



En rødbladet sankthansurt, *Hylotelephium telephium* 'Matrona', står sammen med flere forskellige sorter af sankthansurt, og alle smager lidt forskelligt. Om foråret er bladene sprøde og saftige og har en frisk agurkesmag, især hvis de står skyggefuldt. I sol er de lidt mere bitre. Rødderne kan koges i supper, gryderetter og wok.

# SPIS DIN HAVE

Ophæv skellet mellem pryd- og køkkenhave, og gør det smukke spiseligt. Hos Aiah Noack står spiselige blomster side om side med frugtbuske og køkkenurter i farvestrålende bede med en overflod af sunde, smagfulde planter.



1

1. Orange amarant, *Amaranthus*, med havebasiliku bagved, *Ocimum basilicum* 'Magic Mountain', der smager af pebret basilikum. Den grønne i forgrunden er toårig natlys, *Oenothera biennis*, også kaldet klokken otte-blomst. De gule, selvlysende blomster springer ud ved aftenstide og dufter fantastisk. De selvsår sig ofte. Bladene smager ærteagtigt, blomsten cremet og mildt.

2. Malabar-spinat, *Basella* 'Rubra', er "det grønne, spiselige gardin" indendørs i vinduet eller i drivhuset. Den har rødlig stængler, der bliver omkring 30 cm lange og hæfter på stativ eller snore. De tykke, satte blade kan bruges til salat eller som spinat. Får små, pink blomster og sorte bær. Den er flerårig, hvis den overvintres ved minimum 10-12°. Klip evt. stænglerne ned, og den skyder igen i foråret. Kan dyrkes udenfor på lun læplads om sommeren.

3. Træspinat, *Chenopodium giganteum* 'Magenta Spreen', er enårig urt med flotte, takkede blade og pink skudspidser. Den kan blive 2 m høj. Det er en fantastisk spiseplante, og man kan plukke rigeligt af den i sommer og efterår. Bladene spises som spinat eller i salat. Frøene kan males og bruges i brød. De pink spidser afgiver farve, når de fx koges sammen med kartofler.



2



3

I årtusinder har naturen leveret føde til mennesker i form af bl.a. bær, blade, rødder og nødder. Mange af de spiselige afgrøder, vi kender i dag, stammer tilbage fra 1100-tallet, hvor munkene bragte et stort antal ukendte grøntsager, planter og frugter med sig sydfra. Her blev de dyrket i klosterhaverne, hvor både blomster, blade og rødder blev anvendt til lægeurter og som livsvigtigt vitamintilskud i kosten. Siden er mange af de nyttige og smukke planter, som blev dyrket i klosterhaverne, gået i glemmebogen, mens mere "moderne" afgrøder som kartofler, gulerødder og hovedsalat har indtaget køkkenhaverne. I dag er interessen for de mere ukendte spiselige planter og afgrøder heldigvis ved at vende tilbage, samtidig med at vi bliver mere opmærksomme på vigtigheden af at opretholde biodiversiteten i både naturen og haverne.

På Naturplanteskolen ved Hedehusene eksperimenterer planteforædler Aiah Noack med at dyrke anderledes, flerårige afgrøder, der både smager godt og er

smukke og holdbare i haverne. Hun har fyldt hele haven og planteskolen udelukkende med spiselige stauder, sommerblomster og bærbuske og ophævet skellet imellem pryd- og køkkenhave, så blomsterne ender på tallerkenen, og grøntsagerne rykker ind i staudebedet.

Inspirationen til dekorative, spiselige haver fandt Aiah bl.a. under et havebesøg i Sydengland.

- Jeg så til min store begejstring, hvordan de engelske haver var plantet til med afgrøder som hvidløg, løg og kål, der stod smukt mellem prydplanterne i bedene, forklarer Aiah, der i 2012 fandt sin ligesindede inspirator, Stephen Barstow, da hun besøgte hans 100 procent spiselige have ved Trondhjem i Norge.

- Her fik jeg serveret min første blomstersalat, som smagte helt vidunderligt, så jeg tog idéerne fra den spiselige have med hjem og begyndte at eksperimentere og videreudvikle konceptet med ca. 50 flerårige grøntsager. →

1. Flerårig havekål, *Brassica oleraceae* 'Daubenton', er en gammel belgisk sort, der kan blive høj og busket. Bladene kan plukkes året rundt. Dyrk den i skyggen under et træ, hvor den vil give store, saftige blade med en mild kålsmag, aldrig i fuld sol, hvor bladene vil blive grove og harske i solen om sommeren. Planten skal have godt med kompost eller naturgødning fra marts. Den sætter ikke frø, men kan stiklingeformeres.

