



Aiah Noack er specialist i spiselige planter, der blomstrer, og hun sælger et stort udvalg af disse fra sin planteskole, Naturplanteskolen. Der er også en netbutik, og man kan besøge demonstrationshaven. Se mere på naturplanteskolen.dk.



10 spiselige blomster til salatskålen

Aiah Noack har specialiseret sig i særegne salater med et væld af bladgrønt og blomster fra haven. Her fortæller hun, hvordan du selv kan dyrke de spiselige skønheder.

TEKST: AIAH NOACK, HORTONOM, PH.D., OG INDEHAVER AF NATURPLANTESKOLEN.DK

FOTOS: CARSTEN HØYER, NATURFOTOGRAF

Blomster på menuen er blevet populært, både i kokkeverdenen og blandt private. Jeg dyrkede og spiste selv de første spiselige blomster i 90'erne, men dengang rystede folk for det meste på hovedet af det. Til gengæld er det blevet en succes og en hobby nu for flere og flere. De spiselige blomster udgør et pift på enhver kage, dessert og salat og de fleste andre retter. Nogle gange er de smagsneutrale og byder bare på noget smukt for øjet. Andre gange er der smag for skillingen, og blomsterne udstikker retningen for hele måltidet. Blomsterne byder nemlig på forskelligartede smage: sød, syrlig, krydret, sennep, bitter, anis, karse, tyggegummi, løg, cremet og mild. I min bog, *Fantasialater*, skriver jeg om salater med mange, gerne 50+, forskellige blomster og forskelligt bladgrønt



fra haven, som giver en enestående oplevelse for smagsløgene. Men færre kan også gøre det.

Sådan dyrker jeg blomsterne

Selve dyrkningen er ikke svær. Jeg forkultiverer planterne, som senere plantes ud i bedet, så jeg bedre kan styre, hvor mange planter jeg i alt vil få, og hvor de høje og lave planter står. Jeg dyrker i højbede, som er foret med plastik indvendigt for at holde på vand og næring i sommertiden og for at skåne plankerne for fugtigheden i den våde årstid. Højbedet står i fuld sol. Jorden består af hækafklip, grene, oppillet ukrudt med mere i bunden og ovenpå en god, grov og velgødet højbedsmuld eller planteskolejord, gerne økologisk. Jeg kan se, at haveaffaldet i bunden hjælper med at holde på fugtigheden om sommeren, så planterne ikke tør-

rer ud. Jeg er omhyggelig med at holde planterne i blomst hele tiden ved netop at nippe af dem til brug i salater og andre lækre sommerretter.

Alle farver er velkomne

Designprincippet i højbedet er at udvælge udelukkende spiselige planter. Jeg planter dem med de højeste i midten omkranset af lavere planter og bunddækkende planter yderst, gerne nogle, der hænger ud over kanterne og skaber ekstra frodighed. Farvefloret holder jeg naturligt, ikke "stilet". Jeg har min mormors frodige, farveglade staudebede i baghovedet, når jeg designer mine egne, frem for pink tone i tone eller grønt i grønt. Alle farver er velkomne, og de skal spille op til hinanden. Der er både planter i blomsterbedet, der udgør det forskellige bladgrønt, og planter, der byder

på masser af blomsterflor, samt dem, der har begge dele. Jeg planter altid tæt, det vil sige 16-20 planter i et lille bed på 80 x 80 cm.

Om at høste blomster

Alt er plukket efter sankeprincippet, hvor man nipper lidt her og der, så det ikke kan ses, at man har været ude at hente noget til køkkenet. Det kan gøres dag efter dag, og planterne vil hurtigt sætte nye skud og blomster, som kan høstes nogle uger efter.

Pluk blomsterne, når de skal bruges. Friske blomster er smukkeste, og de holder desværre sjældent mere end nogle timer. Om morgenen er de mest saftspændte. Jeg undlader som oftest at skylle dem, da de nemt klasker sammen. Derimod gør jeg meget ud af at vælge blomster uden skader eller snavs på.



Alle blomsterne, med undtagelse af amarant og hornviol, er gode for insekterne.

1. Hornviol, *Viola cornuta* 'Rebecca'

De smukke blomsterhoveder kan med lidt fantasi ligne små ansigter, og de smager overraskende nok af tyggegummi, hvis de dyrkes i haven. Samme blomster dyrket i et drivhus mister smagen. Sorten 'Rebecca' har en særlig holdbar blomst med ekstra tekstur samt en spændende, kølig farvekombination. De stiklingeformede hornvioler er fine bunddækkeplanter i halvskygge i haven, og de overvintrer fra år til år. Blomstringen starter sidst i maj og fortsætter til september. Bladene kan også spises. Martsviol, *Viola odorata*, og *Viola canadensis* er også spiselige, mens almindelig stedmoderblomst, *Viola tricolor*, ikke kan anbefales.

