

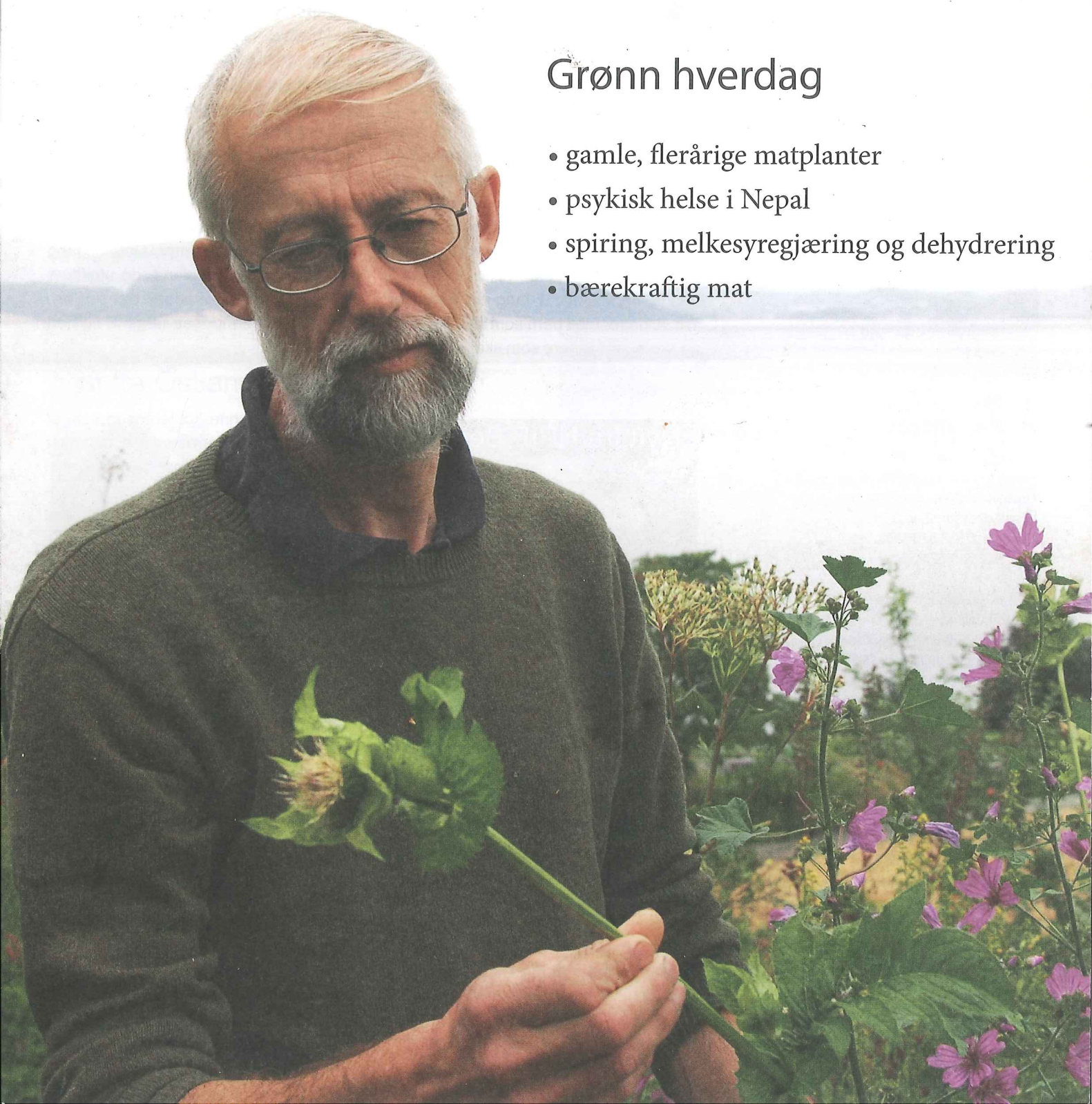
PIF-nytt

21. ÅRGANG NR 3/ 2011



Grønn hverdag

- gamle, flerårige matplanter
- psykisk helse i Nepal
- spiring, melkesyregjæring og dehydrering
- bærekraftig mat



