Smagens Dag

Af Helle Brønnum Carlsen og Mariann Bach Nielsen

Smid ikke smagen ud - sommerbær i august

Kort om: ***Bær***
Noget af det bedste ved sommeren er planter og buske, der bugner af bær. Det er bare ikke altid, vi lige får spist dem den dag, de er plukket. Hvordan skal vi så bruge de skønne rester af bær, før de bliver kedelige og slatne? Der er masser af muligheder: Bær er nemlig rigtig gode og smagfulde i alt fra syltetøj til desserter.

Vi har spist bær siden tidernes morgen. Menneskene i ældre stenalder levede af at jage og samle. Her var de vilde bær en af de bedste kilder til C-vitamin og mange andre antioxidanter, som vi først har fundet ud af at beskrive de seneste 150 år. Jordbær har fx altid været kendt som skovjordbær. Det er sandsynligt, at danskerne begyndte at dyrke jordbær allerede i 1500-tallet. Det var dog først i sidste halvdel af 1800-tallet, at danskerne rigtigt begyndte at dyrke jordbær og andre bær.

Især har jordbærrets røde farve været populær. Vi mistede Sønderjylland i 1864, og derfor blev vi meget optagede af at være danske, og jordbær med fløde ligner jo Dannebrog! Samtidig fik vi det billige sukker og blev vældig dygtige til at sylte, og efterspurgte derfor jordbær med forskellig fasthed og syre. Visse jordbær kan kaldes direkte danske, som fx Dybdahl fra 1909. Det er et meget velsmagende jordbær, opkaldt efter den første leder af Landbohøjskolens havebrugsafdeling. I denne periode udnytter man jordbærrets sødme og vandholdighed til at fremstille saft, grød, marmelade og syltetøj – hvis man da ikke bare spiser bærret, som det er.

Et andet meget eftertragtet bær er hindbærret. Vi begyndte at dyrke bærret i middelalderen, hvor munkene i klostrene vidste, at bærrene var sunde.

Alle de bær, vi plukker i naturen eller dyrker i haverne, er fantastiske smagsgivere. Takket være det danske klima får bærrene en stor variation af syre og sødme – og også smag af krydderier og krydderurter. Alle bær er meget vandholdige. Netop derfor kan de ikke holde sig friske så længe. Når vi sylter bærrene, trækker vi vandet ud af dem, og de kan holde længere. Vi kan også fryse bær – så vi kan bruge dem, når vi savner dem allermest i vinterens mørke.

Vidste du, at …

- Det er lækkert at mose en lille rest bær med lidt sukker og spise det på en nybagt bolle?
- Du også kan røre den mosede, søde rest af bær rundt i din yoghurt eller andet surmælksprodukt?
- Vi syltede bær efter *pund-til-pund* metoden, før vi opfandt konserveringsmidler? Det vil sige 500 gram sukker til 500 gram bær. Der skal nemlig meget sukker til for at trække vandet ud af bærrene, så de kan holde sig.
- Saften af citrusfrugter fremmer smagen i bær, især jordbær?

Smagens Dag

Bærsorbet

Til 4 personer

I skal bruge

300 g bær – jordbær, hindbær eller brombær
80 g sukker
1 spsk. vand
Saft af ½ økologisk appelsin

Pynt
Rester af fx friske bær, hakkede nødder, hakket chokolade, frisk basilikum, mynte eller måske en skefuld flødeskum.

Sådan skal I gøre

1. Hvis bærrene ikke allerede er nippet og skyllet, gør I det først.
2. Kom bær, sukker og vand i en tykbundet gryde sammen med vandet.
3. Varm det langsomt op, til der begynder at trække væske ud af bærrene.
4. Skru op for varmen, og kog, til boblerne i blandingen bliver store. Det tager cirka 3 til 5 minutter. Fjern gryden fra varmen.
5. Smag til med appelsinsaft.
6. Lad blandingen køle lidt af. Blend blandingen grundigt, fx med en stavblender.
7. Hæld blandingen i en skål, og stil den i fryseren i 30 minutter.
8. Kør blandingen i en ismaskine, til isen er færdig. Hvis I ikke har en ismaskine, kan I røre i massen et par gange og stille den tilbage i fryseren.
9. Servér isen med de rester, du har, fx friske bær, hakkede nødder, hakket chokolade, frisk mynte, frisk basilikum, flødeskum …

Varm langsomt op …

… til der begynder at trække væske ud af bærrene.

