

Blåbær (*Vaccinium myrtillus*)

Ein nøkkelart i skogen

TIDLEGARE BRUK

Blåbær har ikkje vore så viktig som matplante før 1900-talet. Antikken sine forfattarar skreiv at blåbæra berre vart etne av slavar.

Medisin: Her i landet vart bæra tørka eller gjæra og brukt i supper, eller til medisin mot diaré, urinvegsinfeksjon og sukkersjuke.

Mat: Seinare vart safting og sylting av blåbær vanleg.

Leik: Blåbæra har vorte mykje brukt til leik. Ungane tredde bæra på strå og laga perlekjede. Sjølv sagt åt dei bæra. Blomane var populære å suge honning av om våren. Umodne bær vart kalla sogningar i Bergen!

Fôr: Blåbærris var dessutan viktig fôrkjelde til husdyr.

BRUK I DAG

Medisin: Blåbær er viktig i moderne urteterapi. Bæra inneheld garvestoff og antioksidantar som er førebyggjande mot mange sjukdomar. Tørka bær vert brukt mot diaré. Bæra vert og brukte til munnvatn.

Oppskrift på munnvatn:

- 2ss blåbær
- 1 liter vatn

Legg bæra i ein kjele med kaldt vatn. La den koka i 30 min under lok. Set kjelen til side, og la det trekke i 5 min til. Sil – skyll munnen med lunka avkok fleire gonger om dagen til sår og blemmer blir bra. Kan også brukast mot diaré.

Mat: Blåbær vert i større grad nytta til mat no enn tidlegare, bl.a. til saft og syltetøy, men i dag vert bæra importerte frå utlandet!



1. Blømande plante i mai. 2. Lengdesnitt av blomen.
3. Pollenbærar. 4 og 5. Bær.

Svarte og blanke blåbær skuldast ikkje orm eller andre dyr som dei trudde før. Dette er ein eigen underart av blåbær kalla *Vaccinium Myrtillus F. Eruiosum* Asch

KVIFOR IMPORTERER ME BLÅBÆR TIL SOGN ?