

Månadsbrevet

Nr 2 Årgång 40

April 2014



Odlingslådorna har flyttats från fotbollsplanen till gräsmattan i Kålltorpsparken (lekplatsen Solrosgatan).

- # “Kålltorp kan” blir det fredagen den 25 april och en Vårfest med blomstertema väntar den 7 maj.
- # Läs om årsmötet och om odlargruppen i parken.
- # Föreningen har fått en ny styrelse med många nya namn.
- # Kristinas fantastiska och bitvis festliga fettskola fortsätter.

Kristinas fettskola, del 2: "Äter gör man, ändå dör man"

Tänk, jag väntade mig allra minst att bli ihjälslagen på öppen gata av någon upprörd fettskrämmd typ när jag skrev min förra krönika om att man numera ska äta mättade fetter och inte fleromättade. Dock har jag inte kunnat upptäcka ett enda ont anslag! Det är tydligt att vi har blivit så vidsynta här i Kålltorp att man får utmana gamla felktiga men betrodda sanningar utan straff - hurra hurra! (Eller... är det kanske ingen som läser denna sida längre?!)

Ja, vad vet man. Jag fortsätter alltså helt våghalsigt på den inslagna vägen med en liten fettskola för intresserade. Ett fett är en jättestor molekyl som bildas av en glycerolmolekyl och tre molekyler organiska syror, s.k. fettsyror. Så här:

Gl - fettsyra 1	Denna modell av fettmolekylen har ett stort fel;
yc	den ger inte en riktig bild av storleksförhållandet
e - fettsyra 2	mellan fettsyra- och glyceroldelen. Glycerolet
ro	består av tre kolatomer bundna till varandra. En
l - fettsyra 3	vanlig fettsyra består av 18 kolatomer i rad.



Så i själva verket är fettsyra-delen av molekylen enorm i jämförelse med den lilla fjuttiga glycerol-delen. En annan sak som skiljer dem åt är att glyceroldelen är ganska polär (där finns snedfördelade elektroner) medan fettsyradelen är grymt opolär (inga snedfördelningar så långt ögat räcker). I molekylernas värld råder stenhård rasism – polär med polär, opolär med opolär och därmed jämnt. Det innebär att fettsyrorna håller sig till varandra och "sträcker sig bort" från glycerolet. Denna molekyl är oerhört ointresserad av att binda vattenmolekyler, det är bara den lilla glyceroldelen som alls kan attrahera det polära vattnet.*

Fettsyra 1, 2 och 3 kan vara likadana eller (vanligare) olika fettsyror. Om det i alla fettsyrorna bara finns enkelbindningar mellan kolatomerna kallas fett **mättat**. Då är allt frid och fröjd och kolkedjorna ligger utsträckta och badar i gemenskapen med varandra. Om däremot någon, eller flera, av fettsyrorna innehåller en dubbelbindning mellan kolatomerna kallas fett **enkel-omättat** och då inträffar flera intressanta saker. Dels uppstår en obalans i elektronfördelningen – det är ju plötsligt dubbelt så många elektroner mellan kolatomerna vid dubbelbindningen som mellan enkelbundna kolatomer – och dels böjer kolkedjan sig vid dubbelbindningen. Då har inte kedjorna så lätt att binda till varandra i fettmolekylen, och ännu svårare att binda till andra sådana fettmolekyler = svagare bindningar. Detta gör att fettmolekylerna är lättare att skilja åt = de får lägre smältpunkt. Därför är olivolja (rik på enkelomättade fettsyror) flytande vid rumstemperatur medan kokosfett, rik på mättade fettsyror, är i fast form.

Om fettsyrorna har mer än en dubbelbindning mellan kolatomerna, d.v.s. en dubbelbindning mellan säg kolatom 3 och 4 och en annan mellan kolatom 6 och 7, så säger man att fett är **fler-omättat**. Då böjer sig molekylen som en metkrok, bindningarna mellan fettmolekylerna blir ännu svagare och smältpunkten ännu lägre.