2. Havemorgenfrue, *Calendula officinalis*

Skøn og sommeragtig står morgenfruen og lyser med orange og gule blomster. Kronbladene kan bruges i te, de kan tørres og syltes, og de kan drysses ud over enhver sommerlig ret som et pift af blomsterflor. Den sås i april og holder sig godt i gang med blomster, hvis man nipper afblomstrede blomster af. Den ynder fuld sol og god plads omkring sig. Både i rækker i køkkenhaven og som kant i et spiseligt blomsterbed tiltrækker den meget opmærksomhed.

3. Almindelig blomsterkarse, *Tropaeolum majus*

Sommerhavens fryd med frodig vækst og mættede farver i gul, orange og rød og farvetegninger med mange nuancer i. Blomster og knopper kan spises, og bladene kan også spises, dog kun i begrænset mængde. De grønne frøkapsler er som små snacks. Smagen er stærk og sennepsagtig. Ynder fuld sol og fugtig havejord. Er fin som en frodig bund og kant i ethvert sommerblomstbed. Nogle sorter er kompakte i væksten og bliver 30-50 cm høje og brede, mens andre sorter kan løbe en meter eller to, og højden kan variere. De kan også bindes op ad et hegn eller en snor og blive et par meter i højden.

4. Svovlgul kosmos, *Cosmos sulphureus*

Som en næsten ukendt spiselig blomst vil jeg fremhæve svovlgul kosmos. Den er

tilmed flot og iøjnefaldende i haven. Der er farvevariationer fra gul til orange og rød. De fine kronblade drysses over salaten og giver glans og sommerstemning. Smagen er neutral. Nem at dyrke fra frø eller småplante. Stor blomsterrigdom og nem at dyrke i sol og i fugtig, muldet jord. Kan også dyrkes i krukke. Vigtigt!: Stolt kavalier, *Cosmos bipinnatus*, med hvide og pink blomster er ikke spiselig.

5. Amarant, *Amaranthus sp.*

Den mørkerøde, strunke vækst og den store plantevolumen er amarantens særkende. Kendt som frøafgrøde på linje med quinoa i Sydamerika, og derfor er der både frøhøst om efteråret og brug af blade og blomster i sommerperioden at se frem til. Smagen er lidt tør og neutral. Den ynder sol og varmt vejr. En plads, hvor der er ekstra lunt sommeren igennem, kan give vækst på 1,5-2 m's højde.

6. *Malva sylvestris* var. *mauritanica*

Denne varietet kaldes for mauretansk katost, og det er min yndlingsblomst. Den har mørklilla, store, runde blomster med mørke tegninger i kronbladene. Planten i sig selv er et vidunder i en have - de store, mørkegrønne, nærmest runde blade, den kraftige, oprette plantevækst, blomstret med klaser af knopper, blomster og grønne frøkapsler, der alt sammen også kan plukkes og spises. I modsætning til almindelig katost, *Malva sylvestris*, der trives overalt og kan forekomme som ukrudt i mange haver, opfører den mauretanske katost sig som en ægte haveplante, lidt følsom for trange kår som udtørring, overvanding og for lidt gødning. Alle katost er spiselige, og smagen er mild og let cremet. Blomstringstid: juni til frosten sætter ind.

7. Arter af løg, *Allium sp.*

De mange arter af *Allium*, der er i handlen, kaldes ærgerligt nok for prydløg. Men de har så meget mere at byde på. Mine favoritter er udvalgt ud fra de spiselige værdier. Det er både kantet løg, *Allium senescens*, som ses på fotoet, nikkende løg, *A. nutans*, og kinapurløg, *A. angulosum*, alle med oprindelse i det sibiriske højland. Også pibeløg, *A. fistulosum*, etageløg, *A. x proliferum*, kinaløg, *A. tuberosum*, alleghenyprydløg, *A. cernuum*, og mange andre er spiselige og velmagende. Nikkende løg, *A.*

nutans 'Esmee', er særlig høj og strunk, lidt sent i blomst og med en fin blomsterfarve. Smagen er frisk løgagtig, og bladene snittes i basissalaten, såvel som blomsterne fra blomsterhovedet, der drysses med let hånd ud over den færdige salat.

