



NORSKE  
HAGEELSKAP

nummer 1  
FEBRUAR 2017  
9,-

**NORSK**

Landets største hageblad!

# hage

**TIDEND**

Ny serie:  
Ta vare på  
avlingen

## HAGEDESIGN

*Komposisjon  
og harmoni*

**ESPEVÆR**

Frodig  
i havgapet

Lag en  
hageportal

**Kuvøse  
i veksthuset**

Fra oldemors  
staudebed

**STEPHEN BARSTOW**  
Salatrekord

*Chili*

# HOTHOTHOT!

RPRESS 3414-01



BRUKE 9

# Verdens mest

Stephen Barstow lever av hagen sin. Bokstavelig talt. Med over to tusen spiselige vekster har han til og med satt verdensrekord.

TEKST OG FOTO HEIDI LØKKEN



Stephen Barstows spiselige hage ligger idyllisk til i Malvik utenfor Trondheim. Her har han over to tusen spiselige vekster. I forgrunnen solhatt og blåklokke. Samtlige blåklokkearter vi finner i naturen er spiselige.

Malvik utenfor Trondheim finner du en av verdens mest forunderlige og næringsrike hager. Denne hagen livnærer også en av verdens mest næringsrike menn.

Stephen Barstow, opprinnelig engelskmann og til daglig havbølgeforsker, tilbringer hvert ledige øyeblikk i denne oasen med planter fra alle verdenshjørner som han selv har hentet hit. Det vekker både nasjonal og internasjonal interesse.

I dag, som alle andre dager, står det salat på menyen. Og salaten hentes selvfølgelig fra hagen. Det er ikke for ingenting at Stephen er verdensrekordholder i å lage og spise salat med flest mulig ingredienser fra egen hage. I 2003 komponerte og spiste han en salat med 537 ulike planter, og foreløpig har ingen vært gale nok til å utfordre ham, mener han selv. Stephen sniker seg inn i hagens mange hjørner og kroker og plukker det som andre vanligvis nøyer seg med å se på, eller i verste fall anser som ugress.

Når det kommer til salat, er Stephen litt av en kunstner. På sin blogg *edimentals.com* legger han ut noen av de vakreste komposisjonene, samt oppdateringer om nye, spiselige pryddplanter han har prøvd ut i hagen sin.

## Hjerte for permakultur

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

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.

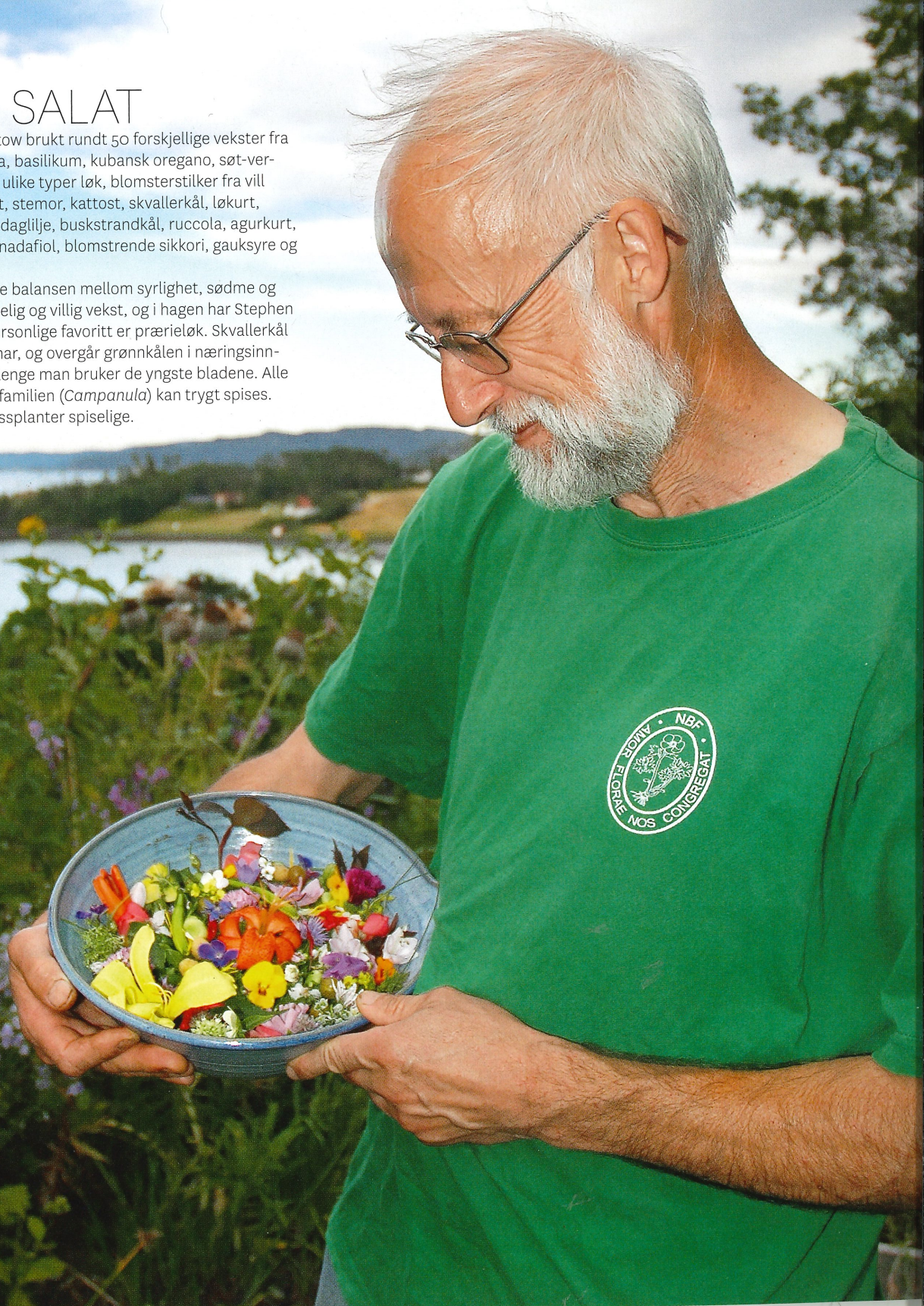
Han tar en god munnfull av salaten, som i løpet av kort tid har kommet opp i et femtitalls ingredienser. For ham er salat ikke bare en kunst, men livsnødvendig.

