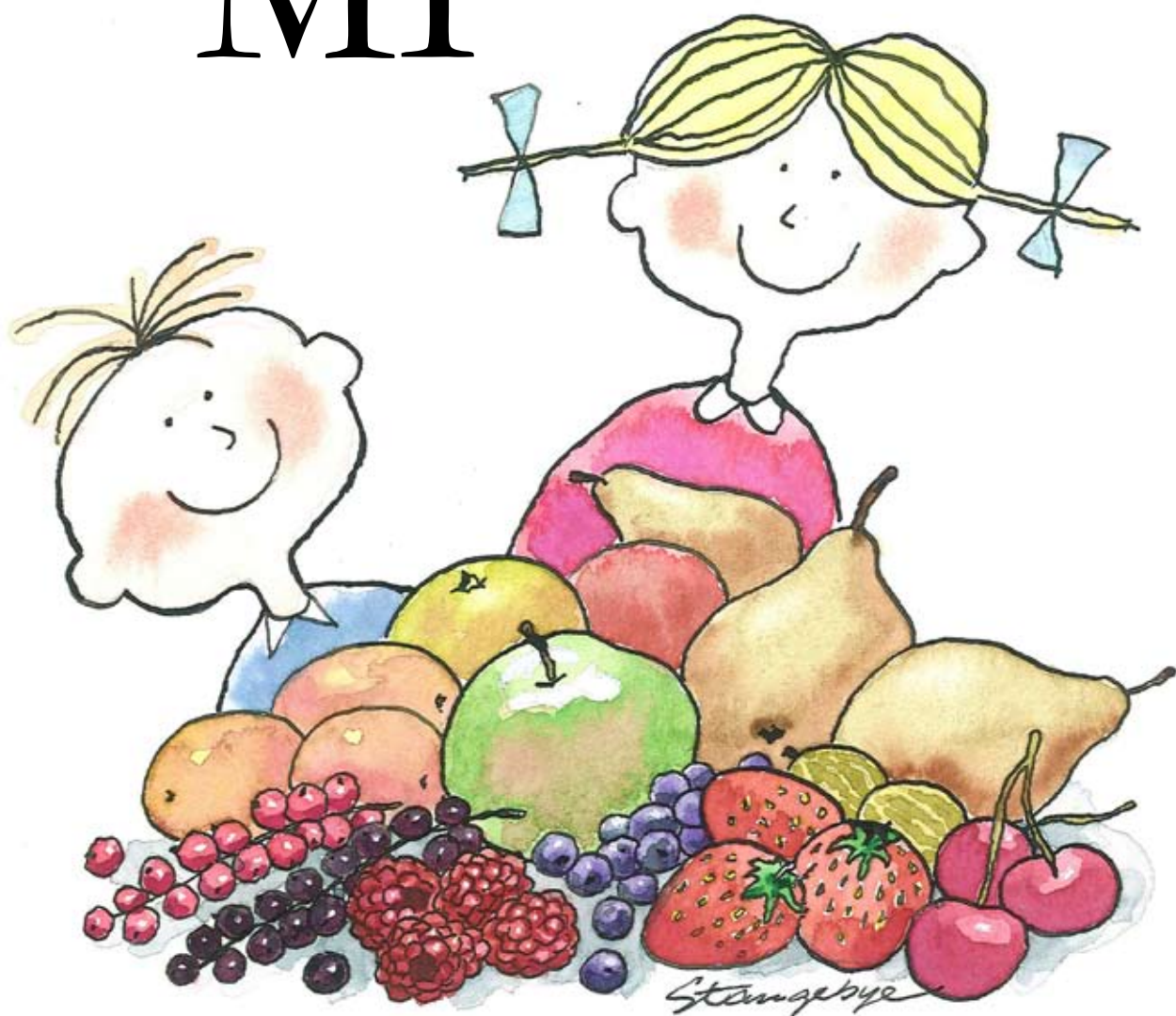


SVEIN SKØIEN

FRUKT- OG BÆR- BOKA MI

ELEVHEFTE



Frukt- og bærboka mi er laget for barn i alderen 6-10 år. Det finnes også en veiledning med praktiske tips for lærere. Både elevheftet og lærerveiledningen finnes på begge målformer. Materialet kan bestilles fra Norges Bondelag – Den grønne skolen, telefon 22 05 46 07 eller på www.bondelaget.no

BOKMÅL

Norges Bondelag
Den grønne skolen

DET FINNES MANGE SLAGS FRUKT OG BÆR



De fleste planter har frukter, og fruktene inneholder frø. Når dyr og mennesker spiser fruktene, hjelper de til med å spre frøene slik at det kan vokse opp nye planter der frøene faller på bakken.

Det finnes mange slags frukter. Til mat tenker vi helst på de saftige, søte og fargerike fruktene. Små, saftige frukter med mange frø inni, kaller vi gjerne for bær. Jordbær kalles falsk frukt fordi de har frøene utenpå.

