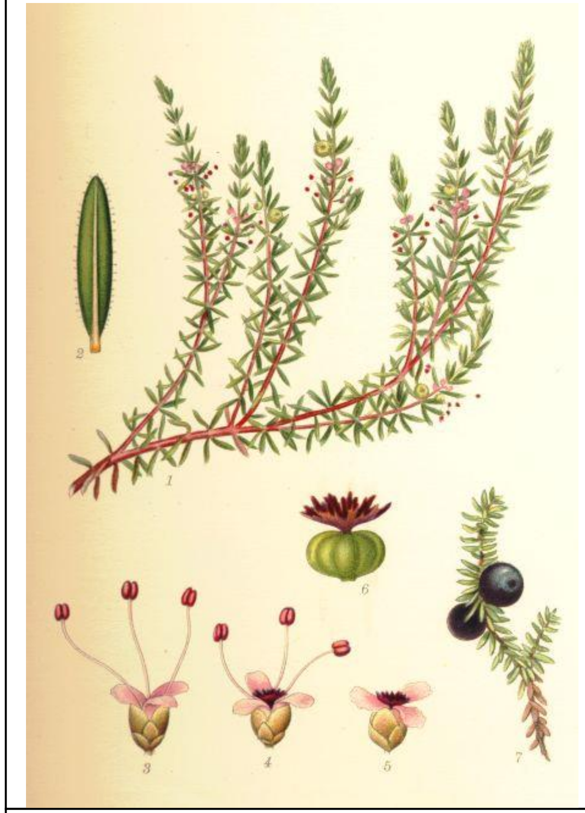
Krekling (*Empetrum nigrum)*

Skogen sin styrkedrikk!



1: Blømande plante. 2: Blad frå undersida. 3: Hann blom. 4: Tvekjønna blomar. 5: Ho blom. 6: 7: Grein med modne bær.

TIDLEGARE BRUK

I huset: Krekling har vore nytta til mange føremål som t.d. gryteskrubbar og sopelimar fordi den er så seig.

Det er funne restar etter krekling i hushaldningsrestar frå mellomalder-byen i Oslo.

Drikke og snop: Krekling er og nytta til saft, vin og kreklingteak, dvs. godteri til barn (innkokt med sukker). Bæra skulle vera gode mot tørsten.

Krekling er urindrivande, og enkelte stader kalla dei bæra for pissebær.

BRUK I DAG

Medisin: Krekling er i dag eit populært naturmedisin produkt. Både kreklingssaft og kreklingte vert selde på helsekostforretningar. Krekling kan verka førebyggjande mot infeksjonar og kreft.

Kreklingssaft:

- *3 liter kreklingbær*
- *2 liter vatn*
- *1 pakke sitronsyre*

Knus bæra, hell over vatn og rør i sitronsyre. La det stå kjøleg i eit døgn. Sil saft, og bland med ½-1 kg sukker pr liter saft.

Krekling er svært hardfør, og den har utvikla heilt spesielle sekkeforma blad. Blada har lêraktig konsistens og har eit holrom inni der planta lagrar væte.

FINN EI KREKLINGPLANTE OG STUDER BLADA!