Gjennom Planteklubben for Grønnsaker, Poteter og Urter kan du få tilsendt frø og plantemateriale fra over 230 gamle, norske grønnsaker, tilpasset nordiske vekstforhold. Ta i bruk planter helt fra vikingetiden og gjenskap mangfoldet og næringsgrunnlaget som har gått tapt i vår moderne tid:

Dyrk din egen, helsefremmende mat

TEKST OG FOTO: MARIANNE FJELLESTAD



Klubbens koordinator Stephen Barstow har for tiden tre ukers permisjon fra jobben som bølgeforsker, for å kunne slutføre et prosjekt for genressurssenteret i Grimstad med innsamling av gamle, flerårige matplanter. Inngangspartiet til huset hans i Malvik like nord for Trondheim er innringet av en nasjonal matløksamling fra hager i hele landet. Luftløk, pipeløk, gressløk og seiersløk, for å nevne noen. Sistnevnte har han samlet inn fra Vestvågøy, der man tror at den ble introdusert av vikingene. Nå fant Stephen den hyppig brukt som en allé til pryd langs oppkjørselen. At den vakre løkplanten var spiselig, var de fleste hageeierne uvitende om.

PLANT THAT TELL STORIES er hobbyen min, understreker Stephen, som selv opprinnelig kommer fra Eastleigh Hampshire i England. Havforskeren kan fortelle historien til flertallet av plantene sine, og venner har spøkefullt lurt på om han tok feil av "hav" og "have". En bølgeforsker med hovedinteressen innen planter er bemerkelsesverdig i seg selv. Det er også hans enestående hage. Over 1000 forskjellige arter vokser det her, på 2,3 mål tomt i skrånende terreng. – Hagen min er en motreaksjon mot påstanden om at dyrkingsmulighetene i Norge er vanskelige, smiler Stephen. – Det er i det hele tatt ikke vanskelig å dyrke i Trøndelag. Tvert imot kan det være en fordel at det ikke er for varmt. Klart det er plundrete å dyrke tomater og mais, og vekstperioden er kortere her. Men det finnes så mange arter som trives utmerket, bare man velger de riktige sortene. Om høsten tar jeg mange av plantene inn i kjelleren, som kålvekster, purre og mangold (bladbeta). Der hviler de i trekasser med jord ved 2-6 grader og mørke. Om våren begynner de å spire igjen og jeg flytter dem opp i lyset. Poteter lagres i kasser og kålrot og nepe holder seg fint gjennom vinteren innpakket med fuktige blad fra f.eks. lønn.

***Malvik:** På 2,3 mål tomt i skrånende terreng har Stephen Barstow etablert en rikholdig hage, der 2/3 er oppdyrket med spiselige vekster. 1/3 av hagen er et viltområde der liljekonvall, blåveis, trollbær og en liten hasselskog får stå i fred - indikatorer for de rike edelløvskogene som en gang fantes her.*

Her viser Stephen frem en Hosta (Doggbladlilje), som gir en mild og god spinat av bladene. - Men det tok noen år før jeg turte å spise det, medgir Stephen.

INULINHOLDIGE ROTVEKSTER spiller en viktig rolle i Stephens kosthold: Jordskock, sikori, skorsonerrot, artiskokk, asparges, borre og løk av alle slag. Stephen er delvis vegetarianer (spiser litt fisk) og dessuten type 2 diabetiker. Han holder sykdommen i sjakk kun med kosthold og mosjon. Nettopp derfor setter han pris på inulinholdige vekster som jordskock. De påvirker ikke blodsukkeret og anbefales derfor gjerne til diabetikere. Inulin er en kostfiber med en svak søtlig smak, som først og fremst de helsefremmende og ikke de helseskadelige bakteriene i tarmen kan omsette. Dette fører til vekst av de gode bakteriene i tarmen. Inulin har også vist seg å være kreftforebyggende og kolesteroldempende og fremmer økt opptak av kalsium og magnesium.

-Inulinen har en åpenbar bakdel – den kan gi luft i magen, nettopp fordi den ikke taes opp i kroppen. Som med belgvekster er dette til en viss grad en tilvenningssak, tror Stephen. – Ta det litt rolig i starten, råder han. – For de fleste vil inulinenes mange positive egenskaper overskygge vinden.

