og sett på bakebrett med bakepapir (ca.15 kaker). Stek i 15-20 minutter i forvarmet ovn. De er ferdige når de begynner å få litt farge. La de avkjøle noen minutter på stekebrettet før du legger dem over på rist. Nytes med et glass melk.

TØRKET BLÅBÆR**Utstyr:** Stekebrett, bakepapir, stekeovn, glass med tette lokk

Gjennomføring: Rens bærene og legg dem utover stekebrettet 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 grader C i 1-2 timer. Øk så varmen til 70 grader C og la dem ligge til de er gjennomtørre. Oppbevar dem som tørket frukt.

**FROKOSTBLANDING (GRANOLA) MED TØRKET BLÅBÆR****Utstyr:** Kniv, skjærefjøl, kjele, bolle, slikkepott, tresleiv, stekebrett**Oppskrift:**

- 4 ss valnøtter
- 4 ss hasselnøtter
- 1 dl appelsinjuice (eller eplejuice)
- 1 ss flytende margarin
- 1 ss honning
- 6 dl havregryn
- 1 dl solsikkekjerner
- 3 ss sesamfrø
- 4 ss tørket blåbær

Stekes midt i ovnen på 140 gr C i 45-50 min

Gjennomføring: Grovhakk nøttene. Ha margarin, juice, sukker og honning i en kjele. Varm opp og rør til sukkeret er oppløst. Bland alt det tørre i en bolle. Hell juiceblandingen over i bollen og bland. Fordel granolaen utover på stekebrettet og sett i stekeovnen. Rør i blandingen etter ca 30 minutter. Stek videre i 15-20 min. La blandingen avkjøles og tilsett tørket blåbær. Hell deretter blandingen på et stort glass/boks. Frokostblandingen er holdbar i minst 1 måned. Server med melk/yoghurt/biola.

BLÅBÆRTE**Årstid:** Vår**Utstyr:** Kjele, tesil, sukker

Gjennomføring: Det er mulig å lage te av ulike planter og plantedeler. Men det er viktig å vite hva du spiser. Plukk blader av blåbærlyng. Kok opp vann og la bladene trekke i vannet i ca 10 minutter. Du lager teen ved å slå kokende vann over friske blad. Tilsett eventuelt litt sukker.

BLÅBÆRSMOOTHIE**Utstyr:** Hurtigmikser, glass, sugerør**Oppskrift:** (4 glass)

- 1 banan
- 1 dl appelsinjuice
- 2 dl vaniljeyoghurt
- 4 dl blåbær (frosne)

Bruker man ferske bær kan man ha i isbiter (knuses i hurtigmikser)

Gjennomføring: Skrell bananen. Ha alle ingrediensene i hurtigmikseren. Kjør alt sammen til det blir en jevn masse. Hell smoothien i glas og server den nylaget.

KRØKEBÆR OG KREKLING**IDÉARK BÆR****SAFT**

Utstyr: Små bøtter til å plukke bær i, stor og stødig stamp med plass til at barn kan stå, plastposer, stor bøtte, potetmoser, visp, sileklede, tomflasker med skrukork

Oppskrift:

- 10 liter krøkebær (krekling)
- 2 l vann
- 2 pakker sitronsyre (å 50 g)
- ca 500 g sukker pr liter saft

Gjennomføring: Ha bær, vann og sitronsyre i en stamp.

Dette skal stå kaldt i 1-2 døgn. Så knuser man bæra med en potetmoser. Men dette er mye morsommere:

La elevene få to plastposer utenpå hverandre på hver fot. Disse festes med et snøre eller tape. Elevene trækker så i stykker bæra med føttene. Dette bør gjøres ute da det kan bli litt gris. Når all saft er tråkket ut av bæra, siles denne gjennom et klede og opp i en bøtte.

