

Mann for sin hage

Stephen Barstow har over to tusen spiselige vekster i hagen sin. Det krever sin mann.

Tekst og foto: HEIDI LØKKEN

I Malvik, noen kraftige steinkast utenfor Trondheim, finner du en av verdens mest spesielle og forunderlige hager. Denne hagen livnærer også en av verdens mest forunderlige, og sannsynligvis mest næringsrike, menn. Stephen Barstow, opprinnelig engelsk-mann og til daglig havbølgeforsker, tilbringer hvert ledige øyeblikk i denne oasen med planter fra alle verdens-hjørner, som han selv har hentet hit. Noe som vekker både nasjonal og inter-nasjonal interesse.

Verdensrekord. Glad blir man tydeligvis også av en slik eventyrlig hage. I alle fall hvis man skal dømme etter Stephens humør. Han er på full fart gjennom hagen for å lage en av sine daglige salater, og her er han litt av en kunstner. Han sniker seg inn i alle hagens mange hjørner og kroker, og plukker det som andre vanligvis nøyer seg med å se på, eller i verste fall anser som ugress.

– Det som vokser vilt er naturlig næringsrikt. De industrialiserte og foredlede produktene vi får i butikken har mistet mye av både smaken og næringsinnholdet. Vi må begynne å tenke helt nytt, sier Stephen dypt inne fra buskene.

