



# GADDEN

Nr 83/ 10 februari 2017

## Vuxenpub och läsecirkel



Vi gläder oss åt att två nygamla aktiviteter dragit igång i Kupan. Eva Be har startat en läsecirkel som hade sin första träff söndagen den 29 januari. Kicki och Katarina har dragit igång en Vuxenpub i ”piano-baren” och första gången var den 27 januari. Pubkvällarna är planerade till sista fredagen i varje månad. (Se vidare Kalendarium i slutet av Gadden). *Eva R och Christin*

## Nya Grannar

Varmt välkomna Rani Poli och Sara Malmgren till vårt hus! Rani bor i lägenhet 6 och Sara i lägenhet 14.

## Råd & Rön

Är du trött på efterhängsna annonser som följer dig från webbsida till webbsida? Det problemet kan du få hjälp med enligt tips i Konsumentverkets tidning Råd & Rön nr 1/2017 som kom häromdagen. De beskriver ”5 sätt att bli privat på nätet”.

Kupan prenumererar på Råd & Rön. Den ska ligga i tidskriftshållaren i vardagsrummets bokhylla! Ta med papper och penna och skriv av det som intresserar dig. Glöm sedan gärna pennan i skrivbordslådan, där jag inte hittade någon, när jag skulle skriva hur många kopior jag dragit på husets kopiator.

Annat i detta nr av Råd & Rön. Gobjibär från 12 leverantörer har testats. Det visar sig att det finns hela 22 olika sorters bekämpningsmedel som bären kan innehålla. Endast fem av de testade är fria från sådana gifter. Fyra av dem är ekologiskt odlade och även Coop:s, som är konventionellt odlad, är fri från bekämpningsmedel.

Råd & Rön är en mycket bra tidning. Läs den gärna på plats och lägg den sedan tillbaka i tidskriftshållaren. *Monica*

(Brasklapp: När jag idag letade efter senaste numret av Råd & Rön fanns den *inte* på plats.) *Eva R*

## Info från BRF- styrelsen

### Takrenovering

Styrelsen har upphandlat Karlaplans plåt för renovering av taket över matsalen. De kommer att starta arbetet om kring v 8/9, beroende på när tillstånd för lån av mark av Stockholms stad är klart. Takarbetet kommer att hålla på fem-åtta veckor, om allt går enligt plan. I fall det visar sig att det finns fuktskador eller andra oförutsedda skador, kan arbetet ta längre tid. Det kommer att innebära en del störningar för de grannar som har fönster och balkonger mot taket. Ett tält kommer att sättas upp över hela taket vilket gör att ni kommer att få lite trist utsikt och kanske mörkare i lägenheterna under byggperioden. Det kommer att finnas en övertäckt trappa upp till taket.

Byggjobbarna kommer att använda matsalen, keramiken och duschar under dessa veckor. På så vis spar vi in

kostnaderna för en byggbod.  
Mer information kommer på  
anslagstavlorna och på husmötet.

### **Årsstämma 22 april**

Tillsammans med Khf planeras årets  
stämmor till den 22 april.

### **Larm**

Larmteknik kommer att ”renovera” vårt  
larmsystem så att det ska fungera igen.

### **Brandskydd**

Våra fastighetsskötare har satt upp brand-  
larm i alla gemensamma utrymmen – Tack  
för det! En del brandsläckare kommer att  
flyttas, Murat och Anki lämnar information  
på husmötet.

### **Klottersanering**

Det finns klotter på ett par ställen på  
fasaden.” Fixit”, firman vi kan anlita för  
lite av varje, utför även klottersanering och  
kommer att ta bort det snarast. *Eva C*

### **Info från KHF-styrelsen**

**Kräksjuka.** För att undvika att smitta  
sprids vid kräksjuka, så ska vi hålla oss  
borta från kök, matsal och alla andra  
gemensamma utrymmen i minst 48 timmar  
efter tillfrisknandet. Detta gäller givetvis  
både barn och vuxna.

**Privata fester.** När du bokar matsal och  
kök för en privat fest kom då ihåg att:

- Skriva in, namn, lägenhetsnummer  
samt tidpunkt för bokning i kökets  
kalender.
- Sätta upp anslag i båda trapphusen,  
minst två veckor innan festen äger  
rum.
- Alla i huset ska bjudas in efter en  
tidpunkt som du själv bestämmer. Det  
ska också stå på anslaget.
- Att matsal och kök ska vara städade  
senast klockan 10 följande  
dag. (Kontakta gärna städgruppen för  
kök respektive matsal).

### **Byteshörnan.**

Vi vill påminna om reglerna som gäller.  
Saker som läggs ner där, får endast ligga  
kvar i två veckor. Om ingen granne önskar  
"ta över" dina prylar, ta då tillbaka sakerna  
igen. Finns det inga lediga galgar, vänta då  
med att hänga ner ev. kläder tills sådana  
finns. Byteshörnans framtid kommer att  
behandlas på ett kommande husmöte.