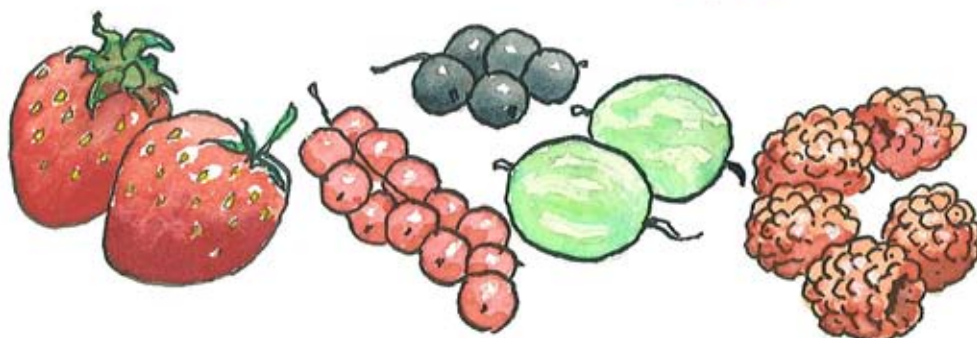
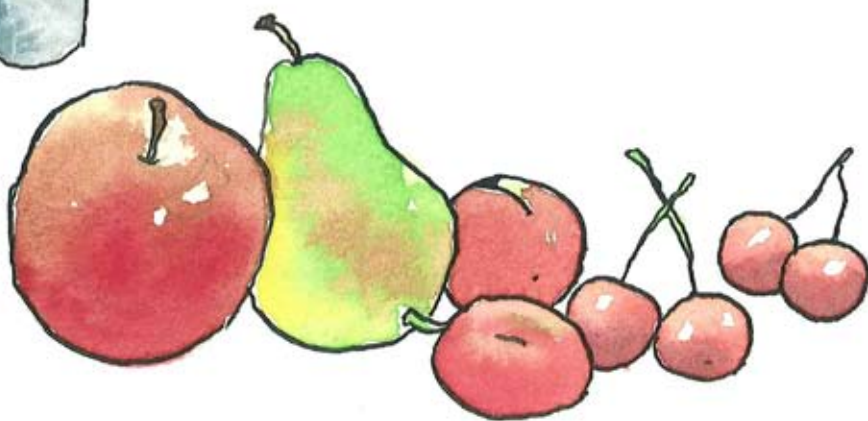
En del bønder dyrker frukt og bær på jorder eller i store frukthager. Mange familier har også frukttrær og bærbusker i sin egen hage.

I Norge vokser det mange ville bæerslag, men vi finner ikke så mange ville frukttrær. Dyrket frukt og bær blir større og søtere enn de ville. Gjennom mange hundre år har forskere og gartnere avlet fram en mengde ulike sorter.

Fruktslag som vi dyrker i Norge er eple, pære, plomme, kirsebær, moreller.

Bær vi dyrker i Norge er jordbær, solbær, bringebær, rips, stikkelsbær.

Vet du om flere?



VILLE BÆR – SUNT OG GODT FRA SKOG OG MARK

Blåbær og tyttebær er de vanligste skogsbærene. De vokser på små lyngplanter i bunnen av gran- og furuskog. Molter og tranebær vokser mest på myrer. Molta er i slekt med bringebæret, og likner litt. Markjordbær og ville bringebær vokser i skog- og åkerkanter der det er lyst og varmt.

Det finnes også andre slags ville bær som vi kan plukke og spise. Rognbær, nyper og krekling kan brukes til syltetøy og saft.



VI DYRKER

MEST EPLER

Eple og pære kalles kjernefrukt. Inni fruktene er det frø eller "steiner" som ligger i små rom, kjernehus. Eple er det fruktslaget vi dyrker mest av i Norge. Eple- og pæretrær kan bli nokså store hvis de ikke beskjæres.

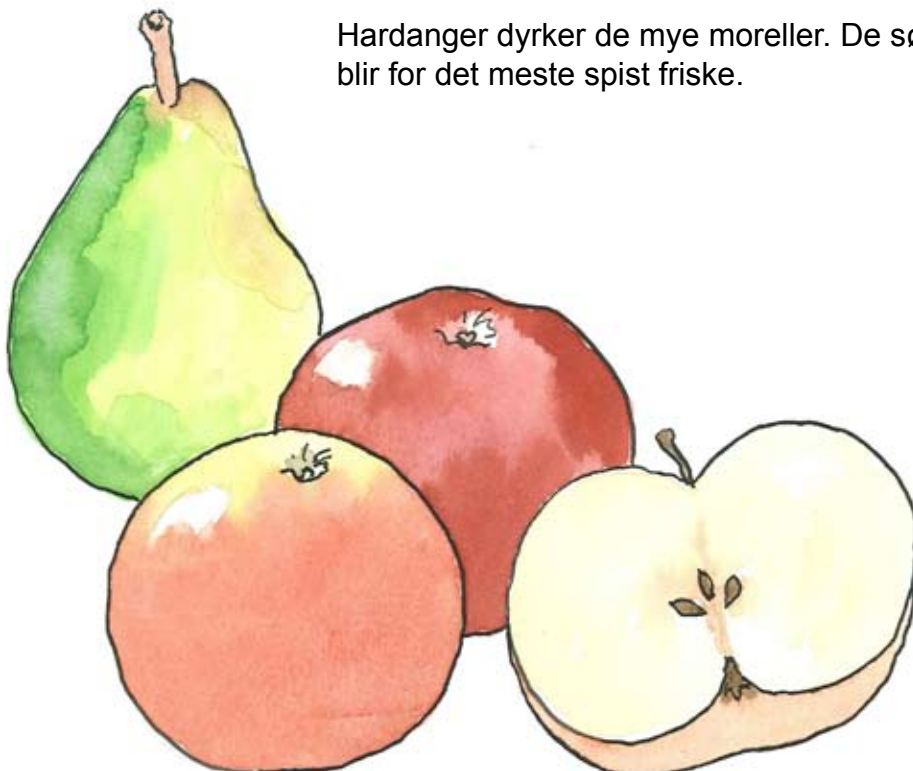
Det finnes mange sorter av eple og pære, og alle har sine forskjellige navn. Noen eplesorter blir modne om sommeren og er best å spise tidlig om høsten, f.eks. Julyred og Quinte. Andre blir modne seinere på høsten og kan lagres utover vinteren f.eks. Gravenstein og Aroma.

