

# HANDBOK

---

## ÖSTERÄNGENS ÖPPNA UTEKÖK

---

Österängens öppna utekök är en uteplats i Österängen med en kombinerad vedspis och grill samt sittplatser av trädstockar. Tanken med uteköket är att det ska skapa möjligheter till utomhustrivsel och matkultur i Österängen samt påminna och informera om människans långa relation till eld. Stockarna som fungerar som sittplatser ger även möjlighet för småkryp att hitta boplatser och är därmed ett litet bidrag till den biologiska mångfalden i området.

I centrum av köket är en kombinerad vedspis och grill. Vedspisen kan användas för att koka och steka mat, därigenom ger köket fler möjligheter att laga mat ute än en traditionell grill.

Genom Österängens konsthall finns det en låda att låna som innehåller kokkärl, tallrikar och bestick för ett sällskap på fem personer.

Uteköket kan användas fritt av alla. Viktigt är att de som använder köket följer de generella regler som gäller kring eldande. Eldning och grillning sker alltid under eget ansvar.



---

## MÄNNISKAN, ELDEN OCH MATEN

---

Det har ofta sagts att det är användandet av eld som särskiljer människan från andra djur. Antropologen Richard Wrangham har studerat primaters fysiologi och presenterar en övertygande teori om att våra föregångare började använda eld för matlagning redan för två miljoner år sedan. Mat tillagad med värme är enklare för kroppen att ta till sig än rå mat och Wrangham menar att det var när våra förmänskliga släktingar började äta mat tillagad över eld som de separerades från andra primater och blev "människor."

Genom att tillaga mat över eld behövde våra föregångare inte äta lika mycket mat som tidigare och de kunde använda nya ingredienser i matlagningen. Detta gjorde att flera saker hände med dem. Deras matsmältningssystem blev mindre och deras hjärnor blev större. Eftersom de inte behövde lägga lika mycket tid på att leta efter mat och äta kunde de utveckla nya färdigheter.

Med tiden lärde sig våra föregångare att kontrollera elden och använda den inte bara för att laga mat, utan också för att värma och lysa upp sina bostäder. De lärde sig att använda eld för att bereda land för jordbruk, göra lergods att förvara och koka mat i, forma metaller och driva maskiner. En utveckling som har format oss och Jorden på oräkneliga vis.

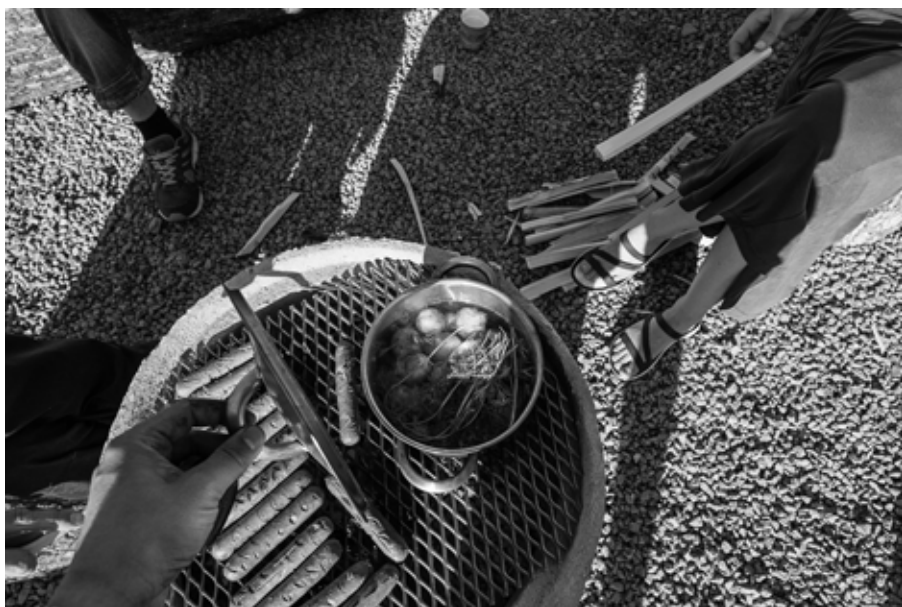
Det är inte konstigt att elden sedan urminnes tider varit ett av de fyra elementen tillsammans med jord, luft och vatten.

