

# Matlaging: Lage saft

Det er ingenting bedre enn hjemmelaget saft.



VANSKELIGHETSGRAD  
Lett



KATEGORI  
Helse



TIDSBRUK  
Mellom



FARGE  
Gul



Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

Det fins flere spiselige plantedeler vi kan bruke til å lage saft. Noe kan du sanke i naturen, som geitrams og mjødukt. Andre finner du kanskje i hagen din, som syrin, svarthulle, rips og andre bær. Noen safter er ikke bare bra å drikke, men kan også ha en medisinsk virkning. Visste du at mjøduktsaft hjelper mot hodepine og at hyllebærsaften hjelper ved forkjølelse?

Skal du sanke ingredienser for å lage hjemmelaget saft, er det viktig at du kjenner til sankeveireglene. Du kan finne de under [Lenker](#). Du kan med fordel kombinere oppdraget med [Sanking: Bærtur](#).

Det fins ulike måter å lage saft. Det er letteste måte er å lage saft av blomster. Da kan du lage en sukkerlake og helle den over blomstene. For safting av bær trenger du som regel å koke eller dampe bærene. Rens ingrediensene godt, fjern alt som er råttent eller muggent. Skal du safte bær, da får du mest ut av godt modne bær.

Du kan finne en enkel oppskrift til geitramssaft her i oppdraget og under lenker har vi samlet andre saftoppskrifter.

### Her er oppskriften til geitramssaft av 4H-medlemmer Emily og Hildegunn:

- Plukk 300 g blomster
- Kok opp 2 l vann og ha i 14 dl sukker + 50 g sitronsyre (eller 1 sitron i skiver)
- Hell over blomstene
- Sett i kjøleskap 4-6 dager
- Sil saften og hell den på en ren flaske
- Lag en etikett med navn på saften og dato at den ble lagt, og bevar saften mørkt og kjølig
- Bland saften ut med vann, for eksempel i blandingsforholdet 1:4

*Oppdraget er inspirert av forslaget av Emily og Hildegunn.*