

Nytt fra

ØSTMARKA

Medlemsblad for Østmarkas Venner 44. årgang Nr. 3/2010

Bøvelstad
Bok om Oslos elver
Mesterkokk på sopptur

Flere skjemmende kraftlinjer?

Av Steinar Saghaug

Lærer de aldri? Nei; dessverre tyder ingen ting på det!

I hele sommer har debatten rast om Olje- og energidepartementets vedtak om å avvise klagen på konsesjonen Statnett fikk av NVE til å bygge en 90 kilometer lang kraftlinje gjennom Hardanger fra Eidfjord til Samnanger. Kraftlinjen får master på 25–42 meter med en kraftgate på 40 meter.

Folk i Hardanger og hele landet protesterer og krever kraften lagt i kabel.

Denne unisone reaksjonen fikk etter hvert regjeringen til å våkne, og den har satt i gang arbeidet med å gjennomgå muligheten for sjøkabel på nytt. Jeg venter i spenning for å se om regjeringen vil følge fjellvettregel nummer åtte: *Det er ingen skam å snu!*

Hva har så marka og Østmarka med denne saken å gjøre?

Midt under okkupasjonen – i 1942 og 1943 – ble kraftgaten for Holsledningen hogget gjennom Nordmarkas sentrale og vakreste strøk hvor utfarten var størst sommer og vinter. Under daværende omstendigheter var det liten anledning til å protestere, og folk hadde mange andre ting å bekymre seg for.

Men etter frigjøringen kom saken opp, og det ble arrangert et masse møte på Youngstorget 28. november 1946 med et demonstrasjonstog til Rådhuset med nærmere 40.000 mennesker. Oslo-marka-komiteen ble nedsett for blant annet å vurdere de negative

Master i Østmarka
Foto: Steinar Saghaug



Nytt fra Østmarka – Medlemsblad for Østmarkas Venner

Ansvarlig utgiver: Østmarkas Venner,
Postboks 37 Haugerud, 0616 Oslo
Redaktør: Helga Gunnarsdóttir 95 99 23 49
E-post: helga@ostmarkasvenner.no
Redaksjonskomité: Øyvind Pettersen og Cathrine Søberg

Forsidebilde: Fra Sørli ved Nøklevann
Foto: Marius Storbråten
Grafisk design, repro og trykking: 07 Gruppen AS, Oslo
Opplag: 4 200
Frist for stoff til neste nr. er 1. november 2010

virkningene på naturen og en eventuell jordkabel. For å gjøre en lang historie kort, endte saken, som vi alle kan se i dag, med at friluftsjentressene tapte – teknokratene, ingeniørene og økonomene vant. Kraftmastene triumferer gjennom hele Nordmarka.

Gjennom hele 70- og 80- tallet la våre forgjengere i Østmarkas Venner ned et kjemppearbeid for å hindre og redusere skadevirkningene av den 420 kV store kraftlinjen Frogner-Follo. ØV fikk ved en tilfældighet i 1971 kjennskap til kraftmyndighetenes arbeid med planer om bygging av en stor kraftlinje gjennom Østmarka. Tillitsvalgte la ned tusenvis av timer for å forsøke å overbevise utbygger og politikere om at det fantes andre alternativer og mer skånsomme måter å sikre kraftforsyningen, men uten noe som helst avgjørende resultat.

Kraftlinjen fra 80-tallet gjennom Østmarka legger beslag på 70 meter bredde av skogsområdet i 47 kilometer.

I dette nummeret av bladet kan dere lese om at Fylkesmannen i Oslo og Akershus har

gitt dispensasjon fra Markaloven til en ny høy nødsambandsmast på Mønekollen i Lørenskog. Østmarkas Venner fikk ikke saken til uttalelse. Lørenskog kommune protesterte til ingen nytte. Dette er et nytt stort teknisk inngrep i Østmarka hvor det neste blir framføring av strøm til masta – med myndighetenes tillatelse.

I denne sammenhengen er det fristende å minne om miljøskandalen Romeriksporten for over ti år siden. Nå har vi fått nok et eksempel på at en offentlig eid utbygger overkjører lokalsamfunn og friluftsjentresser. Skaper slik tillit til det politiske systemet? – NEI, dessverre!

Det er fare for at det beste rådet en kan gi de som nå engasjerer seg mot nye monsternaster og andre tekniske inngrep i naturen er det samme som jeg fikk av en mann da vi arbeidet mot mastene gjennom Østmarka: *Kan du ikke bare snu deg i en annen retning?*

Tømmerås-tur i strålende vårsol

På selveste frigjøringsdagen 8. mai hadde Østmarkas Venner i samarbeid med vertskapet på Sandbakken guidet tur i sørlige delen av Østmarka. I det strålende været fikk omkring 100 deltakere se den fantastiske utsikten fra Tømmerås. Turen gikk også innom restene etter den tidligere husmannsplassen Slåttebråtan, til Skjelbreia og Rolandsjøen. For de aller fleste medlemmene ble turen avsluttet på Sandbakken med kaffe og noe å bite i.

