



Anita Zieme bjuder på nya smaker

Vilda växter och ogräs på menyn

Ett bra ställtips för den som är långt hemifrån och vill äta gott är att leta rätt på närmaste museum. Där serveras ofta god och fräsch mat till bra priser. Som hos Anita Zieme på Café Miró på Regionmuseet i Kristianstad!

TEXT: LENA BIRGERSSON FOTO: PERNILLA WÄSTBERG

På Regionmuseet i Kristianstad lagar Anita Zieme bufféer som folk reser lång väg för att få uppleva. Många ingredienser hämtar hon direkt från naturen och varje dag inleds med en "proviante-ringsrunda" i Kristianstads omgivning. Året om och i ur och skur.

Anita älskar mat och är utbildad kock. Men som första jobb hamnade hon på en illa skött och mycket smutsig restaurang. Efter en sommar där svor Anita på att aldrig mer sätta sin fot i ett restaurangkök. Hon omskolade sig till receptionist och

jobbade på hotell i 20 år, men drogs till hotellköken och hade ständigt åsikter om kockarnas mat. "Men laga maten själv då", fick hon alltid höra.

I slutet av 90-talet drabbades Anita av lymf-cancer. Beskedet blev en chock och fick henne att stanna upp. Hon satsade all tid på att skaffa kunskaper om sjukdomen och olika alternativa behandlingar.

– Jag slog av på takten och koncentrerade mig på att bli frisk, ändrade kosten och åt mycket grönt, örter och ogräs som påverkar kroppen positivt. Jag slukade all litteratur

om naturmedicin och pluggade växter. Och märkligt nog, efter ett år var cancertumörerna borta och jag kunde börja jobba igen.

Kaféet på Regionmuseet behövde en föreståndare och Anita visste då att hågen stod till maten, trots allt. Och här har Anita hittat sin plats, här får hon utlopp för alla sina intressen på en gång. Konst, design, botanik och god och nyttig mat.

I samma veva hade museet fått en fin donation med 150 originalaffischer av den spanske konstnären Joan Miró. Anita föreslog namnet Café Miró och att affischerna skulle



Ett med naturen.
Anita Zieme tar till vara allt ätbart som växer i skog och mark. Även ogräset.

På matturné
Varje månad upptäcker vi matlandet Sverige. Den här gången besöker vi Café Miró på Regionmuseet i Kristianstad!



Hitta hit Café Miró

Vad: Ekologisk och närproducerad lunchbuffé med "vilda inslag" tisdag-fredag kl 12-13.30. Övriga tider, även helger, serveras à la carte och fika.

Var: Regionmuseet i Kristianstad.

Öppet: September-maj: tis-fre kl 12-17, lör-sön, kl 12-16. Juni-augusti: alla dagar kl 11-17.

Föreståndare: Anita Zieme.

Kontaktuppgifter: Tel: 044-13 60 97

Webbplats: www.regionmuseet.se/cafeMiro.htm

Hitta hit: Kaféet ligger i Regionmuseet, centralt i Kristianstad, vid Stora torg. **Läs mer:** Anita Ziemes kokbok "Design & mat", Förlag: Regionmuseet, Kristianstad. Ny kokbok kommer i december.



Vilt och vackert. På hösten är det lite enklare att hitta bra nyttigheter till buffén på Café Miro. Vissa gäster kan vara lite misstänksamma, men de flesta är väldigt nyfikna. Föreståndaren Anita Zieme (högst upp till höger)

är påläst och kunning och hämtar inspiration både från sin egen mamma och Hildegard av Bingen. På Café Miró ersätter man "vanliga" grönsaker med något vilt och gott från naturen. I kaféet serveras Kravmärkt kaffe av Hilda Fromell (längst ned till vänster) och Katrin Rother (längst ned till höger) dukar fram spännande sallader.

placeras där. Kaféet blev en succé och till bufféerna är det numera kö. Vi följer med Anita ut en morgon när hon går sin dagliga runda i naturen. I dag är det främst kaveldun som Anita är på jakt efter. Utrustad med gummistövlar kliver hon glatt ut i vassen. Det är rötterna hon vill åt. – De är föregångare till potatisen och äts redan på vikingatiden. De innehåller stärkelse och smaken påminner om vattenkastanjer. På våren kan man äta även nedre delen av skaftet, faktiskt som en hygglig ersättare för sparris.

Vi traskar vidare och Anita hittar både spåda röllekeblad och klöverblommor till dagens sallad. Här växer också blåhallon eller salmbär, som de också kallas. De påminner om hallon fast de är mattblå till färgen.

– De ska vi ha till desserten. Och på en ödetomt här, lite längre bort, finns vildplommon, både gula och röda. De är söta och goda, smakar som persika. – Sötplister ska vi också ha till dagens ogräsbullar, säger Anita och fyller korgen. Och titta, nässlorna med sina fröställningar är perfekta ersättare för vallmofrö på brödet. Jag ska visa vad jag gör med dem när vi kommer hem.

