



Kultur

Helse

Miljø

Samfunn

Teknologi

Naturvitenskap

Podcast

Forskersonen



ANNONSE



## Plantepressa

- en blogg fra botanikere ved Norsk institutt for naturforskning

ANNONSE

ANNONSE



To glass nydelig saft av mjørdurt og geitrams. Foto: Magni Olsen Kyrkjeeide

## Saftpressa hacker plantepressa

Det er agurktid også her på Plantepressa, men fortvil ikke. Her får du tips om hvordan du kan lage saft fra mjørdurt og geitrams imens.

[Magni Olsen Kyrkjeeide](#)

FORSKER, NORSK INSTITUTT FOR NATURFORSKNING (NINA)

PUBLISERT Onsdag 31. juli 2019 - 13:05

Det er spennende å være botaniker på sommeren! På denne tiden er det et hav av vakre blomster, og det er mye å se og oppdage, særlig dersom felt- eller ferieturen legges til en kant av landet der jeg ikke kjenner floraen så godt.

Det er alltid gøy å lære seg nye arter. Min partner synes ikke det er så innmari gøy, men nikker oppmuntrende om jeg er entusiastisk nok. Derfor ble jeg ganske overrasket i fjor da han plutselig lurte på hvordan mjørdurt *Filipendula ulmari* ser ut.

Det var ikke en ny side av seg selv han hadde oppdaget, men interessen for matlaging hadde ført ham inn i territoriet med spiselige, ville vekster. Han skulle lage saft av mjørdurt, men ble lettere oppgitt da han innså at den ekstreme sommeren også ga ekstra tidlig avblomstring. Etter en biltur og identifikasjon via bilde på chat til meg, fant han til slutt en stor fin bestand og lagde sin første saft av blomster.

I år har vi derfor fulgt ekstra godt med på når mjørdurten har dukket opp i grøftkantene, og vi utvidet også repertoaret med geitrams *Chamerion angustifolium*. Fordelen med begge disse er at



ANNONSE

de er vanlige arter i hele landet, og både er lette å finne og kjenne igjen. Geitrams er kanskje den flest kjenner fra før, den høyvokste planten med de knallrosa blomstene. Disse plukker du av for safting. De gir da også fra seg verdens kuleste farge!



ANNONSE

Geitrams er velkjent i hele landet og det kan bli helt rosa i skråninger der den får vokse tett. Foto: Magni Olsen Kyrkjeide

Mjødurten er kanskje noe ukjent, selv om den har vært mye brukt tidligere. Saften minner om den mer kjente hylleblomstsaften. Mjødurten er derimot naturlig viltvoksende i Norge og hører hjemme i rosefamilien. Bladene ligner også noe på bringebærbladene, men undersiden er grønn mens bringebærbladene er hvite på undersiden. Arten er høy og har masse små, hvite blomster. Det er disse du skal bruke til saft.



Mjødurt er høyvokst og har massevis av hvite blomster samlet tett i toppen. Foto: Magni Olsen Kyrkjeeide

Oppskriften vi brukte er hentet fra [Fannremsgården](#) og lyder som følger:

40 stk mjødurtblomsterstand

2 stk sitroner

1.25 kg sukker

1.50 l vann

45 g sitronsyre/vinsyre (2 pakker)

Plukk mjødurt som står i full blomst. Klipp av stilk og blader. Kok opp vann og ha i sitronsyren, rør til den er oppløst. Sitronene skjæres i skiver og legges lagvis med de rensede blomstene i en bolle. Det kokende vannet slås over blomstene. Sett blandingen på et kjølig sted i 2–5 døgn. Sil av saften i en kjele og tilsett sukker. Smak til for ønsket sukkermengde. Hell på rene, tørre flasker. Saften holder seg i 1–2 uker i kjøleskap, så det anbefales å fryse den. Du kan også gi saften et oppkok for lengre holdbarhet.

Vi byttet ut mjødurt med ca. 150 g geitramsblomster (det ligger også mange oppskrifter på geitramssaft på nett).

God sommer og god safting!



