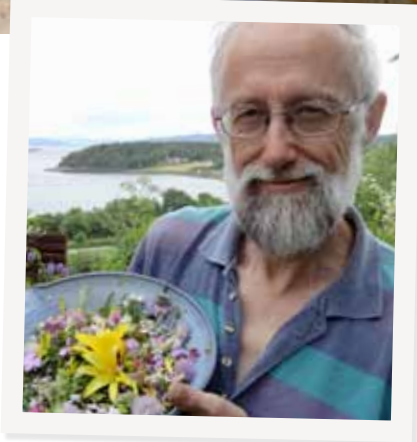


Sjælelige planteaftryk fra et tredagesbesøg hos en af Skandinavians mest markante havenørder og plantekendere, Stephen Barstow. Hans motto er: Spis 80 forskellige planter om dagen, så bli'r du ikke syg.



## En ualmindeligt spiselig prydhave

TEKST OG FOTOGRAFIER: **AIAH NOACK**,  
HAVEKONSULENT, HORTONOM OG PH.D.

Saksen er flittigt i brug i Stephen Barstows køkken. Hans bugnende skål med friskhøstede blomsterhoveder, grønne skud og blade sorteres, så blomsterne skånes for saksen. De skal jo bruges som dekoration. Kun blade og skud klippes til den ønskede størrelse med den hurtige saks. Hvis det er en salatskål, der er målet, klippes de fint. Hvis de er til en »stir fry« eller suppe, så klippes de lidt grovere.

Mængden er overdådig. For går man en tur i Stephens have i juli måned, kan man samle flere hundrede spiselige vækster til dagens måltider. I denne aftens smukke og velsmagende salat er 50 arter repræsenteret. Og det tal er nok lavt sat. For haven består af hele 2.000 spiselige plantearter og sorter – flest flerårige – og alle vokser de smukt imellem hinanden som en slags grøn kæmpefamilie, hvor alle har deres særlige egenskaber, herlighedsværdi og sjove særheder.

### Utraditionelle madunivers

Stephen Barstow kom som ung mand til Norge fra England, fordi han havde fået tilbudt en stilling som oceanolog. Det blev en stor overraskelse for ham, at der kun var 3–4 slags grønsager at finde i supermarkedernes kølediske. Ikke nok for en vegetar, som han var på det tidspunkt.

Nu om dage, efter 30 år i Norge, spiser Stephen også fisk og skaldyr, men helst vil han leve af hjemmedyrket grønt af enhver art. Nåh ja, somme tider er der en larve eller et par lus, som kommer med i aftensmaden, og det er bare gratis proteiner i Stephen Barstows utraditionelle og ukomplicerede madunivers.

### Vintergrønt

Ved spørgsmålet om han er helt selvforsynende kigger han drillende på mig og siger:

– Ja, i det grønne er jeg helt selvforsynende! Men for æg, mælk og fisk må jeg købe ind.

Dette svar får mig til at tænke på de lange og strenge vintre i Norge, og jeg spørger uvidende, om han så har en stor dybfryser i kælderens til vinteren? Men igen et drillende blik og et overraskende svar. Der findes nemlig ingen fryser i dette hus.

For at forklare viser han mig ned i kælderen og hen i vindfanget. I kælderen, som lige netop er frostfri, foregår der ikke meget aktivitet i løbet af sommeren, men om efteråret sætter Stephen Barstow store planter ind til overvintring, og når han ønsker sig grønne spirer og skud af det ene eller andet fra kældrens forråd, slæber han de store pletter med nedvisnede spiselige stauder op i vindfanget, hvor en

◀ Multigrøn salat fra Stephens have. – klar til saksen! Saksefører og havenørd Stephen Barstow med en alsidig, hjemmedyrket skål salat.

smule varme og lys i løbet af nogle dage sætter plantevæksten i gang og dermed forsyningen af friske skud og grønsager fra »den spiselige vinterhave«. Stephen Barstow spirer også frø hele vinteren i sine vindueskarne, og har sommeren og efteråret igen samlet rigeligt med vilde svampe, som tørres på en finurlig rist over brændeovnen.