Rør i sukker, og rør til alt sukker er oppløst. Tøm safta over på rene flasker (bruk små plastflasker). Saften holder seg ca 14 dager i kjøleskap. Råsaft som skal lagres utover vinteren bør fryses. Bare husk å ikke fylle flaskene helt fulle, da safta utvider seg noe ved frysing.

Etiketter med skolens eller klassens navn og årgang kan limes på. Kanskje er dette et produkt som barna kan selge eller gi bort til farsdag/jul?

Tips: Varm opp utblandet krøkebærssaft på bål – nydelig når det er kaldt ute

GELÈ

Utstyr: kasserolle, røresleiv, små glass med lokk, øse

Gjennomføring: Først må man lage saft av bæra (se oppskrift over + ha gjerne i en neve tyttebær)

Når man skal lage krøkebærgele må man bruke kunstig stivelse. Mål opp den ferdige safta og hell den i en passe stor kasserolle. Ha gjerne en god neve tyttebær i som smaksforsterker, og den inneholder mye pektin. Kok opp safta og ha i gelantinpulver. Bruk oppskrifta bak på gelatinpakken (men bruk litt mindre enn til vanlig gele). Man kan også bruke Certo. Hell den kokende safta på rene glass. Fyll glassene helt opp. Husk: Geleen blir ikke stiv før den er kald og kommer i kjøleskapet. Sett på lokket og oppbevar i kjøleskap.

Tips: For at geleen skal holde seg kan man stryke litt eddik i lokket (fukt et papir med litt eddik og stryk på). Tørk lokket før det settes på.

Krøkebærgele anbefales på brødskiva eller til viltmat.

LEK: SOVER DU, BJØRN?

Når det er dårlig med blåbær spiser bjørnen gjerne krøkebær!

Gjennomføring: Alle deltakere står på en rekke. Foran dem står den som er «bjørnen» (med ryggen til de andre). De andre elevene skal først liste seg rundt mens de sier lavt «sover du, bjørn»? Deretter skal de trampe og rope «SOVER DU, BJØRN»? Når «bjørnen» ønsker det, snur han seg og løper etter de andre. De som blir tatt er bjørnens medhjelpere i neste omgang. Det er den første bjørnen som bestemmer når resten skal snu seg. Den som er igjen til slutt har vunnet og får være bjørn i neste runde

NORDAVIND OG SØNNAVIND - LEK

Gjennomføring: Fra 8 personer og oppover

En elev er Sønnavind og to elever er Nordavind. De som er Nordavind har som oppgave å stivfryse så mange som mulig, ved å berøre dem med hånden. Den som er Sønnavind skal befri de stivfrosne- ved å berøre dem og si "fri".

IDÉARK BÆR

ROGNEBÆR

ROGNEBÆRGELE

Oppskrift:

- 1 kg frosset rognebær
- 0,5 l vann
- 1 dl sukker på ferdig dl saft

Gjennomføring: Kok på middels varme i 45 min- eller til bæra er gulaktig. Minst mulig røring for å unngå grums. Sil saft i et klede (saftsiler). Hell safta i en ren kasserolle og kok råsafta i 5 min før du har i sukkeret. Nå skal safta koke i 15 min. Ta bort skummet som blir opp på. Hell geleen på tørre og rene glass.

ROGNEBÆRGELE MED EPLE

- 0,5 kg eple pr kg rognebær
- 0,5 l vann pr kg bær/eple

Bruk samme framgangsmåte som vanlig gele, men kok saft og sukker litt lenger.

ROGNEBÆRSAFT

Oppskrift:

- 3/4 kg rognebær fra fryseboksen
- 2 liter vann
- 600 g sukker
- 4-5 dråper vaniljeessens eller en liten vaniljestang.

Gjennomføring: Det er viktig at rognebærene har vært frosset før bruk, det får frem sukkeret i de bitre bærene. Kok bærene 15 minutter med 2/3 av vannet. Hell massen over i sileklede med bolle under og la stå natten over. Hell over resten av vannet og vri ut mest mulig væske fra bærene.

