



UGRESS

& ville vekster

Stephen Barstow var ekspert på havbølgeklima, men den virkelige lidenskapen dyrker han på landjorda – nærmere bestemt i hagen i Malvik, hvor han har intet mindre enn 1500 spiselige vekster.

Da Stephen Barstow flyttet til Norge fra England i 1981, var det med en bakgrunn sterkt inspirert av 1970-tallets grønne bølge.

– Vi var miljøaktivister allerede den gangen og arrangerte protester mot byggingen av kjernekraftverket utenfor Edinburgh i Skottland. Vi begynte å dyrke egne økologiske grønnsaker, levde så grønt og miljøvennlig som mulig og mislikte bilkulturen, forteller Stephen.

Stephen var vegetarianer og fikk et aldri så lite sjokk da han besøkte de norske matbutikkene. Utvalget av grønnsaker var begrenset, syntes han.

– Jeg skjønnte fort at her var det bare å sette i gang og dyrke på egen hånd.

Tre år senere flyttet han og familien inn i huset i Malvik. Tomta var stor, med rikelig av både fuglekasser og trær, blant annet villhassel.

– Det var en god indikasjon på at her var det både tidlig vår, og et yrende fugleliv, forteller Stephen.

Han kom i kontakt med den nyetablerte Nytevekstforeningen i Trondheim, og dro ut sammen med dem for å sanke. De oppdaget snart at det var mange spiselige vekster like i nærheten og fant over 60 spiselige sorter langs stranda i Malvik. Stephen begynte å flytte planter inn i hagen. Han tok stiklinger og dyrket frem nye planter fra frø.

– Jeg har plantet og prøvd ut over 8000 sorter spiselige planter, og i en periode hadde jeg over 2000 sorter i egen hage, men nå er de spredt over alle mine tre hager.

Plenfri hage

I hagen i Malvik finnes det ikke så mye som en kvadratcentimeter plen, og gressklipper eier han ikke.

– Jeg forstår ikke den besettelsen mange har for

å ha store plener som ligner golfbaner, og spesielt robotgressklippere er ikke bra for det biologiske mangfoldet.

I sin egen hage har han fokus på biomangfold, og her er løvetannen hjertelig velkommen.

– Bare kom, sier jeg, for jeg vet at jeg skal grave opp løvetannrøttene til høsten. De har jeg i kasser og bøtter i kjelleren, hvor det er helt mørkt og kjølig. Da vokser det fram nye skudd hele vinteren som vi spiser hver dag, og det er fantastisk god mat. Du kan også spise selve røttene, men vi bruker mest bladene. Jeg har mange sorter løvetann – vanlig gul, rosa og hvit. Alle er spiselige, men det er én jeg er spesielt glad for, røper Stephen.

Mosebladet løvetann, heter den, og bladene er krusete, litt som kruspersille. Stephen forteller at denne arten ble dyrket som grønnsak i Frankrike, hvor de ifølge ham er «helt ville etter løvetann til mat».

Etter å ha lest om mosebladet løvetann i boken «The Vegetable Garden» fra 1920, ville Stephen gjerne ha tak i et eksemplar av arten. Når han holdt foredrag, tok han derfor med seg et bilde av den, med teksten «Wanted. Dead or alive.»

– Det gikk to år før jeg fikk napp, men nå blomstrer den her i hagen.

Stephen har en doktorgrad i havbølgeforskning og i over 30 år jobbet han hos Fugro Oceanor på Pirsenteret. I 2017 tok han tidlig pensjon for å konsentrere seg om sin interesse for spiselige vekster. Han fikk en liten gjesteforskerstilling og kontor på NTNU Ringve Botaniske hage, og har vært ansvarlig for å bygge opp en løkhage der.

– Der har vi 60–70 eldre norske løksorter, og over 100 løkarter av totalt 900 i hele verden. I tillegg har vi mange kultivarer, og historiene bak disse løkene blir også etter hvert gjort tilgjengelig.



Stephen Barstow bor i Malvik. I hagen hans finnes det ikke en kvadratcentimeter plen, men derimot 1500 spiselige planter.



Mosebladet løvetann er sjelden i Norge, men har vært en ettertraktet matplante i Frankrike.



Stjernemelde, ofte kalt Nordens spinat, er en av Stephens favoritter. Den kommer fra Kaukasus og kan bli to–tre meter høy.

