**Lingon är röda, blåbär är blå –**
**allra bäst är det med båda två!**

# Vilda bär för barn

Den nordliga naturen är en riktig skattkista: vilda bär som växer i skogar, på myrar och i fjällen innehåller rikligt med vitaminer och mineraler samt en mängd andra hälsosamma ämnen. Flavonoider, såsom antocyaner som finns i blåbär, är föremål för ett stort intresse på grund av deras hälsofrämjande effekt.

Bär innehåller inga tillsatsämnen eller konserveringsmedel. De fungerar därmed som ett ypperligt tillägg i små barns kost eller för personer som följer specialdiet.

En mångsidig kost som innehåller mycket grönsaker, frukter och bär är grunden till ett hälsosamt liv. Vi rekommenderar att barn äter 1,0–1,5 dl bär dagligen.

**LINGON**
Lingon innehåller bentsoesyra, vilket bidrar till lingonens goda hållbarhet.

**BLÅBÄR**
Blåbär är den växt vars bär innehåller allra mest antocyaner, därav den mörka färgen.

**HJORTRON**
Hjortron innehåller dubbelt så mycket C-vitamin jämfört med apelsin. Dessutom är den rik på E-vitamin och fiber.

**HALLON**
Hallon består egentligen av många små frukter och varje frukt innehåller ett litet frö. Smaken är angenäm.

**Lingon, blåbär, hjortron och hallon är bland våra mest kända och populäraste vilda bär. Också kråkbär, tranbär, havtorn och odon är smakliga och omtyckta. Genom att använda olika bär kan man bäst utnyttja deras goda egenskaper.**

**KRÅKBÄR**
Kråkbär innehåller mycket naturliga färgämnen, antocyaner, i likhet med blåbär.

**TRANBÄR**
Tranbär har god hållbarhet, i likhet med lingon.

**ODON**
Odon har en ganska len smak och innehåller C-vitamin och flavonoider.

**HAVTORN**
Havtorn är rik på C-vitamin och fiber.

När en liten bebis börjar äta fast mat, är det bra att börja med bärpuré och -kräm eller grönsaks- och fruktpuré. Lite senare går det bra att ge gröt eller kvarg med bär, en bärsmoothie eller andra motsvarande godbitar. De är hälsosamma och smakar gott till frukost, mellanmål eller kvällsmål. Eller som efterrätt.

## 4 månader – upptäck världen av smaker

### PURÉER

Bärpuréer är lätt att göra själv. Ett enkelt sätt är att mixa bären till puré och passera dem genom sikt eller mixa dem med en vanlig mixer eller en stavmixer. Om bär har stora frön, såsom hjortron, är det skäl att passera purén genom sikt.

Bären kan också kokas i en liten mängd vatten och mosas till en massa. Om man vill att puréns konsistens är fastare och sammetslen, kan man blanda den med gröt gjord av rismjöl som passar speciellt bra med blåbär.

Drottningpuré med blåbär och hallon smakar bra för många bebisar. Också andra mildare bär, t.ex. kråkbär, odon och hjortron, passar bra för puréer avsedda för småbarn. En del bebisar tycker om syrliga lingon, andra föredrar kanske att man blandar lingon med andra, lite mildare, bär.

Hemgjord barnmat av bär kan stå i kylskåp till följande dag. Kom ihåg att förvara maten i kylen. En bärpuré som har kokats upp kan läggas i rena glasburkar medan purén fortfarande är varm. Den hålls i kylskåpet upp till flera dagar. När den varma luften i glasburken svalnar, uppstår det undertryck i burken, vilket gör att locket sugs fast mot glasen.

Rensa bären och använd endast goda bär. Om du använder utländska frysta bär, kom ihåg att hetta upp dem före servering.

Vilda bär brukar inte framkalla allergiska reaktioner. Däremot kan barn vara överkänsliga för jordgubbar eller smultron. Också bär bör introduceras i kosten försiktigt. På det sättet är det lättare att upptäckta eventuella allergiska reaktioner.