Hell saften, vaniljestangen og sukkeret i en kjele og kok en halvtime. Bruker du vaniljedråper, har du dem i til slutt (vær heller sparsom med dråpene). Du kan tilsette saften av en sitron eller appelsin etter kokingen, det vil bryte noe av den bitre rognebærsmaken. Hell på flasker.

ROGNESYLTETØY

Oppskrift:

- 1 kg eple
- 1 kg rognebær
- 1 kg sukker
- 2-3 hele nellik
- litt hel kanel

Gjennomføring: Skrell og del epler i biter og kok sammen med rognebær og krydder i 15 min. Ta ut krydderet. Rør kraftig slik at eplene moses. Tilsett sukker og kok i 15 min til. Hell marmeladen på tørre og rene glass.



TØRKET ROGNEBÆR TIL MÛSLI

Utstyr: Renset rognebær, ovn eller tørkemaskin

Gjennomføring: Rognebærenes sure smak forsvinner ved tørking. Spre dem utover. Tørk i lufttemperatur eller i ovn ved maksimalt 45 grader. En tørkemaskin kan også benyttes. Bærene skal ikke være for harde, men heller ikke for bløte. Kjenn etter underveis. Oppbevares tørt.

FROKOSTBLANDING

se ideark blåbær

FUGLEMAT MED ROGNEBÆR

Oppskrift: Fett (enten usaltet smør eller delfiafett), lettkokt havregryn, solsikkefrø eller fuglefrøblanding, rognebær, diverse former, tråd til oppheng.

Gjennomføring: Smelt fett og ha oppi havregryn. La dette svulle i 5 min. Rør inn fuglefrøblanding og tilslutt rognebær. Ha i nok ingredienser til at det blir en tykk grøt. Hell massen i forskjellige former (melkekartonger, pepperkakeformer, muffinsfomer, yoghurtbeger) men husk å legge inn en tråd i massen som du kan henge fuglematerne opp etter. La gjerne tråden gå litt rundt i bunnen på formen slik at den fester seg godt til den stivnede massen. Formene må stå kaldt – gjerne over natten – før fuglematen tas ut.

ROGNEHJERTER OG TIERSTAVER

Utstyr: ståltråd (ca 1 mm), store rognebær

Gjennomføring hjerte: Rognebæra tres tett i tett på en ståltråd i ønsket lengde. Bruk en tang for å bite av tråden og for å snurre enden fast i hverandre. Klem fram hjerteformen etter at endene er festet. Sett til tørking i ovn/bærtørke. Rognebæra kan tørkes før de tres på ståltråden, men de tørre bærene gjør det vanskeligere for elevene å tre ståltråden gjennom bærene.

Gjennomføring tierstav: tre ti bær på ståltråden. Bøy til tråden i hver ende slik at bærene ikke faller av. Tørk i ovn/bærtørke.

ROGNEBÆR**IDÉARK BÆR****BRØD MED ROGNEBÆR****Oppskrift:**

- 300 g hvetemel
- 150 g sammalt speltmel
- 50 g solsikkekjerner
- 1 ts salt, 2-3 ss hakkede rognebær
- 3 dl lunkent vann
- 3 ts tørrgjær
- 1 ts honning

Gjennomføring: Varm vannet og løs opp honningen i dette. Når vannet har en temperatur på 37-40 °C, røres gjæren inn. Bland alt det tørre (mel, solsikke, salt og rognebær) godt. Kna sammen melblandingen og væsken. Elt deigen i minst 10 minutter, til den blir jevn og smidig. Dekk til og sett på et varmt sted til heving i 50-70 minutter.

Del deigen i to, og strekk eller rull ut to lange brød. La disse etterheve i ca. 30 minutter på et bakebrett med bakepapir. Sett samtidig ovnen på 200 °C. De ferdighevede brødene trykkes litt opp for å øke høyden. Spray på litt vann og pynt med noen solsikkekjerner og/eller litt mel. Sett i ovnen og la stå i om lag 30 minutter. Avkjøl brødet på rist.