Kirsebær, moreller og plommer kalles steinfrukter fordi frøet ligger inni en hard stein. Plommene er oftest eggformede, de har lekre farger og saftig fruktkjøtt.

Visste du forresten at svsker er tørka plommer? Fersken og aprikos er også steinfrukter som vi kan dyrke i hagen, men bare på de varmeste stedene i landet.

Det finnes både viltvoksende og dyrkede kirsebær. Villkirsebær er små, men trærne kan bli store.

Av dyrkede kirsebær har vi søtkirsebær og surkirsebær. Søtkirsebær blir ofte kalt moreller, mens surkirsebær gjerne kalles kirsebær. Det finnes flere sorter av begge slag, Noen med lyse og noen med mørke bær.



Hardanger dyrker de mye moreller. De søte morellene blir for det meste spist friske.

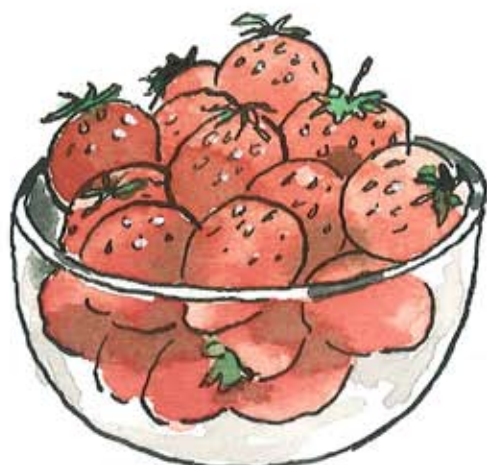
Surkirsebær er som navnet sier, surere og passer derfor best til saft og syltetøy.

Surkirsebær med lyse bær kalles amareller, og de med mørke bær og mørk saft kalles også moreller. Surkirsebærtrær er mindre enn andre kirsebærtrær.

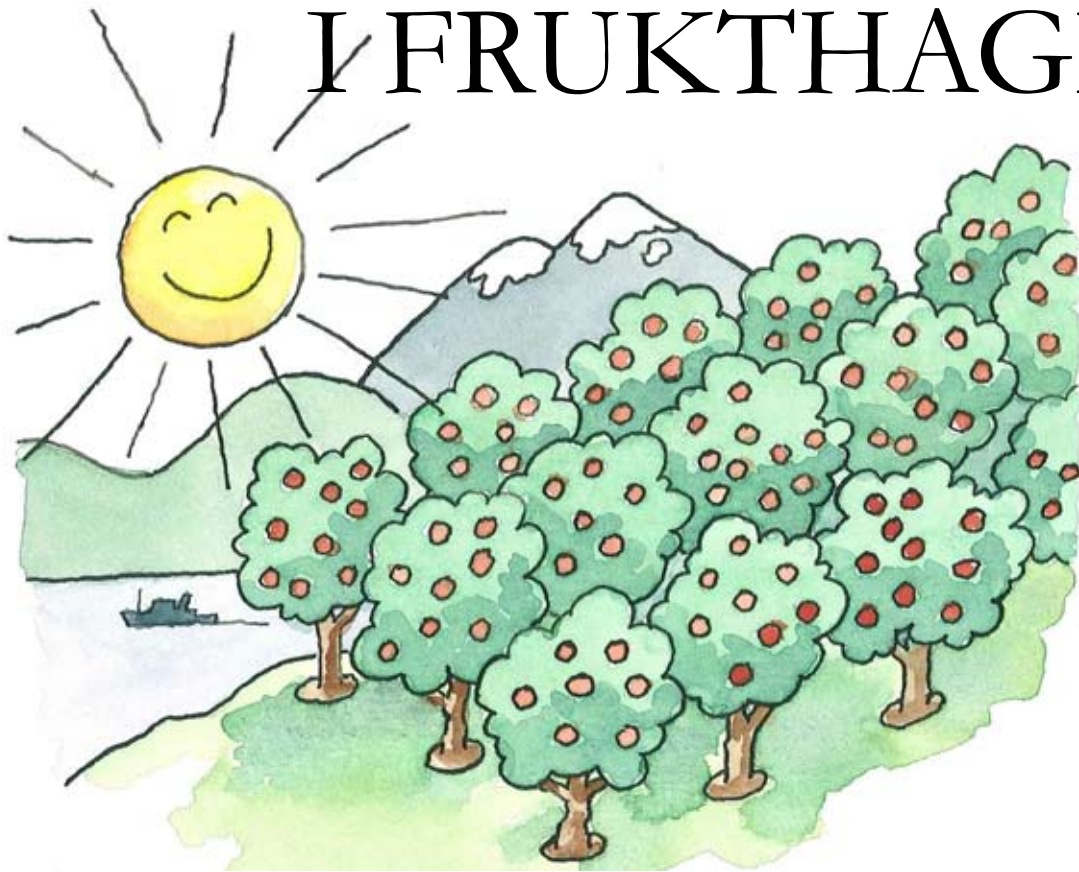
Jordbær og bringebær er de mest vanlige av dyrkede bærslag.

