

# Sanking: Bærtur

I dette oppdraget skal du lære mer om samt sanke bær som vokser vilt i naturen. Du kan for eksempel plukke markjordbær, villbringebær, blåbær eller tyttebær.



VANSKELIGHETSGRAD  
Medium



KATEGORI  
Natur



TIDSBRUK  
Mellom



FARGE  
Grønn



Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

**Gjennom oppdragene i serien "Sanking" lærer du mer om de mange spiselige ville vekstene vi har i Norge. Sanking er en av mange former for matauk. Matauk betyr å høste av matressurser man har i naturen rundt seg, for eksempel planter, bær og sopp. Matauk var en viktig måte å skaffe seg nok mat på før i tiden, men har i større og større grad blitt en fritidsaktivitet. Hvis du søker på oppdrag tagget med "matauk", kan du lære mer om de ulike formene for matauk: sanking, fiske, jakt og fangst.**

## Utstysliste

- Noe å samle bærene i, for eksempel en kurv, boks eller turkopp
- Ev. noe å samle bærene med, for eksempel bærplukker

Når du sanker, skaffer du deg noe du trenger fra naturen, for eksempel planter, bær og sopp. Det er vanlig å sanke både i skogen, på fjellet, i fjæra og i nærnaturen (f.eks. i hagen eller grøftekanten). I dette oppdraget skal du ut på bærtur for å sanke viltvoksende bær.

Sommeren og høsten er de beste årstidene for å dra på bærtur. I Norge er det vanlig å plukke bær som blåbær, tyttebær og multe når man drar på bærtur, men det finnes mange andre bær som smaker godt og som du også kan finne på turen din. Ta en titt på oversikten under for å lære mer om de ulike bærtyper som vokser vilt i den norske naturen og som du kan finne mens du er på bærtur.

Dette kan du finne og plukke på bærtur:

Type bær	Beskrivelse	Sesong
Markjordbær	Ligner på vanlige jordbær, men er mye mindre og har mer smak. Plantene vokser rett på bakken f.eks. i skogen og i grøftekanter. Blomsten er hvit med en gul-grønn kjerne. Bladene er ovale, sitter sammen tre og tre, og har en spiss tupp med mange små tagger på. Når blomsten mister kronbladene, utvikler den gul-grønne delen seg til en rød og søt markjordbær.	sommer (juni-juli)

Type bær	Beskrivelse	Sesong
<b>Villbringebær</b>	Ligner på vanlige bringebær, men er ofte mindre og har mer smak. Plantene vokser gjerne der mennesker har forstyrret jorden, for eksempel i en veikant eller der skogen har blitt hogd ned. Bærene vokser på tornete busker. Bladene er taggete, vokser tre og tre sammen og har en spiss tupp. Når bringebæret vokser, blir det først til et grønt og hardt bær, før det modner til et rødt og søtt villbringebær. Bringebærfrukten er hul. Når du plukker bringebær, sitter det igjen en hvit tapp på busken. <b>Tips:</b> Bladene fra bringebærbusken er også spiselige! Du kan f.eks. tørke dem og bruke dem til å lage te.	sommer (juli-august)
<b>Blåbær</b>	Skogsblåbær er ikke det samme som hageblåbær som kjøpes på butikken. Skogsblåbær er små, runde og vokser i en lyng på bakken. Blåbærlyngen har grønne stammer og små blader, som ofte blir litt røde utover høsten. Skogsblåbærene er mørkeblå utvendig og har mørkt blå-rødt fruktkjøtt (i motsetning til hageblåbærene, som har hvitt fruktkjøtt). Du blir også blårød på tunga når du spiser skogsblåbær. <b>Tips:</b> Bladene fra blåbærlyngen er også spiselige! Du kan f.eks. bruke dem til å lage te.	sommer (juli-august)
<b>Multer</b>	Bærene på multeplanten ligner litt på bringebær, men vokser rett på bakken istedenfor i busker. Multer vokser som oftest på myr eller på fuktige områder i fjellet. Du finner store mengder multer i Nord-Norge, men de finnes også noen steder lenger sør i landet. Multebær er først røde og blir gul-oranse når de er modne. De smelter litt på tunga når de er modne. <b>Husk:</b> Det er egne <a href="#">regler for sanking av multer i Nord-Norge</a> .	høst (august-september)
<b>Bjørnebær</b>	Bjørnebær ligner litt på bringebær, men er svarte, mørkefiolette eller svart-røde når de er modne. En umoden bjørnebær er rød. I tillegg er de ikke hule som bringebær, men sitter fast i bærtappen. Man spiser både bær og bærtapp. Bjørnebær er mest vanlig å finne på Sørlandet.	høst (august-september)
<b>Tyttebær</b>	Tyttebær er små, runde og vokser i en lyng på bakken. Tyttebærene er røde og smaker litt besk. Lyngplanten er eviggrønn, det vil si at bladene er grønne året rundt. Bladene er små og læraktige, med nedoverbøyde kanter. Tyttebærlyngen blomstrer i hvitt eller lyserødt. Blomstene er klokkeformede og sitter sammen i klaser. Tyttebær er vanlig i hele landet.	høst (august-oktober)

Det finnes flere andre typer bær som er spiselige og som kan brukes i matlaging, for eksempel **krøkebær/krekling**, **blokkebær**, **rognebær**, **einebær**, **tranebær**, **åkerbær**, **heggebær**, **hyllebær** og **teiebær**. Siden det ikke er like vanlig å plukke disse bærene som bærene i tabellen over, er det lurt å ha med en voksen som kjenner godt til disse bærene hvis du vil plukke dem også. Dette er viktig for å ikke spise noe som er giftig. **NB! Spis aldri bær du ikke er helt sikker på at er spiselige!**

**Husk!** I Norge er det lov å plukke ville bær, sopp og vekster i naturen (unntak: egne regler for å plukke multer i Nord-Norge). Dette er bestemt av allemannsretten og friluftsløven. Men selv om du kan høste av naturen og ta med det du finner hjem, bør du være forsiktig og ikke plukke altfor mye av gangen. Dette kalles bærekraftig sanking og skal hindre at mennesker utrydder en art som vokser på ett bestemt sted. Kort sagt: Ikke bli for grådig på bærtur – plukk slik at planten klarer å overleve til

neste år!

***Dette oppdraget er laget i samarbeid med [Norges sopp- og nyttevekstforbund](#).***