Men människans relation till elden förändras. Vetenskapen talar nu om för oss att elden är ett epifenomen, det synliga spåret av en kemisk process som kallas "snabb oxidation". Och samtidigt som vi fortfarande är helt beroende av elden idag ser vi den inte lika ofta som människor gjorde förr.

Kanske, som sociologen Johan Goudsblom noterar i boken "Eld och civilisation", kan motorbilen fungera som en metafor för det komplexa och avskilda sätt som människan använder eld idag: "När de kör så uppfattar folk inte processen av förbränning som håller igång bilen; de ser inte bensingasen brinna under motorhuv, inte heller har de flesta av dem ens på avstånd känt elden i fabriker och kraftverken utan vilka deras bilar aldrig skulle ha producerats överhuvudtaget."

Efter hundratusentals, eller till och med miljoner år av intensivt användande av eld, är vi nu kanske på väg in i en "post-eld" era. Jord-, vind-, vatten- och solenergi gör det åtminstone i teorin möjligt för oss att leva bekvämt utan att förbränna biomassa eller fossila bränslen, och problem med global uppvärmning, utarmning av ändliga resurser och föroreningar ger oss goda anledningar att försöka göra så.

Samtidigt kvarstår kanske ett behov av att samlas kring en eld bortom en eldlös vardag.



Källor:

Catching Fire: How Cooking Made Us Human. Richard Wrangham, 2009.

Cooked: A Natural History of Transformation. Michael Pollan, 2013.

Fire and Civilization.  
Johan Goudsblom, 1992.

---

## SPISEN

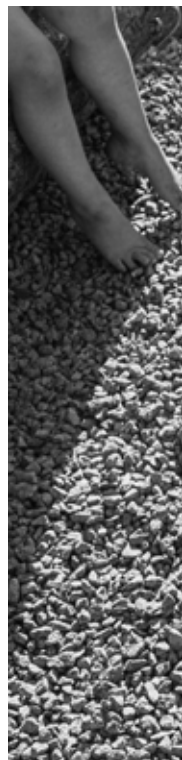
---

Spisen i uteköket är en så kallad raketspis. Den eldas med tunna vedpinnar som matas in i den övre delen av spisens horisontella rör. Två till tre fingertjocka vedpinnar i taget är lagom att elda med. Vedpinnarna matas in i röret efter hand som de brinner upp. Veden som används för att elda med ska vara torr. Fuktig ved är svår att tända och avger mer rök.

För att tända i spisen kan en boll av tidningspapper stoppas i ovanifrån i det vertikala röret. Ovanpå tidningspappret placeras sedan träflis och några korta vedpinnar. Tänd sedan tidningspappret och mata på med vedpinnar i det horisontella röret när elden tar sig.

I början, innan spisen blivit varm, ryker det och sotar från elden. Därför är det bäst att vänta tills att elden brunnit ett tag innan en kastrull eller stekpanna placeras ovanpå spisen.

Elda med måtta och lämna aldrig spisen utan tillsyn. Om vedpinnarna inte matas in efter hand kan det börja brinna utanför spisen. Elden ska vara helt släckt när du lämnar platsen.



---

## GRILLEN

---

Grillen fungerar precis som en vanlig kolgrill. Grillkol eller briketter placeras under grillgallret och tänds på. Efter ungefär 30 minuter har en bra glöd uppnåtts och då kan maten som ska grillas placeras på gallret.