Solbær, rips og stikkelsbær er i nær slekt og vokser på busker.

I hagen vår kan vi også plante bjørnebær og hageblåbær.



I FRUKTHAGEN



Frukttrær liker varme. Det må ikke være for kaldt for dem om vinteren. Om våren når treet blomstrer, må det være så varmt at bier og humler kommer og hjelper til med pollineringen (befruktingen).

Om sommeren trenger frukten sol og varme for å bli moden. Forskjellige fruktslag og fruktstoffer har forskjellige krav til klima. I Norge kan vi dyrke frukt mange steder, men vi må velge sorter som tåler klimaet der vi bor. Aller mest frukt blir det dyrket i fjordområdene i Hordaland og Sogn og Fjordane.

Det vokser villepler i Norge, men de er små og sure. De frukttrærne vi dyrker, er ganske forskjellige fra de viltvoksende trærne. Frukten er større og søtere, og det blir flere frukter på hvert tre. Trærne kan være små, men likevel kommer det mye frukt på dem. Noen epleslag kan få frukt allerede året etter at de er plantet.

Et frukttre er egentlig sammensatt av to trær. Selve frukttreet (krona) er podet på en grunnstamme. Grunnstammen er opprinnelig fra ville trær. Det går an å pode to eller flere eplestoffer på det samme treet, f.eks. Gravenstein og Torstein. Da får vi det vi kaller et familietre med frukt av forskjellig smak og med forskjellig modningstid. Nye trær lages ved å pode greiner fra den eple- eller pæresorten vi ønsker på en grunnstamme. Hvis vi sår frø fra eple eller pære, vil det vokse opp trær som er forskjellige og som ligner lite på mortrærne.

Frukttrær blir formet med beskjæring hvert år. Vi skjærer vekk kvister og greiner etter et bestemt mønster slik at trærne blir lave og ikke får for mange greiner. Da får fruktene mye lys og luft, de blir store og fine, og trærne blir lette å plukke.



