

”Så långt från slit och släng som möjligt”

av Marie Pallhed foto Maria Eberfors

Orden är Ingrids. Och Olas. De bor och arbetar i en före detta skola ute på landet. Och här förverkligar de sina idéer om att leva klimatsmart. Utan att ge avkall på bekvämligheter och estetik. Men med en utgångspunkt som kan kännas ovanlig.

– Vad är det vi har? Och vad kan vi göra av det? Det är frågorna vi brukar ställa oss när renovering och nybyggnation kommer på tal. Eller när något ska fixas, säger Ola.

Han tar ett exempel: Det behövdes en toarullshållare till besökstoaletten i konferenslokalerna. Istället för att åka iväg och köpa en ”vanlig” hållare kom Ola på att det i förrådet stod udda skidstavvar. Säkerligen kvar sedan huset var skola för länge sen. Kan en skidstav bli en toarullshållare? Javisst!

”Målet är att våra inrednings-tankar inte ska synas, bara upplevas”

Och det är inte bara skidstaven som fått nytt liv. Förrådsbyggnaden, Carporten, glasverandan och upplevelseparken är byggda enligt samma princip.

– Förrådet byggde jag av gammalt material. Ytterväggarna är ett högt plank som revs och som jag fick gratis. Taket är av sekunda plåt från en plåtfirma. Jag ringde runt och hörde mig för om det fanns någon sådan plåt och det fanns det.

Materialet till Carporten har ungefär samma historia som förrådet och när Ingrid byggde glasverandan köpte hon fönstren för 10 kronor styck av en granne.

För det handlar om att våga fråga, att öppna upp blick och tanke för sådant som andra kan uppfatta som skrot.

– Många gånger går det att få material väldigt billigt, t o m gratis mot bortforsling, fortsätter Ola. Material som är fullt funktionsdugligt men upplevs som skräp av andra.

Och det är klart det finns pengar att spara genom att göra så här. Materialet till 30 kvm stora förrådet kostade runt 3500 kronor och utgifterna för Carporten var en tiondel av vad en ny skulle kostat.

– Javisst, det blir självklart billigare. Men det som också är viktigt för oss är att miljön häromkring känns gedigen. Med gammalt material ser husen ut som om de alltid stått här.

För estetiken är inget makarna prutar på.

– Vi är extremt noga, säger Ingrid. Men målet är att våra tankar inte ska synas utan upplevas. Vi vill att folk som besöker oss med alla sinnen upplever sin vistelse här.

Hon fortsätter:

– De möbler vi inreder med kommer från olika håll. Några är skänkta, många upphittade och andra har



vi köpt second hand. Det viktiga har varit att hålla samman inredningen genom rätt möblering och rätt färgkod. Det är lite som med kläder: Du kan ha på dig plagg som ett och ett kanske inte är så snygga, men som genom färgernas harmoni bildar en fin helhet.

En trappa upp ligger husets tidigare gymnastiksal. Den har Ingrid och Ola förvandlat till ett rum för fester, konferenser och sommartid café. Här syns inredningsfilosofin tydligt. Färgerna har en mjuk sekelskiftesnyans och är enhetligt harmoniska.

– Bordsskivorna är gamla dörrar som vi hittat på olika ställen, berättar Ingrid. Med träbsockar alternativt bordsben från Ikea gjorde vi lite ovanliga bord. Nyligen la vi också på plexi-

glasskivor för att få helt plan yta.

Och här har också Ingrid sitt surdegsbageri.

– Att baka är terapi, vi mår bra av det, säger hon.

Själv har hon utbildat sig

”Det är naturligt att baka, det har folk gjort i alla tider”

till surdegsproffs. Hon älskar hantverket och dess resultat. Gillar att processen för ett smakrikt bröd faktiskt kräver tid för att utvecklas.

– Alla blir glada av ett nybakat bröd. Surdegs-

bröd är dessutom bra för din kropp. Idag finns det grovt bröd att köpa som det tagit 20 minuter att producera i de riktigt stora bagerierna. På så kort tid hinner inte brödet utvecklas genom naturliga processer. Istället måste det till mycket jäst, fett, socker och smakämnen för att få ett säljbart bröd.

Hon ruskar på huvudet och fortsätter:

– Att baka surdegsbröd är en 5000 år gammal kunskap som nu blivit trend. Brödet jäser med hjälp av en surdegsgrund bestående av mjöl och vatten som fått utveckla sin jäsförmåga under 4-5 dagar. Grunden använder man sedan istället för jäst till själva brödet.

För Ingrid och Ola är enkelhet ett ledord. Lik-

Surdegsbröd är ett bröd som haft surdeg som jäsningsmedel. Av surdeg kan man exempelvis baka mörkt eller ljust bröd, vetebullar och pizza.

som funktion. Och båda menar att det handlar om att prioritera och välja sin livsstil.