Bra att tänka på är att använda närproducerat och miljömärkt grillkol. Använd helst inte tändvätska för att tända kolen. Det finns bättre alternativ som tändklossar och tändpapper. Spruta framförallt aldrig tändvätska på en redan tänd eld eftersom elden lätt kan sprida sig till flaskan och orsaka allvarliga skador.

Lämna aldrig grillen utan tillsyn. Släck glöden med mycket vatten och rör om ordentligt så att glöden slocknar. Kontrollera noga att ingen glöd finns kvar och tänk på att briketter kan glöda på insidan fast de släckts med vatten.



---

## BRANDSÄKERHET

---

Innan du eldar eller grillar så kontrollera först att det inte råder eldningsförbud eller avråds från att elda. Det är Länsstyrelsen som beslutar om eldningsförbud i samråd med räddningstjänsten och SMHI:s brandprognos. Information om eldningsförbud gällande Österängen finns på SOS Alarms telefonsvarare på nummer 036 - 16 85 22 samt på kommunens hemsida.

Det är viktigt att respektera ett eldningsförbud. Är det torrt i marken kan en enda gnista orsaka gräsbrand med förödande konsekvenser. Att göra upp eld är alltså vid eldningsförbud helt förbjudet.

Oavsett om det är eldningsförbud eller inte gäller det generellt att inte elda vid stark vind eller när markvegetationen är torr. Om det blåser finns det risk för gnistspridning. Elda heller inte när det är mörkt ute. Lågor och ljussken syns på större avstånd när det är mörkt och det är svårt för de som ser lågorna att veta om elden är under kontroll eller inte. Eldning när det är mörkt kan därför skapa onödigt oro och onödiga larm.

Ha alltid vatten eller en brandsläckare till hands för att kunna släcka en eventuell brand och ha alltid en telefon i närheten om du behöver larma. Ring 112 och larma räddningstjänsten om en brand bryter ut.

Eldning och grillning sker alltid under eget ansvar. Tänk på att det alltid är den som tänder elden som har ansvaret för den. Det innebär att du ansvarar för att elden inte sprids okontrollerat och att eldandet inte ställer till besvär för andra.

Släck alltid ordentligt med mycket vatten innan du lämnar en plats där du eldat eller grillat.

Källor: Brandförsvaret och Brandskyddsföreningen.

---

## ELDSOPPA

En eldsoppa, är en het och stark soppa lagad över eld och bestående av gula, orangea och röda ingredienser.

Exempel på ingredienser är;

Rödlök  
Röda och gula tomater  
Röd, orange och gul paprika  
Morötter  
Kantareller  
Röda linser

Fräs löken först i smör eller olja. Fyll sedan på med 2-3 liter vatten och lagom mängd hackade grönsaker. Lägg i de grönsaker som har längst koktid först. Till exempel linser och morötter. Ett paket saffran ger soppan en varmgul färg. Soppan kan kryddas med salt och peppar och t.ex. färsk gul eller röd chilli, gul eller röd curry eller kajennpeppar.

---

## PINNBRÖD

INGREDIENSER (ca 5 pinnbröd)