Naturens spiskammer

- ▶ Du finner informasjon om spiselige nyttevekster og mange oppskrifter på Norges sopp- og nyttevekstforbunds nettside, soppognyttevekster.no.
- ▶ Ikke plukk planter som står i fare for å bli utryddet. Du finner en oversikt over disse på artsdatabanken.no/lister/rodlisterforarter.
- ▶ De fleste plantene i Norge er ufarlig å smake på, men det finnes planter og bær som kan føre til forgiftning. Flere av plantene i skjermplantefamilien er spiselige, som gulrot, pastinakk, persille, karve, dill og kvann, mens andre er svært giftige. Unngå å innta både hestekjørvel, giftkjeks, hundepersille og selsnepe. Sistnevnte finnes det ingen motgift mot, og giftkjeks skal ha blitt brukt ved henrettelsen av Sokrates.
- ▶ Er du usikker på om en plante er spiselig, skal du sjekke i et oppslagsverk. Folkehelseinstituttet har også en oversikt på fhi.no.
- ▶ Dersom du får reaksjoner etter å ha spist en plante, skal du kontakte giftinformasjonsentralen på telefon 22 59 13 00.
- ▶ Noen eksempler på giftige viltvoksende vekster og hageplanter: barlind, belladonnaurt, bulmeurt, gullregn, giftkjeks, hestekjørvel, hundepersille, klosterklokke, liljekonvall, lupin, misteltein, oljeplante, piggeple, revebjelle, rhododendron, selsnepe, skarntyde, slyngsøtvier, storhjel, tidløs, tyrihjel.

Kilder: Folkehelseinstituttet og Store norske leksikon

Jorden rundt på 80 planter

I 2014 skrev Stephen boken «Around the World in 80 Plants», som er gitt ut på et engelsk forlag. I boken deler han raust av sin kunnskap om spiselige, flerårige planter. Selv om de 80 plantene som omtales i boken opprinnelig kommer fra alle verdensdeler, har han dyrket alle de omtalte plantene i sin egen hage. Men boken handler ikke bare om botanikk. Stephen setter også plantene inn i en kulturell sammenheng og gir oss både kultur-, plante- og mathistorie, blandet med funfacts.

Boken har blitt en suksess, og Stephen har vært verden rundt og holdt foredrag – i USA, Canada, New Zealand, Japan og de fleste europeiske land.

– Det er ofte restauranter som inviterer meg, men jeg har også vært på den største sankefestivalen, Midwest Wild Harvest Festival i Wisconsin i USA for å holde både foredrag og kurs i dyrking av flerårige grønnsaker.

Han synes det er morsomt at navnet på nettsiden hans, *edimentals* – et ord sammensatt av edible (spiselige) og ornamentals (prydplanter) og som han selv har komponert – nå har funnet veien inn i det engelske språket.

– På Chelsea Flower Show, som er det største i Storbritannia, var det i år stort fokus på *edimentals*. Det er veldig bra at dyrking av vekster som både er spiselig og dekorative har blitt adoptert som «mainstream» å dyrke i Storbritannia. Jeg leste i en artikkel i The Telegraph at rundt 60 prosent av utstillingene på Chelsea Flower Show var viet til *edimentals*, og det tror jeg nesten må være ny rekord, smiler han.

Ekstreme salater

Op og apropos rekorder: Stephen har selv verdensrekorden i antall ingredienser i en salat, noe som ga ham tittelen The Extreme Salad Man for snart 20 år siden! Hele 537 ulike ingredienser ble brukt i salaten.

– Jeg var inspirert av de tradisjonelle mangfoldsrettene rundt Middelhavet, hvor de ofte bruker mange forskjellige grønnsaker og vekster. Det er en del av Middelhavsdietten som fortsatt regnes som den sunneste av alle!

Han har også laget en pesto med 210 forskjellige løk, en salat med over 100 spiselige blomster og en tradisjonell calzone fra Sicilia med over 50 ingredienser.

I matlagingen bruker Stephen en del grunnoppskrifter på ting som som indisk karri, japansk stir-fry, eggepai, pakora/tempura (frityrstekte grønnsaker). Han spiser også villfisk en gang iblant, og da er bacalao med masse grønt i en favoritt.

– Annenhver fredag baker vi brød og lager vegetarpizza. Den bugner av gode, grønne vekster, ofte 20 eller mer, som varierer med sesongene, forteller han.

Det vi andre oppfatter som ugress, er en naturlig del av matfatet hjemme hos Stephen, og brennesle er en fast ingrediens på pizzaen.