2. I sin bog *Fantasilater - eventyrlige blomstersalater*, som er udkommet på forlaget Koustrup & Co., giver Aiah Noack gode tip til, hvordan du dyrker og bruger de farverige blomster og blade. Her er det bladbeder, flerårig havekål, tallerkensmækker og træsspinat. Blomsterne er til pynt på salaten. En spraglet blanding der liver op på bordet.



## BESØG EN SPISELIG HAVE

Her kan du blive inspireret til, hvordan du integrerer spiselige planter i din have.

### Naturplanteskolen

Aiah Noacks planteskole, hvor du kan blive inspireret af hendes bede, få gode råd til at etablere dine egne og købe planter.

Åbent fra slut marts til slut november.

Onsdag-torsdag-fredag: Kl. 11-18.

Lørdag-søndag-helligdage: Kl. 10-16.

Stærkendevej 177.

2640 Hedehusene.

Se sortiment og aktiviteter på [naturplanteskolen.dk](http://naturplanteskolen.dk).

### Det Økologiske Gartneri, Grennessminde

De første spiselige bede etablerede Aiah Noack her, og de står der stadig til inspiration for stedets besøgende. Her kan også købes selvpluk af økologiske afgrøder.

Åbent tirsdag til søndag kl. 11.00-17.00.

Snubbekorsvej 16-18. 2630 Taastrup. Tlf.

43 99 04 70.

Læs mere på [gminde.dk](http://gminde.dk).

### Georgine som grøntsag

Aiah Noack har en lang karriere bag sig som professionel planteformidler og -konsulent og har i mange år haft sit eget forædlingslaboratorium i Sydafrika med naturlig forædling af planter. I go'erne arbejdede hun med havetrendforskning og gjorde allerede dengang sine egne første erfaringer med blomstersalater, som var den næste store trend på horisonten. Da hun vendte tilbage til Danmark for at passe sin syge far og senere overtage barndomshjemmet, ledte hun efter et projekt, hvor hun både kunne bruge sine erfaringer som planteformidler, forsker og havedesigner og samtidig integrere sin interesse for flerårige afgrøder til køkkenhaven.

I 2014 tog Aiah springet og åbnede sin økologiske Naturplanteskole ved Hedehusene. Her bruger hun sin planteviden til at afprøve og forædle forskellige flerårige af-

grøder, som passer til vores klima, og som udvælges efter, at de skal give et godt udbytte og være sunde, mættende og velsmagende. Aiah eksperimenterer også med, hvilke planter der står godt sammen og supplerer hinanden efter principperne for permakultur. Hun har bl.a. samlet mere end 60 forskellige, spiselige, flerårige løgplanter, der er meget varierede i både udseende, størrelse og smag. Hun dyrker også mere end 30 forskellige slags spinatplanter, og hun afprøver også en del af de mere ukendte bærplanter på planteskolen.

- Næsten alle, der besøger inspirationshaven på Naturplanteskolen, bliver overraskede over, hvor mange spiselige stauder og sommerblomster de faktisk har derhjemme i haven, fortæller Aiah, der gerne vejleder kunderne i, hvordan de kan sammensætte deres spiselige bede, så de både er frodige, farverige og smagfulde. Der findes rigtig →



1



2



3



4



5



6

## SPISELIGT HØJBED PÅ EN KVADRATMETER

Du behøver ikke masser af plads for at dyrke lækre, spiselige blomster og planter. Med dette udvalg af planter kan du i et højbed på 1 x 1 m få alle ingredienserne til en lækker, farvestrålende blomstersalat.

### Enårig planter

- Smalfliget fløjlsblomst, også kaldet appelsintagetes, *Tagetes tenuifolia*.
- Alm. blomsterkarse/tallerkensmækker, *Tropaeolum majus*.
- Mauretansk katost, *Malva sylvestris* var. *mauritiana*.

### Flerårige planter

- Bronzefennikel, *Foeniculum vulgare*, fx 'Smokey'.
- Monarda, hestemynte, *Monarda*.
- Løg, Kamløg, *Allium* 'Sugar Melt'.
- Spinatranke, *Habitzia tamnoides*, 3-4 m høj klatreplante.
- Studenternellike, *Dianthus barbatus*.
- Tradescantia/trekantblomst, *Tradescantia*.

1. Skotsk lostilk, *Ligusticum scoticum*, har persillesmag med en anelse selleri og gulerod. Rødderne har lakridssmag. Planten bliver 40-60 cm høj med blanke blade og hvide spiselige skærrblomster. Den er flerårig og tåler let saltholdig jord og luft. Bladene bruges friske, fermenterede eller tørrede. Frøene tørres og bruges som krydderi i stedet for peber.

2. Sødskærm, *Myrrhis odorata*, kaldes også spansk kørvel. Den glatbladede variant smager meget bedre end ru sødskærm, der oftest ses i handlen. Den er flerårig og en rigtig børneurt, der smager slikagtig og lakridsbolsjesød. Her sammen med havebasilikum, *Ocimum basilicum* 'Magic Mountain'.