# spiselige hage

## BARSTOWS SALAT

I denne salaten har Stephen Barstow brukt rundt 50 forskjellige vekster fra hagen. Blant annet begonia, stevia, basilikum, kubansk oregano, søt-verbena, blåklokke, bladlilje (*Hosta*), ulike typer løk, blomsterstikker fra vill asparges, haredylle, kløverblomst, stemor, kattost, skvallerkål, løkurt, anisop, hestemynte, davidstilje, daglilje, buskstrandkål, ruccola, agurkurt, bondebønner, svartrotblomst, kanadafiol, blomstrende sikkori, gauksyre og ulike bær.

Det viktigste er å finne den rette balansen mellom syrlighet, sødme og bitterhet. Løk er en svært anvendelig og villig vekst, og i hagen har Stephen 400–500 ulike varianter. Hans personlige favoritt er prærieløk. Skvallerkål er en av de sunneste plantene vi har, og overgår grønnkålen i næringsinnhold. I tillegg smaker de godt, så lenge man bruker de yngste bladene. Alle liljer i *Lilium*-slekten og blåklokkefamilien (*Campanula*) kan trygt spises. Faktisk er 90 prosent av alle ugressplanter spiselige.



På et av hagens mange barnerom fins en stor mengde stiklinger og en fornuftig gjenbruk av rømmebegre.



Han holder seg selvforsynt med frukt og grønt hele året, også om vinteren. Han bruker ikke tilleggsvarme, og fryseren har han kastet ut.

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

Den næringsrike kosten er blitt en lidenskap for den kreative forskeren. Det startet for 30 år siden, da han kom til Norge som vegetarianer. Med fem forskjellige grønnsaker å velge blant på butikken, var gode råd dyre. Hvordan skulle han overleve? Løsningen ble å dyrke grønnsakene selv. Nå har de bokstavelig talt vokst ham over hodet, i alle fall mange av de flerårige. Og det er de hans hjerte banker varmest for.

### Våring

– 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 planter, 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 binder også mer CO<sub>2</sub> i jorden og krever vesentlig mindre energi.

– De trenger lite eller ingen gjødsel, lite vann, de

kommer igjen år etter år, og enkelte arter kan brukes hele sesongen. De årene hvor mine ettårige vekster har klart seg dårlig og bøndene har slitt med avlingene, trives de flerårige vekstene ekstra godt. Dette er et tankekors for fremtiden, understreker han engasjert.

Han er mer og mer overbevist at flerårige grønnsaker er veien å gå, spesielt i arktiske strøk.

– Jeg samarbeider med folk som jobber med dette i Norge, Island og Canada. I tillegg gir jeg råd til store restauranter i Danmark og Canada. Jeg var til og med invitert til å besøke prins Charles' hage på Highgrove for å diskutere *Hosta-cuisine* med gartnerne!