Hösten är den bästa tiden att skörda i naturen. Men Anita hittar "gröna" nyttigheter året om. Inga problem. Naturligtvis är det inte enbart ingredienser från naturen som Anita serverar. Det skulle vara en omöjlig uppgift när 100 personer vill äta varje dag. – Men där det går att stoppa in vilda råvaror, där gör jag det. Jag serverar kött och

fisk varje dag och köttet får gärna vara vilt, vildgås till exempel, eller kanin. Lamm bjuder jag ofta på och det är alltid Kravmärkt.

Anitas mat väcker intresse. Somliga är skeptiska till alla "konstigheter", men de är samtidigt väldigt nyfikna och Anita tycker om att berätta och att överraska.

– Folk undrar hur jag gör, men det är faktiskt ganska enkelt. Givetvis har jag en massa kunskap med mig i bagaget. Min mamma var Mulleledare, så mitt naturintresse fanns tidigt. En stor inspiratör är Hildegard av Bingen, den tyska medeltidskvinnan som skrev om vilda växter som naturmedicin.

– Men själva matlagningen är lätt. Jag kan inspireras av ett vanligt recept och när jag stöter på något grönt, så ersätter jag det med

något slags ogräs. Innehåller receptet bär eller frukt, så blir det vilda bär. Men jag håller mig till växter jag känner till. Vill jag testa något nytt hämtat i naturen, så läser jag alltid noga på först och provar maten själv.

Favoritogräsen är kirskaal och svinmålla. Praktiskt, tycker Anita, eftersom de finns överallt. Hon plockar dem alltid tidigt på morgonen när de fortfarande är fyllda av dagg.

Till museets vernissager gör Anita ofta maten. Till utställningen med kläder av Lars Wallin gjorde hon både chèvrekänningar med paprikaliv och tårter i form av Barbieklänningar med stora, stiliga rosetter av ringlande tunna rabarberstjälkar. Och till en Bergmanafon skar hon ut flera hundra schackpjäser i svartrot. Det tog en hel ar-



betsdag. Till en utställning av konstnären Christo, som är känd för att packa in byggnader, hamnade all mat i paket. Som emballage användes allt från smördeg, filodeg till gröna blad.



Tips från Anita:

► KirskaLEN är riktigt nyttig, full av vitaminer och mineraler. Den kan ätas både varm och kall i smoothies, soppor eller i vegetariska biffar.

► Anitas kirskaLscrème:

Blanda hackad kirskaL med crème fraiche och lite salt. Mycket gott och användbart.

► SvinmåLLans blad kan användas som spenat och innehåller dubbelt så mycket C-vitamin. Används både färsk och tillagad.

► Värm aldrig växterna!

Hetta aldrig upp växterna innan du blandar dem med andra ingredienser, då faller de ihop i en brun sörja. Tillsätt dem sist i alla lägen.



KIRSKÅLSSALLAD

4 portioner

- 3 dl kirskaL, utan grova stänglar
- 3 dl våtarv
- 2 skivade äpplen
- 1 dl av säsongens bär
- blommor av fuchsia eller klöver

1. Plocka kirskaLEN och våtarven på morgonen, slå av daggen eller skölj försiktigt

2. Blanda ingredienserna och salladen är klar. Dekorera med blommorna.



HASSELNÖTSPAJ

OBS! Pajen äts "rå", bakas ej i ugn.

4 portioner

Pajdegen:

- 3 dl hasselnötter, gärna plockade direkt från träden innan de är klara
- 2 msk honung
- 1 krm stötta kardemummakärnor

Fyllningen:

- 3 dl hasselnötter, gärna vilda
- 2 msk honung
- 1 stor, skalad avokado

- 12-15 gula eller röda vildplommon
- blad av mynta, våtarv eller smultron
- kokosflingor

1. Mixa samman ingredienserna till pajdegen i en matberedare. Lägg degen i en pajform, cirka 25 cm i diameter.

2. Mixa fyllningen i matberedaren. Lägg den ovanpå pajdegen

3. Dekorera med halva, urkärnade vildplommon, lite fint ogräs och kokosflingor.

OGRÄSBULLAR

cirka 20 bullar

- 6 dl vatten
- 1 paket jäst, 50 gram
- 1 tsk honung
- 1 kryddmått salt
- 15-16 dl dinkelmjöl, fullkorn
- 3 dl vitplister, både blommor och blad, delat i bitar på cirka 3 cm

1. Lös upp jästen i det ljumma vattnet. Tillsätt honung och salt.

2. Blanda i mjölet. Knåda degen 10 minuter i bakmaskin eller 15 minuter för hand.

3. Låt degen jäsa 40 minuter och tryck tillbaka den. Upprepa detta.

4. Blanda degen med klippt ogräs. Klipp bullarna i storlek på cirka 1 dl.

6. Lägg bullarna på bakplåtspapper på en plåt. Dekorera med ogräsblad, tryck in dem så att de fastnar. Grädda i 180 grader i cirka 5-8 minuter.