H.G.

Styret i Østmarkas Venner 2010–2011

Leder: Steinar Saghaug 91 37 22 42

Nestleder: Johan Ellingsen 64 92 80 52

Styremedlemmer:

Nina H. Skramstad 40 84 07 65

Solveig Dalene 90 12 99 85

Varamedlemmer: Christine Sunding 90 01 32 73

Øyvind Pettersen 22 28 44 78

Inger Tangen 41 25 66 47

Arild Rambøl 90 07 81 09

Sekretær og medlemsarkiv: Monica Hoel 97 64 05 84 Regnskap: Kristin Ohnstad 93 40 66 71

E-post til styret og ansatte: fornavn@ostmarkasvenner.no



Høydebasseng i Rælingen innenfor markagrensen

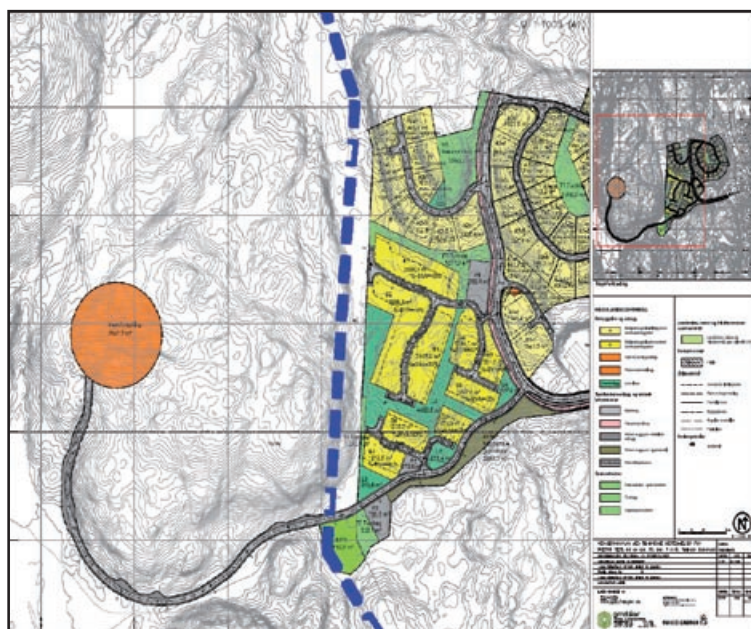
Av Solveig Dalane

Rælingen kommune la i februar i år ut reguleringsplanen for Smestad (i Rælingen) til offentlig ettersyn. Denne planen omfatter tilrettelegging for bygging av boliger (utenfor markagrensen) og for høydebasseng med regulert vei (innenfor markagrensen). Høydebassenget skal være vannreservoar for Lillemstrømsområdet.

Ettersom høydebassenget er planlagt innenfor markagrensen, skrev Østmarkas Venner en høringsuttalelse der man påpekte at dette ville bli et betydelig inngrep i viktige naturområder og understreket viktig-

heten av å se på alternative plasseringer i andre kommuner rundt Skedsmo.

Reguleringsplanen, inkludert høydebasseng, ble vedtatt i Rælingen kommunestyre i juni i år. I § 1, «Avgrensning av planområdet og reguleringsformål», er det presisert at høydebassenget skal anlegges minst mulig eksponert, og at midlertidige terrenginngrep skal tilbakeføres til opprinnelig tilstand. Reguleringsplanen er nå oversendt Miljøverndepartementet via Fylkesmannen i Oslo og Akershus for stadfestelse.



Kartet viser markagrensen og området på Smestad som er omfattet av reguleringsplanen.

Skogdag
med Friluftsetaten
i Oslo kommune
Lørdag 23. oktober 2010
oppmøte kl.10.00
på Rustadsaga sportsstue



Østmarkas Venner inviterer medlemmene til skogfaglig tur sammen med representanter fra Friluftsetaten i Oslo kommune.

På turen vil det bli gitt informasjon om ulike sider ved skogbruket i marka f. eks. hogst og skogbehandling, terrengtransport, opprusting av veier, helgefreden osv. Hensikten med turen er å øke kunnskapen om skogbruket og få en god dialog med en av de store skogeierne i Østmarka.

Turen avsluttes på Gullsmeden med en kaffetår.

«Juniortur»: **Skullerudåsen/Korpåsen** på kryss og tvers

***Bli med før- og leirskolelærer,
inspirator og kjentmann i Østmarka,
Lars Maanum på juniortur (ca 8–14 år).***



Foto: Sverre M. Fjelstad

Møt opp på parkeringsplassen ved Skullerudstua lørdag 16. oktober kl. 10.00

Vi starter med å gå gjennom «dødningehulene» og få historien bak navnet. Deretter klyver vi opp i åsen via Østmarkas største jettegryte, videre gjennom kløfter og skar til utsiktspunktet «Verdenstak/månen». Videre går vi inn over Karismyr og via «Dryppet», rundt Smalvann ned trappa og gjennom Smalvannsgrotta, hulen hvor Milorg (gutta på skauen) hadde våpenlageret sitt mot slutten av krigen.

