



Stephen Barstow er med óvenjulega söfnunararáttu:

Safnar plöntum og bordar þær

TEXTI: SNÆFRÍÐUR INGADÓTTIR. MYNDIR: ELIN MOLLESTAD OG STEPHEN BARSTOW.

Stephen Barstow ræktar um 2000 ætar plöntur í garðinum sínum í Noregi og ber nafnbótina „The Extreme Salad Man“ eftir að hafa slegið óformlegt heimsmet í fjölda jurta- tegunda í einni salatskál. Þessi sérfræðingur í ætum plöntum er á leið til landsins til að kenna íslendingum allt um það hvaða fjölbreyttu fæðutegundir þeir geta ræktað í eigin garði.

Stephen, sem er fæddur og uppalinn í Englandi, flutti til Noregs árið 1981 vegna vinnu sinnar sem haffraeðingur. Hann settist að í Malvik, sem er skammt frá Prándheimi, og hóf að rækta grænmeti

í eigin garði. Upphaf ræktunarinnar kom til vegna þess að úrvalið í norsku matvöruverslunum var frekar einhæft sem kom sér illa fyrir Stephen sem er grænmetisæta. Nú vaxa um 2000 ætar plöntutegundir í garðinum hjá honum og þykir ólíklegt að nokkur einstaklingur hafi ræktað jafn fjölbreyttan ætigarð. Stephen, sem fékk norsku ræktunarverðlaunin Plantearyprisen árið 2012 fyrir frumkvöldlastarf sitt við ræktun jurta, gaf nýlega út bókina „Around The World in 80 Plants“ sem fjallar um þær 80 plöntutegundir sem hann heldur mest upp á. Í haust er Stephen væntanlegur til Íslands þar sem hann mun halda námskeið á vegum Töfrastaða og Sumarhússins og garðsins dagana 5. og 6. september. Í tilefni þess fengum við hann til þess að svara nokkrum spurningum

um áhuga sinn á ætum plöntum námskeiðið á Íslandi.

-Segðu okkur aðeins frá námskeiðið sem þú ætlað að halda á Íslandi. Hver er það uppbryggt og hverjir hafa mægt af því?

„Námskeiðið er byggt upp í kring bókina mína „Around The World in Plants.“ Ég segi frá sjálfum mér og kost þess að ræktfa fjölærar plöntur. Ég fíliká aðeins um skógargarða og svo ég þáttakendum í ferðalag um heim þar sem ég fjalla um plöntur og sötnegdar þeim. Eftir að hafa haldið þeum námskeið um nokkurt skeið þá veit ég þau gefa bæði hefðbundnu garðyrkjuskruðgarðyrkjufolki innblástur, sem öllum þeim sem hafa áhuga á vísni



► Stephen starfar sem haffræðingur í Noregi. Hann hefur lengi haft gríðarlegan áhuga á ætum plöntum og segist bíða eftir því að komast á eftirlaun til þess að geta sinnit bókarskrifum um þau mállefni enn betur.



Öfgakennt salat

Árið 2003 setti Stephen óformlegt heimsmet í fjölda jurtategunda í einni salatskál þegar hann bjó til salat með 538 plöntutegundum og vann sér þar með inn nafnbótina „Extreme Salad Man“ eða öfgasalatmaðurinn. En hvernig smakkaðist þetta óvnejulega salat sem tók 20 klukkustundir að útbúa? „Það eru 12 ár síðan ég gerði þetta salat. Samt sem áður þá man ég heim sem smökkuðu það fannst það gott. Enginn munnbiti smakkaðist eins þar sem plönturnar voru svo ólíkar – sumar voru sætar, aðrar súrar, sumar mildar, aðrar bitrar og enn aðrar saltar! Ég bý enn reglulega til „öfgasalat“ en nota þá bara 50-100 tegundir.“

hægfæði eða slow food, saelkeramat, skógargörðum og gróðurnytjum. Það sem hefur komið mér ánægjulega á óvart er að heyra frá skrúðgarðyrkjufólk sem komið hefur á námskeiðin og uppgötvað sér til undrunar að þeirra uppahaldsfjölæringer eru ætir. Sem dæmi þá eru brúskur (*Hosta*) og dagliljur (*Hemerocallis*) ætar. Matarræktun í borgum er vaxandi bylgja á heimsvísu og það er ekki síður mikilvægt að þessar ætu plöntur líti vel út.“

-Hefurðu áður komið til Íslands og hversu vel þekkirðu til íslenskra plantna?

