

# DRUIDEN

Nr. 4 2019

SCRONTCH!  
SCRONTCH!

Alla  
gillar  
ju mat





# Innehåll

Redacteurerna Har Ordet	1
Fråga InfU	2
Quiz och rant on skotsk mat	4
InfU Testar	7
Hitta din optimala matlåda	14
Mässartikel	16
Om funktionärskaffet	18
Liva upp din matlåda	19
Djupdykning i arkivet	21



# Redacteurerna har ordet

## **Druiden** Anno MMXIX

### **ANSVARIG UTGIVARE:**

Tova Lindh

### **REDACTEURER:**

Simon Enbom  
Andrea Öhlander

### **INFORMATIONSMÄSTARE:**

Hannah Viklund

### **DA VINCI:**

Robert Hansen Jagrelius

### **SKRIBENTER:**

Simon Enbom  
Melker Axelsson  
Hannah Viklund  
Vilma Medin  
Erik Robertsson  
Lovisa Persson  
Alma Hammar

Kära Sektion! Det här är den sista upplagan av Druiden 2019. Det har varit kul att göra tidningen men det är ändå nget jag kommer att sakna. Jag, Simon, glömde spara den slutgiltiga versionen av den första, tillskrev fel person mittuppslaget i den andra och börja inte prata om den odödliga palmfailen i mittuppslaget på den tredje. Det är mänskligt att fela, men varför, VARFÖR just mittuppslaget?????

Med det tackar jag för oss och önskar Redacteurerna 2020 bättre lycka än vad jag har haft.

Har ni förundrats över att det bästa leende Simon kunde prestera var... det där? I sitt bakhuvud visste han att han förr eller senare skulle bli som Obelix...



# Fråga InfU

Här på K-sektionen finns det många matfantaster och vi har till och med en gammal köksmästare i InfU! Folk fermenterar saker hit och dit och sällan går en lunch förbi utan att åtminstone en runt bordet utbrister: "Åh, vad har du i din matlåda?"



Simon Enbom  
*Redacteur*

I 95 % av fallen är svaret: linsgryta... Så på temat mat frågar sig InfU nu; vilken är din värsta matupplevelse? (OBS! Varning för känsliga magar om du läser detta under lunch)

*Banan och kaviar.*

*"En vildmarksklassiker"*

*-Pappa*





Vilma Medin  
*Journalist*

En gång när jag var liten och någon där hemma fyllde år så åt vi struts. Jag kommer inte ihåg om jag faktiskt tyckte att det var äckligt men på fotot från tillfället ser jag otroligt ångstriden ut.



Hannah Viklund  
*Informationsmästare*

Jag var liten och på besök hos min mormor och morfar. Det stod en jättestor gryta på spisen och jag gick fram och lyfte på locket för att se vad det var för gott som min mormor lagade. I grytan låg en fruktansvärt stor älg tunga som kokade. Jag är fortfarande traumatiserad.



Andrej Zemtsovski  
*Photograph*

Den gången jag tappade en hel pizza som landade med toppen först i marken... Det är klart att jag käkade hela pizzan, men med mycket skam.



Robert Hansen Jagrelius  
*Da Vinci*

Jag har ett tydligt minne av att mormor hade lagat mat med rå paprika och att jag hade sen redan innan bestämt att jag inte gillade paprika trots jag inte ätit det. Minuterna innan då påminde jag mig konstant i huvudet att jag hatade paprika så när jag faktiskt smakade spydde jag. Förlåt mormor.



Melker Axelsson  
*Journalist*

Om det i receptet står "4,5 dl buljongtärning" krävs det faktiskt inte så mycket mänskligt fel för att lägga i 4,5 st buljongtärningar istället. Mest förödande (och smaklösa) enhetsomvandlingen jag någonsin gjort.



Erik Robertsson  
*Journalist*

Första gången jag åt inlagd sill var allt annat än en positiv upplevelse. Det refereras fortfarande efter nästan tio års tid till det förvridna ansiktsuttryck jag fick var gång vi har julbord i min familj.