Vid dubbelbindningarna (där det finns extra många elektroner) är molekylen känslig för angrepp, framför allt av syre. Syre är ett aggressivt ämne som vi människor gärna betraktar som trevligt och livsbefrämjande, men det är bara halva sanningen. Bakom ryggen på oss driver syret på vårt åldrande och bildar en massa läskiga, giftiga ämnen inne i cellerna – oxiderade ämnen. Därför bör vi äta mat som innehåller gott om **anti-oxidanter** **= ämnen som kan bryta ner oxiderade ämnen eller hindra oxidation. När man steker*** mat blir det väldigt varmt, flera hundra grader, i kontaktytan mellan maten och stekpannan. Där blir syret ännu mer aggressivt och bryter helt enkelt av kolkedjorna i fettsyrorna och oxiderar bitarna. Inte nyttigt!

Alltså: stek i smör med många mättade fettsyror - det är ju ändå det godaste! – och inte i oljor med många fler-omättade fettsyror = större risk för oxidation.

Kristina Janson

*Det gör fett till en väldigt lämplig kandidat till posten som energilager – kompakt, energirik och drar inte med sig en massa onödigt vatten som bara tynger och tar plats. (Om vi hade gjort som växterna och lagrat överskottsenergi som kolhydrater hade ett normalt energilager hos en människa vägt sådär 60 kg.) **Vitaminer, polyfenoler, i maten men också flera enzymer som vi själva bildar i cellerna. ***Kokar man så blir det aldrig mer än 100 grader och då får inte syret den där extra kraften!

Människan i Kålltorp, stadsdelsförening i Kålltorp, Råstensgatan 4, 416 53 Göteborg

Tel: 21 12 54 Plusgiro:431 88 09-3

Lokaler: MiK-Knuten på Råstensgatan 4, keramiklokal på Virginsgatan 26, vävlokal på Ärenprisgatan 3

Hemsida: www.kalltorp.info

Styrelse: Ordf. Irene van Manen 25 54 54, kassör Christer Andréen, sekreterare Bodil Sundvall 84 19 26, Elisabeth Tingdal 84 21 82, Kaj Librand, Homayoun Haghghi och Anne-Marie Blom. Suppleanter: Kristina Jansson, Petra Forsblad, Linda Aspebo, Ingrid Gunnarsdotter.

Medlemsavgift: 100 kr/år, familj/hushåll med mer än en person betalar 150 kr/år

E-post: manniskan@kalltorp.info

Månadsbrevet: Föreningens medlemstidning som ges ut 4 till 5 gånger per år med en upplaga på ca 200 ex.

Petra Forsblad är en av flera nya styrelseledamöter och representerar dessutom en ny del av föreningen, nämligen odlargruppen i Solrosparken (lekplatsen på Solrosgatan).

Odlargruppen hade ett styvt jobb när de nyligen flyttade sina odlingslådor från fotbollsplanen till gräsmattan. Där står nu de 19 lådorna uppradade i en solfjädersform och det ser riktigt, riktigt fint ut.

- Allt börjar få mer struktur nu, både rent fysiskt här i parken och när det gäller hur vi ska organisera vår grupp. Det känns bra, säger Petra.

Hon har varit med sedan 2012 då SOL i Kålltorp, Solrosparkens odlarlag i Kålltorp, bildades. Första säsongen blev egentligen bara en halv säsong eftersom det mesta blev försenat. Andra säsongen hängde fortfarande ganska mycket i luften, det fanns bland annat en hel del oklarheter om vem som skulle göra vad i parken och Park- och naturförvaltningen ville att MiK, som sökt bidrag för att kunna sätta igång gruppen, skulle skriva på ett skötselavtal.

Nu är skötselavtalet skrivet och det har blivit bestämt att gruppen ska vara en del av MiK. Och Petra har alltså blivit odlingsgruppens representant i MiK:s styrelse.

- Det är jättekul. Jag gillar styrelsearbete. Jag var bara 19 år när jag första gången blev invald i en, det var bostadsrättsföreningen där jag bodde som behövde en ung ledamot och jag tackade ja utan att veta något alls om vad det innebar. Jag lärde mig förstås jättemycket, säger hon.

Sitt stora intresse för odling har hon inte haft lika länge, det har kommit på senare år och började egentligen med att hon blev sjuk. Efter en längre sjukskrivningsperiod från sitt jobb ombord på kryssningsfartygen utmed den norska kusten, hamnade hon på Grön Rehab i Härlanda.

- Vi var ett gäng som trivdes bra där men vi tyckte att tre månader var för kort tid; vi fortsatte att träffas och efter en föreläsning på Kåken, där Anne-Marie Blom från MiK-Knuten och Klara Hansson berättade om planerna på att starta en odlingsgrupp här i parken, så hakade vi på.