IDÉARK BÆR

EINERBÆR

KRYDDER

Utstyr: blå einebær, bærtørke eller steikeovn, små glass

Gjennomføring: Tørk einebær i bærtørke eller på svak varme i en steikeovn. Når bærene er tørre knuses de i en morter og puttes på reine krydderglass.

Tips: Tilsett friske nåler fra einer!

TREAK (KARAMELL) ENKEL OPPSKRIFT:

Utstyr: Blå einerbær, se for øvrig de to ulike oppskriftene

Oppskrift:

- 3 liter blå einerbær
- brunt sukker
- fløte
- vann

Gjennomføring: Ha bærene i en kjele, dekk bærene akkurat med vann og kok det i 2 timer. Så stemples/knuses bærene, og væsken siles av. Den silte væsken kokes videre til den blir passe tjukk (slik at den stivner ved avkjøling) og formes til fingertykke stenger (for eksempel ved å ha massen opp i små rør laget av matpapir. Dersom man synes smaken er for sterk, kan det tilsettes brunt sukker og fløte under den siste innkokingen.

TREAK FOR VIDEREKOMMENDE

Oppskrift:

- 5 liter blå einerbær
- 1 liter H-melk
- 2,5 liter fløte
- evt. 0,25 kg brunost
- 0,5 kg farin (hvitt sukker)
- 0,5 kg brunt sukker
- vann

Gjennomføring: Bærene has i en kjele, og det fylles på med vann til bærene er dekket. Det hele kokes i 2 timer. Uttrekket siles så fra og tas vare på. Tilsett bærene like mye vann igjen og la det koke i nye 2 timer. Uttrekket siles fra og tas vare på sammen med første uttrekk. For tredje gang fylles det på med vann, men denne gangen bare omtrent 3/4 av det som ble tilsatt de to forrige gangene. Kok denne gangen bare i en time. Så siles bærene for siste gang og kastes. Alle uttrekkene has i en kjele, tilsett H-melk under innkoking. Etter en times koking tilsettes fløten og evt. brunosten. Dette kokes i en halv time før farin og brunt sukker tilsettes. Så kokes alt til en tjukk grøt som må avkjøles litt. Trekk deretter massen ut i stenger som avkjøles. Rull stengene gjerne inn i matpapir.



EINEBÆRSIRUP

Utstyr: Blå einebær, vann og sukker

Gjennomføring: Ha ønsket mengde einerbær i en kjele av rustfritt stål. Hell over vann til det dekker bærene. La det hele småkoke i 3 timer. Hell av væsken gjennom en sil. Ta vare på væsken! Ha nytt vann over bærene til det dekker. Kok nye 3 timer. Gjenta prosessen en tredje gang. Samle de tre avkokene i en kjele og reduser væskemengden til det halve. Tilsett sukker, f.eks. 1 dl pr liter opprinnelig væske, og kok videre til sirupsaktig konsistens. Nå kan det settes til en skvett fløte. Det gir pen glans og runder av smaken. Sirupen brukes som pynt og smaksvariant på iskrem og desserter. Smaken er kraftig, det skal ikke så mye til.

EINERLÅG TIL HÅRVASK

Utstyr: Einerbærkvister, vann, stor gryte, flasker

Gjennomføring: Du klipper opp friske einerkvister med bar og bær i 10- 15 cm lange biter, har det i en stor gryte på minst 4 liter eller mer. Ha vann i gryten så vannet akkurat dekker einerkvisten, som er pakket sammen til randen av gryten. Dette skal så småkoke i omkring 3 timer, da er nesten halve vannet kokt bort. Greinen siles av og du har ferdig einerlåg. Einerlågen brukes så til hårvask/hårvann.

