

Naturnært på Nesodden

Bente Westergaard elsker å eksperimentere på kjøkkenet. Ytterst på Hellviktangen i Oslofjorden har hun skapt et unikt spisested med økologisk profil. Vi lot oss forføre av fredfull natur, fargesterk mat og en fyrig filolog.

AV **YVONNE DYBWAD** FOTO **KYRRE SKJELBY KRISTOFFERSEN**
OPPSKRIFTER PÅ S.XX-XX



Vegetarisk fargebukett med gul gresskarsaus, indisk kikertgryte og bakte rotfrukter.



Over: XXXXXXXXX kalles den, for når filetene legges med kjøtt-sidene mot hverandre og skinnsiden ut, gir mønsteret klare asso-siasjoner. kalles den, for når filetene legges med kjøtt-sidene mot hverandre og skinnsiden ut, gir mønsteret klare assosiasjoner.

«**B**e venner på vegetarmat.» oppfordrer Bente Westergaard. Hun sier det vel vitende om at mange kan miste motet – eller interessen. Men hun gir seg ikke av den grunn.

«Ja, hvorfor ikke? Det vil forbause dem hvis du ellers er kjøttarianer. Men la oss si at du er vegetarianer, da skal du i hvert fall servere vegetarmat,» smiler hun.

Selv spiser hun gjerne både fisk og kjøtt, men fristende retter av grønnsaker, belgfrukter og korn er faste innslag på menyen.

«Vegetarmat smaker godt og gjør meg godt. For meg er begge deler like viktig,» konstaterer hun blidt. Vinden rusker henne i håret og gjør den grå manken om mulig enda mer vilter.

Vi har nettopp tråkket ut av kjøkkenet i det hvite ungdomshuset som hviler ytterst på Hellviktangen, med stor terrasse mot sjøen. Skrittene har ledet oss gjennom et velpleid parkanlegg og ned en bred, hvitmalt murtrapp. Nå står vi på bryggen som roper «kom!» til båtfolket fra Oslo. Bente vipper lesebrillene av nesen, myser kjærlig utover landskapet og svinger hånden ut i en beskrivende bevegelse.

«Vegetarmat smaker godt og gjør meg godt. For meg er begge deler like viktig»

«Det er som et mirakel å få lov til å være her.»

I fire år har Bente Westergaard servert sunn, god og ikke minst økologisk mat fra restauranten Helleviktangen Grønn Gourmet. Hver søndag hele året er det søndagskafé med økologiske godbiter til både store og små. Resten av uken er huset åpent for selskaper og bryllup. Det har ikke alltid vært enkelt. Utfordringene er mange for den som vil drive restaurant litt utenfor allfarvei. Bente har holdt ut – og erfart at kvalitet selger.

«En av våre spesialiteter på søndagskafé er andeconfit av økologisk andelår, servert med søtpoteter, appelsinsaus og en fargerik salat. Den er nydelig!»

Hun tar oss med tilbake mot huset. Langs sjøkanten går vi på en murbelagt rullestolsti, forbi to små strender som er perfekte for småfolk på varme sommerdager. Like ovenfor bøyer tette spirebusker seg inn mot en liten lysning. En smal



BENTE WESTERGAARD

Bente Westergaard er selvlært kokk som har jobbet med økologisk mat helt siden 1973. Hun startet i Hjelmsgate 3 i Oslo, et legendarisk vegetarispisested. I dag holder hun kurs, utdanner andre kursledere og har skrevet boken Grønn Gourmet. Bente Westergaard har vært hovedkokk for Steinerskolene i alle år, og driver nå Helleviktangen – et praktsted ved Oslofjorden, med økologisk selskapsmat og søndagskafé.



"Hvis du har litt rødbet sammen med de andre rotgrønnsakene får alt så lekker farge," tipser Bente Westergaard.



Joanna Skorek er ansatt som kokk, men pynter gjerne med blomster fra hagens hage.



Økologiske gulrøtter kan være litt blygere enn sine konvensjonelle søsken.



Retten kan gjerne suppleres med stekt sopp og dampede "grønne saker", som for eksempel brekkbønner.



Servitør og pianist Carlos Sjøblom Tavares bidrar til den gode stemningen.



Rødbeten er mild og søt, og rik på både folsyre og viktige mineraler som jern, kalsium, magnesium og kalium



Parkanlegget på Helleviktangen er fredfylt og vakkert.

sti leder inn mot sentrum av buskene, hvor vi skimter en gråstein på størrelse med en barnekrakk.

«Det er en liten kjærlighetsstein,» røper Bente.

«Om våren overdrysses spireaen av hvite små blomster. Tenk hvor romantisk det er å sitte omkranset av det,» smiler hun.