# Quiz och rant om skotsk mat

Jag var nyligen i Skottland, ett land med fantastisk natur och härliga människor. Huvudstaden Edinburgh är en otroligt fin plats, omgiven av böljande gröna kullar varifrån man kan se den ännu vackrare staden. Men om man sänker blicken från sina vackra omgivningar och istället tittar ner på sin tallrik är intrycket ett annat. Skotsk mat är fasansfull: ett fettdrypande resultat av fattigdom och desperation i ett vackert och vänligt men kargt land. Ett tjockt töcken av frityr konkurrerar med Edinburghs karaktäristiska dimma, och både förhärskar och förhärsknar i stadens atmosfär. Stadskärnans harmoniska soundtrack av säckpipemusik, regndroppar mot marken och konversationer med episk dialekt (den överlägset bästa av de engelska dialekterna) avbryts regelbundet av passerande ambulanssirener på väg med ytterligare ett artärförstoppat hjärtattacksoffer till sjukhuset. Följ med mig i mitt rant om skotsk mat, så lovar jag att slänga in en och annan quizfråga för att mätta er aptit.



**Skotsk mat är fasansfull: ett fettdrypande resultat av fattigdom och desperation i ett vackert och vänligt men kargt land.**

Låt oss börja med Skottlands mest ökända maträtt, det största brottet mot Michelinkonventionen i mänsklighetens historia om man räknar bort surströmming – haggis. På en pub på Holyrood Road betalade jag, under min andra kväll i Skottland, 10 pund för ett fårs inälvor. “Men ingen tvingade ju dig att beställa haggis för 10 pund, Melker”. Nej, det är förvisso sant. Men jag kan ju inte åka till Skottland och inte äta haggis - det vore som att inte äta currywurst i Tyskland eller att inte prova kokain i Miami. Det är inte mitt fel att Skottlands nationalrätt är en jävla magsäck fylld med ett fårs övriga inre organ.



Undrar vad som är värst: Att köpa haggis för 10 pund eller att bli given 10 pund haggis? En fråga för filosoferna. För läsare av Druiden: **Vilket av följande är inte en ingrediens i haggis?**

- A. Lunga
- B. Hjärta
- C. Gallblåsa
- D. Havregryn

**Sant eller falskt: Det finns en sport som heter haggis hurling, som går ut på att kasta haggis så långt som möjligt.**

- A. Sant
- B. Falskt

En annan fruktansvärd (fight me) maträtt som är vanlig i Skottland är fish and chips – det enda engelska som fullt ut tolereras i landet. Fish and chips är fruktansvärt eftersom fisken friteras med ett så tjockt lager friture att den i princip kan approximeras till bröd. Detsamma (fast i mindre utsträckning) gäller pommes fritesen som serveras till, vilket innebär att den färdiga maträtten i stort sett är bröd med bröd, med någon sås till. Inte en maträtt. Såsen brukar dock lyfta maträttens smak ganska rejält så det är rätt gott i slutändan (men fortfarande hemskt).

Det finns många olika såser, och olika regioner i Storbritannien har olika specialiteter. **Vilken fish and chipssås är vanligast i Edinburgh?**

- A. Ketchup
- B. Salt och vinäger
- C. Brunsås (brown sauce)

Gör all den här maten dig törstig? Synd för dig, för vill du dricka något skotskt har du två val, som båda ligger väldigt långt till vänster på Urin-Varm choklad-skalan.. Det alkoholhaltiga valet är förstås att dricka Scotch Whisky, vilket med dess treåriga lagringskrav och lokalproducerade ingredienser är ett extremt fancy sätt att lönnmörda dina smaklökar på. Det alkoholfria valet är den våldsamt orangea läskedrycken Irn-Bru, som smakar ungefär som om någon försökt skapa en mättad vattenlösning med sötningsmedlet aspartam, och sedan dessutom mättat den med socker. Medan andra läskedrycker smakar cola, citron eller apelsin, smakar Irn-Bru som tårar. Överdrivet söta och odrickbara tårar.