Bär är oftast tillräckligt söta i sig själva. En liten mängd socker kan tillsättas i puréer med sura bär. I stället för vanligt socker kan man också använda fruktsocker, fruktos, som behövs i mindre mängd för att uppnå samma sötma. Honung rekommenderas inte för barn under 1 år på grund av risken för botulism. Du får en söt smak genom att tillsätta lite bananer eller honungsmelon i din puré.

## Blåbärspuré

1,5 dl blåbär eller andra bär
0,5 dl rismjöl
1,5 dl vatten

*Mixa bär med en stavmixer eller passera dem genom sikt. Rör ut rismjöl i kallt vatten och koka i några minuter tills smeten tjocknat. Låt stå en stund. Tillsätt bär.*

## Hallon-päronpuré

1 dl hallon
1 päron

*Skala och dela päronet i klyftor. Lägg klyftorna i en skål. Tillsätt hallon och mixa med en vanlig mixer eller stavmixer.*

## Fräsch tranbär-bananpuré

1 banan
0,5 dl tranbär (eller lingon)

*Skiva bananen, lägg bitarna i en skål tillsamman med tranbär. Mixa med en vanlig mixer eller stavmixer.*

**Du kan göra bärpuré av ett visst bär eller göra en blandning av olika bär och frukter. Pröva till exempel dessa:**

- lingon-päron
- tranbär-äpple
- havtorn-äpple
- odon-hallon
- hallon-blåbär-äpple

# KRÄM

Bärkräm är lätt att koka. Till redning används oftast potatismjöl, men det går också med rismjöl eller majs- och kornstärkelse. En tunn bärkräm kan också drickas direkt ur muggen. Kräm är en bra efterrätt – också för vuxna. Servera till exempel med mjölk.

För ett litet spädbarn är det bäst att i början koka kräm av saft eller mosade bär. När barnet är lite större, kan du lägga hela bär i krämen. Vitaminerna hålls bäst när purén eller bären tillsätts i krämen som har tjocknat och kallnat lite.

## Saftkräm

3 dl vatten
1,5 dl bärsaft
(en aning fruktos)
1,5 msk potatismjöl
0,5 dl kallt vatten för redning

*Koka upp vattnet. Häll i saften och smaksätt vid behov med socker. Blanda potatismjölet i lite kallt vatten. Ta kastrullen från värmen och häll sedan redningen försiktigt i krämen. Rör hela tiden. Sätt kastrullen tillbaka på plattan och låt koka upp igen tills krämen tjocknar.*

## Solig kråkbärskräm

2 dl kråkbär eller blåbär eller odon
3 dl vatten
2 msk potatismjöl
1 msk socker

0,5 dl hjortronpuré eller hela hjortron

*Mosa bären. Blanda potatismjölet med kallt vatten i en kastrull. Sätt kastrullen på plattan och låt koka upp. Rör om hela tiden tills krämen tjocknar. Ta kastrullen från värmen. Tillsätt de mosade bären och sockret. Lägg hjortron eller hjortronpuré på fat för att serveras tillsammans med krämen.*

## Röd kräm

5 dl vatten
2,5 dl lingon eller 1,5 dl lingonmos
2 tsk socker
2 msk potatismjöl
0,5 dl kallt vatten

1,5 dl mosade jordgubbar

*Koka lingon och vatten. Pressa ut saften genom en sikt i en annan kastrull och tillsätt socker. Koka upp och ta kastrullen från värmen. Blanda potatismjölet i kallt vatten och häll redningen i långsamt i kastrullen. Rör om hela tiden. Sätt kastrullen tillbaka på plattan och koka upp utan att röra om tills krämen börjar puttra lite, konsistensen blir ljusare och krämen tjocknar. Rör ner de mosade bären.*

**Kräm smakar gott också tillsammans med:**

- lingon
- blåbär
- hallon
- havtornssaft

Undvik att använda aluminiumkärl (sikt eller kastrull) vid matlagning. Bär är sura och kan fälla ut aluminium i maten.

## GRÖT MED BÄR

Bärpuré eller hela bär passar bra med gröt och ger variation till frukosten eller kvällsgröten. Havre, råg, vete och korn är bekanta; pröva också på bovete och hirs.