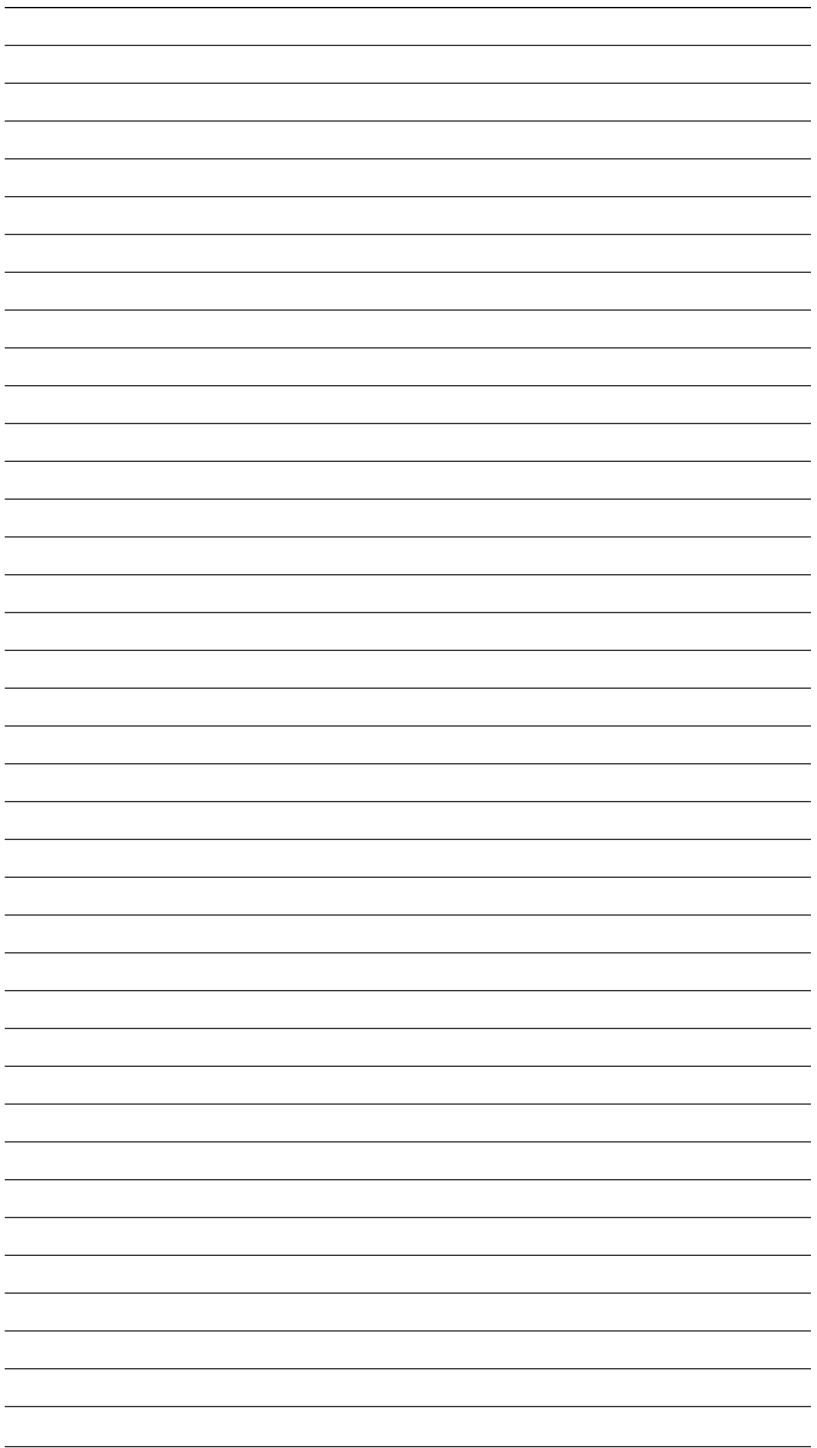
4 dl vetemjöl  
1/2 tsk salt  
2 krm bakpulver (valfritt)  
1.5 dl vatten

Rör ihop ingredienserna till en deg och knåda några minuter tills degen är seg och fin (degen kan förberedas hemma och tas med i en plastpåse).

Skär av barken från ca 15 cm av toppen på en fingertjock pinne. Forma avlånga ca 1 cm tjocka och 40 cm långa bitar av degen. Linda sedan degen runt den avbarkade toppen av pinnen och grilla ca fem minuter tills pinnbrödet är gyllenbrunt.

Pinnbröden kan ätas som de är eller fyllas med smör, sylt, socker & kanelblandning, honung eller annat gott.







Publicerad av  
Gemenskapspraktik

Med stöd av  
Österängens konsthall /  
Naturen tar över

Text och bild  
Erik Sjödin, 2020

ISBN: 978-91-7819-969-3