– Det er en fantastisk grønnsak, som jeg bruker i alt mulig. Du kan starte å plukke nesle allerede i midten av april, og deretter kan vi fortsette å ta toppene lenge. Det går også an å klippe den helt ned, slik at nye, ferske skudd kommer helt frem til det blir frost.



«Jeg forstår ikke den besettelsen mange har for å ha store plener som ligner golfbaner, og spesielt robotgressklippere er ikke bra for det biologiske mangfoldet.»

Brennesle er også en god plante å ha i hagen for økt biomangfold, særlig for sommerfuglene. Faktisk er det over 60 forskjellige dag- og natt-sommerfugler som lever av nesle i larvestadiet, forteller Stephen. Nesle er også viktig for mange andre insekter – og for fuglene.

– Jeg lar dem blomstre og sette frø, og på vinterstid beiter dompap, bjørkefink, sisik og andre fugler på frøene.

Vikingenes løk

Blant de flerårige plantene, er stjernemelde en annen av Stephens favoritter. Klatreplanten kan bli to–tre meter høy og kalles gjerne Nordens spinat. Akkurat som spinaten kan både blader og unge skudd spises rå eller dampes.

– Den kommer opprinnelig fra Kaukasus og trives best når det er kjølig. I år har det vært en kald vår, og den har vokst så fort at jeg snart må binde den opp. I motsetning til ettårige planter, er ikke en kald vår en ulempe for de flerårige plantene. Faktisk har jeg hatt

store avlinger på de flerårige bladgrønnsakene mine i år, mens de som dyrker ettårige vekster har slitt med å komme i gang.

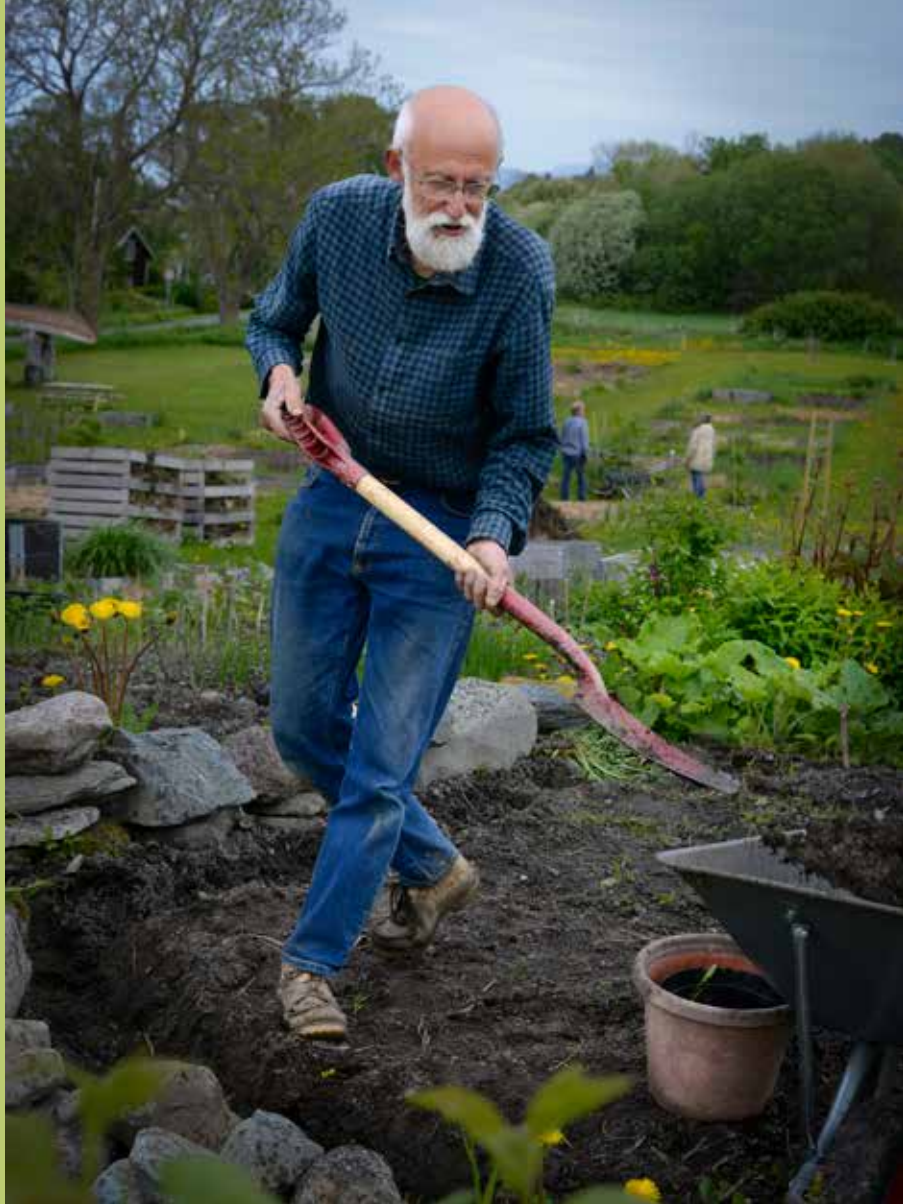
Stephen er særlig begeistret for seiersløk, ofte kalt vikingløk, fordi man tror at vikingene tok den med hit fra Alpene for over tusen år siden. Så å si hele planten kan brukes, og den er for eksempel god å lage pesto av.