PLUKKESTAFETT MED FLASKE

Utstyr: tomme brusflasker, plukke kopp

Gjennomføring: Elevene deles inn i lag på 4-5 stk. En og en skal elevene løpe og plukke en avtalt mengde einebær (for eksempel en kopp). Når koppen er full løper eleven tilbake til sitt lag. Nå skal bærene inn i flaska. Neste elev kan begynne å plukke einebær når den første eleven har fylt einebærene sine over på flaska. Det laget som får full flasken først har vunnet stafetten.

TYTTEBÆR

IDÉARK BÆR



TYTTEBÆRSAFT

Utstyr: Kjele, flasker

Oppskrift:

- 1 kg tyttebær
- 2 dl vann
- 500 g sukker

Gjennomføring: Kok tyttebær og vann i kjele til bærene er sprukne og saften har kommet ut (10-15 min). Sil bærene i et rent klede. Mål opp saft og sukker. Ha 500 g sukker på 1 liter ren saft. Kok det sammen i en kjele til sukkeret har smeltet. Tilføy mer sukker hvis du synes safta er for "streng". Hell safta på rene, sterile flasker. Oppbevares kjølig.

TYTTEBÆRGELÉ

Utstyr: kjele til koking, små glass

Oppskrift: 1 kg tyttebær

- 3 dl vann
- 7 dl sukker

Gjennomføring: Ha tyttebær og vann i en gryte og kok i 10-15 minutter. Bærene siles i klede. Mål saften og hell den i en kasserolle. La det koke et par minutter. Tilsett sukker litt etter litt, og rør godt til alt sukkeret er oppløst før saften begynner å koke igjen. La saften småkoke uten å røre i den. Koketiden kan variere fra 5 til 20 minutter. Den bør ikke koke for lenge, for da blir den seig og ikke stiv.

Geléprøven er viktig for å finne ut av om geleen er ferdig. Ta litt gelé på en tallerken og trekk en skje gjennom når den er kald. Hvis geléen rynker seg foran skeia, er den ferdig. Hvis ikke, må den koke noen minutter til. La den ferdige geleen stå noen minutter. Bruk en hullskje og ta forsiktig skummet vekk og den tynne hinne som er dannet på overflaten. Hvis det ikke blir en hinne, er det et tegn på at geleen ikke blir stiv. Da må man tilsette litt ekstra sukker og koke den opp igjen. Hell geleen i varme, steriliserte små glass. Snu glassene på hode og la dem bli kald.

TYTTEBÆRSYLTETØY

Utstyr: kjele, glass

Oppskrift:

- 400 gram tyttebær
- 2 epler i små terninger
- 1/2 dl vann
- 250-300 gram sukker

Gjennomføring: Kok opp tyttebær, sukker og vann og la det koke et par minutter på svak varme. Skrell og kjern ut eplene, del opp i små terninger og tilsett oppi tyttebærblandingen. La syltetøyet koke i ca 10 minutter, til det har ønsket konsistens. Tilsett eventuelt mer sukker om nødvendig.

Hell det varme syltetøyet umiddelbart på steriliserte glass og sett på lokket slik at det blir helt lufttett. Snu syltetøyglasset på hodet og la det avkjøles helt. Lufttette glass kan oppbevares i kaldt i 6-12 måneder.

TYTTEBÆRSIRUP

Utstyr: kjele, flasker/glass

Oppskrift:

- 4 dl råsaft av tyttebær (se "Tyttebærsaft")
- 4 dl Sukker

Gjennomføring: Hell 4 dl råsaft og 4 dl sukker i en kjele. La det koke i 10 minutter. Fjern skummet underveis. Kjenn på konsistensen og tilsett litt mer vann hvis du vil ha sirupen mer flytende. Ønsker du mer smak, kan du tilsette vaniljesukker/nellik/kardemomme/kanel i kokprosessen. Hell sirupen på flasker/glass. Oppbevares lenge.

TYTTEBÆRTE

Utstyr: Morter (eller to steiner), kopp, sukker, kokt vann, blad av frisk tyttebærlyng og tyttebær i sommer-sesongen, bruk tørkede blader utenom sesongen.

