



URTEGLAD. Det er urtene som dyrkes ute og i drivhus som er utgangspunktet for Bente Kronhaugs matinteresse.

Smakfulle urter

I garasjen hjemme har Bente Kronhaug (47) innredet et praktisk kjøkken hvor hun hver uke holder matkurs for mennesker som liker å lage mat, er interessert i å få påfyll – og vite mer om hva urter gjør for kroppen. Og hun er raus med å dele egne oppskrifter.

TEKST: ANNE MARIT HJELME FOTO: TOMMY NÆSS

Hva er vel mer naturlig enn å ta i bruk den ene delen av garasjen og lage en matoase på snaue 30 kvadratmeter – omgitt av en nydelig urtehage?

POSITIV STEMNING. Sånn tenkte Bente da hun for halvannet år siden investerte i et moderne og praktisk storhusholdningskjøkken. Ved hjelp av to solide komfyrer og masse benkeplass, huser hun hver onsdag kveld ti-tolv mennesker som koker og braser over grytene. Som vil lære nye matoppskrifter og mer om urter. Som vil bli inspirert og motivert. Å treffe andre matglade mennesker. – Det er veldig sjelden du finner sure mennesker rundt et godt måltid. God mat gir positiv stemning og bidrar til livsglede, sier Bente.

URTEDRONNING. Denne mathistorien begynner med ønsket om å ha en hobby og interessen for urter. Læreren og trebarnsmoren Bente Kronhaugs urtehage er nå av Bergens mest avanserte, og driften er Debio-godkjent. De økologiske urtene drives frem i drivhus og i sandbed ute i den romslige hagen. I tillegg til å arrangere matkurs, selges urtene til folk som kommer forbi. Og det gjør mange. For Bentes urter er kjent for sine gode røtter og sin gode smak. I tillegg er damen usedvanlig utadvent og hyggelig, og får folk til å trives rundt seg. Kanskje ikke rart hun blir omtalt som Åsanes ukronede urtedronning. Og at det er lange ventelister til kursene hennes.

Fem «må ha»-urter

SALVIE: Brukes til stuffing av kalkun, and og gås. Til helsete, til grillet lam, i nøytral kremost, på potetretter. Anbefales til fet mat.

MYNTE: God til te, myntegelé, myntesaus, i smør, salater, på nypoteter, til fisk og kjøtt, til desserter.

SITONMELISSE: Er god i salater, i myke oster, i hvit saus, til fisk og kjøttretter, i urtesmør, majones, i sopprett og desserter.

OREGANO: God i spaghetti-sauser og pizza, kjøttkaker og gryteretter, omeletter, sauser og tomatretter. God til stekt fisk.

TIMIAN: Brukes til svin og lam, uunnværlig i alle sauser, kjøtt og fiskesupper, i gryteretter og i ertesuppen.

Bentes torsk med gul saus og timian

Til 6 personer:
800 g beinfri torskefilet
2 ts salt
1 ts sukker
1 appelsin, delt i skiver
1 sitron, delt i skiver
2 purrer
4 gulrøtter
6 poteter
2 fennikler
2 løk
1 dl tørr hvitvin
2 ts sukker
1 ss honning

Dette gjør du:

Del torskene i biter i en ildfast form. Dryss på sukker og salt og la fisken stå kjølig i en til tre timer. Skjær appelsin og sitron i skiver og legg oppå fisken før du setter i ovnen (200°C) i ca. 25-30 min. Skjær gulrøttene og purren i lange biter, skrell også de andre grønnsakene. Sauter dem i en gryte og la dem surre i litt vin og sukker før du har over honning.





► **ATMOSFÆRE.** – Jeg har alltid vært interessert i å lage god mat, og da urteproduksjonen vår økte bestemte en kollega og jeg oss for å arrangere matkurs for å få flere interessert. I mange år leide vi kjøkken på skoler, men det var tungvint. Nå er jeg lykkelig over å kunne arrangere kursene hjemme i egen urtehage. Det gir atmosfære og en god ramme rundt matlagingen. Folk plukker urtene som skal brukes i rettene, ser hvordan de ulike urtene ser ut og får tips om hvordan de selv kan dyrke urter hjemme, sier Bente, som ønsker å spre det glade budskapet om urtenes foretreffelighet til flest mulig.

GIR SMAK. Men hva er så fantastisk med disse grønne vekstene? Veldig mye, sier Bente og ler. Allerede da korsfarerne kristnet landet hadde de med seg urter til ulike formål. Både som legemiddel og for å bruke i maten. De ulike urtene har ulik virkning og smak, men fellesnevneren er at de bidrar til å gi smak til maten. De er også fulle av vitaminer og antioksidanter, og er derfor sunne for kroppen. Pedagogen komponerer menyene selv, og varierer mye. Inspirasjonen henter hun fra kokebøker, og prøvekaninen er mannen. – Det blir bedre mat med urter. Jeg tror også at urtebruken fører til en sunnere livsstil, sier hun.

I ALLE HJEM. Urtedama mener at ethvert hjem med respekt for seg selv bør ha persille, salvie, gressløk, bergmynte og sitronmelisse i nærheten. – De fleste urter er flerårige og trives godt i krukker med god sandjord. De trives best ute, og er veldig hardføre. Bare i sjeldne tilfeller tar urter smaken fra selve råvaren, som oftest tilfører de eller forsterker smaker, avslutter Bente. ♥



Saus

5 tomater, flådde
125 g selleriot
2 ss smør
2 ss timian
1 ss oregano
2,5 dl fiskekraft
1 beger crème fraiche
1 rå eggeplomme
½ ts safran
salt og nykværnet pepper
1 ss smør

Dette gjør du

Forbered sausen ved å flå tomatene. Ta ut innmaten og hakk opp kjøttet. Skrell selleriot og del i terninger, fres i smør. Tilsett vin og la det koke godt inn før du tilsetter fiskekraften. La dette surre til grønnsakene er myke, og ha oppi resten av ingrediensene før du moser med stavmikser. Sausen skal være kremet. Smak så til med salt og pepper og litt mykt smør.

Jordbærdessert med mynte

6 personer
500 g jordbær
1 ts grønne pepperkorn
22 ss balsamicoeddik
1½ dl rødvin
5 ss sukker
1 ts grønn pepper, knust
1 vaniljestang, splittes i to
3 ss urter, finhakket
4 eggehviter, piskes til marengs
½ del sukker
2 ss nymalt kanel
mynteblader til pynt

Dette gjør du

Hell vinen i en kjele, tilsett sukker, pepper og vaniljefrø pluss vaniljestangen og urtene. La alt koke i 5–10 min på svak varme. Ta kjelen av varmen, ta opp vaniljestangen og la det avkjøle en stund. Servér i porsjonsskåler med pisket marengs på toppen og kanel og mynteblader.



DESSERT. Også jordbærdesserten får et ekstra løft med urter. Det blir smakfullt og godt, og er lett å tilberede – gjerne ute i solen.