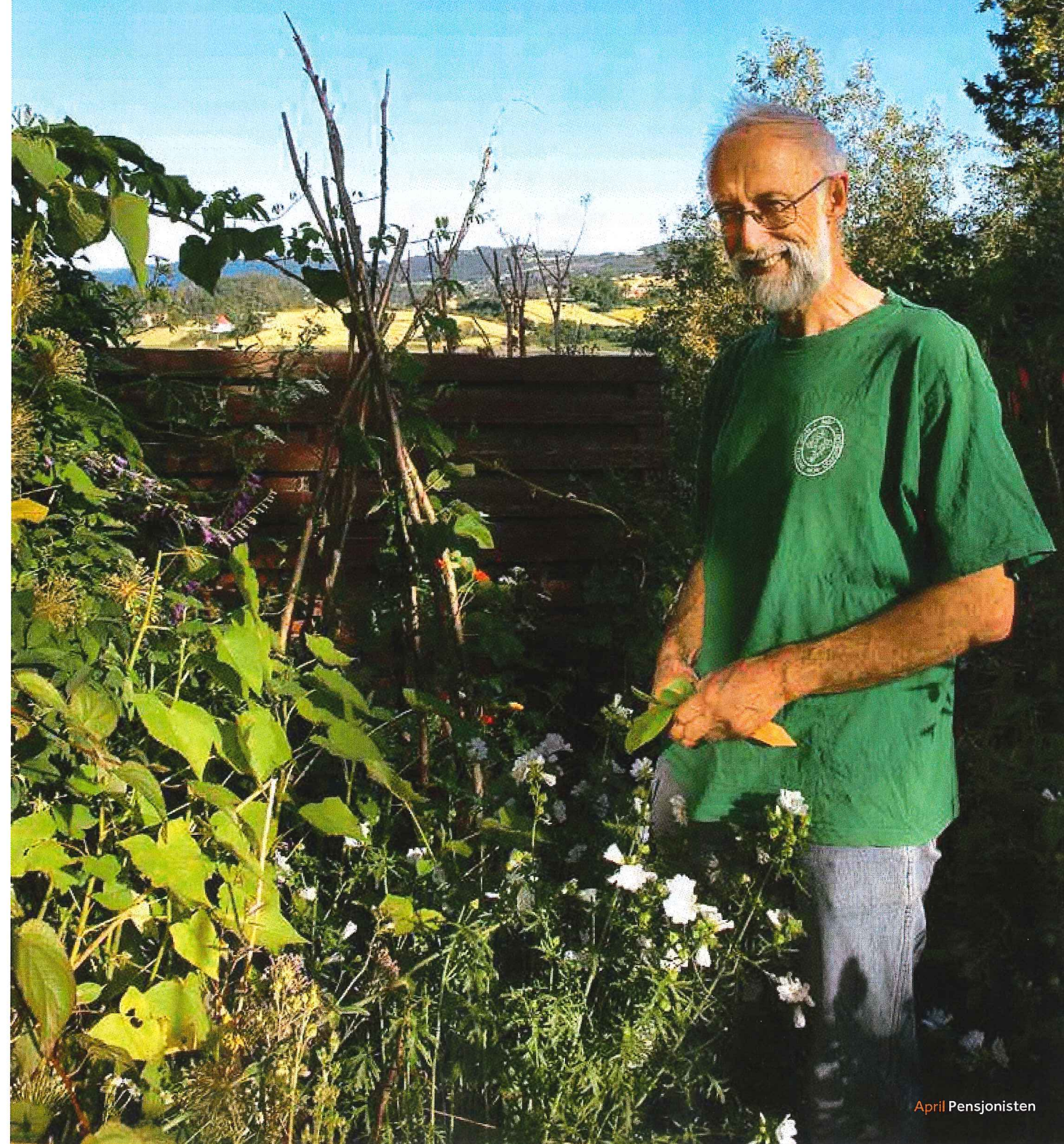


^ **TRØNDELAG:** Den spiselige hagen ligger idyllisk til i Malvik, like utenfor Trondheim.

< **BLOMSTRER FLITTIG:** Rød hestemynte (Monarda didyma).

<< **HARDFØR:** Bondebønner er en av verdens mest dyrkede bønnetyper, men er relativt ukjent i Norge.

Stephen Barstow har minst to tusen spiselige vekster i hagen sin. Grønne fingre har han heldigvis nok av. I tillegg reiser han verden rundt med sine foredrag om spiselige flerårige grønnsaker, deriblant mange som kombinerer pryd og spiselighet, såkalte prydsaker eller edimentals. Her med moskuskattost og en flerårig bokhvete som brukes på sommeren som bladgrønnsak. Bak stangbønner, som i likhet med bondebønner er lite dyrket i Norge, da mange tror de er giftige.



«Man blir jo det man spiser! Og med stor variasjon i plantekostholdet mangler man ingen ting.»

Stephen Barstow

Han holder seg selvforsynt med frukt og grønt hele året, også om vinteren. Fryseren har han kastet ut. Det er ikke for ingenting at han er verdensrekordholder i noe så spesielt som å lage og spise salat med flest mulige ingredienser fra egen hage. I 2003 komponerte og spiste han en salat med 537 sorter, og foreløpig har ingen vært gale nok til å prøve å slå ham, mener han selv. Den næringsrike kosten har nådd både hjerne og hjerte, og har blitt en lidenskap for den kreative forskeren. Det startet for 30 år siden da han kom til Norge som vegetarianer. Med fem forskjellige sorter grønnsaker å velge i på butikken var gode råd dyre. Hvordan skulle han overleve?

Et slag for våringen. Løsningen ble å dyrke grønnsakene selv. Nå har det bokstavelig talt vokst over hodet på ham, i alle fall mange av de flerårige sortene. Og det er dette han brenner for, permakultur.

– Jeg slår et slag for innvåringen, eller våringen, smiler Stephen.

– Flerårige grønnsaker kan sankes allerede om våren, og da kaller vi det naturligvis for våring. Urfolk i hele verden har benyttet seg av matplanter som gir føde vår, sommer og høst. Det er en av de store fordelene med flerårige vekster, og jeg tror bestemt at det er avgjørende for menneskehetens overlevelse i fremtiden. Vi har glemt den kunnskapen som en gang var naturlig for oss, sier han ettertenksomt.

Stephen påpeker også andre fordeler, blant annet for miljøet. Disse plantene er mer robuste, da de er vant til å overleve i naturen. De er dermed ikke like sårbare for svingninger i klimaet. De



Stephen holder en sherpa-løkbloss i hånden, en viktig matplante for sherpa-folket i Nepal. Foran sibirisk løk (*Allium senescens*) og en gul *Patrinia*-art fra Japan.



Stephen Barstows salater er kunstverker, og de er minst like vakre som den er smaksrike.

binde også mer CO₂ i jorden.

– De trenger lite eller ingen gjødsel, de kommer igjen av seg selv år etter år, og enkelte sorter kan brukes hele sesongen. Bøndene sliter med avlingene. Samtidig har mine flerårige vekster aldri klart seg bedre. Dette er et tankekors for fremtiden, understreker han engasjert.