„Ég hef einu sinni áður komið til Íslands, í febrúar 1993, þegar ég tók þátt í ráðstefnu um áhrif loftslagsbreytinga á hafið. Ég heimsótti Grasagarð Reykjavíkur í þeirri ferð og þó að það væri lítið annað að sjá þar en tóm skilti á þeim árstíma þá gaf heimsóknin mér góða mynd af því hvað væri hægt að rækta á Íslandi. Ég þekki ágætlega til þeirra plantna sem vaxa á Íslandi því flestar þeirra vaxa líka í Noregi og í bokinni minni er minnst á nokkrar plöntur sem ég tengi sérstaklega við Ísland. Til dæmis smánetlu (*Urtica urens*), hvönn (*Angelica*), túnsúra (*Rumex acetosa*), ólafssúra (*Oxyria digyna*), kornsúra (*Bistorta vivipara*) og villilaukur (*Allium oleraceum*). Frá árinu 2006 hef ég tekið þrjár ólaunaðar vikur úr vinnu til þess að vinna að verkefni fyrir norsku

erfðalindamiðstöðina (sem á ensku heitir *The Norwegian Genetic Resource Centre* og á norsku *Genressursenteret*), sem felst í því að safna og skrásetja gamlar norskar, og í sumum tilfellum norrænar, jurtir, grænmeti og einnig nýjar nytjategundir (*novel vegetables*) úr norska gróðurrikinu. Ég vinn einnig með samtökunum *Norwegian Seed Savers* og *Planteklubb for Grønnsaker, Potet og Urter* en meðlimir vernda fornar grænmetistegundir með því að rækta þær og erum við með nokkra íslenska meðlimi.

Í tengslum við verkefni míni hef ég tekið þátt í nokkrum norrænum námskeiðum varðandi erfðaaudlindir plantna þar sem ég hef kynnt alls konar íslenskum fræðimönnum og ræktunarfólk. Starfsfólk Grasagarðs Reykjavíkur hefur verið einkar almennilegt við mig og hef ég fengið send fræ og mismunandi lauka (*Allium*) úr safni þeirra. Ég hef líka fylgst með rannsóknun Per Arvid Åsen í Noregi á klausturjurtum á Íslandi. Það er í sjálfu sér ekkert nýtt að kynna nyttsamar plöntur á Íslandi en í ljósi loftlagsbreytinga er það líklega meira áriðandi nú en áður. Fjölæringer þola loftlagsbreytingar betur en einæringerar. Það er áhugavert að í Trøndelag, þar sem ég bý, hefur þetta vor aldrei verið jafn kalt í manna minnum á meðan veturinn var afar mildur. Bændur hafa átt í erfðoleikum með að sá og sumar

tegundir, sem sáð var snemma, hafa varla vaxið. Það getur valdið uppskerubresti. Ég hef hins vegar upplifað allt annað í mínum garði. Á þessu kalda vori hef ég fengið bestu voruppskeru mína hingað til af fjölæringu. Þetta er vegna þess að fjölæringer dafna best snemma vors þegar það er enn kalt og ef kuldinn heldur áfram seinkar plantan blómgun og uppskerutíminn fyrir ferskt grænmeti lengist. Sjáið bara hversu vel hvönn vex í köldu veðri!“

FRÆSKIPTI Á NETINU

-Þú ræktar um 2000 ætar plöntur í eigin garði. Hvaðan færðu allar þessar plöntur? Og hvaða ræktunar- og geymslulaðferðir eru að nota?

