

## – Spis sesongbasert, spis nært og spis opp

Billedkunstner Barbro Raen Thomassen og mannen Tore lever for en stor del av grønnsaker de selv har dyrket i kjøkkenhagen.

Som studenter og nygifte lånte Barbro Raen Thomassen og mannen Tore litt jord av noen naboer. Det sprang ut fra et ønske om å livnære seg uten å ta opp studielån.

– Siden den gang har vi aldri vært uten egen eller lånt jord. Vi har prøvd og feilet med egen dyrking, og vi har prøvd igjen.

– Med grønnsaker og bær er vi cirka åtti prosent selvforsynt. Vi har en jordkjeller til å lagre rotgrønnsaker i gjennom vinteren, og i år har vi også vintersalat i jorda, under plast. Vi sår ulike typer sommersalat inne ved påsketider, planter ut når faren for frost er over, og spiser salat fra 17. mai og utover. I vekstsesongen bruker jeg kanskje i snitt én time om dagen i kjøkkenhagen, andre tider på året kanskje fem minutter.

– Vi er nok ni tideler vegetarianere, men hele livet har vi stort sett spist det vi får servert når vi er ute. Mannen min er litt mer glad i kjøtt enn meg. Vi har også høner som gir egg, og hønene spiser vi når de ikke verper lenger. Mat må jo ikke gå til spille. Fetteren min er jeger, og når vi får kjøtt, sier vi takk og lager et fint måltid.

– For meg er det viktig å spise sesongbasert. Når du dyrker egen mat, får du et nært forhold til årstidene. Det er ingen menneskerett å ha tilgang til alle matvarer hele tiden. Det er så fint å gå og glede seg til de første ferske bærene. Om vinteren spiser vi mye rotgrønnsaker, siden disse lett kan lagres – og purre, grønnkål, rosenkål og pastinakk, som kan stå ute hele tiden.

– Det du dyrker selv, blir jo nærvokst. Det bør



Det er ingen menneskerett å ha tilgang til alle matvarer hele tiden

## Barbros rødbet- og hønsesuppe

Bruk dobbelt så mye kål som løk og dobbelt så mye rødbeter som kål. Kålen og løken skjæres i små biter og freses i oliven- eller rapsolje til gyllen, myk konsistens. Ha så i kraften av en velkøkt høne, tilsett de fint oppskårne rødbetene, et par spiseskjeer karve, 3-4 nellikspiker, en kvast timian, et par laurbærblad, salt og grovkornet pepper. Dessuten litt eddik eller lake fra syltede rødbeter, agurker eller portulakk. Om du finner en skvett sur rødvin i skapet, så få den ned i suppen som kokes til rødbetene er myke. Ha i kjøttet fra høna og strø over rikelig med friskklippet persille, dill eller bladfenikkel. Smak til med salt og pepper. Server med en raus rømmeklatt og nybakt rugbrød med Røros-smør.

**BRUKE RESSURSENE:** – Hønene spiser vi når de ikke verper lenger. Mat må jo ikke gå til spille, bedyrer Barbro Raen Thomassen. T.v: Barbros rødbet- og hønsesuppe. FOTO (alle): Eva Kylland.



man også oppmuntre butikkene til å satse på. Noen innvender at matimport hjelper fattige bønder, men mest hjelper det storkonserner og fraktselskaper. At prisene ofte stiger når maten eksporteres, fører i mange tilfeller til at bøndene i hjemlandet ikke har råd til å spise maten de selv dyrker.

– Det er også viktig for meg å ikke kaste restene av det vi har laget, men bruke dem. Det kan være inspirerende å lese oppskrifter, men jeg vil først og fremst tenke: «Hva kan jeg lage av det jeg har?» i stedet for å kjøpe inn nye råvarer. Og datostempling er en tragedie! Dette tenker man mer på når man vet hvor mye arbeid det er å dyrke maten.

– Mat skal tilberedes med glede og respekt. Den skal være vakker å se på og slik hjelpe smakssansene. Men vi må finne middeveier, for mange slags ideer om mat kan ta helt av. Noen slanke-

dietter, som dem som oppfordrer til mindre poteter og brød og mer kjøtt, synes jeg er direkte uetiske.

– *Må vi noen ganger velge om maten vår skal være sunn, etisk, billig eller god?*

– Svaret er selvsagt avhengig av hvor privilegert man lever. Men det er til dels en myte at sunn og god mat er dyrere enn junk food. Hvis du dropper kjøtt og spiser mer proteiner fra bønner og linsener, er det billigere enn pølser og pommefrites. Det å leve sesongbasert er også mye billigere – kål og kålrot er jo så billig høst- og vinterstid at jeg gremmes når jeg tenker på alt arbeidet ved å dyrke dem.

– *Hvis noen vil ta ett skritt i retning av din livsstil, hva kan det være?*

– Hvis du har tilgang til jord, spa opp én kvadratmeter og så reddiker og salat der. Man kan ha veldig stor glede av bare én kvadratmeter.