

Mogenfruernes blomster er fulde af sunde stoffer – ligesom bladene fra spidskålen.

Krydderurte- og sommerblomster velegnede til mad
Basilikum
Purløg
Rosenmynte
Lavendel
Lakridstagetes
Geranie
Hjulkrone
Blomsterkarse
Morgenfrue
Appelsintagetes
Dusksalvie

Grøntsagsblomster velegnede til mad
Kål
Squash
Rucola

Staude- og buskblomster velegnede til mad
Natviol
Hornviol
Moskuskatost
Fuchsia
Hyld
Rose

SPISELIGE BLOMSTER GØR KØKKENHAVEN KØNNERE

TEKST OG FOTO: **ANDERS BECH**, SKRIBENT OG FOREDRAGSHOLDER

Sund pyntemums. Blomster er ikke bare flotte, mange af dem er også rige på vitaminer, antioxydanter, mineraler og sporstoffer. I salatskålen og på desserter giver de et kulørt pift til såvel skønheden som smagen og sundheden. Læs her om, hvilke blomster du kan spise til hvad.



Lavendler og roser pynter ikke bare i haven, men også på køkkenbordet.



Bladbedesalaten er pyntet med blomster fra hjulkrone og morgenfrue.

I ØSTEN har de stor tradition for at bruge blomster i maden. På deres markeder ser man adskillige blomster blandt grøntsagerne – ikke for at blive købt med hjem til vasen, nej for at komme i maden. Så langt er vi ikke kommet herhjemme endnu, men på de finere restauranter ses blomster allerede i maden.

Blomster i køkkenhaven

De spiselige blomster bør også ind i køkkenhaverne og stå side om side med grøntsagerne. Det er vel her, de hører til, eftersom de skal spises, og inden de bliver plukket til menuen, kan de stå og give køkkenhaven et æstetisk løft.

I vores køkkenhave bliver grøntsagerne som regel spist rub og stub. Det bliver de spiselige blomster knap nok. Vi plukker kun en gang imellem, så der lades mange blomster tilbage, der kan stå og pynte.

Spis ikke blomster fra blomsterhandleren

Ikke alle blomster er spiselige. Faktisk findes der en del giftige. Dem sætter man selvfølgelig ikke i køkkenhaven, og i det hele taget går man langt uden om dem til mad, på samme måde som man går uden om de giftige svampe.

Spis heller ikke blomster fra blomsterhandleren. De er kun beregnet til pynt i vasen, og du kan ikke vide, om de er sprøjtet med gift. Nej, dyrk selv dine spiselige blomster – og få samtidig en smuk køkkenhave.

Krydderurter og sommerblomster

Krydderurters blomster har ofte den samme smag som urtens blade, blot lidt mildere og lidt finere i duften. Mange er kede af, at deres purløg går i blomst, fordi planten så går lidt i stå med at danne nye blade. Men glæd dig hellere over de smukke blomster; pluk dem og del blomsterkurven i små enkeltblomster, og spred dem ud som pynt på en salat eller en æggekage.

På samme måde kan basilikumblomster bruges i salatskålen. De smager fantastisk godt. Blomster fra duftgeranie og lavendel kan pynte en dessert. Nogle blomster kan også kandiseres og udnyttes som sød pynt.

Lakridstagetes kaldes også mexicansk estragon, og her anvendes såvel blomster som blade i mexicanske retter. Blomsten smager af lakrids og kan bruges som pynt. Også god i en blandet urte-te.

Blomsterkarseblomster smager som karse og er rigtig flotte på toppen af en blandet salat. De er både velsmagende og meget rige på c-vitaminer. Blomsterkarse kaldes også tallerkensmækker eller nasturtie.

Hjulkroneblomsterne skubbes af blomsterbunden og anvendes til pynt på mange retter. Kan drysses på supper, saucer, salater, desserter mv. De har en mild agurkesmag.

Morgenfruens randblomster rives af blomsterbunden og drysses over salater, ris eller lignende.

Dusksalviens blomster (bægerblade) er fine i isterninger eller kan pynte på salater og desserter.

Grøntsagsblomster

Kålens blomster smager utrolig godt. Flere kinesiske kål går hurtigt i blomst, hvis de sås i foråret – så hvis du også vil udnytte bladene, skal de ikke sås for tidligt. Selv har jeg haft stor fornøjelse af blomsterne af kinesisk broccoli, *Brassica oleracea* var. *alboglabra*, og kinesisk blomsterkål eller Choy sum, *Brassica rapa* var. *parachinensis*.

Rucola går hurtigt i blomst, og det er bestemt værd at vente på. De smager godt og er fine at pynte salaten med.

Squashblomster (fjern støvdragerne) steges i olie på panden og bruges til at pynte på en risotto eller en sammenkogt ret.

Syltetøj, saft og gelé

Alle, der har været tæt på en natviol om aftenen, kender dens dejlige duft. Blomsterne er også spiselige og kan pynte på salaten eller desserten. På samme måde med hornviol, moskuskatost og rosenblomsterblade. Kandisér dem eventuelt og drys dem ud over dessert eller kager. Af rosenblomsterblade kan man også koge syltetøj og lave gelé eller rosensaftevand.

Blomster i maden er måske en ny verden for mange, men en spændende og smuk verden – værd at springe ud i.