Gjennomføring: Knus blader og bær i en morter. Hell kokende vann over. Trekk i noen minutter. Bruk tesildersom du ikke ønsker bladrester i tevatnet.

IDÉARK BÆR

TYTTEBÆR

GLØGG MED TYTTEBÆR**Utstyr:** Gryte, flasker**Oppskrift:**

- 3 liter tyttebær
- 3 liter vann
- 2 ts hel nellik
- 1/2 ts malt kardemomme
- ca 1.2 kilo sukker

Gjennomføring: Bland sammen tyttebær (du kan bruke friske eller opptinte), vann, hel nellik og kardemomme. Kok opp og la dette koke i ca 10 minutter. Da vil du kjenne en herlig aroma spre seg på kjøkkenet! Sil av og rør inn sukkeret til alt er oppløst. Skum av. Hell tyttebærgløggen på rene flasker. Denne oppskriften gir 3.8 liter tyttebærgløggekonsentrat. Oppbevar flaskene kjølig.

TROLLKREM**Utstyr:** kjøkkenmaskin, slikkepott, vekt**Oppskrift:**

- 500 g tyttebær
- 2 eggehvite
- 200 g sukker
- 1 ts vanlijesukker (kan sløyfes)

Gjennomføring: Pisk tyttebær, sukker og eggehvite i kjøkkenmaskin til de fleste bærene er knust og det har dannet seg et rosa, fast skum. Server med en gang.

PARFAIT AV TYTTEBÆR**Utstyr:** Kakeform (ringform)**Oppskrift:** Oppskriften er beregnet til 4 personer

- 2 dl Friske tyttebær
- 1 dl sukker
- 1 dl melis
- 1 dl vann
- 4 eggeplommer
- 4 dl kremfløte

Gjennomføring: Tyttebær og sukker kokes i 10 min. Avkjøles. Bland melis, eggeplommer og vann i en tykkbunnet kjele og la det tykne på svak varme under omrøring. Ta kjelen av varmen og rør i kremen til den er kald. Tilsett tyttebærene og rør om.

Visp fløten. Røres forsiktig inn i eggeblandinga. Hell blandinga i en form som først er skylt i kaldt vann. Sett i fryseren, minimum 2 timer før bruk.

Hvelves på serveringsfat. Dyppes først i varmt vann hvis parfaiten sitter fast. Parfaiten må stå ei stund i romtemperatur før servering.

**TØRKE TYTTEBÆR TIL SMAKSFORSTERKER****Utstyr:** Rensede tyttebær, stekebrett, stekeovn

Gjennomføring: Rens bærene og legg dem utover stekebrettet 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 grader i 1-2 timer. Øk så varmen til 70 grader og la dem ligge til de er gjennomtørre. Oppbevar dem som tørket frukt. På tette glass. Ønskes en søtere variant kan tyttebærene ruller i sukker før de tørkes.

MÅLFRIDS MUSLIBAR MED TYTTEBÆR**Utstyr:** Bolle, sleiv, kjøkkenvekt, bakepapir**Oppskrift:**

- 25 g hasselnøtter
- 2 ss solsikkefrø
- 40 g rosiner
- 40 g tørkede tyttebær
- 2 ss gresskarfrø
- 1 dl eplejuice
- 0.5 dl varmt vann
- 4 g fiberhusk,

Gjennomføring: Hakk nøtter og bland sammen det tørre (ikke fiberhusk). Bland sammen eplejuice og varmt vann, ha i fiberhusk og rør sammen. Bland det våte og det tørre godt sammen. Form deigen til 8 avlange flate barer (pølser) og plasser dem på et stekebrett. Stekes ved 160 grader i ca 25 minutter

MESTERENS MESTER

90-graderen

Melkespannholding

Stabling av stein (varde)

Balanse – stå på en fot

Din indre klokke: Hvor langt går du på ett minutt