



# En fantastisk februarsalat

TEKST OG FOTOGRAFIER: **AIAH NOACK**, HAVEBRUGSKONSULENT

**E**t vinterbesøg synes helt ude af trit, når man vil spise frisk salat og se på spiselige haver højt oppe i Norge. Men Stephen Barstows have overrasker. Igen! Og han har endda en ny rekord at udføre, som jeg helt uvidende bliver del af: Hans allerførste friske februarsalat med flere end 50 ingredienser fra egen have, kælderrum og vindueskarme!

## Grønt i vinterhaven

Lad os starte med haven. Jorden er frossen. Vinden piber om hjørnerne på huset. Fuglene skal hænge i for ikke at blive ført langt væk af vindpustene. Haven står fornemt med vinterstandere af alle de spiselige planter, som vi før har nydt i sommermånederne. Den ene dag sorte og nøgne. Den næste dag pyntet med sne. Og den tredje dag med fygende blæst, der får dem til at vippe i takt med fuglenes hektiske vingeslag. Men der er også grønt imellem. Den smukkeste friskgrønne lægekogleare, *Cochlearia officinalis*, med sin smag af sundhed og c-vitamin strutter i

frostvejret. Det samme gør visse af de nye kålkrydsninger, som er opstået i haven. Samt mælkebøtte og adskillige sorter og arter af *Allium*. Og verdens måske mest scenisk placerede kompostbunke stråler om kap med Trondheim-fjordens klare vand.

## Grønt i kælderen

Dernæst får min næse for små eventyr mig til at åbne den skæve gamle dør til kælderen på huset. En kælder, som jeg før har været nysgerrig på, men ikke har haft lejlighed til at opleve på egen hånd. Den er bare fyldt til bristepunktet, hvilket ikke er overraskende, når man tænker på konceptet om frisk grønt året rundt, der er udviklet i denne ældre fireetagers trævilla i det midnorske. Fyldt med spande, pottes og andre beholdere med jord og grønne vækster i. Samt en enkelt vækstlampe. Der er koldt men med en dejlig frisk duft af levende jord og spirende vækst. Det er hér, vækstsæsonen forlænges til hele året.

◀◀ Friskhøstede blade fra kælderen, hvor der er koldt, men frostfrit + Lægekogleareblade i sne og frost.

◀ Stephens sans for at dyrke grøntsager med farver og prydværdi ses tydeligt også om vinteren, hvor undertegnede arrangerede den færdige salat, så den lignede en stor blomst uden at der var en eneste blomst med. Den smagte lige så godt, som den så ud.



## Grønt indendøre

Min tur fortsætter ind i huset, hvor vindfanget fungerer som et helt lille væksthuse med store planter og nytilsåede udskårne mælkekarter, og hvor et væld af andre plantevækster holder til. I køkkenet står en spand fuld af tynde spirer i vindueskarmen. I stuen står flere spande med spirer, enkelte slyngplanter og en kæmpe *Begonia*. I centrum troner spisebordet med kuglebeben, som huser computerskærme og laptop. Samt mængder af planteskilte, frøposer, notespapirer og frøkataloger.

## 50+ arters grøn salat

Senere, efter timers snak om frø, planter, bogudgivelsesindblik, rejser m.m., kommer den største overraskelse. Formodningen om at Stephen Barstow kan præstere en 50+ arters grøn salat her midt i februar. Det bliver til endnu en lang, kold tur i haven, i kælderen, i vindfanget og stuens vindueskarme. Efter halvanden time står salaten færdig – skyllet, snittet, dekoreret og fotograferet. Voila! Midt i Norge midt i februar og med en super krisp og smagsrig vintersalat fuld af flotte farver. Ikke en blomst er der i salaten, men alligevel en pragt af planters forunderlige skønhed midt i vinterkulden.

Det er manden bag 30 års søgen efter vækster, der spises og trives i Midt Norge, der står bag. Naturligvis. Og en nysgerrig havebrugskonsulent og skriveglad planteelsker, der rapporterer. Velbekomme!

Du kan læse mere om Stephen Barstow og hans passion for planter på hans hjemmeside: [www.edimentals.com](http://www.edimentals.com)

▲ TIL VENSTRE: Vindfanget, hvor temperaturen holdes på ca. 10 grader, fungerer som et vigtigt drivhus vinteren igennem, hvor bladgrønt som skozonerrod, cikorie, mælkebøtte, kål og krydderurter skyder friske skud hele vinteren igennem.

▲ TIL HØJRE: I stuens vindueskarme dyrkes spirer, som giver frisk grønt i massevis. Hvidløgstoplæg og ærteskud er blandt favoritterne. Frøene dyrker Stephen selv om sommeren i haven.



## Naturplanteskolens arrangementer med Stephen Barstow i 2016

### 1. MAJ 2016

Masterclass: 7 timer om flerårige grøntsager og spiselige stauder.

### 15. – 19. JULI 2016

Permakulturrejse til Stephen Barstows have med rundvisning, hjælp i haven, botaniske ture i nærområdet til fjeld, fjord og skov, samt evt. Trondheims fælleshaver og botaniske have.

Se mere på [naturplanteskolen.dk](http://naturplanteskolen.dk)