

# sæson

## BÆR I SÆSON FRA JUNI TIL OKTOBER



### EN HILSEN FRA BÆRAVLEREN

Brombær og hindbær tilhører rosenfamilien og er en flerfoldssamfrugt, der består af mange små saftige og aromatiske stenfrugter. De dyrkede sorter er udviklet til at give større frugter end de vilde sorter. Bæravleren sætter ofte nye planter i jorden, for at minimere sygdomme og skadedyr. Planterne pottes ud på friland og i tunneler. Tunnelen forlænger sæsonen, beskytter mod vind og vejr og minimerer angreb af gråskimmel i bærrerne.

Blåbær tilhører lyngfamilien og dyrkes på friland. Bærrets overflade har et nærmest sølvagtigt skær, fordi bærret er dækket af et voks-lag, som giver det en naturlig beskyttelse. Den blå farve skyldes det naturlige farvestof anthocyanin; en antioxidant som dels beskytter planten mod angreb og som også menes at have gavnlige virkninger for os mennesker.

### KØKKENETS GLÆDER

Hindbærrets smag leder tanken hen på orienten: stærk, eksotisk, krydret og med en let antydning af moskus. Hindbærret er den mest parfumerede art indenfor bærfamilien. Der både findes røde, gule, sorte, orange og hvide hindbær.

Brombær og hindbær er utrolig følsomme for stød og bør derfor ligge i ét lag. Holdbarheden er kort, oftest blot få dage. Blåbærrets skind forlænger holdbarheden til 5-7 dage ved opbevaring på køl.

### BÆRKULTUR

I Danmark har vi størst tradition for at spise bær - rå og tilberedt - i det søde køkken, fx med sukker og fløde, i kager og marmelade. Husk også at smage det salte køkken til med bær! Det er både forfriskende og farverigt. Brug friske bær som morgenmadstopping, i salater og grød, i krydrede chutneys til ost og pølse. Køb ekstra bær i sæsonen og frys ned til vinterens bagværk og sylt.

Server bær ved stuetemperatur for den største smag - hvis muligt, så undlad helt at stille bær på køl.

De tre bær er i sæson fra juni til oktober, med udsving sorterne imellem.

Få viden om sæson for frugt og grønt på [sæson.dk](http://sæson.dk)

# sæson

## SALT BÆRTÆRTE MED STEGTE LØG OG MODNET OST



10 personer / 1 stor tærte

### FylDET:

400 g zittauerløg  
10 g olivenolie  
10 g hvidløg  
5 g frisk timian, friskhakket  
salt og peber  
4 æg  
1,5 dl fløde  
1 dl vand  
salt og friskkværnet peber  
½ tsk. muskatnød

### Mørdejen:

150 g rugmel  
150 g speltmel  
100 g smør  
2 tsk salt  
200 g skyr

### Topping:

300 g friske bær; brombær,  
blåbær og hindbær  
10 g olivenolie  
100 g fast ost i spåner, fx  
Dige-krone eller  
Vesterhavsost  
frisk timian

Kom alle ingredienserne til mørdejen i en foodprocessor og kør sammen til en fast dej.

Stil dejen på køl minimum 30 minutter.

Rul dejen tyndt ud og kom i den smurte tærteform. Dæk dejen med bagepapir og fyld op med tørrede bønner eller lign., så tærten ikke glider ned af siderne når den forbages. Bag bunden ca. 30 minutter ved 175 grader.

Pil løgene og skær dem i grove både. Hvis du bruger små løg skal de bare deles i kvarte.

Opvarm en tykbundet gryde med olivenoli og rist løgene til de er let brunede og møre.

Tilsæt hvidløg, timian, salt og peber og sauter det hele et par minutter.

Blend eller pisk æggene luftige med fløde og vand.

Tilsæt salt, peber og friskrevet muskatnød

Hæld æggeblandingen i gryden sammen med løgene og vend det hele sammen.

Kom blandingen i den forbagte bund og sæt tærten i ovnen. Bag tærten 35-40 minutter ved 175 grader til løgmassen er fast og lysebrun

Afkøl tærten til den er lun. Vend de friske bær forsigtigt med en smule olivenolie og pynt derefter løgtærten med et tykt lag af bær, ligesom en frugtærte.

Drys tærten med ostespåner i rigelige mængder.

Top op med friske timianstængler og friskkværnet peber.

Server som selvstændig ret med en sprød salat eller som tilbehør til stegt kylling.