Tanken var att gruppen skulle ha en gemensam låda i Solrosparken, men så blev det inte. Idag är Petra ensam kvar från Grön Rehab men hennes odlingsintresse har växt så till den grad att hon lagt både sin civilekonomutbildning och jobbet till sjöss



på hyllan. Nu är det odling och trädgård som gäller för Petra.

- Att jobba på en båt är jättekul när man är ung men kanske inte hela livet. Jag visste inte riktigt om jag ville ägna mig åt odling på heltid, men så fick jag en praktikplats på Råda säteri och då klarnade det: Det är trädgård jag vill ägna mig åt.

Sedan årsskiftet går hon en ettårig trädgårdskurs inom vuxenutbildningen. Den är förlagd till Stora Katrinelunds Landeri som ligger nära Mölndalsån mellan Ullevi och Valhallabadet.

- Det är en så otroligt fin miljö. Vi har påbörjat ett projekt som går ut på att vi ska skapa en fransk köksträdgård där i parken.

Utbildningen är intensiv och det är kanske inte helt lätt att få tiden att räcka till så Petra nöjer sig med *en* odlingslåda i Kålltorp.

- Solrosparken är en jättefin och unik plats. Det är kul att få vara med och förbättra den för den har verkligen sina brister. Park- och naturförvaltningen gör kanske inte alltid precis det den ska här, men det kan bli hur bra som helst, säger hon.

Bodil S



Medlemsavgiften

I det här medlemsutskicket skickar vi med ett inbetalningskort för årets medlemsavgift som fortfarande är 100 kronor för enskild och 150 kronor för hushåll med fler än 1 person.

Om du är medlem i någon grupp så kan det hända att du har en förhöjd avgift.

Så här fungerar gruppernas avgifter:

Medlemmar i vävgruppen betalar vanlig medlemsavgift och delar på sina kostnader inom gruppen.

För de som är med i keramikgruppen ingår medlemsavgiften i avgiften för att delta i keramiken och ska inte betalas separat.

Detsamma gäller för schackspelarna.

Och för textilgruppens medlemmar.

Odlargruppen betalar vanlig medlemsavgift: 100 eller 150 kr.

Nya namn i styrelsen

Tredje mars var det dags för årets årsmöte. Erik Jones ställde upp som ordförande för mötet och klubbade snabbt igenom alla möjliga punkter innan det var dags att sätta tänderna i ovanligt goda årsmötesmackor.

Valberedningen och Elisabeth Tingdal hade förberett valet av ny styrelse väldigt väl: flera nya styrelsemedlemmar kunde väljas.

Anneli Äng valde att avgå som kassör - tack Anneli för allt jobb du lagt ner - hennes efterträdare heter Christer Andréen.

Irene van Manen och Bodil Sundvall är kvar som ordförande respektive sekreterare.

Linda Aspebo, Ingrid Gunnarsdotter och Petra Forsblad är nya suppleanter.

MiK:s styrelse består nu av hela 11 personer sammanlagt, ett helt fotbollslag med andra ord, vilket väl bådär gott för framtiden.

Förutom ovan nämnda är Elisabeth Tingdal, Homayoun Haghghi, Anne-Marie Blom och Kaj Librand ordinarie ledamöter. Kristina Jansom är suppleant.

Onsdagar är de nya torsdagarna

Under hela vintern och våren har det varit schack på tisdagar på Kålltorps Fritidsgård och torsdagar på Knuten.

Från och med maj kommer torsdagsschacket att upphöra och ersättas av utomhusschack på Rampen på onsdagar från kl 17.

Schackverksamheten på tisdagar fortsätter som vanligt fram till en bit in i juni. Läs mer om Kålltorps Schacksällskap på vår hemsida www.kalltorp.info/

Hälsningar Per



www.kalltorp.info

Keramikgruppen flyttar

Snart flyttar keramiken till en ny lokal. Det är gamla apoteket på Sanatoriegatan 13 som blir MiK:s keramikgrupps nya hemvist.

Denna ursprungligen ganska stora lokal har delats i två. En cykelverkstad ligger i den ena delen och nu flyttar alltså MiK:s keramikgrupp in i den andra.