**Vill du dricka något skotskt har du två val, som båda ligger långt till vänster på Urin-Varm choklad-skalan.**



Irn-Bru hette från början Iron Brew, men bytte till sitt nuvarande namn år 1947. **Varför?**

A. Det innehöll inte tillräckligt mycket järn och framställningsprocessen inkluderade inte någon bryggning.

B. Man ville stärka den skotska identiteten genom att namnet skulle uttalas med skotsk dialekt även av engelsmän.

C. Man lanserade en systerprodukt som hette Znc-Drenk och ville ha samma namngivningsstandard på alla dryckerna.

**Hur många whiskydestillerier finns det i Skottland?**

A. Ungefär 530 st

B. Ungefär 120 st

C. Ungefär 370 st

Nu är jag trött på att prata skotsk mat; jag kan fortfarande känna lukten av frityr i näsan. Vi avslutar med att prata om något annat skotskt, som faktiskt är ganska coolt:

Det skotska fåret Dolly (1996-2003) var världens första klon av ett däggdjur. Hon klonades från en cell i en vuxen tackas mjölkörtel, och original-Dollys uppstoppade kvarlevor finns att beskåda på Skottlands nationalmuseum i Edinburgh. Åtminstone står det att det är original-Dolly, men det är ju faktiskt lite svårt att kontrollera med tanke på att flera andra kloner skapades. Jag hoppas inte

att de gjorde ett misstag på taxidermihuset och blandade ihop Dolly med Dolly(1). Det är lite som att ha ett museum med den ursprungliga Star Wars-klonen Boba Fett. Jag är säker på att det i Star Wars-galaxen finns otaliga museer som säger sig ha original-Boba Fett uppstoppad i en monter. Men vad ska man göra, jag får väl lita på att det är den verkliga Dolly.

**Hur dog originalfåret Dolly?**

A. Hon stals och slaktades av två hungliga inbrottsjuvar på Roslininstitutet.

B. Hon avlivades efter att ha fått lungcancer och artros.

C. Vetenskapsmännen på institutet ville se ifall båda delar skulle växa tillbaka om man klöv henne på mitten. Det gjorde de inte.

D. Hon dog av naturliga orsaker (vilket i Skottland innebär hjärtattack pga all friterad mat man äter)

**Svar: C, A  
(rekordet är  
66 m); C, A,  
B, B**

**Melker Axelsson K17**  
*Journalist 2019*



A person wearing a white tunic is cooking over a fire. A large black pot is suspended over a fire pit containing burning logs. The person's hands are visible, one holding a long wooden handle. The background is dark and textured, suggesting an outdoor setting.

# INFU TESTAR HISTORISK MAT

Funkisåret börjar lida mot sitt slut och alla har vi blivit lite äldre och lite drygare, precis som det ska vara. I vår första Druiden testade vi semlor, så det känns ju som att cirkeln sluts genom att vi i vår sista Druiden också testar mat. Man brukar säga att det var bättre förr, så InfU ska nu undersöka den teorin genom att äta oss genom historien. Resultatet? Ja, det kan ni läsa på nästa sida!

# Ransoneringsstiden

1916-1919

1940-1951

## Konserverade bönor

Visserligen led inte Sverige särskilt stora förluster under själva kriget, men ransoneringen led vi i alla fall av! Under andra världskriget och efterkrigstiden infördes ransoneringskort på en mängd livsmedelsprodukter såsom kaffe, socker, mjöl, matfett och salt. Särskilda ransoneringskort gavs ut av Statens Livsmedelskommission som kunde bytas mot de ransonerade varorna. I dessa tider fick man vara uppfinningsrik med sina skafferivaror och ta vara på allt. Istället för att diska ur kastrullen



med havregrynsgrötresten så fylldes den med vatten som sedan blandades med den nykokta gröten morgonen därpå. När det var ont om mjöl kunde ungefär en tredjedel av den krävda mjölmängden substitueras mot barkmjöl. Detta substitut gjordes på innerbarken från björkträd som rostats i ugn och malts ner till sågspån. InfU smakade dock inte på barkbrödet utan testade klassisk färdig konserverad mat: vita bönor i tomatsås. Först ut att bedömas är utseendet.