„Síðastliðin 32 ár hef ég prófað að rækta meira en 6000 plöntutegundir í garðinum en ég áætla að tegundirnar sem vaxa þar núna séu um 2000. Það eru enn ýmsar plöntutegundir sem mig langar til þess að prófa að rækta í garðinum, þá sérstaklega fjölærar og harðgerðar plöntur frá Japan og Kóreu. Ég sái um 200 nýjum tegundum út í karma í garðinum á hverju hausti og fræin örvarst í vetrarkuldananum og spíra svo að vori. Ég hef aðallega skipst á fræjum við aðra í gegnum netið. Ég safna fræjum úr mínum garði og bý til lista yfir það sem ég er með og get þá skipt þeim yfir í flest þau plöntufræ sem mig langar í.

▲ Stephen, sem er grænmetisæta, kaupir hvorki ávexti né grænmeti en ræktar allt sitt í eigin garði.

**Garðurinn hans
Stephen er 2300
fermetrar að
stærð, þar af
er einn þriðji
hluti hans
náttúrulegur
skógr. Í
garðinum
vaxa 2000
ætar plöntur.**



▲ Kóreanskur aster, (*Aster scaber*) er bæði falleg planta og æt.

» Á þessari mynd eru, talið frá vinstrí: Udo (*Aralia cordata*), Kákásusspínat (*Hablitzia tamnoides*) og (*Crambe cordifolia*) frá Afganistan.

» Hvolflaukur, *Allium cernuum*



Garðurinn minn er samt orðinn nokkuð þétt setinn og mér finnst erfitt að grafa upp plöntur sem eru komnar þangað. Það eru enn nokkrar plöntutegundir í garðinum sem ekki eru ætar en þeim fer fækkandi.“

-Hvaða ræktunar- og geymsluaðferðir eru að nota?

„Ég var með gróðurhús en það eyðilagðist í stormi fyrir nokkrum árum. Ég ákvað að endurbryggja það ekki og einbeita mér í staðinn enn frekar að harðgerðari tegundum sem henta norrænu loftslagi. Geymsluaðferðirnar sem ég nota eru efni í sér grein en í stuttu máli þá er ég með kaldan kjallara undir húsinu sem ég nota til þess að geyma grænmetið yfir veturninn. Ég safna fræjum af ein- og fjölæringum, og laukum sem spretta innandyra á veturna í stórum pottum. Nokkrar plöntur í garðinum gefa líka af sér á veturna eins og hvolflaukur (*Allium cernuum*) og kákásusspínat (*Hablitzia tamnoides*). Ég nota ekki frysti en hefðbundna voruppskeru þurrka ég eða

gerja. Ég kem plöntunum alltaf fyrir í garðinum mínum eftir því hvernig þær vaxa í náttúrunni. Plöntutegundum sem vaxa náttúrulega í skugga kem ég fyrir norðanmegin við húsið eða undir trjám. Án þess að ég hafi hugsað út í það þá hef ég þróað það sem vistræktendur kalla skórgargarð.“

-Hvað eyðirðu mikluum tíma í garðinum?

„Ég eyði mun minni tíma í garðinum en fólkgrunar, þar sem fjölærar plöntur þurfa minni umönnun heldur en einærar. Í ár hef ég til að mynda verið mikil í burtu vegna námskeiða- og fyrirlestrahalds en garðurinn er í góðu lagi þrátt fyrir fjarveru mína. Ég sé sjálfur að mestu leyti um garðvinnuna en fæ stundum hjálparkokka í styttri tímabil sem hjálpa til og læra.“

-Þú ert algjörlega sjálfbær varðandi grænmeti og ávexti?

„Já, ég kaupi aldrei grænmeti, fyrir utan tómata einstöku sinnum. Sama á við um ávexti, þá kaupi ég aldrei. Ég þurrka



▲ Norrlands laukur, (*Allium senescens*) í garði Stephens.



mikið af ávoxtum og þá borða ég þa fersku eplin klárist. Ég borða stundum fisk og kaupi mjólkurvörur, bygg, hafragrjón og hnetur.“

- Það vita allir að grænmeti er holfinnst þér fólk samt vera opið fyrir að leggja sér blóm og aðrar óvenjur plöntur til munns?

