



Skallen fra de modne hybenbær er fyldt med sunde ting.

Pluk de modne orange/røde hybenbær i juli - september. Vær opmærksom på at bærrerne kan være angrebet af orme, så udvælg de pæneste. Brug de største bær og vælg dem, som ikke er overmodne og højrøde.

Har du ikke lige tid til at rense bærrerne med det samme så kan friskplukkede hybenbær fryses hele. Når de er lidt optøede, men stadig stive, er de lette at rense.

Fjern blomst og stængel, halver bærret og fjern frøene med en teske eller lignende. Hold fingrene væk fra øjnene, du kan nemlig ikke undgå at få lidt frø på hænderne, og de virker som kløpulver.

Hybenskallerne kan spises friske, tørrede eller i diverse tilberedninger som marmelade, chutney, konfekt eller skallerne kan sågar indgå i fremstillingen af øl.

Hybenmarmelade

2 kg hyben eller 1 kg rensede hybenskaller
500 g sukker
½ liter vand
Saften fra 2 citroner
3 spsk. rød Melatin
Evt.: Vaniljestang og/eller en kvist rosmarin

Pluk de modne hybenbær og rens dem som beskrevet.
Skyl hybenskallerne og kom dem i en gryde sammen med vand og citronsaft.
Koges i 15 minutter.
Tilsæt det meste af sukkeret og kog i yderligere 10 minutter.
Tilsæt Melatin og resten af sukkeret og kog yderligere et 2 minutter.
Skum den varme marmelade og hæld den på skoldede glas.
Sæt straks låg på og lad glassene køle af.

Hybenchutney

2 kg hyben eller 1 kg rensede hybenskaller
1 hakket løg
1-2 røde chili i tynde skiver
1 dl æbleeddike
300 g sukker
3 dl vand
1 tsk salt
1 spsk. sorte peberkorn

Pluk de modne hybenbær og rens dem som beskrevet.
Skyl hybenskallerne.
Kom skallerne i en tykbundet gryde sammen med de øvrige ingredienser.
Bring i kog.
Rør grundigt til sukkeret er helt opløst.
Lad chutneyen simre under låg i 30 minutter. Rør jævnligt i den, indtil den har en tyk konsistens.
Hæld chutneyen i skoldede glas, sæt straks låg på og lad glassene køle af.

Hybenkonfekt

250 gram rensede, purerede hybenskaller
100 gram smør
1 dl havregryn
1 dl honning
Evt. 1 dl kokosmel til udrulning

Smørret røres med honning og havregryn, hvorefter hybenmassen kommes i.
Massen æltes godt sammen og rulles ud i små kugler, som vendes i kokosmel eller lidt ekstra havregryn.
Stilles koldt før de spises.