*Om Eldorado hade funnits under världskriget hade alla haft råd med hur mycket mat de ville.  
#Eldorado.Aficionado*

Utseendet är förstås inte allt, och testarna dyker med mer eller mindre entusiasm ner i burken.

"Ändå ganska gott" - Vilma

"Smakar som utspädd ketchup" - Henrik

"Man kan inte se några bönor än" - Henrik

"Bönor är tjockare än vatten" - Vilma

"Kan man äta det såhär?" - Robert

"Låtsas att det är krig" - Hannah

**Slutgiltig kommentar: "Om jag var fattig i krig hade jag ätit det"**

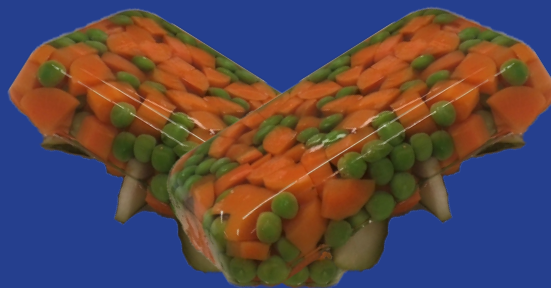
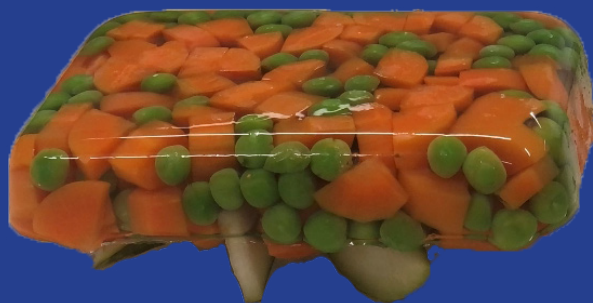
**- Robert**



# 50-talet Aladåb



En aladåb består av olika ätbara saker, så som kött, ägg och grönsaker som läggs i en form och sedan översköljs av en gelatinlösning. När gelatinet stelnat stjälpes innehållet upp på ett fat och serveras till dem lyckliga middagsgästerna. För några årtionden sedan var det populärt att servera denna rätt vid olika festliga tillfällen, så som bröllop och begravningar. InFLU-testarna spenderar en stor del av sin test-tid med att försöka frigöra aladåben från sin matlåda.



"Det ser motbjudande ut" – Robert

"Man ser hur den dallrar" – Lovisa

"Man skulle kunna slänga den i väggen" – Robert

*Skulle se ut som ett hjärta.  
Gick la sådär...*

När den frigjorda aladåben slutligen ska avnjutas verkar åsikterna vara delade.

"Jag får gåshud bara av att titta på den" – Lovisa

"Robert tar mer, det tar jag ändå som en framgång" – Vilma

**Slutgiltig kommentar: "Själva päronet är gott, om man äter runt gelatinet"**  
– Robert

# 70-talet

## Hawaii-kassler



En klassiker från 70-talet är denna hawaii-kassler som ursprungligen lagades i mikron. På 60-och 70-talet började exotiska frukter så som banan och ananas bli vanligare i Sverige, och många familjer valde därför att lyxa till vardagsmaten lite extra. Frågan är om ananas alltid gör maten bättre?

"Men det här kan man ju äta! – Henrik

"Det ser ju ut som livet" – Robert

"Om man går till nån liten by i Småland serverar de säkert fortfarande det här i skolan" – Robert

"Vi fick det här i skolan" – Hannah

**Slutgiltig kommentar: "Den hade inte lika catchy namn som Flygande Jakob, så den överlevde inte"**

- Simon



# 70-talet (igen)

## Ham Banana

## Hollandaise

En annan klassiker från 70-talet är Ham Banana Hollandaise, vilket precis som namnet antyder är ugnsbakad banan inlindad med skinka och hollandaise-sås ovanpå. Tyvärr. Den ska traditionellt sett serveras varm, men för att skona resten av Sektionen från ett stinkande mikro-rum är InFLU storsinta nog att äta denna kall (om det var en för-eller nackdel förtäljer inte testet). Man brukar säga att ett gott första intryck är viktigt, så kommentarerna nedan kanske indikerar vartåt det bär.