„Það hefur orðið algjör bylting hvað varðar þökk sé nýju samskiptamiðlu Á síðustu fimm árum hefur fólk, einsstaklega ungmanni, orðið mun op fyrir því að nota plöntur og jurtir mat. Það er uppsveifla í matarræði jafnvel í borgum.“

ÞAKKAR GÓÐA HEILSU OG ORKU MATARÆÐINU

- Hvað gefur ræktunin þér anna mat á þitt eigið borð? Finnurðu á heilsunni af því að borða sín fjölbreytt grænt fæði?

„Já, svo sannarlega. Mér finnst fjöll mataræði og þá sérstaklega mataræði“

5 uppáhalds ætiplöntur Stephens

1. Kákásusspínat (Hablitzia tamnoides) er harðgerð klifurplanta sem gefur vel af sér í köldu loftslagi. Laufin má nota í salat. Plantan laufgast snemma og gefur af sér jafnvel á veturna, ég hef verið að nota hana frá því í desember.



2. Brúsa (Hosta) er mjög afkastamikil og bragðgóð. Hægt að borða hana hráa. Passar vel í austurlenska rétti og hægt að nota eins og spínat. Blómin eru einnig æt. Ein besta æta skrautjurtin sem hægt er að rækta þar sem hægt er að borða allt af plöntunni: blöð, blóm og leggi.



3. Udo (Aralia cordata). Þetta er stærsta plantan mín, nær þrigga metra hæð í lok júní ár hvert. Bragðgóð og falleg planta sem sannfærir fólk um að fjölæringar geta gefið góða uppskeru, jafnvel í köldu loftslagi.



4. Túnffill (Taraxacum ssp.). Allar þjóðir á norðurhveli jarðar hafa notað ffilla til matar en það má nýta þá á margu máta. Það eru líka til margar áhugaverðar fíflategundir, til að mynda með bleikum og hvítum blómum og frónsk ræktunarafbrigði auk hins fræga ræktunarafbrigðis *Taraxacum sublaciniatum* 'Delikatess'.



5. Sigurlaukur (Allium victorialis). Stór og bragðgóð fjölær lauktegund sem vex víða náttúrulega, allt frá Pýrenafjöllum til Japans, þar sem hún er nú ræktuð. Líklega innflutt til Lofoten í Noregi með vikingum sem matarplanta.



Góð ráð frá Stephen

1. Notaðu auðlindir úr þinni heimabyggð. Stephen finnst mjög mikilvægt að nota, eins mikið og hægt er, þær auðlindir sem finnast í nágrenninu. Til dæmis fyrir þá sem búa nálægt sjó þá er þari besti áburðurinn sem þeir geta fengið í garðinn. Verið með með moltutunnu fyrir þara og án efa er garðurinn og plönturnar mun auðugri af steinefnum fyrir vikið en grænmetið sem finnst í matvöruverslunum.

2. Notaðu fjölærar plöntur. Það er minni vinna í kringum fjölærar plöntur en einærar, auk þess sem þær virðast þola loftlagsbreytingar betur en einærar.

3. Lærðu af öðrum. Enginn ætti að borða eitthvað án þess að þekkja það. Það er best að fara út með fólk sem þekkir til plantna og læra af þeirra reynslu. Að öðrum kosti vertu þér úti um góða plöntuhandbók. Ekki borða mikið í fyrsta sinn sem þú prófar nýja plöntu.

4. Plantaðu á réttu staði. Komið plöntunum alltaf fyrir í garðinum mínum eftir því hvernig þær vaxa í náttúrunni. Plöntutegundum sem vaxa náttúrulega í skugga kem ég fyrir norðanmegin við húsið eða undir trjám o.s.frv.

5. Kynntu þér fjölbreyttar geymsluðferðir. Það finnast margar leiðir til þess að geyma grænmeti yfir veturninn. Það er til lítils að rækta grænmeti ef ekki er hægt að geyma það og borða seinna.