### Verden rundt på 80 planter

I 2012 fikk Stephen Barstow Genressurssenterets plante-arven-pris for sin innsats for å få folk til å bruke et større mangfold av planter til matlagning. Han har også gitt ut boken *Around the World in 80 Plants*, som tar leseren gjennom et spiselig eventyr på tvers av kontinentene. Han er dessuten nasjonal koordinator for Planteklubben for grønnsaker, en forening som jobber med bevaring og uttesting av gamle og nye matplanter.

Med glimt i øyet og stort engasjement er det ikke rart at han også er blitt en populær foredragsholder. Han har blant annet vært på turné i USA og på New Zealand, der det er stor interesse for hans kunnskaper om matnyttige planter.

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

*Edimentals*, eller prydsaker, er i ferd med å ta av, mener han.

### Spiselig hagevandring

– Jeg har spesialisert meg på hagevandring hvor vi ser på spiselige vekster blant samlingene i store prydhager og botaniske hager. I fjor kom det over 100 personer på en slik vandring i Tromsø arktisk-alpine botaniske hage, og nå i juni overrasket det alle at så mange som 400 dukket opp på Ringve i Trondheim. Interessen for spiselige vekster har virkelig tatt av verden rundt. Det er også hyggelig at mange viser interesse for å komme og hjelpe til i hagen min. Der kan de lære samtidig som de jobber, forklarer Stephen.

Fremover jobber Stephen målbevisst med mangfoldet av matplanter som kommer fra Japan og Korea, og samarbeider med nye permakultur-inspirerte planteskoler som permakulturplanter.no, Efferus frø, BI-O i Norge og Naturplanteskolen i Danmark, for at plantene skal bli tilgjengelig for vanlige folk.

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

Barstows blogg  
[www.edimentals.com](http://www.edimentals.com)

Planteklubbene (Grønnsaker, potet, urter, bær, roser, georginer) har slått seg sammen i til en organisasjon.

## STEPHENS TIPS TIL GODE MATPLANTER

- **Prærieløk/chicagoløk** (*Allium cernuum*) er lettdyrket, tåler det meste og vokser raskt fra frø. Stjernemelde (*Hablitzia*), en klatrende spinatvekst, er en skogshageplante som klatrer opp i trærne, og krever ikke et solrikt sted i hagen. Avlingsrikt og svært tidlig om våren, brukes i salat eller som spinatvekst.
- **Hosta eller bladlilje** har man kanskje allerede i hagen. Unge skudd, før bladene folder seg ut om våren, er best. Gir store avlinger på nordsiden av huset uten sollys.

- ***Diplotaxis tenuifolia*** eller flerårige rucolla er tilgjengelig som frø i grønnsakskataloger og er mye lettere å dyrke enn ettårige rucolla.
- ***Scorzonera hispanica*** (skorsonerrot/svartrot) er lettdyrket og kan bli svært gammel. Brukes mest som rotgrønnsak (høstes etter 1–2 år), men er best som flerårig bladgrønnsak. De unge bladene som smaker litt som salat, blomsterstilken er søt, og blomstene kan brukes i salaten. Frø kan bestilles ved å kontakte Stephen Barstow.

## FLERÅRIGE VEKSTER

Interessen for permakultur, deriblant flerårige vekster som dyrkes økologisk, ofte i såkalte skogshager, har økt de seneste årene i takt med bekymringen over klima og miljø. Det fins mange flerårige varianter av vekster der vi i dag helst bruker den ettårige typen. Blant annet var flerårige kål og bladbeter vanlige før. Takket være lokale hageeiere har en del gamle sorter overlevd frem til i dag. Det forskes på flerårige korn for å redusere energiforbruk og avrenning, men det er fortsatt langt igjen.



1 Haredylle er verdens mest utbredte ugress, også en av de mest næringsrike plantene vi har i naturen. Det er den planten Stephen spiser mest av om sommeren. Den er mest vanlig i Sør-Norge. 2 Hagen startet i det små, slik alle hager gjør, men har nå vokst Stephen Barstow bokstavelig talt over hodet. Den japanske planten udo (*Aralia cordata*) er en ypperlig matplante som er i slekt med ginseng og vanlig i Asia. Strutseving er Norges største bregne, og er en svært næringsrik matplante. Stephen passer på å plante hagevekstene slik de vokser i naturen. Da blir de en del av et tilnærmet naturlig økosystem, en såkalt skogshage. 3 Stephen holder en sherpa-løkblostmå i hånden, en viktig matplante for sherpa-folket i Nepal. Foran sibirisk løk (*Allium senescens*) og en gul *Patrinia*-art fra Japan. 4 Et mangfold av løk (*Allium*), samt frøstandene av bjørnekjeks (*Heracleum*), en av de viktigste villinnsamlede matplantene i nordlige strøk verden rundt. Borscht eller rødbetesuppe var i utgangspunkt en suppe laget av ungsquddene til bjørnekjeks.