JORDSKOKK kom til Norge lenge før poteten, og den kom fra Nord-Amerika der vekstforholdene ligner de norske. Det finnes hundrevis av jordskock-sorter, men "Dagnøytral" er nok den mest riktige sorten i Norge, tror Stephen. "Dagnøytral" er en hardfør vekst som kan stå ute hele vinteren, og så kan man høste knoller av den om våren. Den er flerårig, sykdomssterk, nøysom og lett å lykkes med. Planten kan bli over 2 meter og egner seg godt som leplante. Som navnet tilsier er sorten daglengde nøytral, og ble opprinnelig utviklet av en indianerstamme i Canada. Den trenger en lang høst, og høstes så sent som mulig – anslagsvis i november når frosten kommer. Deretter lagres den kaldt og litt fuktig, enten i sand eller pakket i blader. Slik holder den seg gjennom vinteren, og kan nytes så ofte og lenge forrådet rekker. Stephen koker poteter og jordskock sammen med skallet på slik at næringsstoffene bevares. – Du føler deg mett lengre uten at blodsukkeret blir for høyt, bedyrer han. – Jordskock er rik på jern, og har en søtlig, nøtteaktig smak som setter en spiss på smaksopplevelsen. Den kan også nytes fersk og rå i tynne skiver eller raspet i salaten. Men den gir mindre turbulens i magen jo lengre den lagres eller kokes, da inulinet etter hvert vil omdannes til fruktose.

BORRE. De fleste artene i kurvplantefamilien (solsikkefamilien) er to- eller flerårige planter som har inulin i røttene. Deriblant hører også Borre, som i Norge oftest blir regnet som et unyttig ugress. Denne viltvoksende planten med de lilla blomstene og borrene som setter seg fast i klær, hår og pels (som en borrelås) blir i Japan dyrket pga røttenes smak og egenskaper. De gir næring og den spesielle østlige smaken i wok'en. I Nord England laget man et søtlig øl på Borre i kombinasjon med løvetann, som ble solgt på alle Fish&Chips gatekjøkken før Coca Cola tok over markedet, minnes Stephen. – "Dandelion & Burdock Beer" var populært i lang tid. Likeså kaffeerstatningen som ble laget på sikori og løvetann under krigen. Bladene på Borre

og Løvetann kan dessuten brukes som en grønnsak om våren, i likhet med den stikkende Borrestengelen, som kan skrelles jevn. I Stephens hage vokser Borren også fritt til glede for Stillsene, som beiter på de næringsrike blomsterfrøene om vinteren.

UGRESS? Det vokser rundt 20 forskjellige løvetannsorter hos Stephen. Løvetann har i mange år vært bestselgeren på frølista han årlig legger ut på internet. Især var gummiløvetann lenge ettertraktet. Den inneholder en slags latex som egner seg til gummiproduksjon. I 2002 vurderte en forsker fra Sveits at Stephen var den eneste kilden i verden til denne sorten. Dermed ble han en nøkkelp produsent, især for Amerikanerne. De la vekt på å kunne være selvforsynte og ville ha et alternativ til gummien de fikk fra tropene. En periode hadde jeg kontroll over litt av Homeland Security i USA ved hjelp av en løvetann, ler Stephen. – Ikke verst for en hageeier i Trøndelag, hva?

DU ØKER AVLINGEN hvis du også spiser ugress, smiler Stephen. – For meg er løvetann et næringsrikt tilskudd på mat-seddelen i likhet med mange andre typer ugress. Nesle, vassarve, skvallerkål og karve kan brukes i supper og stuinger og friske, unge blader kan puttes i salaten. På en tur til New Zealand oppdaget jeg at Maoriene var helt ville etter Haredylle – et slags ugress som er vanlig overalt i verden. De har et forholdsvis stort inntak av planten og samtidig en lav frekvens av magekreft. Man antar at Haredyllen, som inneholder mange antioksidanter, beskytter dem. Haredylle er også viktig i middelhavsdietten. Også her i Norge visste man å sette pris på ugress i større grad tidligere. På 1600-tallet høstet f.eks. bøndene store mengder storklokke til suppegrønt om våren. Viltvoksende planter inneholder veldig mye mer næringsstoffer enn de som er dyrket industrielt.