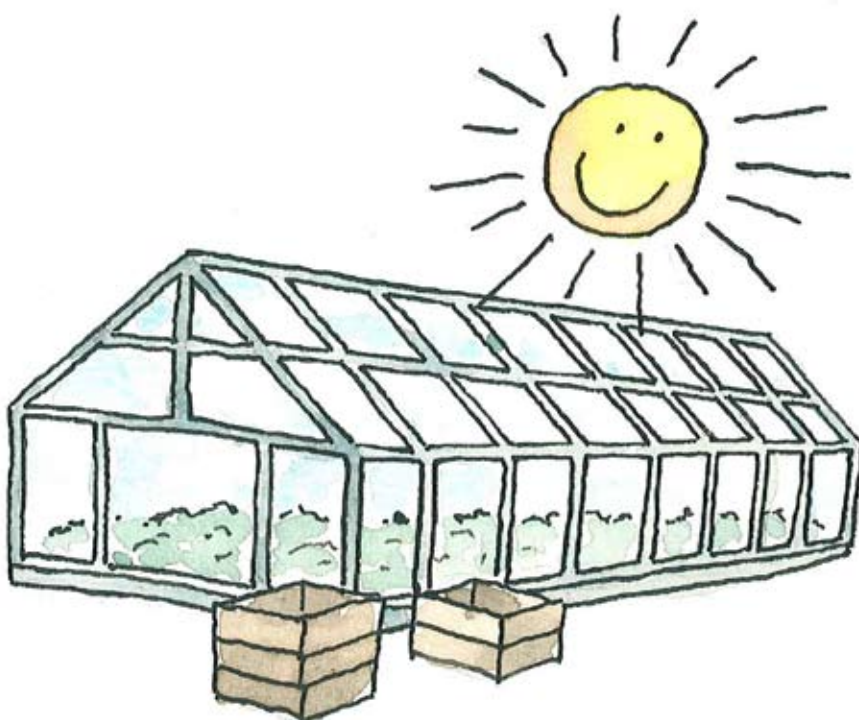
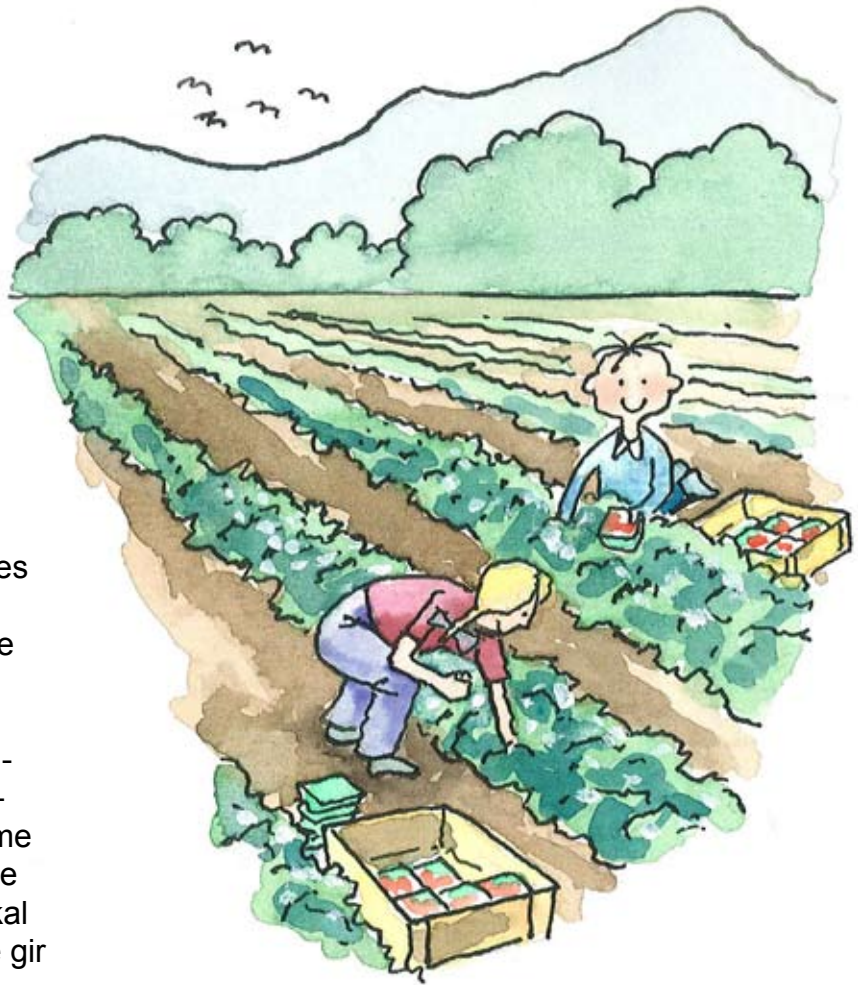
BÆR I HAGE OG ÅKER

Jordbær, vårt mest populære bærslag, dyrkes over hele landet. Jordbærplanten er flerårig, men det er bare rota som overlever gjennom vinteren. Likevel bytter bøndene hvert år ut en del av plantene med nye friske planter. Jordbærplanten lager sine egne småplanter med utløpere. Det finnes mange sorter av jordbær, f.eks. Polka, Florence, Korona. De fleste kommer fra utlandet.

De nye småplantene plantes gjennom hull i svart plast. Plasten hindrer ugrasvekst og holder på varme og fuktighet i jorda. Mellom radene blir det lagt halm for at det ikke skal komme jord på bærene. Plantene gir bær året etter at de er plantet.

Når det er kaldt og lite snø som beskytter plantene, kan det være nødvendig å dekke dem med fiberduk. Om sommeren trenger jordbærplantene mye vann. Kunstig vaning kan være nødvendig i tørt vær.

