



Omställning Sverige  
transitionsweden.se

Minnesanteckningar från nätverket Omställning Håbos 5:e träff med bokcirkeln

Tid: tisdagen den 12/2 2013

Plats: Håbo Bibliotek, BCJF

Under Håbo Miljövecka (vecka 12) kommer 8 st. lokala producenter att presentera sina produkter på ICA, Bålsta centrum. Dessutom kommer Ellen Bruno att tala om fisk och det blir även en temakväll om elbilar (Mikael Rutersten m.fl.).

Lördagen den 6/4 kommer det att arrangeras en lokal matmarknad i Bålsta centrum, där lokala producenter får möjlighet att sälja sina produkter. Fredrika Aranda (Middagsplan), Mariah Jonsson (Skogsbackens ost) och Ingrid Ljungkvist är drivkrafterna bakom detta initiativ. Om försöket slår väl ut så kommer det i fortsättningen att hållas lokala matmarknader en gång i månaden.

Hur värdesätter vi våra prylar/vanor?

Gruppen kom fram till att de prylar/vanor som lättast kan avvaras är mobilen, resor, TV och mycket mat. De prylar/vanor som är svårast att avvara är god mat, el, intressanta arbeten, radio, bilen och transporter.

Angående kolhydrater:

Vi stoppar idag i oss lika mycket energi i form av kolhydrater som förr behövdes för en hel dag.

Överintaget av kolhydrater ligger bakom många sjukdomar. Skulle vi få bort det överdrivna intaget av kolhydrater så skulle vi vara mera skärpta. Fettintag är bättre för kroppen än sockerintag.

- Nästa träff:

Onsdagen den 23/3 kl. 19 på Håbo bibliotek, då Björn Forsberg föreläser om "Omställningens tid".

Vid pennan:

Sofie Bergengren