GJØDSELEN i Stephens økologiske hage består kun av kompostert tang og kaffegrut han heller rett på jorda. – Jeg har sikkert syklet opptil et halvt tonn grut hjem fra jobben i Trondheim i årenes løp, smiler han. – Gruten holder til en viss grad sneglene vekk og blir til god jord etter hvert. Tangen er mineralrik. Stephen anbefaler også samdyrking, og viser hvordan han planter bondebønne mellom potetplantene. Store deler av hagen hans er plantet etter skogshage-prinsippet, der plantene vokser tett inntil hverandre etter høydenivåer.: Frukt- og nøtetrær på bakke og øverste nivå, bærbusker og høye stauder på mellomnivået i midten og lavere planter nederst og fremst. Metoden gjør at plantene gir hverandre næring og ly og er blitt populær blant flere av klubbens 20-åringer. Stephen synes det er godt å observere at flere unge mennesker interesserer seg for permakultur, der man spiller på lag med naturen og ikke mot den.

Dersom du blir "dårlig av" inulinholdig mat, så enten hold deg unna den, eller prøv med masse probotika tilskudd nettopp for få opp i antall dei gode bakteriene som kan skje manglar. Mjølkesyregjæra seiersløk etter oppskrift fra Stephen (s. 25) er et aktuelt probiotisk tilskudd.

Lege Geir Flatabø





DIVERSITET er viktig for meg, understreker Stephen. – Jeg put-ter som regel over 50 sorter i salaten! Man skulle tro det øker sjansen for at jeg skal reagere med intoleranse på noen av dem. Men jeg er nesten aldri syk, og føler meg i like god form som da jeg var 20 år. Jeg spiser veldig sesongbetont. Man blir gladere i maten på den måten, tror Stephen. – Må vi spise de samme grønnsakene året rundt? Flerårige grønnsaker gir store avlinger og er komplementære til de tradisjonelle. De høstes fra begynnelsen av april til langt ut i juni, og i den perioden bruker jeg stort sett kun flerårige vekster i matlagingen. Med et mangfold av forskjellige sorter kan du nesten høste hele året, f.eks. av løk. I 2005 laget Stephen en rekord-salat med 538 sorter. Han kontaktet Guinness, men de hadde ingen kategori for diversitet og var ikke interessert. De foreslo heller at jeg skulle tenke på størst eller mest av en sort og har generelt fokus på uøkologiske ting. Mens jeg ville vise at det er mulig å dyrke 538 sorter i en kjøkkenhage – selv uten drivhus. Jeg er glad det ikke ble noen Guinness rekordnotering. For meg er det viktigst å ta vare på moder jord ved hjelp av økologisk plantedyrking, satse på mangfold og bruke resistente sorter.



PLANTEARVEN. Stephens tankegang og kunnskap er i ferd med å bli like sjelden som plantene i hagen hans. Over hele verden har ensrettet og intens landbruksdrift ført til tap av arter, næringsstoffer og genetisk mangfold. Ikke bare har vi gjort oss mer sårbare for plantesykdommer og andre uforutsette endringer på flora og fauna når variantene fortreges. Tarmen vår har fått færre strenger å spille på også.