8. Almindelig basilikum, *Ocimum basilicum* 'Magic Mountain'

Både blomster og blade af en basilikum smager og dufter skønt. Den mørkebladede sort af basilikum, der hedder 'Magic Mountain', er robust og flot i haven - som en kæmpe busk. Blomsterne tiltrækker sommerfugle og bier, og duften i hele haven kan man ikke komme udenom. Jeg bruger altid blade og ofte blomster i mine salater. Andre arter og sorter af basilikum som citronbasilikum, *Ocimum basilicum* 'Citriodorum', og såkaldt hellig basilikum, *Ocimum tenuiflorum*, samt almindelig basilikum, *Ocimum basilicum*, smager også dejligt i salater, men trives bedst i drivhus eller vindueskarm.

9. Kinesernellike, *Dianthus chinensis*

Den lille, fine form af nellike, der hedder kinesernellike, har de sødeste store, runde blomster med fine farvetegninger. Planten dækker bunden af et bed, ca. 20 x 20 cm, og den er selv dækket af ca. to centimeter store blomster sommeren igennem, når den står i fuld sol. De enkelte kronblade plukkes af til salaten, og de klædes også enhver kage og dessert som en flødeskumskage, en muffin eller på isdesserten. Smagen er helt neutral. Ud over kinesernellike er studenternellike, *Dianthus barbatus*, også spiselig.

10. Koreansk indianermynte, *Agastache rugosa*

Duften af anis er kendetegnende for indianermynte, som også kaldes anisisop, og det gælder både blomster og blade. Smagen er sødlig anis, nærmest som sød lakrids. Den oprette og elegante, flerårige plante er lidt sen til at komme i gang om foråret. Til gengæld står den så fint og pryder til langt ind i efteråret. Den er en af insekternes favoritter med både nektar og pollen. Der findes flere farvenuancer, fra hvid til blåviolet, mens andre arter af indianermynte har rødlig og orange blomster.



Lav selv en blomstersalat

Salaten består af en basissalat pyntet med blomsterne. Salaten er ikke lavet af salat-hoveder, men derimod stauder og urter:

- Havekål, *Brassica oleracea* 'Daubenton' (flerårig)
- Indianermynte, *Agastache*
- Havemælde, *Atriplex hortensis*
- *Chenopodium giganteum* (også kaldet træspinat)
- Citronaloysia, *Aloysia citrodora* (også kaldet citronverbena)
- Amarant, *Amaranthus*
- Almindelig basilikum, *Ocimum basilicum* 'Magic Mountain'
- Almindelig blomsterkarse, *Tropaeolum majus*

- Nikkende løg, *Allium nutans*, og andre løgarter
- Katost, *Malva*
- Bibernelle, *Sanguisorba minor*.

Sådan gør du: Pluk og skyl bladene. Snit derefter rigtig, rigtig fint. Brug en sødlig eller frugtagtig dressing over basissalaten, som er rystet sammen af 1 del mild olie, fx solsikke, ½ del lys balsamico og ½ del flydende honning. Friske hindbær eller jordbær kan moses groft i dressingen. Det fungerer himmelsk i en friskplukket, smagskraftig basissalat, der også blandes godt rundt. Den behøver hverken salt eller peber, da smagene er så fuldendte i sig selv. Pynt salaten med blomsterne.



Stop op, hvis du er i tvivl

Er du i tvivl, om blomsten er spiselig, så lad hellere være at bruge den. Brug kun dem, du er helt sikker på. Spis kun lidt, første gang du smager på dem. Der kan jo være noget, der giver netop dig en reaktion, som ikke kan forudses. Fx spiser nogle mennesker primulablomster med stor lyst, men for enkelte kan det give alvorlige åndedrætsproblemer.

Googler du en blomst for at se, om den er spiselig, så kommer du desværre nemt på afveje. Flere danske hjemmesider skriver om spiselige blomster, men har slet ikke sat sig ordentligt ind i det. Det er kedeligt.

Gå til troværdige kilder

Brug en guideline som Giftlinjen: bispebjerghospital.dk/giftlinjen/alt-om-gift/planter-og-svampe/plantelisten.

Og Fødevarestyrelsen: foedevarestyrelsen.dk/Foedevareer/planteliste/Sider/Plantelisten_til_privatbrug.aspx.

Den udenlandske hjemmeside *Plants for a Future* er en sand skatkiste af information om spiselige og medicinske planter, og de bruger kildeanvisninger til deres data. Se mere på pfaf.org.

Antioxidantbomber

Blomsterne på planter er deres ypperste plantedel, og den er kostbar at lægge energi i. Farvede blomster er skabt for at tiltrække bestøvere. Farverne er ofte intense og dybe, med striber og designvariationer. De intense farver betyder også, at de indeholder høje niveauer af antioxidanter.