Vi tar matpause underveis. Ta med mat og nok drikke, en ekstra genser (god å ha når vi stopper for å raste) og tørre vanter eller votter i en liten sekk. Vær kledd og skodd for høsttur i skogen. Husk: «Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær».

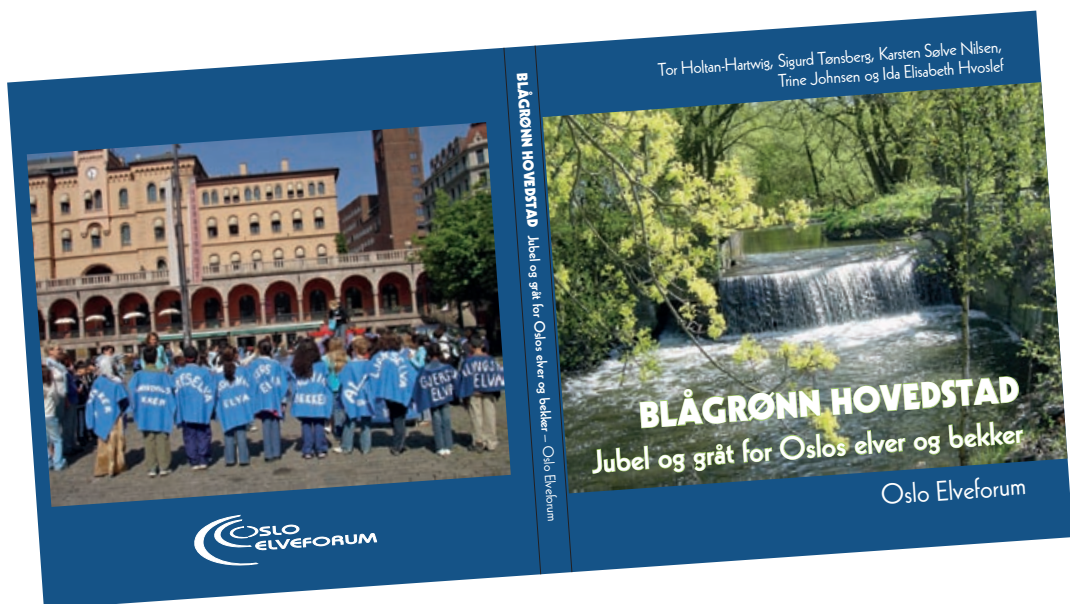
Hjem går turen via Rundvann og innom plassen hvor eneboeren Korpås Olsen (Sverre M Fjelstad's læremester) hadde hytta plassert. Vi tar også en avstikker innom den bortgjemte hagen «Solåsen» før vi går ned ved siden av unnarennet til den for lengst glemte hoppbakken – «Korpsbakken», forbi «steinalderhula og 52-plassen» (der de gjenlevende norske OL-deltagerne fra Oslo i 1952 møtes), forbi vannverket og ned til Skullerudstua. **Pårørende kan hente barna på parkeringsplassen ca kl 15.00.**

Bindende påmelding innen 9. oktober til Ninas mobil: 93 29 26 04 eller e-post nina.skramstad@gmail.no

En ny bok fra Oslo Elveforum for den informerte
og naturinteresserte Oslo-borger:

«BLÅGRØNN HOVEDSTAD – JUBEL OG GRÅT FOR OSLOS ELVER OG BEKKER»

Av Helga Gunnarsdóttir



Oslos ti elver, samt bekker og vann med omgivelser er langsomt i ferd med å bli levende, blågrønne oaser for byens befolkning i sterk kontrast til de illeluktende søppelsluktnene de var på 50–60 tallet. Oslo Elveforum har vært en pådriver og igangsetter for dette arbeidet i ti år, i nært samspill med kommunale etater og politikere. Dette markeres nå med en flott bok med en mengde bilder fra virksomheten.

Viktige temaer i boken er :

– **AHA til Bjørvika:**

Sentralt på Oslo Elveforums ønskeliste står drømmen om at Akerselva, Hovinbekken og Alnaelva igjen skal få feire Fjordbyen Oslo som åpne elveløp i sitt møte med sjøen.

– **Oslos blågrønne struktur:**

I boka konstaterer Oslo Elveforum med entusiasme at forståelsen for verdien av Oslos blågrønne struktur vokser seg sterkere. De ti vassdragene med turveier forutsettes å danne et hovedmønster for turtrafikken mellom Oslomarka og Oslofjorden. Et av disse vassdragene er Ljanselvvassdraget som starter i Lutvann og renner via Nøklevann og Skraperudtjern. Et annet vassdrag starter i Ulsrudvann og renner via Østensjøvannet til Kværnerdalen. Begge har sitt opphav i Østmarka.