Skru op for varmen, og kog, til boblerne i blandingen bliver store.

Servér bærsorbeten med det, du har, her med frisk basilikum.

Smagens Dag

Smag på bærsorbet

Brug Smage-5-kanten.
Smager jeres bærsorbet lidt bitter, farves felt 1 under bitter.
Smager jeres bærsorbet lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smagen, duften og teksturen i bærsorbet dig om?

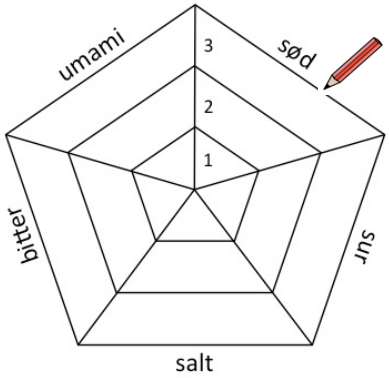
_____

_____

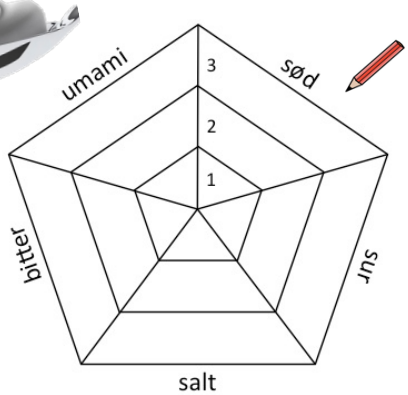
Smag på bærsorbet med forskellig pynt.
Brug Smage-5-kanten.
Smager bærsorbeten lidt sur, farves felt 1 under sur.
Smager bærsorbeten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Udfyld Smage-5-kanten

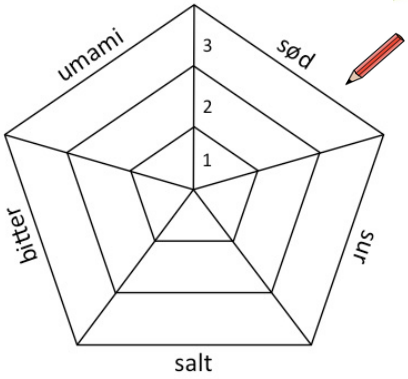
Smag på bærsorbet



Smag på bærsorbet med flødeskum



Smag på bærsorbet med basilikum



Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til bærsorbet? Tal om, hvilke smage, der passer bedst til bærsorbet og diskutér, hvornår I vil servere bærsorbet.

_____

Diskutér, hvordan I kan bruge rester af bær på andre måder.

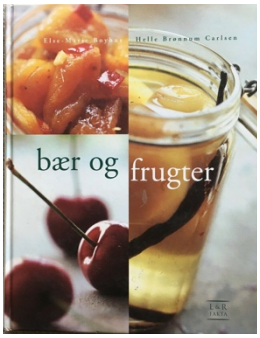
_____

Vil du vide mere?

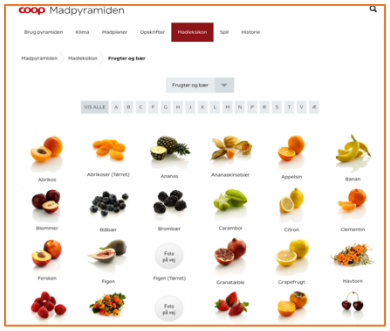
Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Litteratur og links



Bær og frugter – en bog om syltning og historie
Else-Marie Boyhus & Helle Brønnum Carlsen
Lindhardt og Ringhof, 2000



Frugter og bær
Madleksikon, coop
50 forskellige bær og frugter.
Læs om ernæring, anvendelse, opbevaring og sæson
https://madpyramiden.dk/madleksikon/frugter-og-baer/

Flydende frugt og bær
Sådan laver du frugtdrikke
https://pometet.dk/nyhedsliste/frugtdrikke-web.pdf

Rødgrød med fløde
meyers.dk
https://meyers.dk/opskrifter/rodgrod-med-flode/p/71696/