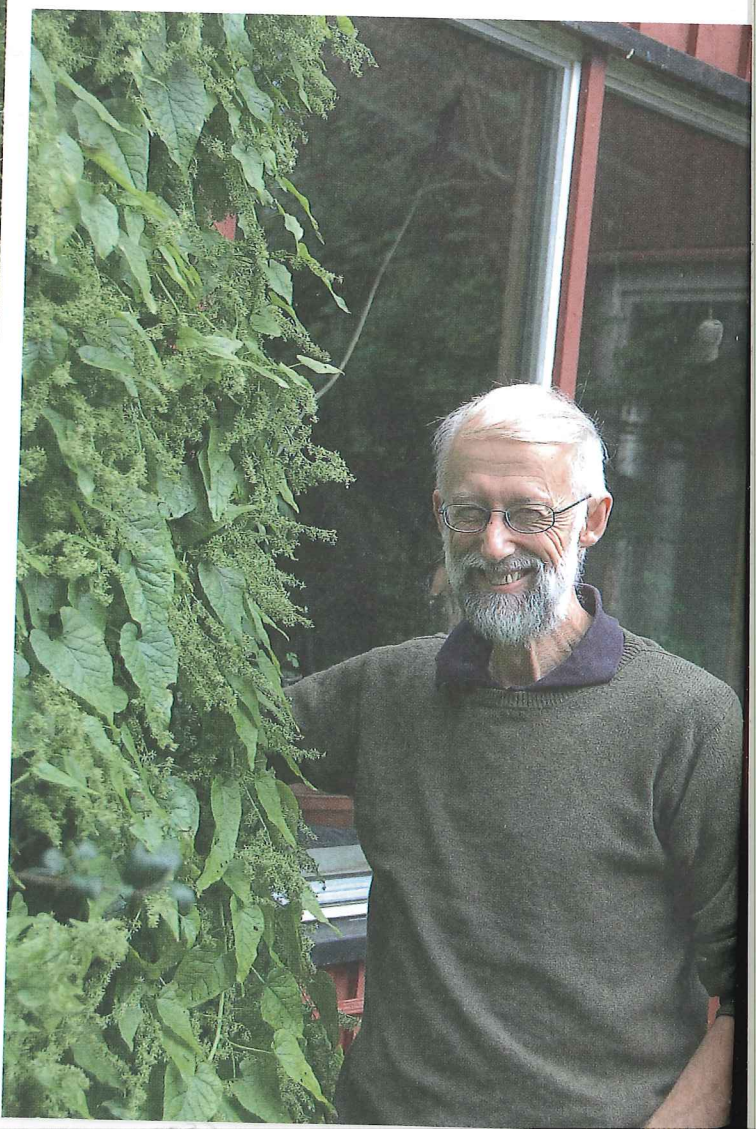
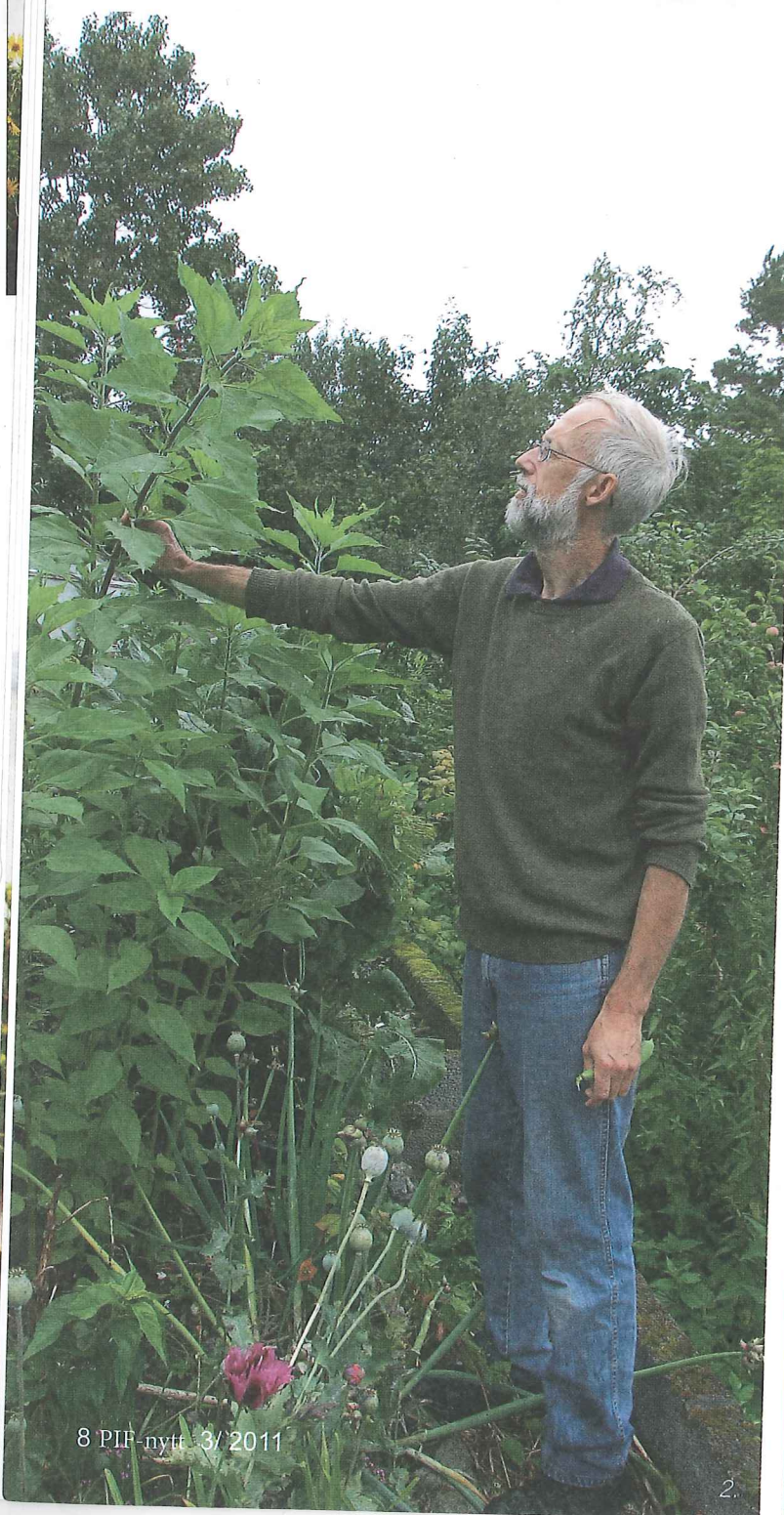
Selv om mange arter fremdeles finnes, både viltvoksende og i hager som Stephens, har den allmenne kunnskapen om dem og kulturen omkring deres anvendelighet i stor grad blitt borte, og menneskeheten dermed blitt fattigere. Verden, både den biologiske (inkludert tarmens) og den kulturelle, er kompleks i sin natur. Ut fra et ontologisk perspektiv vil den, oss inkludert, før eller siden kunne gå under, dersom den blir forenklet for mye. Stilt overfor tapet av biodiversitet, kan vi ha god bruk for større mangfold og en slik tankegang og kunnskap som Stephens i årene fremover. "Grønnere" og mer opprinnelige måter å leve og spise på kan vise seg å være mer bærekraftige, både for oss som individer og for kloden vår. Den passer bedre til vår genetiske arv - en tilværelse som jegere og sankere, der kostholdet varierte med klima og sesonger og bestod av ville grønnsaker og bær, insekter, nøtter og sopp i tillegg til fisk, småvilt, skjell og skalldyr.