Det är en härligt stor och dessutom ljusare lokal än den i källarplan på Virginsgatan 26 och keramikerna tycker att de hittat en toppenlokal. Men det finns en hake, nämligen att hyrestiden kan bli rätt kort. Bostadsrättsföreningen som äger huset vet inte riktigt vad den ska använda lokalen till i framtiden.

Årets loppisinsamling kommer dock med största sannolikhet att ske i lokalen på Virginsgatan precis som vanligt.

Kålltorp Kan!

Fredag 25 april kl 18

bjuder MiK in till ännu ett trevligt musik-café med gofika

på Råstensgatan 4, MiK-Knuten.

Lokala artister uppträder live och de som vill får sjunga med.

Vi siktar mot en kanonkul kväll (en kväll du aldrig kommer att glömma, säger Elisabeth Tingdal)

Inträde 30 kronor (fika ingår).



Nu ses vi på onsdagkvällarna i Solrosparken igen

Varje onsdagkväll från 7:e maj fram till midsommar och sedan från och med början på augusti, välkomnar vi barn och vuxna till korvgrillning, bollspel, boulespel, schackspel och åkning i rampen.

Vill du hjälpa till med korvgrillning och kaffekokning? Ring Per Bergström 0738 36 13 47.

Plats: lekplatsen Solrosgatan

Tid: vi börjar vid 17.00 sisådär

40 + 70 = dubbeljubileum

Människan i Kålltorp fyller 40 år i år. Styrelsen funderade som bäst på hur man på lämpligaste sätt skulle kunna fira vårt jubileum när en oväntad möjlighet dök upp: det finns en annan, betydligt äldre jubilar i år i stadsdelen, nämligen Kålltorps fritidsgård.

Det är hela 70 år sedan den gamla herrgårdsbyggnaden blev fritidsgård och det måste såklart firas.

Varför inte slå ihop firandet av dessa två Kålltorpsaktörer som ju dessutom ofta har haft ett givande samarbete?

- Bra idé, tyckte fritidsgården.

Så nu får vi se vad jubileumskommittén kommer fram till. Än så länge är bara plats och datum bestämda.

*Välkomna till Kålltorps fritidsgård
30 augusti
för att fira MiK:s och fritidsgårdens
gemensamma jubileum*

Till picknick- festivalen 6 juni

behöver vi massor av kakor (dock ej bullar) och frivilliga som kan stå uppe på Apslätten och sälja fika i våra tält.

Varför inte prova på, alla som varit med tycker att det har varit en lyckad dag.

*Ring Elisabeth Tingdal
telefon: 84 19 26*

Kålltorpsdagen

lördagen

13 september

kl 11-15

vid Kålltorps fritidsgård

Vi samlar in loppisgrejer på onsdagkvällar från och med 20 augusti i källar-lokalen på Virginsgatan 26

Välkomna!



Välkommen till



VÅRFEST

onsdag 7 maj

klockan 17-20

i Solrosparken (lekplatsen Solrosgatan)



Invigning av MiK:s onsdagsaktiviteter

Korvgrillning

Storschack utomhus

Positivspelare

Blomstergraffiti med garn och plast

Gerillafrösådd

Tårtkalas

Cykelskola

Stadsodling

Lokala musiker

Bouleskola

Frivilligcentralen Knuten, som alla vet ena halvan av MiK-Knuten, på Råstensgatan4, efterlyser följande:

Volontärer som vill hjälpa till med praktiska saker som skyltning, affischering, bakning och planering när det gäller **årets parkloppis**. Lite osäkert om datum bara. Det blir antiingen den 30 maj eller den 14 juni.

Personer som är intresserade av att börja i nya grupper för **amatörteater** med Niklas Hörnström, på lördagar kl 13.

Danssugna som vill dansa **frigörande dans** med Lisa Larsson, torsdagar kl 10.30 udda veckor, tom 31/7.

Läsläsare både för barn och vuxna till jourboendet Kållebo där nya svenskar kämpar med språket m.m.



Cykelkurserna för vuxna ihop med Flyktingguide börjar v 19, måndagen den 5/5 kl 17.15 och pågår i 5 veckor. Fler volontärer är välkomna att anmäla sig till A-M på telefon eller mail till MiK-Knuten.

Knutens **utflykter** börjar måndagen den 19/5 kl 10 och pågår i sex veckor, tom 23/6.

Hör av dig till Anne-Marie Blom, gärna via mail till

mik-knuten@hotmail.com