Boktittelen «Blågrønn hovedstad – jubel og gråt for Oslos elver og bekker» understreker at gleden er den overveiende følelsen Oslo Elveforum sitter igjen med etter ti års elvearbeid. Det blir også understreket at dette har vært et stort felles løft i samspill med byens ledelse, etatene, bydelene og mange gode samarbeidspartnere.

I boka trekkes linjer tilbake til Oslos tidligere bruk av elvekraften og miljøhistoriens spede barndom som bakgrunn og inspirasjon for dagens aktive «elvearbeid» og mangfoldige opplysningsvirksomhet. Her nevnes spesielt arbeid med de unge gjennom skolene og arbeidet med «elvedopsjon» som meget viktig.

Et viktig kapittel i boka er: «Verktøy for planleggere og hageeiere». I dette kapitlet vei-

ledes profesjonelle og menigmann til å fremme det blågrønne livet i bekkedaler og vann med bakgrunn i lovverk og godt skjønn. Resultater av felles innsats er oppsummert i et større kapittel: «Oslo-området ti elver – hva har skjedd og hva vil skje i fremtiden».

– Hvorfor da ordet «gråt» i boktittelen? Begrunnelsen er at det på mange hold ennå mangler en tilstrekkelig god forståelse og respekt for verdien av naturmangfoldet i vassdragene. En elv eller en bekk er noe langt mer enn en væskemenge på vei mot havet. Derfor bør rehabiliterte eller nyanlagte vannløp så vidt mulig behandles som en levende organisme.

Boka tar sikte på å gi aktive politikere, informanter og interesserte Oslo-beboere viktig kunnskap for å kunne bruke og styrke byens blågrønne struktur i årene som kommer.

Boka koster kr 100,- + eventuelt porto.
Den kan fås ved å henvende seg til :

Tor Holtan-Hartwig,
Rosendalsveien 8 B, Sæter,
tel: 22 28 30 13 eller
e-mail: tor.holtan-hartwig@getmail.no

Trine Johnsen,
Ljabrubakken 12 B, Ljabru,
tel : 98 66 92 53 eller
e-mail: johnsen.trine@gmail.com

Ida Elisabeth Hvoslef,
Rustadgrenda 37, Bogerud,
tel: 95 23 59 72 eller
e-mail: idaverd@c2i.net

Østmarkas Venner inviterer sine medlemmer til:

Kultur og historie i Enebakk – en spennende del av Østmarka

Foredrag med bilder v/Juul Sverre Stener
Enebakk Historielag



Tømmerkjørere ved Grinderen i 1910. Lånt ut av Enebakk Historielag.

Skullerudstua
torsdag 11. november kl. 19.00

**Alle er hjertelig velkomne
til spennende møte og kaffe med enkel bevertning!**

For å komme til Skullerud kan en ta T-banen (linje 3 Mortensrud)
til Skullerud, buss 79 fra Nordstrandsområdet eller Hellerud,
eller kjøre til P-plassen ved Olaf Helsets vei

Slåttetreff og restaurering på Bøvelstad

Av Johan Ellingsen

Årets slåttetreff samlet 10 Østmarka-entusiaster og dugnadsgruppa vår, så da den første leksjonen i bruk av ljà var unnagjort, var det ikke lenge før slåttenga lå flat, klar til hesjing. Den lange, lyse juninatten vartet opp med det flotteste sommerværet, i år som i fjor. Slåttefolket riktig koste seg med rømmegrøt til slåtten og grilling utpå kvelden. Vi har kjøpt inn noen ekstra ljàer, så alle som ville

fikk anledning til å prøve seg. Det var god avling i år, så hesjen ble utvidet med et par meter. Men akk, sauene på Bøvelstad var ganske makelig anlagt, så allerede neste morgen hadde de kommet seg gjennom gjerdet og sto med hodet inn i hesjen. Godt Østmarkas Venner ikke er avhengig av velberget vinterfôr – for det gikk fløyten i år!



Kafferast på vollen. Foto: Wenche Fuglstad

Årets treff var det siste i den gamle stua. Når dette leses er ombyggingen til markastue for DNT i full gang. Vi planlegger å utvide arrangementet neste år. Da kan vi tilby 20 sengeplasser og bedre standard for alle.

