**Sommermøte i Fremstad for aktive bygdekvinner med interesse for det som spirer og gror!**

Den 29. mai var det folkevandring til Fremstad hvor Bjørg Aarvold bor og har drevet gårdsbruket fra 1986. Hun overtok etter foreldrene sine og er utdannet gartner. Som gartner handler det om kunnskap, framsnakking, å selge og å vise hva det smaker. Det passer fint når en har bærproduksjon på 11 mål og foredler fram mye av dette. Mange har sikkert vært innom på gården på sjølplukk av bringebær og solbær. Ikke minst unge familiefedre tar med seg ungene for en nostalgisk opplevelse i bærhagen med bærplukking.

Vi ble ønsket velkommen og fikk sjølsagt en omvisning i hagen og det i godt sommervær. Bjørg brenner for ulike sorter og ulike slag har ulike bruksområder. Hennes bringebær Balder er ikke veldig stor, men egner seg godt til f.eks smoothie, syltetøy og saft. Glen Ample er fastere, store tiltalende spise bær. Ellers finnes også morsomme gule bringebær som ungene er spesielt fasinert av. Her finnes også Benton solbær ei skotsk bær som er søt og god til dessert. Ellers i hagen var det bugnende drivhus med tomatplanter, urter, sommerblomster og mange prosjekter på gang som eget bed for urter som vokser nærmest som busker og krever plass.

Hun har god hjelp til alle prosjektene i Ellen Løvseth og sammen foredler til råvarene til gele. De lager gele av solbær, rips, aronia/svartbær, rognebær og årets nykommer rabarbra gele. En spennende nyhet som har slått godt an. Foruten bær så tørker de også urter og sopp og har eget utsalg på gården som ekspederes sammen med bærhandelen. Og har du tilfeldigvis rabarbra til overs så kan dere gjøre en byttehandel.

Ellen tok for seg bruk av urter og spiselige planter i nærområdet. Vi fikk servert nydelig neslesuppe med brød og kryddersmør. Dessuten var det smaksprøver på f.eks Løvenøtter – søte og herlige faktisk. Disse «nøttene» er de grønne løvetannblomstene før de har sprunget ut av bladene, stekt i olje og krydret. Kanskje synes du grøftekantsalat frister eller hva med ramsløkpesto og Geiterams asparges. Ikke å forglemme forvellet og smørstekt Strutsevinge-bregne! Helt utrolig gode smaker og ingrediensene finner du rett utafor stuedøra. Det kunne være lurt med ei bok som fortalte litt om hva som spisende og ikke, men alt hva vi fikk presentert denne kvelden var kjente planter med nye og uante bruksområder.

Til kaffen var det 3 sorter bærsorbet- bringebær, solbær og rabarbra fra Kvarstad gård og Helena Frogner bruker sjølsagt lokale bær fra Bjørg. Nå i rabarbraens tid var det sjølsagt også både kake og kringle med rabarbra i.

Vi forlot Fremstad mette av opplevelser og smaksinntrykk og samtidig litt klokere på hva naturen har og by på. Det er bare å planlegge sommerens sjølplukk til en oase for kropp og sjel øverst i Stensengdalen. De har høstmarked i august og treffer du ingen hjemme er det mulighet for og handle varer på Matfatet i Brumunddal.

Ringsaker bygdekvinnelag ønsker alle god sommer og på Innlandsmarkedet 25. og 26. august er det full fart med kulturkaf’e og ulike aktiviteter for små og store i Moelv.

Inger Amb, ref.