– Denne planten har forvillet seg veldig mye i Nord-Norge, spesielt i Lofoten, og i området rundt det store vikingmuseet på Vestvågøy er det massevis av seiersløk.

Vikingene dyrket også en annen plante – vossakvann, en av våre eldste kulturplanter. Den ble dyrket på egne «kvanngardr» i vikingtiden og var en viktig matplante helt til for bare noen generasjoner siden. Planten nevnes i Kongesagaene, og tyveri av kvann skulle straffes med bøter. Vossakvann er en ukjent kvannsort i resten av verden, og må tas vare på, sier Stephen.

Takløk er en annen plante det har vært vanlig å

Stephen er opptatt av å ta vare på vekster som tidligere har vært dyrket her i landet. Blant dem er takløk, som tidligere ble dyrket på torvtak, spesielt i Gudbrandsdalen.



«Bønner, falafel og hummus er en viktig del av et sunt kosthold for vegetarianere, og jeg synes at det er en tragedie at det må importeres.»

I parsellhagen på Være kan man leie seg et stykke jord eller noen pallekarmen. På sin del av hagen eksperimenterer Stephen med mange forskjellige vekster. Målet er å vise at det går an å dyrke mer enn korn i Trøndelag.

dyrke på torvtak, særlig i Gudbrandsdalen. Nå finnes det kun noen få torvtak med takløk igjen, og de er fredet.

Ugressmat

I dag anser nok de fleste både nesle og løvetann som ugress, mens andre har oppdaget disse flerårige plantenes verdi som matplanter. Eller gjenoppdaget, understreker Stephen, for tidligere har det vært mye mer vanlig både å høste inn og å dyrke de flerårige vekstene. I boken sin skriver Stephen at de fleste flerårige vekstene og grønnsaker vi i dag finner i butikken, egentlig har vært ville vekster som på et eller annet tidspunkt har blitt hentet inn i hager og dyrket.

– Fordi kunnskapen om dem ofte har vært lokal, er det tusenvis av eksempler på slike planter som vi aldri hører om. Å ta vare på de gamle nytteplantene våre og utvide repertoaret slik at det blir et større mangfold, er viktig på grunn av både klimaendringer

og behovet for et mer robust matsystem enn det industridyrkingen gir oss.

Parsellhagen Væres Venner

Stephen er plantefaglig rådgiver og tidligere leder av foreningen «KVANN – Norwegian Seed Savers». KVANN står for Kunnskap og vern av nytteplanter i Norge, og er en nasjonal interesseorganisasjon for å fremme og bevare mangfoldet blant nytteplanter. Foreningen samler inn og viderefremmer frø og plantematerialet til medlemmene. I en idyllisk parsellhage på Være i Trondheim har KVANN etablert en verdenshage med over 160 flerårige planter fra alle verdensdeler. Og alle er spiselige.

Stephen var selv med på å etablere parsellhagen i 2017. Her kan man leie seg et stykke jord eller et par pallekarmen. Sin egen del av parsellhagen bruker han til å eksperimentere med forskjellige vekster og ta vare på gamle norske matplanter, som for eksempel svedjeneppe og målselvneppe, også kjent som «nord-norsk eple».

På delen som representerer Nord-Amerika har de plantet prærieløk, som ifølge Stephen er en av de beste matplantene som finnes. Han forteller at den var veldig viktig, først for urbefolkningen og senere også for kolonistene.

– I den asiatiske delen har vi blant annet både en samling flerårig hvitløk og hosta, en bladlilje som i Norge er godt kjent som prydblade. I Japan bruker man de næringsrike unge skuddene i salat og kokt som en spinat, og du finner hosta på supermarkedene i Asia.

