



Peter Scherffert

BLOMSTERMAT

PLOCKA · ODLA · LAGA · NJUT

FOTO: LASSE HALLSTRÖM



Krysantemum.



Peter Skerfving

FOTO: LASSE HALLSTRÖM

BLOMSTERMAT

PLOCKA · ODLA · LAGA · NJUT



© Text: Peter Streijffert

© Foto: Lasse Hallström

www.smakbalans.se

Utgiven av Blue Publishing, www.blue.se

Redigering: Stefan Lundström

Foto: Lasse Hallström

Omslag och grafisk form: Eva Karlsson

Tryck: Livonia, Lettland, 2023

ISBN: 978-91-89205-58-1

FÖRORD

Att lukta på blommor och njuta av deras färger har vi väl alla gjort; med Peter Streijfferts engagerade guidning får vi inspiration att använda flera sinnen. Hur känns blommorna och hur smakar de? Boken *Blomstermat* presenterar ett sinnligt förhållningssätt till livet. Men också ett alldeles livsnödvändigt. Över 75 procent av världens jordbruksgrödor är helt eller delvis beroende av insekter för sin pollinering. När du tar en tugga av ett äpple eller ringlar rapsolja över salladen har du bin och humlor att tacka. Till och med när du äter en ostbit eller rentav en hamburgare har du det, eftersom den klöver korna äter pollineras av insekter.

Och har du märkt att du inte längre behöver stanna för att rengöra vindrutan när du kör bil på sommaren? På många håll är insektssamhällena på väg att kollapsa. Enligt en undersökning har landlevande insekter minskat med ungefär en tredjedel på 30 år. I Sverige är en tredjedel av de vilda biarterna hotade. Det här är skrämmande siffror och det är lätt att känna sig liten och hopplös inför nyheter om artutrotning. Men just genom att odla blommor kan vi alla bidra till mångfalden genom att hjälpa våra flygande vänner. Var och en kan göra världen vackrare genom att skapa plats för blommorna. Bara att uppmärksamma dem gör världen skönare på ett ögonblick! Det är bara att ta för sig, som Linné skrev: »Skaparen har hela världen klätt till en blomtapet och därpå satt människan att spatsera, leva och sig förnöja.»

I denna bok får vi råd och tips som gör oss till medskapare. Peter Streijffert bjuder frikostigt på sin odlingserfarenhet och uppmuntrar oss att se blommorna i vår omgivning; de vi kanske ofta tar för självklara. När man väl börjar lägga märke till den ohämmade skönheten som blommorna bjuder på är det lätt att dra slutsatser att världen vill vara vacker. Med boken *Blomstermat* får du inspiration att ta skönheten och smaken ända in i köket och låta mångfalden speglas på tallriken.

Blommiga hälsningar
Pella Thiel, ekolog

INNEHÅLL

Luftlök.