"Den är dödsfärgad!" – Robert

"Jag tycker inte den ser så dålig ut" – Hannah

"Om man blundar och står långt bort är det okej" – Robert

"Det är stickande lukt" – Henrik

När det sedan var dags för smakprovningen verkar andelen testare ha krympt avsevärt.

"Jag är selektivt veg" – Simon

"Det smakar inte så äckligt som det ser ut"

-Robert

"Nej, tack" – Henrik

\*Kväljningar\* – Hannah

"Kan Hannah spy i någons matlåda?" – Vilma

"Vi skulle haft cigg till" – Henrik



*Det såg godare ut på internet. Förlåt Hannah.*

**Slutgiltig kommentar: "Det ser ut som kriget och smakar som döden"**

- Robert

# 80-talet

## Konserverade päron med After Eight och grädde

När vi äntligen lämnat 70-talet kommer vi fram till 80-talet, och frukt i mat hänger fortfarande i. Konserverade päron med smält after eight på och grädde var en populär efterrätt och ett välkommet bidrag i detta test.



"Mina föräldrar tar kulor för denna efterrätt" - Vilma

"Det är bara tre olika saker lastade på varandra" -  
Lovisa

"Den känns väldigt retro" - Hannah

"Ser faktiskt fin ut" - Robert

"Jag hade aldrig valt det här om det fanns ett annat  
alternativ" - Lovisa

Slutgiltig kommentar: "Den bör nog stanna på 80-talet"

- Malin

(som också var den här rättens kock)



# 2010-talet

## Super Healthy Gluten Free Almost Vegan Pizza

InfU-testarna väljer att avsluta detta test i nutid, och vad känns mer nutida än en supernyttig pizza gjord på blomkål, cashewnötkräm och hipster-vegetarianens heliga treenighet; broccoli, avokado och grönkål. Frågan är dock om denna pizza är lika instagramvänlig som namnet antyder.

"Den ser hipster ut" – Andrea

"Den ser typ fruktansvärd ut" – Simon

"Det ser bara ut som knäckebröd" – Henrik

Efter denna djupgående diskussion om utseendet är det dags att hugga in, och resultatet är något överraskande.

"Den är ju inte hemsk" – Alma

"Den är förvånansvärt god" – Henrik

"Den smakar healthy" – Hannah

"Jag skulle ändå kunna äta denna" – Vilma

"Inte om man var sugen på pizza" – Malin

"Jag känner mig som om jag är från San Fransisco när jag äter den här" – Robert



*Av någon oförklarlig anledning blev den här bilden mycket finare än dem andra. Definitivt lika instagramvänlig som namnet antyder.*

**Slutgiltig kommentar: "Ta med till 20-talet men släng på lite tomatsås"  
-okänd.**

**Hannah Viklund, Lovisa Persson, Vilma Medin, alla B17**  
*Informationsmästare, 2x Journalist 2019*

# Hitta din ultimata matlåda!

Hur ser din konstnärliga process ut i köket? Blir du som ett med grytorna och kastrullerna, går in i dimman och lutar blint på din magkänsla både vad det gäller smak och utförande? Eller känner du att du famlar i mörkret då du inte har ett recept som kan vägleda dig? Tycker du att det är roligt att laga mat eller känns det mer som en tvångströja du måste iklä dig någon gång i veckan? Alldeles oavsett så har de flesta av oss befunnit oss i situationen då det kreativa flödet upphör. När vi slungas runt i vilsenheten över vad vi ska hitta på till nästa matlåda. Men frukta ej mer, hjälpen är på väg.

Gör så här: Börja i den rosa rutan. Läs påståendet och om det stämmer in på dig, följ den gröna pilen till nästa påstående. Om inte, följ istället den röda. Upprepa detta tills du kommer till en siffra. Vänd till nästa sida och se vilken maträtt din siffra motsvarar. Detta är din nästa matlåda. Lycka till, ät gott, lev gott.