1. De næringsrike Borre-frøene som stillitsene er så glade i. 2. Bladlilje. 3. Purple podded pea. 4. Bondebønne. 5. Monarda er en mynte/ etasjeblostm som er god i te eller i salaten. 6. Hagevarianten av opiumvalmue. Frøene kan brukes på brød, men meisene har lært seg å hakke i stykker kapslene som vokser i Stephens hage. Dermed blit det lite igjen til brødbaksten. Får meisene en rus? undrer Stephen. 7. Kattost var viktig før kålen kom til Kina i år 500 f.Kr. 8. Svarte bringebær.



GAMLE SORTER verdsettes etterhvert også i det moderne landbruket. Genene i de gamle sortene har vist seg å kunne være nyttig i fremtidig utvikling av nye resistente og klimatilpassete sorter. Og i lys av utarming og resistensutvikling stilles det ofte spørsmålstegn ved våre gjødslings – og sprøyterutiner. - Jeg er redd for at utviklingen av jordbruket kan føre til en katastrofe mener Stephen. - Heldigvis jobber Genressurssenteret i Norge med å finne frem til de gamle sortene. Eksempelvis fantes det sjalottløk over hele landet før krigen. De fleste ble samlet inn på 70-tallet og tatt vare på, selv om industrielt dyrket kepaløk (vanlig gul og rød løk) fra middelhavsland etter hvert ble et billigere og mer attraktivt alternativ for forbrukerne. Kan hende vi i fremtiden trenger sjalottløkene igjen. Det er nemlig vanskelig å være selvforsynt på kepaløk. Frøene blir ikke modne her til lands. Sjalottløk formerer seg vegetativt og gir oss muligheten til kortreist mat og lokale sorter. Dette er bare ett eksempel, understreker Stephen. Per i dag er det veldig liten grønnsaksforedling i Norge fordi markedet er for lite. Småskala produksjon og hagebruk blir også stadig sjeldnere. De store plantegrossistene som Plantasjen leverer dessuten oftest utenlandske sorter, for eksempel kål som ikke er maksimalt tilpasset våre norske vekstforhold. - De beste sortene, som Staup og Trønderlunde, får du gjennom planteklubben, smiler Stephen. - Hvorfor ikke i større grad dyrke gamle, flerårige grønnsaker i stedet for å basere hele kostholdet på de drivhuskrevende og kommersielle?