Søndagsturen i reservatet med Lise Henriksen er en opplevelse i seg selv. I år var vi oppom Kåterudmyra og så på restene etter containerne fra flyslippet under krigen. En fem timers tur i den frodige og mørke gran-skogen er forfriskende i sommersola, men vannet var litt for kaldt i år for bading. Kombinasjonen av ljaslått og friluftsliv lokker mange til skogs og er en fin kombinasjon som vil gjøre Bøvelstad enda mer kjent. Årets

sauepasserjobb på Bøvelstad ble også i år raskt fulltegnet, men den måtte dessverre avbrytes da snekkerne begynte å rive ned vegger og tak på hovedhuset allerede i midten av juli. Nye materialer ble fløyet inn med helikopter i august og i løpet av høsten blir det nytt tak, nye vinduer og ombygging av hemsen til sovesal.



Gamle tømmervegger titter fram på Bøvelstad. Foto: Wenche Fuglstad

Lesernes sommerbi



En av Østmarkas beste turstier rasert av terrengsyklister. Foto: John Larsen



Epleblomst ved Sørli. Foto: Marius Storbråten



«Når bilen parkeres i Østmarka, bør den ikke stå for lenge på ett sted.» Foto: Dag Hongve

lder



Lom – en sjelden gjest på Elvåga? Foto: Per Kaarmo



Mellom øyene
i Mosjøen.
Foto: Merete Mølback

Heder til vår leder

Leder i Østmarkas Venner, Steinar Saghaug er tildelt Rotarys Paul Harris Fellow. Det var Østensjø Rotary Klubb som under en tilstelning nylig overrakte Rotarybevegelsens utmerkelse for hans utrettelige arbeid for bevaring og positiv utnyttelse av Østmarka.



– Han har i løpet av alle disse årene vært en markant skikkelse i forbindelse med vern og forvaltning av Østmarka, sier president i Østensjø Rotary Klubb, Hans Kristian Huseby i en pressemelding.

Av viktige saker Saghaug har engasjert seg i, kan særlig nevnes «Lekkasjesaken i Romeriksporten» og arbeidet med Markaloven.

– Saghaugs innsats på disse og mange andre områder er uvurderlig, sier Hans Kristian Huseby.

Samtidig med Rotarys Paul Harris Fellow ga Østensjø Rotary Klubb en sjekk på kr. 1 000,- som et symbolsk bidrag til 7. juniarrangementet på Sarabråten.

H.G.

7. juni på Sarabråten

Flere hundre mennesker hadde møtt fram denne vakre kveldsstunden i solskinnet på Sarabråten. I år var det forsvarminister Grete Faremo som holdt hovedtalen på minnemarkeringen. Hun framhevet at det for henne var en spesiell anledning å hedre de ni falne, fordi hennes far, Osmund Faremo, var medlem av Milorg. Det tynnes i rekkene av milorgjegere, og i år var det Per Juell

som talte på vegne av Milorggruppen. På tross av høy alder har han klar tanke og sterke meninger. Han holdt en flammente tale om hva han og kameratene opplevde som unge motstandsmenn under krigen, og var heller ikke redd for å si sin mening om hvordan han mener forsvaret drives i dag – med tydelig melding til forsvarsminister Grete Faremo.

H.G.



Stubben ved Rundvann

Av Per Kaarmo

Det står en stubbe
ved Rundvann et ste'...
stubben er liten
men var en gang et tre.

Det sto nok i veien
for fiske og sport...
og derfor så måtte
vel treet bort.

Men stubben den står der
gammel og sta...
og når ryggen min verker
er den god å ha.

Jeg sitter her ofte
når sola skinner...
og ser litt på deg
som driver og trimmer.

Du haster av sted
i kamp mot tiden...
og trenger du hvile
må det bli siden.

Men jeg ser at du sliter
for du virker forkommen...
og kanskje så føler
du alderdommen.

For selv om du løper
med innbitt trass...
du får ikke snudd
ditt timeglass.

Så kos deg med Marka
og alt den kan gi...
for selv også du
har begrenset med ti'.

Mesterkokken Bent Stiansen trives i Østmarka

Tekst og foto: Cathrine Søberg



Stiansen med bispelua

– Det er ikke jeg som finner sopp, men sopp som finner meg, sier matkunstner Bent Stiansen, der vi vandrer på gjengrodd stier i vakkert sensommerlys i slutten av august mellom Sandbakken og Askevannet i Østmarka. De gamle, høye grantrærne står som tempelsøyler i den moseklede gammelskogen som bugner av traktkantareller, piggsopp, steinsopp og fåresopp. Stiansen har en imponerende evne med sitt unike sanseapparat til å spore opp de forunderligste vekster i naturens spiskammers. I tillegg

til matsopp finner vi mengder av skogsyre (gaukesyre), villbringeber og eksotiske sopper som bispelue.