**1. Saffransrisotto/risoniotto:** Fixa vinterns skrytigaste matlåda genom att krydda din risotto med kryddan som har högre kilopris än guld. Har du bättre saker för dig än att röra i en risottogryta? Gör snabbvarianten genom att koka risoni som du sedan blandar med saffran och färskost.

**2. Bibimbap:** Om du lätt tröttnar på att äta stora volymer av samma mat är detta rätten för dig: Ris och valfritt antal olika tillbehör. Traditionella versionen innehåller ofta bland annat kimchi och stekt ägg men det finns gott om utrymme för improvisation. Och var inte blyg med koriandermängden.

**3. Ugnspannkaka:** Att säga att detta är gott är att sparka upp en öppen dörr. In i köket med dig!

**4. Spenatsoppa:** Ge järnvärdet en skjuts med en härlig spenatsoppa. Bre en god macka till och låt matlådan värma upp dig riktigt ordentligt.

**5. Halloumistroganoff:** Man kan ju faktiskt inte äta korv stroganoff varje dag så för att variera kosten, prova denna varianten.

**6. Tabbouleh:** Blanda couscous eller bulgur med tomat, lök, pressad citron och persilja. Det är gott att ha hummus till om man gillar det och det gör man ju.

**7. Böncurry med russin:** Spexa till studentmatlådans kung -bön eller linsgryta. Kokosmjölk, bönor och valfria grönsaker som bas och krydda sedan med curry och russin. Heja team frukt i mat!

**8. Mackor:** Unna dig att skippa matlagandet och ta med mackor med något gott pålägg. När jag är hemma hos mina föräldrar blir det ibland en rest över från maten som är så irriterande liten. Då säger min mamma, oberoende av vad det är för mat: Det där kan man ha på en macka. Endast fantasierna sätter alltså gränserna för vad man kan ha på sin macka.

**9. Nudelsallad:** FRÄSCHT är nyckelordet. Använd dem grönsaker som plånboken tillåter och kom ihåg att alltid göra mer dressing än vad man tror för 8/10 gånger så tänker man att det hade kunnat vara lite mer sås.

**10. Shepherds pie:** Kandidat till den varmaste maträtten som finns. Allt man gillar i en form. Potatismos, mustig sås och ost på toppen. Smask.

**11. Majssoppa:** Även om du inte gillar majs så borde du testa att göra majssoppa där majsen först har rostats i ugnen och soppan kryddas med chili och limesaft.

**12. Paj:** Kasta i det du har hemma i ett pajska, strössla över massa ost och grädda i ugnen. Ja tack.

**13. Chili con/sin carne:** Justera chilimängden efter tycke och smak. Om du använder färsk chili, tvätta för allt i världen händerna innan du kliar dig i ögonen.

**14. Raggmunkar:-** Farligt god rätt, både utan, men helst med massa lingonsylt.

# MÄSSARTIKEL

Efter att ARKAD avslutats veckan före denna artikel skrivs så är arbetsmarknadsmässor med alla dess godisskålar, företagsrepresentanter, giftbags och broschyrer fortfarande färskt i minnet. För den som fick blodad tand så hägrar Sektionens egen mässa i februari. Med ungefär två och en halv månader kvar till KULA 2020 så kände jag att jag med årets sista artikel ville slå ett slag för ett av Sektionens viktigaste evenemang under nästkommande år.

KULA, som står för ”Kemi- och bioteknikUtbildningen Leder till Arbete”, är Sektionens arbetsmarknadsmässa och en möjlighet att hitta sommarjobb, examensarbete, och träffa ideella organisationer som kan vara intressanta för oss som ingenjörer.

Under de två åren jag gått på LTH har jag varit på ARKAD tre gånger och KULA två gånger. Min känsla är att KULA, som visserligen är mycket mindre, är bättre anpassat för att faktiskt träffa företagsrepresentanter och få inblickar i företagen. De företagsrepresentanterna jag har träffat under KULA har verkar mer intresserade av oss som studenter och jag har upplevt det

enklare att få konkret information om företagens anställningsprocesser. Dessutom ligger KULA lite bättre i tid då är runt februari då många företag på riktigt sätter igång och börjar annonsera sina s o m m a r v i k a r i - a t och sommarjobb.