– Tempot i dagens samhälle gör att våra sinnen inte hinner med. De stressas och stängs till slut av. Och då missar man nyanserna i sinnesupplevelsorna, säger Ingrid. Tempot drivs på av behovet av saker, som kostar pengar, som gör att man måste arbeta mer, som gör att...

Men det går att kliva av och istället bestämma sig för att använda kreativitet och förmåga till att leva sitt liv rikt på sinnesintryck. Och klimatsmart.

– Jag är tacksam över att få leva mitt liv här på jorden. Och i längden handlar det om att jorden ska hålla, säger Ingrid. Så enkelt är det.



Ingrids bästa tips

SÅ STARTAR DU EN SURDEG

En surdeg skapas av den spontana jäsningsprocessen som uppstår när man blandar mjöl och vatten i svag värme. För att starta en surdeg genomgår man tre steg: Startsur, grundsur och fullsur. Det är fullsuren man bakar bröd på och den kan du spara, förnya och ha glädje av för evigt om du bara sköter om den väl. Svag värme tillsätts genom ljummet vatten och genom att förvara burken på en varm jäsningsplats. 26 grader är mest gynnsamt.

DAG 1 – STARTSUR

Blanda i en medelstor glasburk med lock: 100 g ljummet vatten, 40 g ekologiskt rågmjöl.

Rör om eller skaka burken för-

siktigt varje dag. Låt stå på ett varmt ställe i tre dygn. T.ex. i skåpet ovan kylskåpet, i en avstängd ugn med lampan tänd, i en mikroovnsugn med luckan på glänt så lampan lyser, på golvvärmen i badrummet eller i pannrummet.

DAG 4 – GRUNDSUR

Blanda i: 100 g ljummet vatten, 60 g ekologiskt rågmjöl

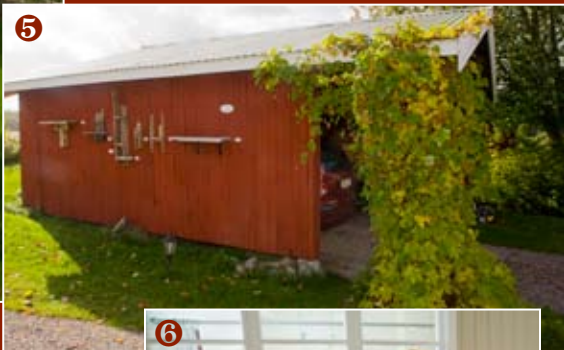
DAG 5 – FULLSUR

När surdegen från dag 4 bubblar friskt och syrligt; håll ut hälften av det du har i burken och blanda i ytterligare: 100 g ljummet vatten, 60 g rågmjöl. Låt stå 1-2 dygn.

När den bubblar aktivt har du en rågsurdeg färdig att baka med. Glöm inte att spara lite till nästa gång du vill baka.



Lek- & Upplevelseparken är byggd av gamla potatislårar, elstolpar och annat återvunnet material.



"Våga fråga efter gammalt material när du ser att någon river eller renoverar"

- 1 – Vi har alltid velat ha mycket folk omkring oss. När vi bodde i en etta i stan hade vi principen ju trängre desto bättre. Här i gamla gymnastiksalen har vi lite bättre om plats. Salen ligger en våning upp i huset och fungerar också som konferensutrymme.
- 2 För Ingrid och Ola Hoelstad har en linje som påverkar de val de gör. De vill helst inte delta i ekorrhjul och slit och släng utan vill leva klimatsmart med fokus på återbruk
 - Tempot i samhället skruvas upp hela tiden, säger de. Trots att människan får fler maskiner som ska spara tid åt oss. Men inte har exempelvis mikron gett folk mer tid precis.
 - När tempot blir för högt är våra sinnen inte helt närvarande. Och så missar man att uppleva sinnenas nyanser i livet.
- 3 Recyclad skidstav som toarullshållare? Javisst!
- 4 – Vad har jag? Vad kan jag göra av det? Och hur kan jag återanvända det andra inte vill ha? Det är frågor jag ställer mig när det är dags att bygga, renovera eller fixa till något, säger Ola. Förrådet i gammal stil har han byggt själv. Kostnad för materialet: Cirka 3500 kronor. Återbrukat så klart.
- 5 Carporten är ny. Fast byggd av gammalt material. Det enda nya som behövdes var till de bärande delarna i konstruktionen. Kostnaden blev inte ens en tiondel av en ny. Och utseendet gammaldags. Det känns som om carporten alltid stått där.
- 6 – Helt plötsligt blev jag trendig, säger Ingrid och skrattar. Långt före det att surdeg blev på modet utbildade hon sig till "surdegsbagare" och numera håller hon också kurser i ämnet.