### En virkelig nørd

Under de mange havevandring i Stephen Barstows frodige og næsten græsplænefri have, som er på størrelse med en god stor parcelhushave herhjemme i Danmark, dukker mine spørgsmål op i en lind strøm, og der er overraskende svar på de fleste. Når jeg f.eks. spørger Stephen Barstow, hvorfor han ikke har høns, for de kunne jo spise meget ukrudt og madaffald og give gødning oveni, så svarer han:

– Det er der ikke plads til for alle væksterne.

Og det er tydeligt at se på havens udformning, at alt er udtænkt og gennemtænkt, så intet går til spilde og alt bliver brugt og genbrugt i en fin balance. Planternes trivsel og tilvækst balanceres for eksempel af hyppig høst til madlavningen, samt af besøgen-



### Spinatranke, *Habitzia tamnoides*

Denne flerårige slyngplante kaldes også kaukasiske spinat, og er en af de nemmeste, kønneste og mest velsmagende stauder, man kan forestille sig. Den dækker fint en kedelig væg, en stolpe eller et hegn igennem mange år, næsten ligesom en humleplante. De delikate, grønne blade kan plukkes og bruges som spinat sommeren

igen. Knopper, blomsterskud (th) og de tidlige grønne vækstskeud kan bruges som asparges. Planten er nem at dyrke og er vinterhårdfør, men tager nogle år at blive kraftig nok til at høste på. På Facebook-siden *Friends of Habitzia* kan man følge årets gang for spinatrankeentusiaster over det meste af verden.



### Nodding onion, *Allium cernuum*

Dette vilde løg har ikke noget etableret dansk navn, men kaldes *nodding onion* på engelsk og *prärielök* i Sverige. Det er et traditionelt indiansk spiseløg, hvor den kraftige tue med mange blade, blomsterhoveder og individuelle blomster bruges på samme måde, som vi bruger kepaløg, skalotteløg, purløg og hvidløg. Prärieløg har en dejlig, frisk løgsmag uden at være skarp. Blade og skud er grønne hele vækstsæsonen, også mens planten blomstrer, og bladene

kan høstes i større eller mindre bundter til wokretter, salater og supper. Blomsterne kan være hvide, lyse og lilla og fremkommer midt på sommeren. Planten formeres ved deling eller frø.

Løget bør ikke indtages i store mængder, da der har været registreret tilfælde af forgiftning. Løgslægten indeholder desuden mange giftige arter, og man bør derfor – ligesom ved svampe – være helt sikker på, hvad det er, man høster og spiser.





### Flerårige kål, *Brassica oleracea*

Stephen Barstows samling af flerårige kål viser med stor overbevisning, at kål ikke behøver være en afgrøde, som skal sås og plantes hvert år. Planterne, der når en højde på 3 meter, er gamle franske, engelske, tyske og belgiske sorter, som næsten var tabt og glemt, hvis ikke det var for nogle få standhaftige

familier i de forskellige lande. Kålsorten 'Daubenton' er glatbladet, mens 'Scottish Pentland Brig' er krølbladet og 'Taunton Deane Cottagers Kale' samt 'Tree Collards' fra USA har lilla stamme og bladstikle. Sidstnævnte kan blive 3 meter høj under gode forhold. Der kan høstes friske, sunde blade af planterne hele året.

### Brændenælder, der ikke brænder, *Urtica dioica* subsp. *galeopsifolia* og *Urtica dioica* ssp. *gracilis*

Brændenælden har en stor plads i Stephen Barstows hjerte – og i hans diæt. Nælder er fuld af vitaminer, kisel og mineraler og har igennem tiderne og i alle verdensdele været en vigtig fødevarer såvel som råvare til tråd, stof og tøj. Når den ikke har været brugt som gødningsmiddel, som utøjsmiddel eller som remedie imod sygdomme og dårligdomme af mange slags.

Stephen Barstow fremviste stolt en afsine ikke-brændende nælder, men da han serverede salat, var der unge nældeblade og –skud i, og det var den almindelige slags, der brænder. Hjælp, tænkte jeg. Men vendt i olie og klippet i stykker med en saks gav de ingen men i mundhulen, men var faktisk en dejlig smagsoplevelse. Og hvordan man dyrker brændenælder behøver vist ikke den store forklaring.