Dyrk selv

Målet med hagen er å dyrke ulike vekster og vise frem at det går an å dyrke mye mer enn korn i Trøndelag. I tillegg til hasselnøtter og valnøtter, trekker Stephen fram en grønnsaker han mener flere bør få øynene opp for:

– Bondebønner er veldig lett dyrket her. Bønner, falafel og hummus er en viktig del av et sunt kosthold for vegetarianere, og jeg synes at det er en tragedie at det må importeres. Hvert år får jeg en veldig stor avling bondebønner som godt kan brukes som erstatning for kikerter, og vi har heller ingen sykdommer på bondebønner i Trøndelag!

Selv om det er rikelig med spiselige vekster i naturen, er det dessverre sånn at noen få arter blir så populære å sanke at de faktisk kan forsvinne i visse områder.

– Ramsløk og strutsevinge holder på å bli utryddet rundt de store byene, og det er laget egne ramsløkvettregler. Når det gjelder strutsevinge, ikke ta mer enn de tre–fire øverste skuddene når du sanker. Eventuelt kan du ta med en plante og dyrke den frem i din egen hage eller pallekarm. Ramsløk kan du skaffe gjennom KVANN, sier Stephen.

Nettsiden hans, edimentals.com, er et veritabelt skattkammer av informasjon om planter og dyrking, og under Økouka i september åpner Stephen hagen sin for besøk. Da blir det også hagevandring i parsellhagen på Være. ■



Brennesle

Brennesle er en fantastisk god, næringsrik og anvendelig plante. Plukk den fra den stikker hodet frem om våren og fortsett å ta toppene helt til frosten kommer. Eller klipp den helt ned, så kommer det ferske skudd hele sesongen.

Neslesuppe

(2–4 porsjoner)

Bruk hansker når du plukker og rensker brenneslene. Forvell neslene før du spiser dem, så vil de ikke brenne i munnen.

- ▷ ca. 1 liter unge skudd eller toppskudd av nesle
- ▷ 6 dl grønnsakbuljong eller kyllingbuljong
- ▷ 1–2 dl fløte
- ▷ 1 løk
- ▷ 1–2 fedd hvitløk
- ▷ litt smør eller olje til steking
- ▷ 1 kokt egg per porsjon
- ▷ salt og pepper
- ▷ ev. litt Tabasco eller urtekrydder

Husk:
Ikke plukk ville vekster
langs trafikkerte veier.

1. Skyll og rens neslebladene. Forvell dem ved å ha neslene i kokende vann i cirka 45 sekunder. Hell av kokevannet og skyll neslene i kaldt vann.
2. Finhakk løk og hvitløk og fres i litt smør eller olje.
3. Hakk neslene og bland dem inn. Tilsett buljongkraften og kok i 10 min.
4. Kjør suppen jevn med en stavmikser. Tilsett fløte og la det koke noen minutter. Smak til med salt, pepper og eventuelt Tabasco eller urtekrydder.
5. Server suppen med et hardkokt egg delt i to, gjerne med gressløk over.

Løvetann

Det finnes antageligvis hundrevis av løvetannarter, og hele planten kan spises. Vårens første blader er gode i salater. Blomstene kan brukes til å lage vin, saft og sirup – eller de kan brukes i bakst. Knoppene kan syltes eller stekes og spises som snacks. Graver du opp røttene på høsten og legger dem mørkt og kaldt, kan du høste unge, friske blader gjennom hele vinteren.

Hindbeh med løvetann

(2–4 porsjoner)

En rett fra Libanon med stekt løvetann og karamellisert løk.

- ▷ 1 stor gul løk
- ▷ 2 ss ekstra virgin olivenolje, pluss mer til servering
- ▷ 250 g friske løvetannblader
- ▷ spisskummen
- ▷ salt og nykvernet sort pepper

1. Skjær løken i tynne skiver. Varm opp oljen, tilsett løken og skru ned varmen til middels. Ha i salt og stek løken til den er dypt brun (20–30 minutter). Tilsett eventuelt en spiseskje vann underveis.
2. Gi løvetannbladene et oppkok i saltet vann til de er møre. Sil av vannet. Skyll løvetannbladene i kaldt vann, klem ut overflødig vann og grovhakk.
3. Legg av halvparten av løken. Ha løvetannbladene i panna med resten av løken og varm opp.
4. Smak til med salt, pepper og krydder. Topp med løken du satte til side.
5. Serveres varm med sitronbåter, litt olivenolje og godt brød.

Oppskriften er fra Forager Chef/Alan Berg, soppognyttevekster.no.

