



# Spis blomsterne

Så selv de små bitte frø i pottes og plant dem ud i jorden eller højbedet. Glæd dig til at følge med, når planterne efter nogen tid danner knopper, der springer ud i de smukkeste farver.

Smag på dem hver især, pynt madpakkens indhold, anret en grøn salat med blomsterblade på toppen eller spis dem sammen med friske jordbær.



Trin  
1

## Forspiring – fra midten af april måned

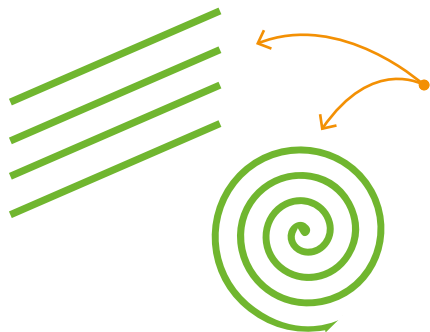
Vælg nogle af de spiselige blomster fra hæftet, eller køb en blandet pose med frø af spiselige planter i dit havecenter.

1. Fyld såjord i små bakker eller flamingokasser.
2. Vand jorden let til.
3. Så nu forsigtigt frøene ud, så de ikke rører hinanden.
4. Dæk frøene med ca. ½-1 cm fugtig jord, og klap forsigtigt jorden let med en flad hånd.

Nogle frø spirer meget hurtigt – inden for en uge, mens andre godt kan være længere tid om at begynde deres nye tilværelse.



Ikke alle blomster/planter kan spises. En stor del af dem er giftige, så du skal være 100% sikker på, at blomsten, du smager på, er spiselig. Er uheldet ude, har [www.bispebjerghospital.dk/giftlinjen](http://www.bispebjerghospital.dk/giftlinjen) en god planteoversigt med oplysninger om, hvilke symptomer, du skal være opmærksom på.



## PRØV OGSÅ ...

at springe forspiringen over og så direkte i den forarbejdede havejord. Så helst i rækker, for så er det meget lettere at fjerne uønsket ukrudt. Synes du, lige rækker er for kedelige, så tegn en stor spiral og så den til.

## Udplantning – fra midten af maj måned

Du skal forberede jorden, inden du planter de små spiselige blomsterplanter ud.

1. Fjern ukrudtsplanter
2. Fræs eller grav, så de øverste ca. 20 cm jord løsnes godt
3. Riv og sørg for, at jorden er jævn – den skal ligne groft rugbrød
4. Skal dine blomster stå i lige rækker, spænder du en snor ud og planter de små grønne fremspirede planter, så der er ca. 10 cm mellem dem. Der skal være 1 m mellem hver række
5. Vand godt til.

### LAV SELV

- isterninger med blomsterhoveder eller blomsterblade i
- nybagte boller med glasur og pynt med spiselige blomster
- hjemmelavet is, hvor der er spiselige blomster i
- marmelade af havens bær tilsat spiselige blomster





## Blomsterkarse *Tropaeolum majus*

Måske kender du denne blomst som tallerkenskækker, for det navn bruges flittigt. Det er enårigte planter, som man nemt sår år efter år. Krybende sommerblomst, der breder sig med lange skud.

Brug de friske blomster som krydderi på maden – også bladene kan spises. Prøv også at høste de umodne frø, som kan saltes og syltes om kapers.



juni – frost



## Kornblomst *Centaurea cyanus*

Kornblomst er en etårig plante, der bliver ca. 50 cm høj. Den fås i hvid, rosa, rød, lilla og den kendte mørkeblå farve, og det er en nem plante at så i haven.

Brug de smukke kronblade som drys på salaten eller desserten – smagen er en smule pebret.



juni – august



## Lavendel *Lavandula angustifolia*

De fleste haver har lavendler, som er solkrævende planter - og som elsker en lun vokseplads. De bliver omkring 30 – 50 cm høje.

Kom de friske blomster i sukker, som bruges til bagværk – duften af lavendel vil derefter kunne smages. Brug også de friske blomster til at koge med til bærmarmeladen.

Høst også et bundt blomsterstilke, som du kan hænge til tørre og bruge senere.



juni – august



## Fløjlsblomst *Tagetes*

Sommerblomst, der findes i et væld af arter og sorter. Højden varierer derfor fra 1 m ned til 15 cm høje planter i gule og orange nuancer. Smagen er ikke den samme, så prøv dig frem og led gerne efter citrontagetes og appelsintagetes, som begge er spændende sorter.

Passer godt til fiskeretter og desserter. Alle tagetesarter er spiselige, så smag på blomsterbladene og opfind selv gode kombinationer.



juni - frost



## Solsikke *Helianthus annuus*

Genkendelig sommerblomst, som fås i et væld af sorter, der giver udvoksede planter mellem 40 cm og 4 m. Blomsterkurven sidder på stive grene, hvor de dagen igennem drejer hovederne mod solen.

Pluk de gule randblomster, som smager peberagtigt. Brug dem til køddreter med gris, fisk og fjerkræ eller ovenpå en mad med kødpålæg.



august - september



## Morgenfrue *Calendula officinalis*

Morgenfruer er fast gæst i mange haver. Enten sår du dem hvert forår, eller så kommer de af sig selv, for trods plantens enårige status, sår den nemt sig selv. De bliver omkring 20 – 30 cm høje og har blomster, som varierer i farverne lys gul, gul og orange.

Brug de friske randblomsterblade til både forretter, supper, i bagværk, på desserter og salater. Prøv også at drysse morgenfrueblade på dit spejlæg, mens du tilbereder det på panden. Smagen er let pebret.



juli - frost