15
EN VÄRLD AV
GODA BLOMMOR

45
VILDA BLOMMOR

57
ODLADE BLOMMOR

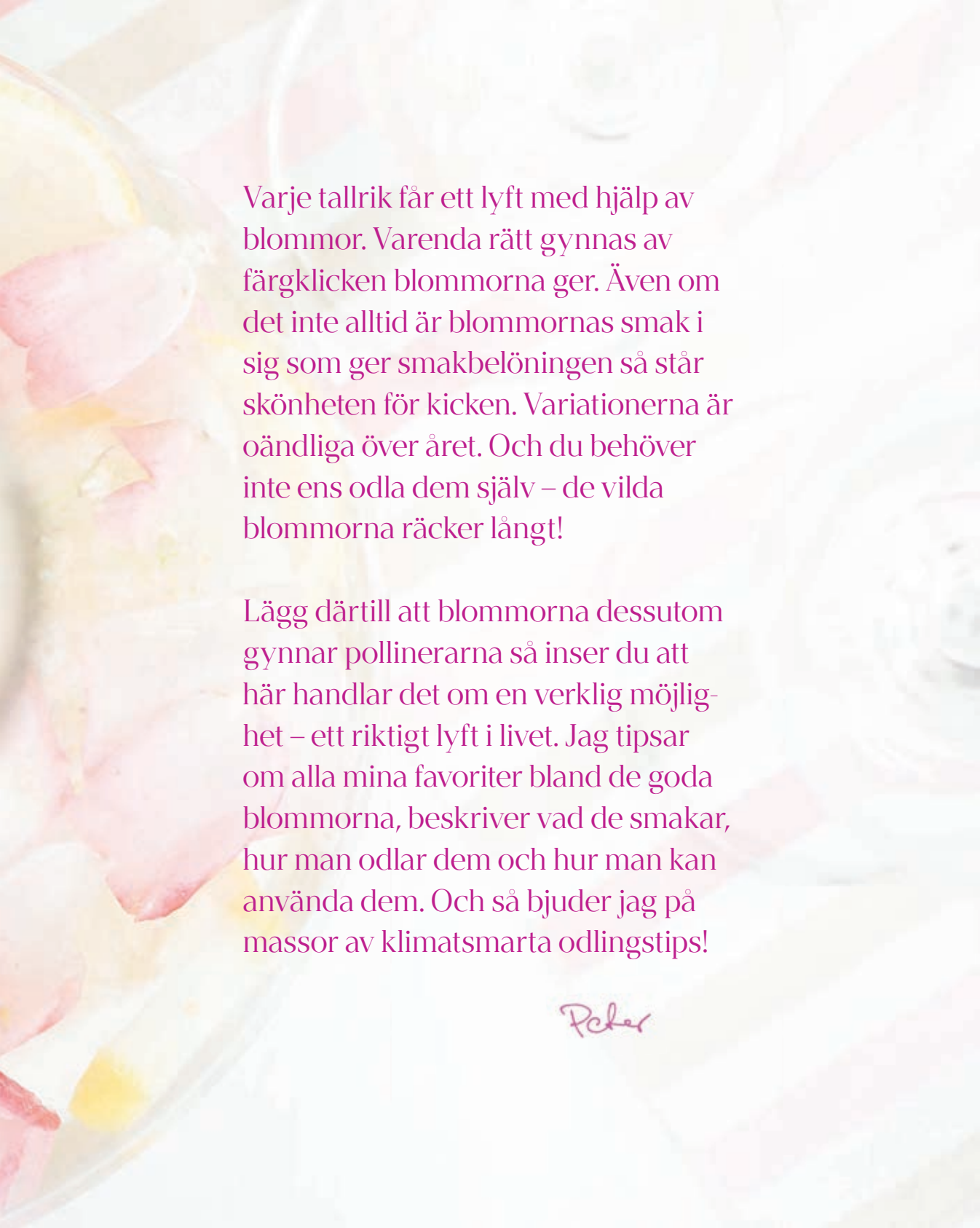
83
PERENNA BLOMMOR

97
ODLA ENKLARE
OCH BÄTTRE

121
POLLINERARNA

129
RECEPT MED
ÄTBARA BLOMMOR





Varje tallrik får ett lyft med hjälp av blommor. Varenda rätt gynnas av färgklicken blommorna ger. Även om det inte alltid är blommornas smak i sig som ger smakbelöningen så står skönheten för kicken. Variationerna är oändliga över året. Och du behöver inte ens odla dem själv – de vilda blommorna räcker långt!

Lägg därtill att blommorna dessutom gynnar pollinerarna så inser du att här handlar det om en verklig möjlighet – ett riktigt lyft i livet. Jag tipsar om alla mina favoriter bland de goda blommorna, beskriver vad de smakar, hur man odlar dem och hur man kan använda dem. Och så bjuder jag på massor av klimatsmarta odlingstips!

Peter

FRITERADE ZUCCHINIBLOMMOR MED RICOTTAFYLLNING

4 portioner

- 1 l mjölk
- 2 dl vispgrädde
- 2 citroner
- 1 blekselleri
- 1 gul lök
- 12 zucchiniblommor

Gör först en egen ricottaost. Koka sakta upp mjölk och grädde tills temperaturen mäter 84°C. Ta från värmen och tillsätt saft från citronerna. Rör långsamt med en träslev tills mjölken börjar skikta sig. Låt mjölkblandningen rinna av genom en silduk som lagts i en sil, cirka en timme. Knyt ihop tyget till en påse och häng upp den i en silställning. Låt vasslen som är kvar rinna av, cirka 15 minuter.

Finhacka och fräs bleksellerin och löken samt blanda i det i ricottan. Fyll blommorna med ostblandningen och snörp åt dem.

Värm rapsolja till 160°C och fritera de fyllda blommorna. (Ha alltid ett lock nära till hands att lägga på om det skulle börja brinna i oljan. Släck inte med vatten.)





MED ÄTBARA BLOMMOR FÅR
DU FÄRGGLADA RABATTER OCH
GRÖNSAKSLAND – OCH DESSUTOM
SPÄNNANDE OCH GODA INSLAG I
DIN MAT. **BLOMMOR PÅ TALLRIKEN**
GER LIKA STARKA FESTSIGNALER
SOM **BUBBEL I GLASEN**. SÅ RULLA
UT DEN GODA ROSBLADSMATTAN
OCH BJUD IN BLOMMORNA TILL
SÅVÄL **VARDAG SOM FEST**.

I Blomstermat tipsar Peter Streijffert om alla sina favoriter bland de goda blommorna. Han beskriver vad de smakar, hur man odlar dem och hur man kan använda dem. Dessutom bjuder han på massor av klimatsmarta odlingstips.

BLUE
Blue Publishing

ISBN 978-91-89205-58-1



9 789189 205581