**Studiebesök.** Den 21 april får vi åter-  
igen studiebesök från Tyskland. Vill du  
veta mer om detta så kontakta Roffe (48).  
*Mimmi, KHF*

### **Matkupan – Husets nav : ett personligt inlägg av Anna**

I Kupan bor drygt 70 vuxna och 40 barn.

Upplägget vi har haft på våra matveckor  
under merparten av de 21 år jag bott här i  
Kupan har varit följande:

- Tre dagar med  
kött/korv/vegetarisk rätt,  
pasta/ris/potatis/bulgur/matvete  
etc, varma grönsaker,  
salladsbuffé, knäckebröd mm
- En dag med fisk och ovan  
nämnda tillbehör
- En dag med soppa och efterrätt,  
samt mjukt bröd, ost och  
salladsbuffé

Om inte huvudrätten är vegetarisk erbjuds  
alltid ett vegetariskt alternativ. I dagsläget  
har minst sex vuxna och två barn i Kupan  
tagit ett medvetet val att äta vegetariskt,  
vilket är 7% av Kupans boende. Några har  
även valt att äta vegankost. Som mat-  
planerare brukade jag räkna med 4-8  
vuxenportioner vegetarisk kost per dag i  
mina recept. Några gånger har vi haft fler  
anmälda och då fått dryga ut rätterna.

I Matkupan har vi med åren även anpassat  
födan med alternativ för överkänslighet  
och allergier. Detta är ett upplägg som

förhoppningsvis är anpassat till alla boende i Kupan.

Innan jag flyttade till Kupan var jag vegetarian i sammanlagt 10 år. Under två år åt jag makrobiotisk mat. Det är vegetarisk kost med speciell matlagningsfilosofi och med genomtänkt näringskunskap som bas. Under åtta år åt jag vegetariskt för att jag fick problem med lederna. Jag kombinerade maten med familjens mat och den blev inte lika genomtänkt näringsmässigt. Det har med stor sannolikhet varit delorsak till de fysiska problem jag sedan fick med B12-brist (B12 finns främst i rött kött och i inälvsmat). Kosten är viktig. När vi får brist på vitaminer, proteiner och mineraler leder det ofta till allvarliga sjukdomar.

Jag har i flera sammanhang hört tesen att köttätandet hotar miljön. Jag frågade min dotter som är agronom, hur hon ser på det. Hon svarade att storskalig uppfödning av djur är ett miljöproblem, men att ekologisk och småskalig uppfödning inte är det. Och djuren mår sämre i storskalig uppfödning. Politiken i Sverige går i riktning mot ökad storskalighet, så Sverige är inte inne på en miljövänlig och human kurs i detta hänseende.

Matpriserna har ökat reellt, mycket mer än vi ökat priserna i Matkupan. Matplanerarna har arbetat på att hålla nere matkostnaderna, en god ambition som gett oss böner och en mängd andra nyttiga tillägg till maten. Vi har fått ned kostnaderna på inköp genom att inhandla en mängd produkter som matolja, böner, linser, ris mm i storförpackningar och genom att handla på lågprisställen. Vi matplanerarna har bidragit till detta på olika sätt, men alla i syfte att kunna hålla nere priserna i Matkupan.

Personligen tycker jag att vi det senaste året har nått en gräns, där vi har börjat tulla på matupplägget från tidigare och gjort det mindre attraktivt för många i huset att äta i

matsalen. Jag tycker det är dags att höja priset. Det vore tråkigt om det går med Matkupan som det har gått i flera andra kollektivhus, att så få kommer att de fått minska på antalet veckodagar med gemensam mat eller helt stänga sina kök.

Jag tycker det är viktigt att alla som bor i huset känner sig välkomna och beaktade i Matkupan. Det går inte att göra 130 personer nöjda varje dag med det vi serverar i vår matsal, men vi kan göra alla nöjda i stort.

Ny erfarenhet vad gäller laktosintolerans: En väninna berättade för mig att bearbetade produkter som yoghurt, fil mm är låglaktosprodukter. Jag hade haft mycket problem med magen av laktos och köpte bara laktosfria mjölkprodukter bortsett från ost en längre tid. Jag testade med att köpa alla produkter utom mjölk och grädde med laktos. Nu är jag mer tålig vad gäller laktos. Den extrema överkänsligheten har försvunnit. *Anna*

### **Fototavlor – en påminnelse**

**Fototavlor.** I gången bredvid matsalen sitter fototavlor av oss som bor i huset. Det var tidigare Lasse som ordnade med dessa, men nu har han flyttat. Det trevliga uppdraget att uppdatera och hålla dessa tavlor aktuella är således ledigt! *Christin*

### **Kalendarium:**

Husmöte	19 februari
Vuxenpub	24 februari
Läsecirkel	12 mars
Vuxenpub	24 mars
Studiebesök	21 april
Årsstämma	22 april

**Gaddenredaktionen:** Christin Andersson och Eva Rehme. Adress: [gadden.kupansson@gmail.com](mailto:gadden.kupansson@gmail.com)