– Når vi hører ordet bispelue, tenker nok de fleste av oss på alt annet enn sopp, sier Stiansen. Soppen bispelue (*Gyromitra infula*) tilhører sekksporesoppene, og den er ganske vanlig i landets sørlige deler. Arten vokser på høsten, hels på morkne løv- og bartrær, men den kan også finne grobunn direkte på bakken. – Selv om denne soppen er spiselig, er den ikke å anbefale, sier Stiansen. – Bispelue kan lett forveksles med den giftige arten narrelue. Dessuten er det slik at selv om sopp ser kjøttfull ut, så er hatten hul. Så mye mat blir det derfor ikke. I tillegg er det vel også slik at bispelue er såpass artig å se på at den egner seg mye bedre ute i skogen enn i stekepanna. – Steinsoppen er uten tvil min favorittsopp sier, Stiansen. For noen år tilbake plukket kona og jeg over 70 kg steinsopp på Hadeland. En uforglemmelig opplevelse både natur- og smaksmessig.

I Østmarka er mye av skogbunnen teppebelagt med skogsyreblad (gaukesyre). Vi vasser i velmakende, kløverlignende salatplanter med svak syresmak. Den kan spises fra våren når den er en vever, liten plante med hvite blomster, til langt ut på høsten. Dette er nok en gave fra naturens spiskammers i Østmarka!

Gourmetrestaurant

Statholdergaarden er en av Oslos beste restauranter og blir drevet av Bent Stiansen.



På Statholdergaarden dreier det seg ikke om et måltid, men om en totalopplevelse. En virkelig stjerneverstaurant som har hatt en stjerne i Guide Rouge (Michelin-guiden) siden 1998.

Bent, som er født i Arendal i 1963, startet sin yrkeskarriere på Arendal kokk- og stuertskole i 1979. Han gikk i kokkelære på Hotell Continental i Oslo. Der var han også kokk før han reiste til den berømte trestjerneskokken Alain Chapel utenfor Lyon for å lære finere fransk kokekunst. Kun 23 år gammel ble Bent kjøkkensjef på Annen Etage, prestisjerestauranten på Hotell Continental. Deretter var Bent kjøkkensjef på Refsnes Gods i Moss mot slutten av 80-tallet. På begynnelsen av 90-tallet var han kjøkkensjef på De Fem stuer på Holmenkollen Park Hotell. I tillegg til kjøkkensjefjobbene var han i seks år medlem av det norske kokkelandslaget fra 1986 til 1992. I 1990 vant han det første norgesmesterskapet for kokker, og hans konkurransekarriere ble kronet med gull i Bocuse d'Or, kokkenes verdensmesterskap i Lyon i 1993.

Statholdergaarden ligger i Oslos historiske kvarter, Kvadraturen, og huset er fra 1640. Statholder Ulrik Fredrik Gyldenløve bodde i huset på slutten av 1600-tallet, og det var han som satte navn til restauranten. De vakre stukkaturtakene ble laget på 1700-tallet og regnes for Norges flotteste i sin sjanger. Cleopatrarommet forestiller Cleopatras dramatiske død der hun lar seg bite i brystet av en giftslange.

Bent Stiansen lager moderne mat basert på dagferske råvarer og hver dag komponeres det en ny seksretters middag med passende vinforslag til. – Vi baserer mye av menyene på bruk av lokale råvarer fra hele Østlandsområdet. – Vi får lam fra Hallingsskarvet, sopp fra Østmarka og Ås, kalv fra Vestfold, samt frukt og grønnsaker fra Lier og andre nærliggende daler.

– I kjelleren har vi vår uformelle restaurant, Statholderens Krostue der vi serverer høye danske smørbrød til lunsj og spennende skandinavisk mat til middag.

Stiansen til hverdags og litt til fest

Bent blir ofte spurt om hva slags mat familien Stiansen spiser hjemme. – Folk tror at vi spiser indrefilet og gåselever til alle døgnets tider. «Dere som har tilgang på så mange flotte råvarer, tar vel med noen hjem fra restauranten og gasser dere med luksus i hverdagen også?»

– Lengre fra virkeligheten er det vanskelig å komme, sier Stiansen. – Vi er som svært mange andre familier. Vårt program er like tett som ditt, og det er ikke alltid tid til den store forestillingen rundt komfyren. Vi tar også snarveier, bruker hermetikkbokser, buljongterninger og andre halvfabrikata som gjør den daglige matlagingen enklere, sier Stiansen i innledningen til sin bok «Stiansen



Skogsoppsuppe med sitrontimian

4 middagsporsjoner

500 g skogsopp. Kantareller, steinsopp, liten fåresopp
eller annen matsopp som du finner

200 g sjalottløk

3 fedd hvitløk

100 g smør

2 dl hvitvin

1/2 dl sherry

1 l kyllingkraft eller

1 liter vann og 1 terning kyllingbuljong

2 ss maisenna

salt, pepper og litt sitronsaft

2 ss sitrontimian

3 dl pisket kremfløte

Rens soppen. Bruk kun sopp som du er sikker på. Kutt den i små terninger. Rens og finhakk sjalottløk og hvitløk. Smelt smøret og fres løkene i ett minutt før du tilsetter soppen og freser den godt til all soppkraften er kokt inn. Tilsett hvitvin og sherry (eller annen hetvin som du har), kok opp og la koke i tre minutter. Så tilsetter du kyllingkraft og lar det hele småkoke i et kvarter. Jevn suppen med litt maisenna utrørt i kaldt vann og smak til med salt, pepper, sitronsaft og hakket sitrontimian. Ved servering tilsettes den piskede fløten som vendes lett inn i suppen.