Det var ikke gitt at Bente skulle jobbe med mat. På universitetet studerte hun fransk og historie, og fikk tittelen filolog. «Jeg er en ekte sekstiåtter,» ler hun. Bente satt på filosofisk institutt og leste Das Kapital. Hun var med på protesttogene, men ble aldri kommunist.

«Politikk var ikke noe for meg. I stedet fant jeg ut at mitt bidrag til en bedre verden var å lage sunn og god mat. Helsekostbøker ga meg en god start, men etter å ha pløyd gjennom en anselig mengde innså jeg at ingen av dem var enige. Det fantes heller ingen utdanning som vegetarkokk. Dermed måtte jeg prøve og feile selv. Smaker dette godt? Gjør det meg godt? Det er nemlig ikke nok at maten er god. Den må også gjøre kroppen godt.»

«Nøkkelen er lidenskap for det som virkelig blir kjempegodt, og en nøyaktig evaluering av resultatet»

For Bente ble matlagingen et slags forskningsarbeid. «Jeg tror jeg har det etter min far, som var forsker. Han hadde det etter sin mor, som gikk veldig åpent til verks i sin matlaging. Hun vokste opp med store selskaper og kokker som kom og lagde mat. Hun visste hva god mat var. Som voksen måtte hun prøve seg frem, og hun diskuterte alltid resultatet med familien. Det ga en interesse for mat som nå går i femte generasjon i vår familie. Nøkkelen er lidenskap for det som virkelig blir kjempegodt, og en nøyaktig evaluering av resultatet. Det er den samme metoden både for nybegynner og mester: Smak! Hva synes du? Hva ble bra? Suksessene er det viktigste å legge merke til, men vi utforsker også hva som ikke fungerer, og hvordan det kan bli bedre. Det gir en evig utforskning og stadig nye retter,» forklarer hun.



Staten overtok eiendommen i 1970 og ville brenne bygningsmassen fordi den var i så dårlig forfatning. Da ble det protester! Stedet ble reddet av Helleviktangens Venner, som fikk lov til å overta driften av huset og sørge for vedlikehold. Stedet eies nå av kommunen. "Det er som et mirakel å få lov til å være her," sier Bente Westergaard.



Helleviktangen er et fredfullt vindu mot verden.



«Nei, kjøttet mangler virkelig ikke. Dette føles godt å spise, og gjør godt for kroppen»

«Jeg lager gjerne det jeg kaller fargesalat. Agurk og tomat er ikke med, bare så det er sagt! En ren tomat Salat på modne tomater er godt der det passer, men å blande tomat i salater er helt feil etter min mening. Agurk fremmer ikke smaken av tomat og omvendt. De er praktiske. Men de er feil,» konstaterer Bente.

Hun velger heller salatblader. Jo grønnere og mer økologiske, jo bedre.

«Og så må vi i tillegg ha noen farger. I det siste har jeg lagt min elsk på rødkål. Den er billig og god! Hvis du snitter den med høvel og blander med vinaigrette kan den stå ganske lenge i kjøleskap. Så kan du ta den frem når du trenger en fargeklatt på tallerkenen.»

Bente jobber videre. Fyller på med farge. Rød paprika, gyllen appelsin, sorte oliven og hvit fetaost. Det hele toppes med en god hjemmelaget vinaigrette.

«Man kan også supplere denne retten med litt indisk-

inspirerte kikerter med karri og aprikos. Da får vi to gule sauser i to toner, og et enda mer rikholdig utvalg. På denne måten bygger vi opp en mangfoldig rett, nesten en liten buffet, som jeg tror vil bli verdsatt av gjestene,» oppsummerer hun.

Hun er rett ut sagt fornøyd med dagens middag. Her er det ingen huller. Ikke noe sted hvor kjøttet skulle ha vært.

«Nei, kjøttet mangler virkelig ikke. Vi har bygget noe helt annet, nemlig en smaksbukett og en fargeskala som står på sin egen logikk og danner en flott helhet. Det føles godt å spise, og gjør godt for kroppen. Akkurat slik vi vil ha det,» smiler hun.

En viktig påminnelse gjenstår fra Bente Westergaard, nå som måltidet er klart: Spis sakte!

«Jo bedre du tygger, jo bedre fordøyer du maten. Du kan sluke kjøtt og styrte videre, men du kan ikke sluke korn. Korn må tygges for å få ut alle næringsstoffene og for at det skal bli lettest mulig å fordøye. Du må ha ro og du må like det. Ikke spis mer enn du har lyst på, la mettheten komme gradvis, i nytelse. Er du redd for å bli sulten veldig fort igjen, velger du en kombinasjon med bønner. Det holder lenge i magen. Bruk også gjerne villris, det mektigste kornet av dem alle med et høyt proteininnhold. Dersom du kombinerer villris og bønner får du et kraftfor som virker like bra som noe kjøtt. Lykke til som beitedyr!»