

Onsdag 6 november 2024

Vi var runt 30 damer som träffades för att dels välkomna två nya medlemmar och även lyssna till Christina Bruhn som skulle hålla ett föredrag om mat.



President Elisabeth Long välkomnar våra två nya medlemmar Cajsja Wåstöm och Gunilla Sandgren



Referat från Månadsmöte 6 november 2024 Örebro IWC

Klubbmötet 6 nov där 30 medlemmar och gäster deltog, ägde rum på Margareta Festvåning. Mötet inleddes med välkomnande av två nya medlemmar, Gunilla Sandgren och Caisa Wåström, till vår klubb. Vi är så glada över att ha fått flera nya medlemmar under hösten.

Därefter informerade klubbpresidenten kort om de projekt vi stödjer. Dessa är Panzisjukhuset i Kongo, Tullens Narkotikasökhundar samt Majblommefonden. Denna månads insamling går till Panzisjukhuset.



Kalvsnitzel med tillbehör

Efter en god middag fick vi lyssna till ett mycket intressant föredrag under rubriken "Vad äter vi? Nya och gamla rön om vår mat". En av våra medlemmar, Christina Bruhn, med lång erfarenhet som hemkunskapslärare och kursledare, berättade och förklarade. Vi fick höra om tallriksmodellen, där 1/5 ska utgöras av kött, fisk, ägg, bönor eller linser. Kött kan även ersättas av tofu. Två nävar grönsaker/dag bör också ingå förutom ex. potatis och rootsaker mm.



Christina Bruhn

Nyckelhålmärkningen av en del livsmedel ger bra vägledning när det gäller val av mer fibrer samt mindre socker och fett i vår kost. Flytande fett rekommenderas, speciellt kallpressad olivolja, extra virgin.

Livsmedelsverkets nya rekommendationer är max 350 g rött kött (nöt, gris, lamm, ren och vilt) per vecka. Detta för att minska risken för tarmsjukdomar. Även fysisk aktivitet 30 min varje dag minskar risken.

Ökningen av portionsstorleken i många recept kände vi igen. Konsumtionen av processad mat, dvs. att man behandlar råvaran i flera steg innan vi äter den, är något som ökar. Idag ingår 40% ultraprocessad mat i kosten för många.

Slutligen fick vi också med oss flera bra recept för att själva laga god mat från grunden.

/Elisabeth Long