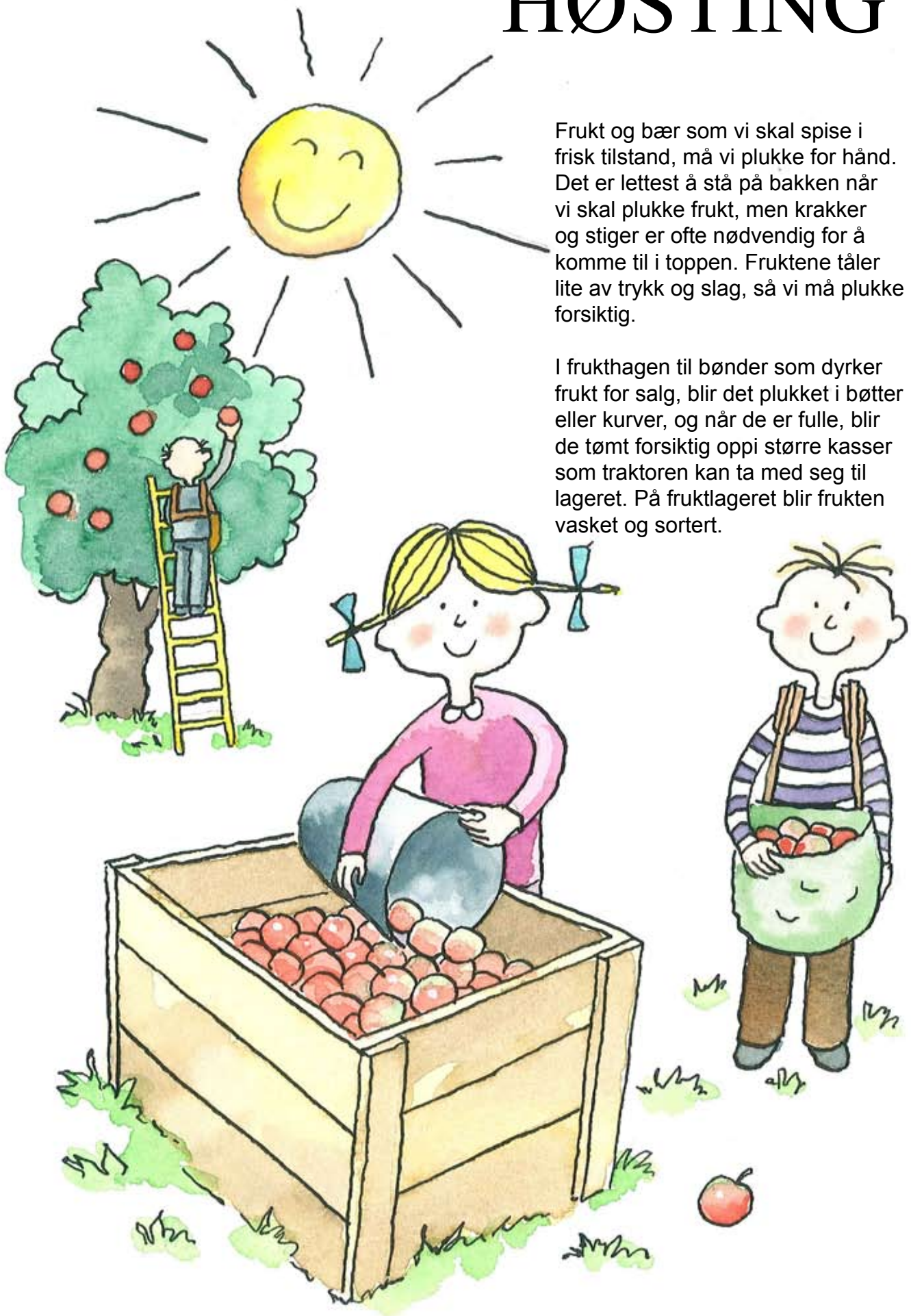
Jordbær er lett å dyrke i hagen. De kan også dyrkes i veksthus, og da kan vi få bær tidlig om våren. Markjordbær kan vi også plante i hagen.



HØSTING

Frukt og bær som vi skal spise i frisk tilstand, må vi plukke for hånd. Det er lettest å stå på bakken når vi skal plukke frukt, men krakker og stiger er ofte nødvendig for å komme til i toppen. Fruktene tåler lite av trykk og slag, så vi må plukke forsiktig.

I frukthagen til bønder som dyrker frukt for salg, blir det plukket i bøtter eller kurver, og når de er fulle, blir de tømt forsiktig oppi større kasser som traktoren kan ta med seg til lageret. På fruktlageret blir frukten vasket og sortert.



Om sommeren er det mange som har arbeid med plukking av bær og høsting av frukt. Mange kommer fra utlandet for å plukke frukt og bær og tjene penger. Kirsebær, jordbær og bringebær blir ofte plukket direkte i små plastkurver. Vi kan kjøpe disse bærene på torget eller på gården.



På noen gårder er det selvplukk av bær. Da kan vi komme til gården og plukke selv, og så betale for det vi har plukket.

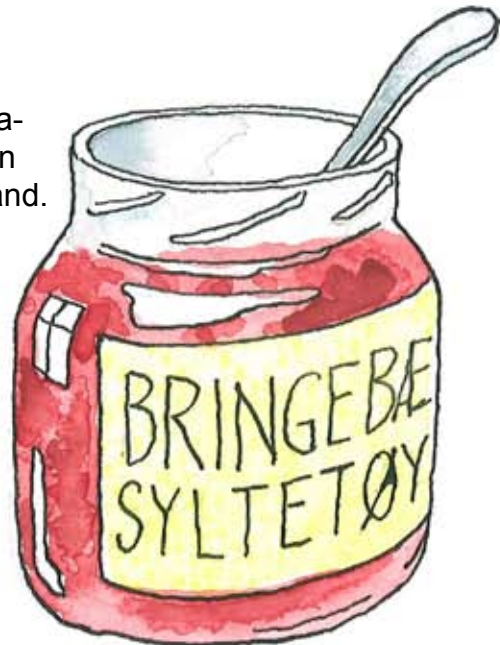
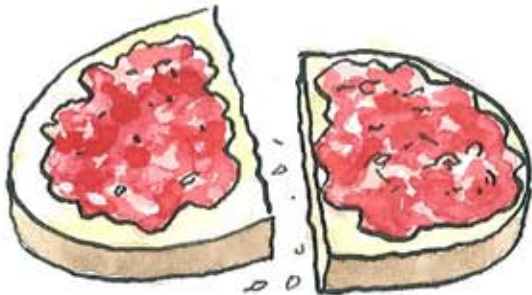
Bær som skal brukes til saft eller syltetøy kan høstes med maskin. Store maskiner kjører over bærbuskene og risper med seg bærene.