Tips Du kan tilsette terninger av kyllingbryst eller noen ristede scampi, så blir det fort en festmiddag.

Fra boka «Stiansen til hverdags og litt til fest ...»

til hverdags og litt til fest...» Mange av våre dagligvarebutikker har etter hvert fått et vareutvalg som vi ikke kjente for 25 år siden. Våre matvaner forandrer seg raskt, og i boken leder han deg gjennom mange av de nye råvarene som har kommet. Han forklarer hvordan du kan bygge opp et basislager av ukjente og tradisjonelle råvarer som er et «must» i vårt kjøkken. Med denne boken som verktøy lærer du deg å lage god, rask og spennende mat, uten å måtte sette av halve dagen til innkjøp og forberedelser.

Ikke bare leve, men oppleve

– I vår familie har vi ett motto «Ikke bare leve, men oppleve». Dette har ført til at vi stadig reiser til nye og for oss ukjente steder

– også utforskning av nye områder i Østmarka. Hemmeligheten er å finne paradiset i ditt eget hjerte – og kunsten er å finne ditt paradis der du bor ved å skape ditt eget Provence, Toscana eller det du drømmer om der du er, sier Bent. I Lourges i Provence har Stiansen et hus til leie. Tre familier med barn får god plass i huset. Hagen er på 4 mål, med oliventrær, frukttrær og mange ville og dyrkede urter. Utsikten fra huset er formidabel til fjell og hav. Lourges byr på alt det en drømmer om i en provencalsk landsby. – På markedet finner vi alt det vi elsker ved Provence, sier Stiansen, – blant annet duften av nygrillet landkylling fylt med kvister av rosmarin, villtimian og stekte hvitløk. Det bugner av friske grønnsaker, de første aspargesene,



Med fåresopp i kurven til skogsoppsuppe?

grønne og hvite bundet i lubne bunter, store boder med provencekrydder, hjemmelagede oster og provencalske pølser. Vingårder og fargerike lavendelåkre omkranser landsbyen. For nærmere informasjon, se www.statholdergaarden.no.

Engasjert medlem i Østmarkas Venner

Bent er imponert over arbeidet som gjøres i regi av Østmarkas venner, Skiforeningen, Turistforeningen og Markastuene for å legge til rette for gode natur- og friluftssopplevel-

ser i Østmarka. Selv går han mye i området rundt Sandbakken, Vangen, Skjelbreia og Eriksvann for å hente inspirasjon og rekreasjon og for å høste av naturens spiskammers. I tillegg går han ofte i området rundt Grønliåsen, som er rett bak hjemmet hans i Prinsdal. – Østmarka har unike kvaliteter, sier Stiansen og takker for det viktige arbeidet som Østmarkas Venner gjør for å bevare Marka mest mulig opprinnelig som natur – og friluftsområde for nåværende og kommende generasjoner.

Sopp fra Verona

4 personer

Italienerne elsker sopp.

En fin måte å ta vare på den ferske skogsoppen er å legge den ned på glass med olje og eddik.

200 g sopp, gjerne kantareller,
champignon, stensopp etc.
3 ss hvitvinseddik
3 ss grovhakket chalotteløk
3 fedd hvitløk i skiver

1 kvist timian
2 laurbærblad
½ ts kvernet pepper,
½ ts salt
1 ½ dl god olivenolje

Framgangsmåte

Ha rensket sopp i en kjele med grovhakket chalotteløk, skiver av hvitløk, laurbærblad og en kvast timian. Ha på hvitvinseddik og kok opp. Kok til all kraft er kokt inn. Smak til med salt og pepper, tilsett olivenolje og kok opp. Legg soppen på glass med løken, og hell på varm olivenolje.

Fra boka "Stiansens kulinariske koffert".

«Prinsesmørbrød» ristet sopp med speilegg

4 personer

500 g sopp, skogsopp du har funnet, eller sjampinjong

2 løk

2 fedd hvitløk

2 ss soyaolje

2 ss smør

2 ss hakket persille

salt og pepper

4 egg

smør til steking av egg

4 loffskiver

smør til å smøre skivene

Rens soppen og kutt den i skiver. Rens løken og finhakk den sammen med hvitløken.

Varm oljen i en panne til det ryker av den. Ha i soppen og stek den til soppkraften er fordampet og soppen begynner å bli brun. Tilsett løk, hvitløk og smør.

Småstek dette i fem minutter til løken er mør og soppen er godt brunet. Ha i hakket persille og salte og pepre. Hold soppen varm. Stek speilegg i teflonpanne på middels varme. Salte og pepre dem.