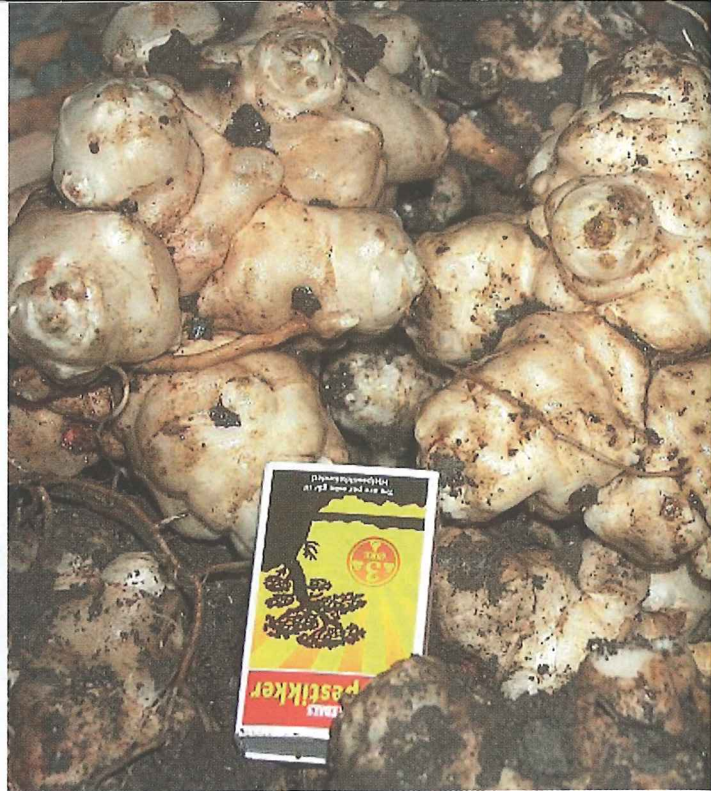




1. **Pepperrot** - en kjempesunn plante full av antioksidanter som er altfor lett å få til. 2. **Jordskokk Dagnøytral**: En mannshøy variant som trives godt med norske vekstforhold. 3. **Stjernemelden Hablitzia** er Stephens favoritt fra Kaukasus. Den ble innført som en prydpilte, og er helt ukjent som matplante utenfor Skandinavia. Men den er god å spise, og Stephen er stolt av å ha introdusert den som matplante. Best er de omlag 130 skuddene denne planten skyter om våren, som kan spises som en spinat. Den ekstremt hardføre planten som vokser opp fra bakken hvert år, er rundt 10 år gammel og er aldri blitt gjødslet. 4. **Sibirsk Nikkelløk**. 5. **Quinoa**. 6. **Daglili** er en av de eldste grønnsakene vi kjenner til. Kineserne tørket blomstene ("Golden needles") og puttet dem i suppe som krydder. Blomsterknoppene nytes ikke rå, men kokt eller i WOK. 7. **Bondebønnene** Stephen ikke kan unnvære. Han dyrker bønner i samplanting med potet også.



Salat med 538 sorter! Guinness Rekordnotering var ikke interessert i diversitet, mens Stephen ønsket å slå et slag for glemte matplanter og genetisk mangfold i nordisk klima. Mange av disse sortene stod jevnlig på menyen hos våre forfedre. (Foto: Hazel Barstow)



Nepalløk, "Allium Wallichii"

Jordskokk Dag Nøytral, slik den ser ut når den er høstet. En litt knudrete sort, men altså hardfør, vekstvillig og lagringssterk.

Norrlandsløken er et mysterie. En analyse har vist at den er en krysning mellom sibirsk nikkelløk og en annen art man ikke har klart å finne ut hva er. Planten er helt steril og sprer seg dermed