Bær må lagres kjølig for at de skal holde.



MAT OG DRIKKE AV FRUKT OG BÆR

Frukt og bær er sunt og godt. De inneholder mye vitaminer, mineralstoffer, kostfiber og annet som kroppen trenger. Det beste er å spise frukt og bær i frisk tilstand.



"Fem om dagen" er en god regel. Det betyr at vi til sammen bør spise minst fem porsjoner av frukt/bær og grønnsaker.

I innhøstingstiden kan vi kjøpe frukt og bær på torget eller direkte på gårdene. I butikkene legger de fram frukt og bær i flotte disker. Om sommeren og høsten kan vi få mye som er dyrket i Norge, men om vinteren kommer det meste av frukt og bær fra andre land.

Epler og pærer kan holde seg lenge hvis de legges mørkt og kjølig, men bær er lite holdbare, så de må vi konservere.



Den enkleste konserveringsmåten er dypfrysing. Vi må da rense bærene og legge dem i frysebeger eller -poser, tette godt igjen og fryse dem inn ved -18 grader eller kaldere. Vi kan tørrfryse bærene uten sukker, eller vi kan lage frysetøy, f.eks. av jordbær eller bringebær. Da rører vi bærene sammen med sukker før vi fryser dem.

Vi kan også lage syltetøy, saft, gelé og mye annet godt heime på vårt eget kjøkken.

Konservesfabrikkene bruker frukt og bær til syltetøy, desserter, saft, jus, sider og mye annet. Frukt og bær brukes også i mysli, i yoghurt, i kaker og i mange andre matvarer.

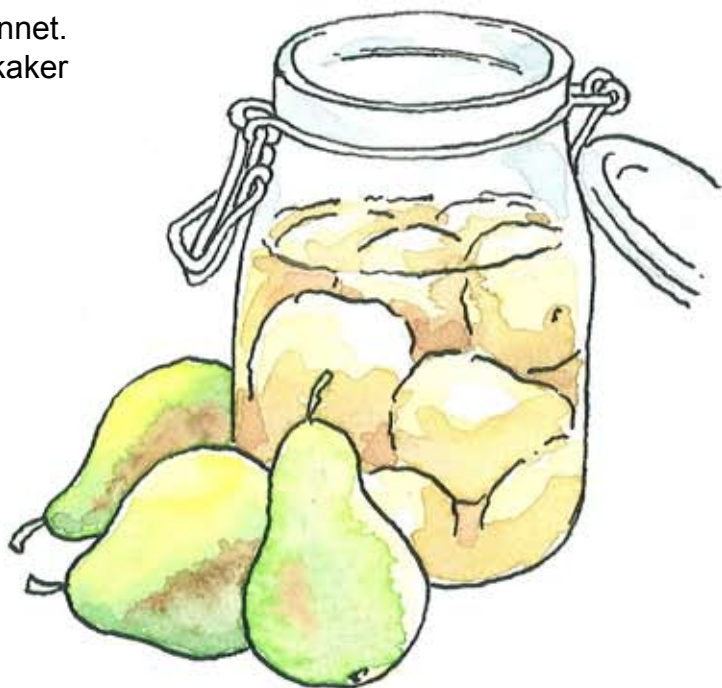
Eplekake

Bunn:

5 dl hvetemel
2 ts bakepulver
125 g smør/margarin
1 ¼ dl sukker
1 egg

Fyll:

2-4 epler
3 ss sukker
1 ts kanel
2 ts potetmel



Bland mel og bakepulver, smuldre i smøret. Pisk sammen egg og sukker, ha det i melblandingen og arbeid deigen sammen. Ha i 1-2 ts kaldt vann dersom deigen virker tørr. Sett deigen kaldt.

Vask eplene, skjær bort flekker og del i båter. Bland sukker, kanel og potetmel.

Bruk rund form med løs bunn, ca. 25 cm i diameter. Legg deigen i smurt form, trykk den utover bunnen og ca. 2 cm oppover kanten. Legg tett med eplebåter over deigen og strø på sukkerblandingen.

Steik ved 200 grader på nederste rille i 30-40 minutter. Avkjøl på rist. Server eplekaka med litt krem eller iskrem til.



