TEKST OG FOTO: **HÅVARD EGGE**

Prøv en grønnsak fra fjæra i sommer.

STRANDKÅL

HVORFOR: GIR MIDDAGEN DIN ET PUST AV HAVBRIS.

STEPHEN BARSTOW småspiser på noen blader av strandkålen han har dyrket fram i hagen sin.

– Mmmm... den er litt sterk på tungen og aromaene minner om hav.

Barstow jobber som havforsker, men på fritiden dyrker han sin lidenskap for spiselige, flerårige vekster.

Det var da han flyttet til Norge for 30 år siden og ikke fant de grønnsakene han var vant med hjemme fra England at hobbyen skjøt fart, og i dag har Barstow over to tusen flerårige grønnsaker i hagen sin i Malvik rett utenfor Trondheim.

– Strandkålen jeg har i hagen var en av de første jeg plantet etter at jeg kom hit. Siden den gang har jeg kun gjødslet med tang, og den er i dag min lengstlevende grønnsak, forteller han.

I NORGE VOKSER STRANDKÅL spredt langs kysten fra svenskegrensen i øst til Trøndelag i nord. Den vokser som regel helt nederst i strandsonen, ofte på sand og mellom steiner. Den grønne eller lilla veksten er lett å finne, og det skal mye til for å forveksle den med andre planter.

Strandkål er ikke noe vanlig innslag i norsk hverdagsmat, den lille krustoppen er en godt bevart hemmelighet blant kjennere av nyttevekster. De elsker den for dens bitre smak av hav, samt plantens høye innhold av mineraler, fiber og vitamin C med alle sine antioksidanter.

Barstow anbefaler strandkål rå i salater eller kokt i supper, gryter, wok eller pastaretter. – Den passer både i enkle retter hvor strandkålens sarte kvaliteter framheves og i krydrede retter som for eksempel indisk curry. Den har en delikat smak, så det er best å spise den rå eller å tilsette den sent i kokeprosessen.

I DISSE DAGER gir Barstow ut boken Around The World in 80 Plants. Her presenterer han 80 av sine favorittgrønnsaker fra hele verden. Det var åpenbart at strandkål måtte med i boken. Havforskeren vil gjerne at flere skal få øynene opp for fjæregrønnsaken han er så glad i. Men han oppfordrer folk til å plukke strandkål skånsomt, så den ikke blir utrydningstruet.

– Unngå områder som er forurenset eller er i nærheten av kloakkutslipp, men aller helst plant den selv.

Strandkål er enkel å lykkes med i kyststrøkene i hele Norge. I innlandet kan du beskytte plantene med et dekke av løv, bark og snø. Innsatsen vil være verdt det, mener Barstow.

– Strandkål er full av gode stoffer og smaker helt fantastisk. ●

vghelg@vg.no

STRANDKÅL-EFFEKTEN
Visste du at...

POPULÆR
Strandkål (crambe maritima) heter sea kale på engelsk. På 1800-tallet var den så populær i Storbritannia at den nesten ble utryddet. Den ble derfor fredet, og etter det dyrket i hager.

STEPHEN BARSTOW

OPPSKRIFTEN

TILBEREDING
Du kan spise alt på strandkålen, men ungskudd, stilker og blomsten smaker best. Tilbered gjerne de uåpnede blomstene på samme måte som brokkoli, og stilken på samme måte som asparges.

VISSTE DU AT ...
Den amerikanske presidenten Thomas Jefferson hadde på begynnelsen av 1800-tallet en kjempestor kjøkkenhage med 250 ulike grønnsaker hvorav strandkålen var en av hans absolutte favoritter.