# Stikkelsbærsaft

**Ingredienser**




♥ 2 kg stikkelsbær - friske eller frosne
♥ 800 g sukker (mengden kan økes eller reduseres)
♥ 1 sitron

Atamon (konserveringsmiddel - særlig aktuelt hvis man bruker mindre sukker)

Tips til utstyr:
♥ saftkoker
♥ saftflasker som er tette (jeg brukte her 6 glassflasker som rommet 0,5 liter hver)
♥ stor kjele til å samle opp råsaften
♥ sleiv, øse, trakt, tesil, tallerken
♥ gode grytekluter
♥ ren vaskeklut

**Fremgangsmåte**

***Introduksjon til saftkokeren:***

Konseptet med safting av bær er veldig enkelt og går rett og slett ut på at bærene dampes slik at de sprekker opp og avgir saft. Denne saften kokes deretter sammen med sukker og tappes deretter på flasker. Drikkeferdig saft får man ved å blande ut råsaften med vann (ca. 1/3 råsaft og 2/3 vann).

Prosessen med å få råsaften ut av bærene er veldig lett hvis man har en saftkoker. En saftkoker er en tredelt kjele, som gjør at den blir temmelig høy!

1. Den nederste delen av kjelen ligner på en helt vanlig kjele. Her heller man på vann som får småkoke under saftingen.

2. I den midterste delen av kjelen samles råsaften. Du vil se at det er en stor åpning nederst som gjør at dampen slipper oppover i kjelen. Åpningen er høyt plassert slik at råsaften ikke skal renne ned i kjelen med vann under. Til den midterste delen av kjelen er det koblet en gummislange hvor saften tappes ut fra. Det følger med med en kraftig slangeklype slik at man har full kontroll på når det renner ut saft.

3. Den øverste delen av kjelen fylles opp med bærene. Denne delen er hullete på undersiden slik at saften fra bærene kan renne ned i den midterste delen av kjelen og samles opp der.

***Safting av bærene:***

Hell altså vann i den nederste delen av kjelen og sett den på platen slik at vannet begynner å koke og avgi damp.

Plasser den midterste delen av kjelen oppå vannkjelen, og deretter den øverste delen av kjelen som fylles opp med bærene. Både friske og frosne bær kan brukes. Jeg brukte denne gangen kun stikkelsbær (og bærene mine var frosne). Det er ikke nødvendig å rense bærene før de has i saftkokeren.

Sett på lokket og la bærene dampe. Du vil etterhvert se at det samler seg opp saft i den midterste delen av kjelen. Jeg lar dampingen foregå i ca. 1 time, men hold på til du ser at all saften fra bærene er borte.

Det er ikke mye man trenger å gjøre i denne dampeperioden, for med saftkoker skjer saftingen av seg selv, men det kan være greit å følge med litt av og til. Du bør du sjekke jevnlig at det fortsatt er vann i den nederste delen av kjelen så den ikke tørrkokes. Videre bør du sjekke at det ikke fylles opp med så mye saft i den midterste delen at det renner over. Tapp derfor saft fra saftbeholderen gjennom gummislangen noen ganger underveis i dampingen.

Når dampingen er ferdig er det ikke mye mer å hente fra bærene. Rør rundt noen ganger så du får med all saften. Deretter avkjøler jeg bæravfallet og kaster det.

Råsaften fra bærene samler jeg opp i en stor kjele. Mål opp mengden underveis så du har kontroll på hvor mye råsaft det er i kjelen til slutt. Mengden saft du får vil avhenge av type bær, hvor modne de er osv., så det kan variere noe. Jeg pleier å få i underkant av 3 liter råsaft av totalt 3 kg bær. Her brukte jeg 2 kg stikkelsbær og fikk omtrent 2 liter råsaft.

Rydd vekk saftkokeren.

***Koking og sukring av saften:***

Sett kjelen med råsaften på kokeplaten. Det er viktig at kjelen er stor, for her skal det være plass til både råsaften og sukkeret i tillegg til at du skal kunne røre rundt i saften under kokingen uten at det skvulper over.