3. Koreansk indianermynte, *Agastache rugosa*, kaldes også blå lakridsmynte. Blade og blomster giver et pift til kødretter og desserter med anis-smag og bruges i mojito og te. Busken bliver 60-80 cm høj og tiltrækker bier og sommerfugle, men står i fred for rådyr og snegle.

4. Der findes mange forskellige sorter og farver af stauden hestemynte, *Monarda*. Planten har aromatiske, duftende blade, der smager af bergamot som i Earl Grey-te. Er god i te eller salater. Blomsterne har sødlig, neutral smag. Blomstrer juni-september og er en god insektplante.

5. Et lille, spiseligt bed lavet i pallerammer på 120 x 80 cm. De grønne blade er bibernelle, også kaldet salatkvæsur, *Sanguisorba minor*, der er flerårig. Den kan bruges i kolde drikke, eddiker og supper. De unge blade smager lidt agurkeagtigt. Rød amarant, *Amaranthus cruentus*, er en enårig pryd- og nytteplante. Amarant findes i mange farver og højder. Blomster og frø smager lidt nøddeagtige. Bladene er flotte i salater.

6. Vandselleri, *Apium nodiflorum*, er flerårig og stedsegrøn med fin, aromatisk sellerismag. Den skal stå med rødderne i vand i hoveddammen eller i en balje på altanen. Tag den evt. med ind i vindueskarmen om vinteren, pluk af den, og sæt den ud igen i foråret.



1

### PLANTER MED ANIS-LAKRIDS-SMAG

- Indianermynte, *Agastache* - forskellige sorter, nuancer af anis.
- Bronzefennikel, *Foeniculum vulgare* 'Smokey' - blød anissmag.
- Sødskærm, *Myrrhis odorata* - frisk sød anissmag.



3

### PLANTER MED CREMET SMAG

- Køkkenportulak, *Portulaca oleracea* ssp. *sativa* - blade og skud: Cremet ærtesmag.
- Mauretansk katost, *Malva sylvestris* var. *mauritiana* - blomster: Sød, cremet smag. Blade: Mild smag.
- Moskuskatost, *Malva moschata* 'Alba' - blomster: Blød, cremet smag. Blade: Cremet, pebret smag.
- Rosenkatost, *Malva alcea* - blomster og blade: Cremet.
- Toårig natlys, *Oenothera biennis* - blomster: Mild, cremet smag.



2

### PLANTER MED KRYDRET SMAG

- Blå hornviol, *Viola cornuta* 'Rebecca' - blomster: Hubba Bubba-tyggegummi.
- Alm. basilikum, *Ocimum basilicum* 'Magic Mountain' - blade: Pebret, krydret. Blomst: Rød basilikumsmag.
- Kamæleonblad, *Houttuynia cordata* - blade: Karsesmag, mild korianderagtig smag.
- Mitsuba, *Cryptotaenia japonica* var. *atropurpurea* - blade: Smager som rød basilikum.
- Strandkarse, *Lepidium latifolium* - blade: Stærk smag som hvidløg, wasabi eller peberrod.

### PLANTER MED BITTER SMAG

- Broget skvalderkål, *Aegopodium podagraria* var. *variegata* - bitter, krydret smag.
- Lødden løvefod, *Alchemilla mollis* - unge blade: Tør, bitter.
- Haveløvemund, *Antirrhinum majus* 'High Mixture', lilla - blomster: Bitter, ærteagtig smag.
- Udspærret fløjlsblomst, *Tagetes patula* 'Ildkongen' - kronblade: Bitter og ret sød.
- Udspærret fløjlsblomst, *Tagetes patula* 'Jolly Jester' - kronblade: Bitter og lidt sød.
- Toårig natlys, *Oenothera biennis* - frø kapsel: Bønneagtig smag. Blade: Ærteagtig, cremet.



4

### PLANTER MED LØGSMAG

- Kinaløg, *Allium tuberosum* - blomster: Skarp sød. Blade: Hvidløg.
- Løgkarse, *Alliaria petiolata* - krydret løgsmag.
- *Allium* 'Sugar Melt' - mild, cremet.
- Kantet løg, *Allium senescens* - skarp, mild bitter smag.
- Nikkende løg, *Allium nutans* - mild cremet smag.