Toast loffskivene og smør dem med smør. Legg på rikelig med stekt sopp og et speilegg på toppen.

Vi kaller dette smørbrødet for prinsesmørbrød fordi vi bor i Prinsdalen, syd i Oslo, og det finnes ikke noe bedre enn å gå på sopptur i Grønliåsen rett bak huset vårt, for så å komme hjem og tilberede dette smørbrødet.



Fra boka «Stiansen til hverdags og litt til fest ...»

Nødsambandsmast på Mønekollen i Lørenskog

Av Inger Tangen

Reidar Degnes, som er en trofast markatruer og medlem av Østmarkas Venner, kontaktet styret på forsommeren og tipset oss om at det ble forberedt oppsetting av en mast på Mønekollen. Han mente dette måtte medføre inngrep i strid med Markaloven. Det viser seg, ved nærmere undersøkelse, at dette er en nødsambandsmast som er satt opp av beredskapsgrunner og derfor et tiltak som Markaloven dispenserer for.

Valg av sted for oppsetting av masten er tvunget gjennom av Fylkesmannen i Oslo og Akershus mot Lørenskog kommunes vilje. Kommunen påviste alternative plasseringer uten å bli hørt. Masten er meget høy. Et stort inngrep blir også fremføring av strøm

til denne kollen som er langt inne i marka. Kunne for eksempel strøm produsert fra solceller vært en mulig løsning?

I forbindelse med undersøkelse av denne saken ble det oppdaget at Østmarkas Venner ikke er på Lørenskog kommunes liste over høringsinstanser for utbyggingssaker. Dette skal nå være rettet opp. Vi har av den grunn ikke kunnet uttale oss om reguleringsaker av denne type. For fremtiden kan vi heldigvis få uttalt oss tidlig nok til å kunne få gjenomslag for våre synspunkter. Vi setter stor pris på at medlemmene våre følger med på hva som skjer rundt omkring i Østmarka og melder fra om irregulær virksomhet.

Støtt Østmarkas Venner via Grasrotandelen



GRASROTANDELEN

ØSTMARKAS VENNER

Organisasjonsnummer: 871278202



32774871278202

Østmarkas Venner inviterer sine medlemmer til:

Guidet høsttur fra Grønmo

lørdag 30. oktober kl. 10.30

med turleder Lise Henriksen



Turen går først til speiderhytta «Tårnet» og «Steinkirken» vest for Sølvdobla. Ned igjen og bratt opp Rundvannsåsen til Rundvann – Smalvann, hvor vi raster – Dryppet ved Karismyr – «Solåsen» og Korpås-Olsens hyttetomt sør på Skullerudåsen – så tilbake til Grønmo.

Turen er 11–12 km lang i kupert Østmark-terreng, med mange stopp, så vi må regne rundt seks timer. Husk godt fottøy, mat, drikke, sjokolade og kaffetermos. Ingen påmelding.

B

NORGE

P.P.

DISTRIBUERT AV POSTEN NORGE

Returadresse: Østmarkas Venner, Postboks 37 Haugerud, 0616 Oslo

Aktivitet	Dato	Foredragsholder/ Guide	Annonseres
Årsmøte på Skullerudstua	25. mars	Sverre M. Fjelstad	Nytt fra Østmarka nr 1
Tømmerås og omegn	8. mai	Even Saugstad	Nytt fra Østmarka nr 1
Minnestund på Sarabråten	7. juni	Grete Faremo	Nytt fra Østmarka nr 2
Slåttetreff på Bøvelstad	26.–27. juni	Johan Ellingsen	Nytt fra Østmarka nr 2
Guidet tur i reservatet	27. juni	Lise Henriksen	Nytt fra Østmarka nr 2
Villmarkstur for juniorer	16. oktober	Lars Maanum	Nytt fra Østmarka nr 3 Annonse side 6
Skogdag med Friluftsetaten.	23. oktober	Jon Christiansen	Nytt fra Østmarka nr 3 Annonse side 5
Rundtur fra Grønmo	30. oktober	Lise Henriksen	Nytt fra Østmarka nr 3 Annonse side 23
Enebakk – Historie og kultur	11. november	Juul Sverre Stener	Nytt fra Østmarka nr 3 Annonse side 9

Bli medlem du også!

Du som vil støtte Østmarkas Venner, bli medlem! Skriv navn og adresse her, klipp ut og send til: Østmarkas Venner, Postboks 37 Haugerud, 0616 Oslo

Navn:

Telefon:

Adresse:

Postnummer og -sted :

Kontingenten er kr 150 per år.

Borettslag, bedrifter og organisasjoner kr 300 per år.

Blankett vil bli tilsendt etter innmelding.

**SLÅ RING
OM
ØSTMARKE**

Eller meld deg inn via: www.ostmarkasvenner.no