Varm opp saften til kokepunktet og tilsett ønsket mengde sukker. Mengden avhenger av type bær og personlig smak.

Jeg brukte her 800 g sukker til 2 liter råsaft. Dette fordi stikkelsbærene kan være litt sure i tillegg til at jeg ville tilsette sitronsaft. Vanligvis bruker jeg 1 kg sukker til 3 liter råsaft, som jo er ca. 330 g sukker per liter råsaft. Jeg synes dette blir passe når jeg bruker søte bær, men du kan øke sukkermengden til 400 g per liter råsaft også da hvis du ønsker saften litt søtere.

Er du usikker på hvor mye sukker du vil ha, kan du jo starte med mindre sukker og smake deg frem. Bland litt av den sukrede råsaften med vann (ca. 1/3 saft og 2/3 vann) og smak om du ønsker å tilsette mer sukker.

Som sagt er det et personlig valg hvor mye sukker man vil bruke. Men det er verdt å merke seg at sukkeret er med på å konservere saften slik at den får lengre holdbarhet. Hvis man reduserer på sukkeret, kan det være lurt å tilsette litt Atamon, som er et konserveringsmiddel som fås kjøpt i de fleste matbutikkene. (Jeg bruker 1kg sukker til 3 kg bær, og tilsetter da ikke Atamon eller noen annen form for konserveringsstoffer.)

La saften varmes og rør med en sleiv så sukkeret løser seg helt opp i saften.

***Sterilisering av flasker:***

Det er viktig å sterilisere flaskene du heller saften på for å unngå at det danner seg mugg. Dette gjøres enkelt ved å stable flaskene på en plate i stekeovnen og sette varmen på 100°C - 120°C i minst 10 minutter. Dette kan gjerne forberedes før du starter med kokingen av saften. Flaskene blir varme, derfor er det kjekt med gode grytekluter når du tar ut en og en flaske for å helle på saften.

Det finnes ulike type flasker og korker. Noen flasker har skrukort av plast. Dette er engangskorker som forsegles første gang man skrur korken på flasken og gjør at flaskene blir helt tette. Alternativt kan man bruke metallkorker som kan brukes flere ganger, men i så fall bør korkene steriliseres for seg. Det gjøres ved å ha dem i en kjele med kokende vann i noen minutter.

Jeg har kjøpt flere typer saftflasker og korker hos Emballasjebutikken.

***Tapping av saft på flasker:***

Så gjenstår det bare å tappe den varme saften på de varme flaskene.

For å få til dette er det viktig å ha en trakt. Jeg legger en tesil i trakten og øser den varme saften opp i tesilen slik at saften renner ned i flaskene.

Fyll opp den varme flasken med varm saft og lukk straks igjen korken.  Snu gjerne flasken opp ned et par ganger. Saften skulle nå være klar til å kunne oppbevares i lang tid.

**Tips**

Jeg har gitt mange tips underveis i fremgangsmåtebeskrivelsen, siden det ble mest praktisk denne gangen.

♥ Oppsummert er mye gjort hvis du anskaffer deg en saftkoker!

♥ Det er dessuten lurt å ha utstyret du trenger klart før du starter.

♥ Det er utrolig leit hvis det danner seg mugg i saften, så vær særlig nøye på hygienen og at du steriliserer både flasker og korker før du heller på varm saft. Det er viktig at flaskene du bruker er helt tette.

♥ Hvis du er utrygg på konserveringen, er det et tryggere alternativ å fryse saften ned, enten som sukret eller usukret råsaft. I såfall bruker jeg heller plastbeholdere enn glassflasker. Hvis du fryser saften, er det ikke nødvendig å bruke

konserveringsmiddel selv om du bruker lite sukker.

♥ Husk at det går fint å lage saft av frosne bær, så det trenger ikke å være bærsesong for å lage hjemmelaget saft.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/stikkelsbaersaft