Verden rundt på 80 planter. I 2012 fikk han Genressurssenterets planteprisen for sin innsats for å få folk til å bruke et større mangfold av planter til matlaging. I fjor kom han ut med bok, den engelskspråklige *Around the World in 80 Plants*. Boken tar leseren gjennom et spiselig eventyr på tvers av kontinentene. Med glimt i øyet og stort engasjement er det ikke rart at Stephen også er blitt en populær foredragsholder. Nylig var han på turné i USA, hvor de har stor interesse av hans kunnskaper om matnyttige planter.

– Når jeg holder kurs og foredrag dukker det opp flere og flere ungdommer, og det gir meg håp for fremtiden. De har forstått at vi må spille på lag med naturen, sier Stephen.

Han er dessuten nasjonal koordinator for Planteklubben for grønnsaker, en forening som jobber med bevaring og uttesting av gamle og nye matplanter. På sin blogg edimentals legger han jevnlig ut oppdateringer om nye, spiselige pryddplanter som han har prøvd ut i hagen sin. Som gjødsel til de ettårige plantene bruker han kompost med tang som han henter i fjæra. Han utelukker derfor ikke at han kan være Norges mest mineralrike mann. Han tar en god munnfull av salaten, som i løpet av kort tid har kommet opp i et femtitalles ingredienser. For ham er salat ikke bare en kunst, men livsnødvendig.

– Man blir jo det man spiser! Og med stor variasjon i plantekostholdet mangler man ingen ting, smiler han.

Snart blir den muntre, grønne mannen pensjonist, og han blir nok ikke mindre munter eller grønn av den grunn. Da vil han vie all sin tid til hagen og all verdens grønne vekster. ☀

Senk kolesterolet på naturlig vis



Slik fungerer det

I havre finnes en fiber som heter betaglukan. Forskere har bevist at tre gram betaglukan om dagen senker kolesterolnivået i blodet. Det tilsvarer tre porsjoner havregrynsgrot.

En lettere måte er å spise Betavivo – et unikt produkt med konsentrert betaglukan fra nordisk havre.

Vitenskapelig bevist*

En porsjon Betavivo om dagen senker kolesterolet på naturlig vis.

Betavivo®

For hjertet ditt. Hver dag.

Hjerte- og karsykdommer har mange risikofaktorer. En endring av noen av disse risikofaktorene kan, men trenger ikke, ha en gunstig effekt. Et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil er alltid viktig. Les mer om Betavivo og våre produkter for hjertet: www.betavivo.no

*Ref.: Den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet (EFSA), Parma, Italia. 8. des. 2010. EFSA Journal 2010;8(12):1885

FAKTA

- Rundt 6 av 10 voksne har et høyt kolesterolnivå i blodet.
- Dette skyldes livsstil, kosthold og av og til arvelige faktorer.
- Betaglukan fra havre har vist seg å senke blodkolesterolet.
- Høyt kolesterol er en risikofaktor for utvikling av hjerte- og karsykdommer.
- Inntak av betaglukan fra havre som en del av et måltid bidrar også til å redusere blodsukkerstigningen etter måltider.
- Betavivo spiser du for eksempel med yoghurt til frokost eller som mellommåltid.
- Betavivo fås på apotek og i helsekostbutikker.

Betavivo – nå også som pulver!



Bland en sunn smoothie som senker kolesterol og stabiliserer blodsukker.



Foto Christopher Olsen

Frode Jahren

generalsekretær i Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL):

"Hjerte- og karsykdom er sykdommer som i stor grad kan forebygges med sunne levevaner. Mange risikofaktorer for hjerte- og karsykdom påvirkes av maten vi spiser, deriblant kolesterol, blodsukker og blodtrykk. Det er godt dokumentert at betaglukan fra havre – som Betavivo er en god kilde til – er gunstig for kolesterolverdiene i blodet. LHL er opptatt av at det skal være enkelt å spise sunt, noe Betavivo bidrar til.

Betavivo havrehjerter kan spises av alle, enten man har høyt kolesterol fra før eller ønsker å forebygge at man får det."

