

MIN FAVORIT

Valgt af Aiah Noack, Naturplanteskolen

FOTO: AIAH NOACK



Moskuskatost, *Malva moschata* 'Alba', er en mindre katost med hvide blomster og snitdelte blade, som også smager godt og pynter på maden.

Min begejstring for planten katost, *Malva*, kom i forbindelse med mit arbejde med bogen *Fantasilater* om spiselige blomster og bladgrønt. Den er et godt bud på en kombineret prydblade og flerårig grøntsag og er interessant både med hensyn til smag, prydværdig med lang blomstring og dens store anvendelighed. Og så er den god for insekterne.

Smagen af blade, skud og blomster er mild og næsten neutral, så blade og blomster kan indgå i alle sammenhænge. De grønne frøkapsler smager lidt nøddagtigt og er let knasende. De kan spises rå som snack i haven eller ristes på en pande som wok, stir fry sammen med løg og andet snittet grønt.

Blomsterne skal helst bruges straks efter høst, men kan holde sig i let fugtigt miljø til dagen efter. Kommer de i køleskab, klapper de sammen og åbner ikke igen.

I haven vil de mindre arter som moskuskatost, *Malva moschata*, og rosenkatost, *M. alcea*, gøre gavn og glæde i et bed med spiselige blomster, i en flerårig

FOTO: AIAH NOACK



Mauretansk katost, *Malva sylvestris* var. *mauritiana* 'Zebrina' hører til de store typer af katost.

køkkenhave eller i en lysåben kant af en spiselig skovhave. De store typer som den såkaldte mauretansk katost, *M. sylvestris* ssp. *mauritiana*, og kruset katost, *M. verticillata* var. *crispa*, kan plantes i baggrunden af et blomsterbed eller direkte på kompostbunken, hvor de vil blive fantastisk frodige og udbytterige. Insekterne holder af nektar og pollen i blomsterne, og de danske vilde bier, hvoraf mange er udrydningstruede, vil kunne fouragere på blomsterne i en lang sæson.



Rosenkatost, *Malva alcea*, er en elegant staude med smukke lyserøde blomster.

FOTO: AIAH NOACK



FOTO: THOMAS SWAST ERIKSEN

Aiah Noack er hortonom og PhD i havebrug. Hun er forfatter af bogen *Fantasilater - eventyrlige blomstersalater* (2017). Siden 2013 ejer af Naturplanteskolen, der dyrker og udbreder kendskabet til sjove og anderledes flerårige grøntsager samt spiselige blomster. Se naturplanteskolen.dk.

Kort om planten



Plantetype: Katost tilhører Katostfamilien, *Malvaceae*.

Der findes både en- og flerårige arter af katost.

Navn: Katost, *Malva*. Det er sammensat af kat og ost. Ost henviser til frøkapslens udseende, der er rund som en gammeldags ost.

Størrelse: 60-100 cm høj, alt efter art og sort.

Værdi: Tilbyder både pollen og nektar til insekterne. Blomstrer primært i juli til september.

Pleje og trivsel: Katost kan sås direkte på voksestedet. Planterne kan også købes i planteskoler og havecentre.

De trives i sol og let skygge i almindelig veldrænet havejord. Som grøntsag og spiseblomst er det en fordel at tilføre kompost og naturgødning for at øge væksten.