5



6

### PLANTER MED SØD SMAG

- Gul daglilje, *Hemerocallis lilioasphodelus* - blomster: Mild, sød.
- Italiensk klokke, *Campanula garganica* 'Filigree' - blomster og blade: Mild, sød.
- Kinesernellike, *Dianthus chinensis* - blomster: Meget fin sødme.
- Studenternellike, *Dianthus barbatus* - blomster: Neutral, let sødme.
- Krybeklokke, *Campanula portenschlagiana* - blomster og blade: Mild, sød.
- Prydjordbær, *Fragaria x hybrid* 'Lipstick' - blomster: Sødlig, mild.
- Skovjordbær, *Fragaria vesca* - bær og blomster: Sød, krydret.
- Smalbladet klokke, *Campanula persicifolia* - blomster og blade: Mild, sød
- *Fuchsia triphylla* - frisk, syrlig-sød

mange spiselige planter, men også en del giftige, så det er vigtigt at sætte sig ind i, hvilke planter der kan spises, og hvilke man skal holde sig fra.

Aiah henter det meste af sin mad i haven, og hun har udviklet sit eget koncept, som hun kalder "fantasilater", og har udgivet en bog af samme navn. Ordet er en sammensætning af "fantasi" og "salater" og blev til i samarbejde med Lisbeth Dahmann, en kollega på Grennessminde. En fantasilat består af en basissalat med helt fintskårne, spiselige, grønne blade fra haven, som blandes med en god dressing, og på toppen er pyntet med velsmagende, spiselige blomster. Salaterne er dekorative som et farverigt maleri, og selv børn er vilde med dem.

### En skøn blanding

I Aiahs have er der fokus på naturens frodighed, og hvilke planter der trives godt sammen - ikke at bedene er farveafstemte. Så her står blomster og afgrøder i én stor far-

### PLANTER MED SYRLIG CITRUSSMAG

- Citrontimian, *Thymus x citriodorus* - citronsmag.
- Romersk syre, *Rumex scutatus* - blade og skud har frisk, syrlig smag.
- Gul surkløver, *Oxalis spiralis* subsp. *vulcanicola* - syrlig smag.
- Knoldbegonie, *Begonia x tuberhybrida* 'Large Double White' - blomster: Citron.
- Knoldbegonie, *Begonia x tuberhybrida* 'Large Double Red' - blomster: Grapefrugt.
- Havesyre, *Rumex acetosa* 'Abundance' - citronagtig.



7



8

### PLANTER MED KRYDRET KARSE-SENNEP-SMAG

- Bladmynte (shiso), *Perilla frutescens* var. *crispa* - stærk karse, peber, snert af mynte.
- Alm. boghvede, *Fagopyrum esculentum* - blomster: Syrlig, bitter karse. Blade: Mild, syrlig karse.
- Kornblomst, *Centaurea cyanus* - let bitter nellikesmag.
- Tallerkensmækker, *Tropaeolum majus* - blade, blomster: Krydret karseagtig.

1. Bronzefennikel, *Foeniculum vulgare*, er flerårig og fantastisk dekorativ med limefarve blomster-skærme og let, fliget løv. Den bliver nemt 1½-2 m høj. Smagen af blomster og løv er lakrids/anis. Blade og frø er fin erstatning for dild. Rødder og stængler kan tilberedes som asparges.

2. Hornviol, *Viola cornuta* 'Rebecca', er flerårig og et hit for børn, da blomsterne smager som Hubba Bubba-tyggegummi. Jo flere blomster man plukker, jo flere kommer der. Undgå at lade den gå i frø. De unge blade kan bruges i salater.

3. Stribet mauretansk katost, *Malva sylvestris* var. *mauritiana* 'Zebrina', er fantastisk i bedet med en højde på 1½ m. Blomst og blade har en sød, cremet smag.

4. Udspærret fløjlsblomst, *Tagetes patula* 'Ildkongen', er mørk bordeaux, den stribede er 'Jolly Jester', begge enårige. De mørke tagetes indeholder flest antioxidanter. Duften kan holde skadelige insekter væk i drivhuset eller i kålbedet. Spis kun blomstens randkronblade, ikke midten.

5. Sibirisk kantløg, *Allium senescens*, er flerårig og ca. 50 cm høj med lilla blomster. I foråret har stængler og blomster en mild løgsmag, der bliver lidt skarpere sommer og efterår.

6. Remonterende, hængende jordbær, *Fragaria ostarra*, giver små bær juni-oktober. Immerbær, *Fragaria vesca* var. *semperflorens*, er også remonterende og har ingen udløbere, så de breder sig ikke.

7. Bær er uudværlige i den spiselige have. Blåbær, *Vaccinium myrtillus*, skal stå i surbund for at give masser af bær mange år frem. Plant mindst to forskellige sorter til bestøvning, og gerne flere, så sæsonen kan strækkes fra juli til november. Buskene får flotte efterårsfarver.

8. Almindelig blomsterkarse, *Tropaeolum majus*, også kaldet nasturtium eller tallerkensmækker, er enårig og kan klatre på stativer eller krybe hen ad jorden. Den smager lidt af sennep ligesom brøndkarse. Umodne frø kan tilberedes som kapers. Virke afskrækkende på uønskede insekter. Rådyr og snegle kan ikke lide den.