6. Skiptu á fræjum við aðra. Safnaðu fræjum af fjölæringum í eigin garði og skiptu á þeim og fáðu aðrar frætegundir í staðinn. Þetta er t.d. hægt að gera í gegnum netið.

NÚ VAXA UM 2000 ÆTAR PLÖNTUTEGUNDIR Í GARDINUM HJÁ HONUM OG ÞYKIR ÓLÍKLEGT AD NOKKUR EINSTAKLINGUR HAFI RÆKTAÐ JAFN FJÖLBREYTTAN ÆTIGARD.

við árstíðirnar vera vanmetið. Ég grínast oft með mataræði mitt í fyrirlestrum mínum og segi að 80 tegundir á dag, haldi heilsunni í lagi, læknunum frá – en öllu gamni fylgir alvara. Ég er 60 ára og hjóla 17 km í vinnuna flesta daga og ég er sannfærður um að mitt fjölbreyttu mataræði er mikilvægt framlag fyrir heilsu mína og orku. Hins vegar er líklega ekki síður mikilvægt að grænmeti mitt, ólíkt sumu af því grænmeti sem finnst í stórmörkuðunum, er afar rákt af stein- og andoxunarefnum.“

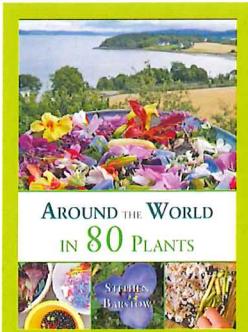
– Bókin þín, „Around The World in 80 Plants“, kom út í fyrra og hefur selst mjög vel. Ertu með fleiri bækur í bígerð? „Ég er ekki byrjaður á nýrri bók en geng með nokkrar hugmyndir. Það styttist í það að ég fari á eftirlaun og þá get ég sinnit skrifunum betur. Þangað til deili

ég upplýsingum í gegnum heimasíðuna mína edimentals.com. Auk þess held ég námskeið og fyrirlestra vítt og breitt um heiminn.“

- En hvor byrja þeir sem hafa áhuga á því að feta í þín fótspor og prófa sig áfram með fjölbreyttara mataræði úr jurtaríkinu? Fer maður bara út og smakkar á því sem verður á vegi manns eða hvað?

„Bókin mína fjallar fyrst og fremst um ætar plöntur sem hægt er að rækta en finna má tínsluhefðir alls staðar í heiminum og það er að sjálfsögðu minnst á þær í bókinni. Enginn ætti að borða eitthvað án þess að þekkja það. Best er að fara út með fólk sem þekkir til plantna og læra af þeirra reynslu. Að öðrum kosti mæli ég með góðri plöntuhandbók og ekki borða mikið í fyrsta sinn sem þú prófar nýja

tegund. Í Noregi er að finna félagsskap sem kallast „Nyttevektsforeningen“ sem skipuleggur jurtatínsluferðir á vorin og sveppatínslu á haustin, auk þess að standa fyrir fyrirlestrum á veturna. Ég gekk í hópinn í minni heimabyggð snemma á níunda áratugnum og heillaðist algjörlega. Þarna lærði ég að það voru margar ætar tegundir nálægt heimili mínu. Sumar þessar plöntur flutti ég í garðinn hjá mér þegar börnini voru yngri og ég hafði minni tíma til að rækta. Ef fólk vill rækta eitthvað af þeim fjölæringum sem ég fjalla um í bókinni minni þá mæli ég með að valdar séu plöntur frá gróðrarstöðvum eða frælistum sem sérhæfa sig í ætum plöntum. Það er meiri áhetta fólgini í því að kaupa plönturnar frá hefðbundnum blómasölmum, þar sem gróðrarstöðvar sem sérhæfa sig í ætum plöntum eru varkárari varðandi merkingar.“ ■



Stephen sendi frá sér bókina Around The World in 80 Plants í fyrra. Þar fjallar hann um sínar uppáhaldsplöntur, segir sögur þeirra og tengingu við lönd og þjóð. Bókin hefur fengið mjög góðar móttökur og verið endurþrentuð.