De första året jag gick på KULA fanns det möjlighet att få kontaktsamtal med tre kemiföretag som alla sökte efter sommarjobbare. K o n t a k t s a m t a l e n fungerade som en inledande intervju och ett första steg till att få sommarjobb. Har man aldrig varit på en arbetsintervju tidigare är kontaktsamtal ett mycket bra sätt att få erfarenhet av hur sådana kan

gå till. För min del så gick kontaktsamtalet tillräckligt bra för att jag skulle bli tilldelad ytterligare en intervju, efter vilken jag fick mitt första kemirelaterade sommarjobb. KULA är ett jättebra sätt att hitta sin väg ut i arbetslivet och att få inblick i hur exempelvis större industriföretag fungerar. För egen del var det sommarjobb jag fick genom KULA en ögonöppnare till skiftarbete, hur större företag organiserar, och vilken komplexitet som kommer in även på maskinoperatörnivå på industriföretag.







Tre heta tips inför mässan:

1. Läs på om företagen som kommer stå på mässan! Om du känner till något om företaget så är det enklare att starta upp konversation som blir givande.
2. Kom tidigt till mässan, så har tid att både prata med företag och kolla på alla ytterligare grejor som Mässutskottet fixat.
3. Fråga efter visitkort eller skriv upp namnet på de du pratat med. Det kan vara bar att ha ett namn att referera till under ansökningsprocesser!

Så se därför till att inte missa vårens viktigaste evenemang!

**Erik Robertsson, K17**

*Journalist 2019*

**Med hjälp av Lucas Werner**

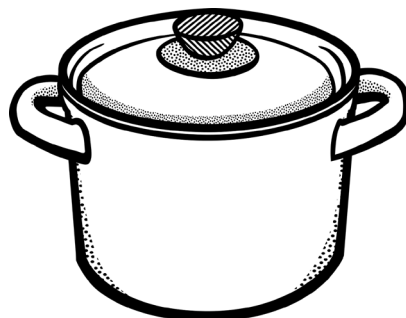
*Mässkontakt 2019*

# OM FUNKTIONÄRSKAFFET





# LIVA UPP DIN MATLÅDA



Novembermörkret faller tidigare för var kväll. I höstblåsten är det inte alltid lätt att dra på sig skorna och jacka efter jacka för att gå ut i kylan. Men när hungerropet kallar och magen kurrar, så finns det inte mycket annat att göra än att ta sig till närmsta mataffär. Väl där uppstår ett annat vanligt förekommande bekymmer: Vad ska jag laga för mat idag?

Linsgryta eller havregrynsgröt? Falukorv med makaroner? Tankarna och måltiderna går ofta i samma orbitaler. Ett bra sätt att piffa till sina matlådor lite är att utmana sig själv och leta nya recept. För att göra det roligare föreslås att ta sig an en av utmaningarna nedan och göra dem ihop i ett kompisgäng eller varför inte i din korridor?

---

## VEM?

Samla en grupp vänner.

## VAD?

gå på en diet i en vecka och ta inspiration från alternativen nedan.

## NÄR?

Utmaningen görs bäst måndag – fredag.

---

Tips! För att underlätta för er själva under utmaningens gång är det bäst att planera recepten ni ska göra för hela veckan i förväg!

## Hundrakronorsvecka

När julen nalkas och du ska köpa klappar till nära och kära, så finns det inte alltid siffror kvar på bankkontot att lägga på mat. Kanske ska du även hem över lovet och borde göra en rejäl frys- och skafferitömning? 100-kronors veckan är ett enkelt koncept. Du har 100 kr att lägga på inköp av mat under en vecka men kan självklart använda allt annat du har hemma redan. Sätt fart på fantasin och förundras över vilka rätter du kan göra med det du redan har i köket! Och ja, tyvärr räknas Esters kaffe och KM:s sortiment in i 100-lappen.

## Årtionden

Om du har läst InfU testar i denna utgåva så kan du både ha inspirerats och äcklats åt måltider som lagades förr. Om du tror att du kan göra recepten bättre än oss så hälsar jag dig välkommen till denna utmaning! Veckan går ut på att ni för varje dag i veckan väljer ett årtionde och lagar mat som gjordes under den tiden. Den här utmaningen garanterar dig nya smakupplevelser som du nog aldrig skulle testat på annars.