Geitramsblomstene gir fra seg den sterke rosafargen



Mjødurtblomstene er små, men har du mange nok smaker de fortreffelig. Foto: Magni Olsen Kyrkjeide

Blomster og sitron klare for kokende vann. Deretter skal det lagres kaldt noen dager før sukkeret tilsettes. Foto: Magni Olsen Kyrkjeide

ANNONSE

BLOGG PLANTEPRESSA



## OM FORSKNING.NO

forskning.no er en nettavis med norske og internasjonale forskningsnyheter.

UNG.forskning.no er nyheter om forskning for barn og unge.

forskning.no gis ut under [Redaktørplakaten](#).

Ansvarlig redaktør / daglig leder:

Nina Kristiansen, tlf 414 55 513 / [nina@forskning.no](mailto:nina@forskning.no)

Redaksjonssjef Bjørnar Kjensli, tlf 942 43 567

[Personvernerklæring](#)

## KONTAKT OSS

[epost@forskning.no](mailto:epost@forskning.no) / tlf 22 80 98 90

[Redaksjonen](#) – ansatte

Annonser: Kåre Borgan, 917 72 217

Stillingsmarked: Preben Forberg, 413 10 879

Sandakerveien 24 C (Myrens verksted), Bygg D3

Pb 5 Torshov, 0412 Oslo

## FØLG OSS

[@forskningno](#)

[/forskning.no](#)

[/UNG.forskning.no](#)

## VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE

Artsdatabanken

De nasjonale forskningsetiske komiteene

De regionale forskningsfondene

Diku – Direktoratet for internasjonalisering og kvalitetsutvikling i høyere utdanning

Fafo

Fiskeri- og havbruksnæringens forskningsfinansiering

Forsknings- og utviklingsavdelingen, Psykisk helse og rus, Vestre Viken HF

Forsvarets forskningsinstitutt

Framsenteret

GenØk – Senter for biosikkerhet

Handelshøgskolen BI

Havforskningsinstituttet

Høgskolen i Innlandet

Høgskolen i Molde

Høgskolen i Østfold

Høgskulen på Vestlandet

Høyskolen Kristiania

Institutt for samfunnsforskning

KS FoU

Kompetanse Norge

Kriminalomsorgens høgskole og utdanningssenter KRUS

Meteorologisk institutt

NIBIO

NIKU Norsk institutt for kulturminneforskning

NILU - Norsk institutt for luftforskning

NLA Høgskolen

NMBU - Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

NORSØK – Norsk senter for økologisk landbruk

NSD – Norsk senter for forskningsdata

NTNU

Narviksenteret

Nasjonalt kompetansetjeneste for aldring og helse

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS)

Nasjonalt senter for e-helseforskning

Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning

Nasjonalt utviklingssenter for barn og unge - NUBU

Nofima

Nokut

Nord universitet

Nordlandforskning

Noregs vassdrags- og energidirektorat (NVE)

Norges Geotekniske Institutt

Norges Handelshøgskole

Norges forskningsråd

Norges geologiske undersøkelse

Norges idrettshøgskole

Norges musikkhøgskole

Norsk Polarinstitutt

Norsk Regnesentral

Norsk Romsenter

Norsk Utenrikspolitisk Institutt

Norsk institutt for naturforskning (NINA)

Norsk institutt for vannforskning (NIVA)

Opplysningskontoret for Meieriprodukter

OsloMet – storbyuniversitetet

Polithøgskolen

RBUP Øst og Sør

Ruralis – Institutt for rural- og regionalforskning

SINTEF

Senter for grunnforskning (CAS)

Senter for studier av Holocaust og livssynsminoriteter

Simula Research Laboratory

Statens Vegvesen FoU

Statped

Sykehuset Innlandet HF

Tannhelsetjenestens kompetansesentre

UiT Norges arktiske universitet

Universitetet i Agder

Universitetet i Bergen

Universitetet i Oslo

Universitetet i Stavanger

Universitetet i Sørøst-Norge

Universitetssenteret på Svalbard (UNIS)

Vestlandforskning

Veterinærinstituttet

Vitenskapskomiteen for mat og miljø