### Gröt av fyra sädesslag och med hallon

5 dl vatten
2 dl flingor av fyra sädesslag
1,5 dl hallon eller andra bär mosade
1 tsk socker

*Koka upp vattnet och rör ner flingorna. Låt småputtra i ca 3 minuter, rör om ibland. Låt koka under lock ca 2 minuter till. Rör ner de mosade bären och sockret och rör om. Kan avnjutas varm eller kall och tillsammans med mjölk.*

### Lingongröt

5 dl vatten
1,5 - 2 dl rågmjöl
0,75 dl lingon- eller tranbärspuré
1 msk socker

*Koka upp vattnet och vispa ner rågmjölet och därefter purén och sockret. Låt gröten koka i cirka en timme. Serveras kall tillsammans med mjölk. Du kan också vispa gröten fluffig i stil med vispgröt.*

### Hirsgröt med blåbär

1 dl hirsflingor
3 dl vatten
1,5 dl mosade blåbär

*Koka upp vattnet och rör ner hirsflingorna. Låt gröten koka någon minut. Rör ner de mosade bären.*

**Pröva också dessa:**

- Blåbär-råggröt
- Lingon-blåbär-vispgröt
- Blåbär-hallon-mannagrynsgröt
- Äppel-hallon-korngröt
- Lingon-risgrynsgröt

## 1 år – nya smaker, former, dofter!

Ett litet barn övar sig gärna på pinsettgreppet och plockar gärna hela bär i munnen. Bär kan till och med bli en delikatess som ersätter godis.

Över åtta månader gamla barn kan dricka lite ”grövre” bärdrycker. Vid ett års ålder kan man så småningom börja introducera olika mjölkprodukter, allra först surmjölksprodukter. Naturell yoghurt, fil, kvarg eller surmjölk smakar gott tillsammans med bär och är ett bra mellanmål för hela familjen. I stället för mjölkprodukter kan man använda olika ersättande havre-, soja- eller risprodukter vid matlagning.

### Len blåbärssmoothie

en halv banan
1 dl blåbär
1 dl naturell yoghurt
0,5 dl bärsaft
0,5 dl mjölk

*Mixa ingredienserna med en stavmixer eller i en matberedare. Servera drycken i glas. Vid behov kan du använda enbart mjölk eller saft (1 dl). Mjölkprodukter kan ersättas: i stället för yoghurt eller mjölk tillsätt ris-, havre- eller sojamjölk så mycket att blandningen blir tillräckligt tunn.*

### Hjortronkvarg

1,5 dl hjortron
250 g (1 burk) kvarg
1,5 dl fettfri mjölk eller naturell yoghurt
1 tsk socker

*Mixa hjortronen och de övriga ingredienserna. Låt dra en stund före servering.*

### Blåröd yoghurtsorbett

1 dl naturell yoghurt
0,5 dl blåbär, kråkbär eller odon
0,5 dl hallon

*Mixa ingredienserna i en matberedare. Frys t.ex. i en burk eller som bitar i en islåda. Tina upp ca 20 minuter före servering.*

Vilda bär ger ett bra, förmånligt och näringsrikt tillägg i kosten. Att gå ut i skogen och plocka bär kan också vara roligt – någonting som hela familjen trivs med. Också barn njuter av att få vara i naturen och beundra olika bär – under föräldrarnas uppsikt, förstås. Att få vara ute i skogen är ett äventyr för mindre barn. Och att plocka bär, kanske muggen full, är en stor upplevelse. Barn tar gärna del i matlagningen och vill pröva på att laga maträtter av bär.

Olika bär, bärpuréer eller -soppor finns numera i allt större utsträckning att köpa i våra matvaruaffärer. Mer tips på vad du kan göra av bär finns på www.arktisetaromit.fi

Från Naturen till Dig
ARKTISKA AROMER
www.arktisetaromit.fi

Arktiska Aromer rf
Kauppakatu 20
89600 Suomussalmi
tfn (08) 6155 5590
fax (08) 6155 5592
info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi

Jord- och skogsbruksministeriet har finansierat publiceringen av broschyren.

Arktiset Aromit ry. 2009, Kajaanin Kirjapaino Oy