## Världsdelar

Om du är ute efter att äta mer varierat men vill ha något som är enkelt att genomföra så kan den här utmaningen vara något för dig! Välj en världsdel för varje dag och laga maträtter som är typiska för den delen av världen under dagen. En dag i Nordamerika skulle t.ex. kunna vara: PB&J till frukost, ceasarsallad till lunch och hamburgare med pommes till middag.

## Ät som en vän

Gå ihop i en grupp om fem personer som vill göra utmaningen tillsammans. Varje deltagare ansvarar för att göra en lista för vad han eller hon typiskt äter under en dag i allt från frukost, mellanmål, matlåda och kvällsmat. Under utmaningsveckan äter sedan hela gruppen som en av gruppens medlemmar under en dags tid och som en annan under nästa dag.



## Vegansk vecka

Har du länge funderat på det här med att bli vegan men har inte haft orken eller drivet att sätta igång? Eller har du bara lust att se om det är möjligt att leva utan mjölken, osten och äggen? Då är denna utmaning för dig! Testa att laga vegansk frukost, lunch och middag i en vecka. För inspiration samt insikten att vem som helst tydligen kan bli vegan, kulinära egenskaper eller inte, gå med i facebookgruppen ”Vilken veganmat lagar du idag?”

## Vegetarisk vecka

Om det här med att bli vegan för en vecka verkar för extremt, så kanske en vegetarisk diet hade passat dig bättre? Skippa köttet och fisken och vidga dina vyer. En snabb googling på ”BBC quick and easy vegetarian recipes” eller ”portionen under tian” är din nya bästa vän.

**Lovisa Persson B17**  
*Journalist 2019*



# Djupdykning i Arkivet



Dåå. En sista gång djupdyker jag nu ner, denna gång i mitt inre för att undersöka om jag verkligen är stolt med det jag lämnar efter mig och för att tänka tillbaka på de gyllene stunder jag haft som arkivarie. I nästan ett år nu har jag försummat (ja, du läste rätt) min post som arkivarie. Oj, vad

fort tiden går när man gör allt annat än arkiverar! Detta fick mig att tänka: hur länge har det egentligen funnits arkivarier på K-sektionen och vilka har haft posten innan mig? Jag gjorde

lite grävande och fann... ingenting. Jag hittar nämligen inte så bra i arkivet eftersom att utförandet av arkivariens jobb tyvärr hamnat långt ner bland mina prioriteringar hela året.

Men säg det inte till någon.

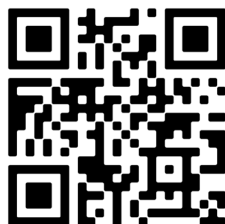
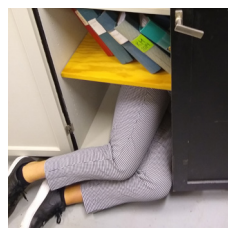
Egentligen vill jag tacka alla de arkivarier som kommit före mig. Särskilt de som faktiskt gjorde något, som att digitalisera dokument och bilder. Era namn står för evigt skrivna i himmelska pärmar och protokoll. Heder även åt de som gjorde, om möjligt, ännu mindre än jag. "Om jag har sett längre in i arkivet än andra så beror det på att jag stått på jättars axlar"

- Newton-ish

Och nu några högtravande ord om det faktiska arkivet:

*Ty även om det inte finns någon arkivarie återstår arkivet. Då tiden ändras står arkivet, beständigt i evigheten orubbligt för tidens tand. Trots att arkivarier må komma och gå bevaras arkivet och växer år efter år...*

Som den sista arkivarien på K-sektionen (för alltid?) säger jag härmed tack och adjö och arkiverar mig själv. Om någon vill något får ni komma ner och damma av mig.



Alma Hammar B17  
Arkivarie 2019

Här kan ni se hur det gick till när arkivarien arkiverades.





*God Jul  
önskar  
InfUM9!*