► Overalt hvor der er en stump plads, bor der en spiselig plante, eller to eller flere. Stephen Barstow kalder dem prydsager. **HER SES:** *Grindelia* (indiansk tyggegummi), *Allium senescens*, *Allium thunbergii*, *Allium schoenoprasum* og *Allium schoenoprasum* var. *alpinum* 'Album' og *Allium alvarense* (Gotlandsk purløg), *Angelica atropurpurea* 'Vossakvann' (norsk arvesort), hindbær (gammel norsk sort), *Clematis serratifolia*, *Clematis vitalba*, *Picea abies*, *Hemerocallis fulva* 'Kwanso Double', *Pycnanthemum tenuifolium* (slender mountain mint), *Taraxacum pseudorosaceum* (rosaløvetand) m.fl.

de, som han gerne giver en stikling og et par småløg med hjem. Lige uden for indgangen og vindfanget finder vi Stephen Barstows »børnehave« – altså alle de små planter, som stadig står i potter. Her er de små planter nemme at overskue, og det er nemt at huske at vande, for det er den vej, Stephen Barstow går ud og ind af sit hus flere gange om dagen.

I vindueskarmene og vindfanget står der beholdere med spirede planter – i alt fra flødebægre og mælkekartoner til potter og store baljer. Reolerne i vindfanget og stuen bugner af bøger fra hele verden om spiselige planter, tørring og anden forarbejdning, floraer fra nord og syd og andre plantebøger. Jo, jeg er på besøg hos en virkelig nørd!

Under et af måltiderne fortæller jeg Stephen Barstow om mine erfaringer fra at bo og arbejde i et uudviklet område i Sydafrika, hvor den lokale befolkning ikke havde køleskabe og andre elektriske installationer og alligevel klarede sig fint med at holde fødevarerne friske i årets 8 varme måneder med temperaturer på mellem 25–35 grader C. De havde f.eks. fundet ud af at forarbejde mælken, så de kun kendte den som sur, hvorfor børnene ikke bryder sig om frisk mælk. Med denne historie spærrede Stephen Barstow øjnene op, og hans replik var prompte:

– Det må jeg eksperimentere med, for så kan det være, at jeg kan undvære køleskabet også. Jeg bruger det næsten kun til at holde mine mælkeprodukter kolde med.

### Et nyt mad- og havesyn

Lige inden jeg på tredjedagen af mit besøg skal sige farvel, får jeg den drillende kommentar med på vejen, at nu skal jeg ikke tro, at det bare er pga. mit besøg, at han har luget og gjort haven så nydelig og fremkommelig.

– I overmorgen får jeg besøg af en journalist og en fotograf fra et tidsskrift i Oslo, fortæller han. – De kommer for at skrive om min have og deres blad rækker ud til 300.000 norske læsere.



Hvis du er interesseret i nogle af de planter, som er nævnt i artiklen, kan du henvende dig til havekonsulent og produktudvikler Aiah Noack, [aiah@outlook.com](mailto:aiah@outlook.com), som opdyrker Stephens bedste »prydsager« som et planteskolesortiment til spiselige haver.

Deres besøg, og måske denne danske artikel, er første skridt på vejen, for at Stephen Barstow på sin egen beskedne, men også passionerede og overbevisende måde kan influere nordiske haveejeres måde at tænke, spise og have haver på. I stedet for det kommercielle udvalg af spiselige planter, som tæller ca. 150 forskellige plantearter i mange manipulerede og steriliserede hybridformer, åbner Stephen Barstow med sin have- og livsstil døren på klem til de 30.000 spiselige, ofte flerårige, planter, som vores gavmilde jord har stillet til rådighed for os. Til næste år udkommer Stephen Barstows første bog om de flerårige spiselige planter fra hele verden. Der er i sandhed noget at glæde sig til!



▲ Udsigten fra Stephen Barstows spiselige prydhave ud mod Trondheimfjorden. Den store græs-lignende plante til højre er en *Phormium*, der så vidt jeg ved ikke kan spises, men nok giver haven et mere eksotisk præg.