Frukt og bær med yoghurt

3 ss pinjekjerner
frukt og/eller bær etter ønske
1 beger matyoghurt
1-2 ss flytende honning

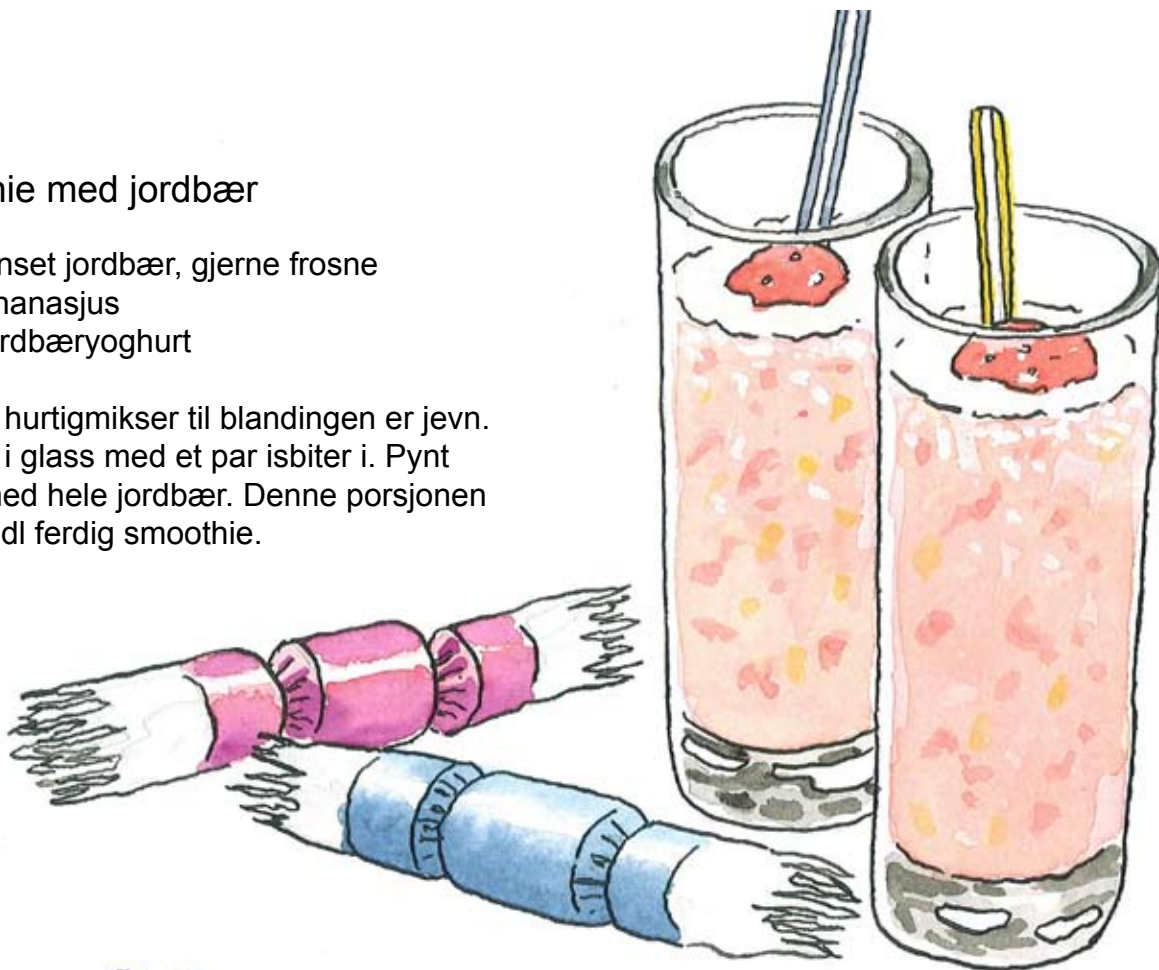
Rist pinjekjernene i tørr stekepanne. Avkjøl. Del opp frukter og store bær i mindre biter. Fordel yoghurten i 2-3 skåler, legg i frukt og bær og strø på pinjekjerner. Hell over litt honning.



Smoothie med jordbær

150 g rensset jordbær, gjerne frosne
1 ½ dl ananasjus
1 ½ dl jordbæryoghurt

Kjør alt i hurtigmikser til blandingen er jevn. Hell opp i glass med et par isbiter i. Pynt gjerne med hele jordbær. Denne porsjonen gir ca. 4 dl ferdig smoothie.



*Fra livet i fruktkurven:
-Hvorfor er det så mørkt her?
-Pæra har gått.*

Tegninger: Bjørn Stangebye
Norges Bondelag – Den grønne skolen
ISBN 978-82-7712-047-8

Blåbærmuffins (20-25 muffinsformer)

2 egg
1 ½ dl sukker
5 ss smeltet smør/margarin
3 dl hvetemel
1 ts bakepulver
½ dl melk
2 dl blåbær

Sett steikeovnen på 225 grader. Pisk egg og sukker til eggedosis. Tilsett smeltet, avkjølt smør/margarin. Bland mel og bakepulver og ha halvparten i røra. Rør så inn melka og resten av melet. Ha i blåbærene og bland forsiktig. Sett muffinsformene på steikeovnsplata og fordel røra i formene. Steik midt i ovnen i 12-15 minutter.

Avkjøl kakene på rist.