Den Hungriga DRUIDEN

Innehåll

4
Ask InfU

6
En såsig saga

8
Keeping up with K-sek

10
A satiating line of thoughts in Gallien

12
Afrodisiaka - ligg eller lögn?

14
Teknolog-Asterix

15
Ett matigt korsord

16
Att vara hangry

18
Punsch(rull)en kommer!

19
Studentvänligt matrecept

Druiden
Anno MMXXII

ANSVARIG UTGIVARE
Stina Regnér

REDACTEUR
Saga Resmann Hodzic

INFORMATIONSMÄSTARE
Laura Senja

DA VINCIS
Gustav Erlandsson
Mohita Misra

JOURNALISTER
Ingrid Wirén
Julia Truong

BIDRAG
KM 2024

Redacteuren har ordet

Varmt välkomna till årets första upplaga av Druiden! Det var under ett sedevanligt lunchmöte det slog oss i infU, som en blixt från klar himmel, vad är det alla studenter har gemensamt? Vi är alltid hungriga! När magen kurrar på förmiddagens föreläsning, när tåren faller från kinden vid anblick av kvittot som kassörskan på ICA ger oss, när tempo ekar mellan Lophtets höga väggar... Därför presenterar vi för er, den hungriga Druiden!

Jag vill även passa på att ge ett stort tack till alla som bidragit med en nypa (eller en näve) kärlek till Druiden, ni har gjort denna upplagan extra smaskig!

Det är med stor omsorg vi har knådat degen till årets första upplaga av Druiden och det är nu äntligen dags att plocka fram bullen ur ugnen. Låt dina sinnen ta in dofterna som flödar från de nytryckta bladen och utforska de kryddiga smaker som döljer sig däri, hugg in!

Saga Resmann Hodzic
Redacteur 2023

Ask infU

What is your fondest childhood memory of food?

Since I grew up in Greece I had a lot of different types of greek food but one type of place I always go to whenever I visit is seafood restaurants in my hometown, Volos, called Tsipouradiko. They specifically make different types of meze to go with the snaps that they have there. I always get to eat so many different types of dishes and they were never the same ones. I strongly recommend going to a Tsipouradiko if you're ever in Greece!

Laura Senja, K22

When I was young, I had a close friend whose sister was also close with my own. We had a special game we used to play. Sitting at a table like fancy diners, our sisters would chatter in the kitchen. They'd serve us two mystery foods, one delicious and the other utterly repulsive. Blindfolded, we'd each pick one which we had to eat. Strangely, nobody every got the tasty option. Despite this, we cherished the game dearly - there was simply something very special about it.

Saga Resmann Hodzic, K22

A Vietnamese dessert that my grandma used to make for me and my cousins is the green rice cake. While thinking of its characteristic green color and its mid layer of sweet mung bean paste, memories of excitement and enjoyment come to mind. It is perhaps not only the taste of the dessert itself that brings fond memories, but that it was made with care and love.

Julia Truong, K22

When I was little and visited my grandparents, my grandpa always used to make me porridge in the morning. It had lots of nuts and seeds, and each ingredient was part of a porridge-story he told me while he cooked. There were raisin animals living in the porridge, both domestic ones who were cooked, and wild ones who were put on afterwards. The last thing that happened was that it started to snow, when he sprinkled some sugar on top of it.

Ingrid Wirén, B22

Long ago, I, together with my parents and sometimes with my siblings, would ride a train. We would journey to a destination where the beverage of all beverages could be found. The train we made our journey on, was in fact, a chair laid down on its side, the place was Icka, commonly known as Ica, and the beverage Bobbo, commonly known as O'boy.

Gustav Erlandsson, K23

I spent the majority of my childhood in India, specifically Bangalore, which lies in the south. I remember at times, nearby my preschool there would be a stand selling fresh coconuts. My dad would sometimes get me one, and I'd drink out of it on the ride home and then at home I would have it cut up to eat the pulp. I've always loved coconut water and pulp so much, I make sure to have some everytime I visit India

Mohita Misra, K23

En Såsig saga

Det var en helt vanlig dag, jag satt vid middagsbordet och stirrade ner på min tallrik. Det mina stackars ögon skådade var spaghetti med… ingenting. Inte ens bottenskrapet ur en pestoburk syntes var jag än tittade. Tuggandes på de bleka stråna började jag fundera på konceptet sås, livets och matens stora sammanbindande kraft, och denna text är mina slutsatser. Jag välkomnar er härmed till en upptäcktsfärd i mina sinnens såsigaste skrymslen.

Livets historia började enligt vetenskapen i en mindre god sås, nämligen i den näringsrika ursoppan (sjøn Sjøn) som födde jordens första mikroorganism. Denna varelse skulle efter flera miljarder år av evolution resultera i oss människor, som även vi lever våra första nio månader i…sås. Såsen har fortsatt vara viktig under mänsklighetens historia, något man kan se på arkeologiska fynd av byar. De byggdes ofta i närheten av större såssamlingar, även kallat sjöar och hav, och såsfartyg byggdes och…

Här behövde jag pausa, hämta andan och ta ett steg tillbaka. För vad är egentligen definitionen av sås? Wikipedia gav mig svaret; en flytande komponent i en maträtt med syfte att öka välbehaget när man äter. Detta är ett koncept som existerar i precis varenda matkultur i hela världen, och den svenskaste såsen är antagligen brunsås. Dock har vi silverpokal i ketchupätande efter Irland, vilket jag tycker förtjänar en lite lagom hög applåd.

Vid det här laget började jag känna mig lite såsig i huvudet, gäspade ett par gånger och öppnade sedan Instagram. I det ändlösa flödet hittade jag kontot som fått folk att säga ordet (ni vet nog vilket) på ett alldeles särskilt sätt, nämligen tiktokaren Sommarkatten. Efter lite facebook-stalking krossades mina förhoppningar om att han var lundensare, (dialekten hade lurat mig), men trots detta får jag nog medge att han är Sveriges såsigaste kändis.

Jag tittade återigen ner på min nu tomma spaghettitallrik, reste mig och såg ut genom fönstret. Jag kände mig mätt men inte nöjd, men som ordspråket säger, som man sås får man skörda. Mitt råd till er blir alltså att inte glömma såsen. Någonsin. Det är trots allt källan till allt liv.

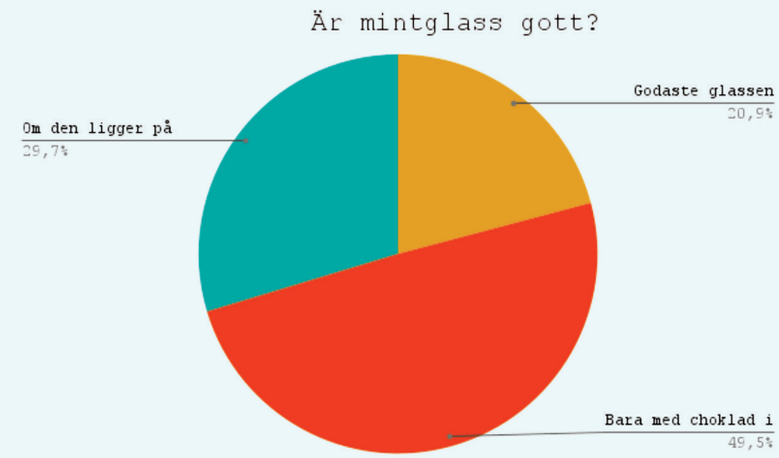
Ingrid Wirén, B22

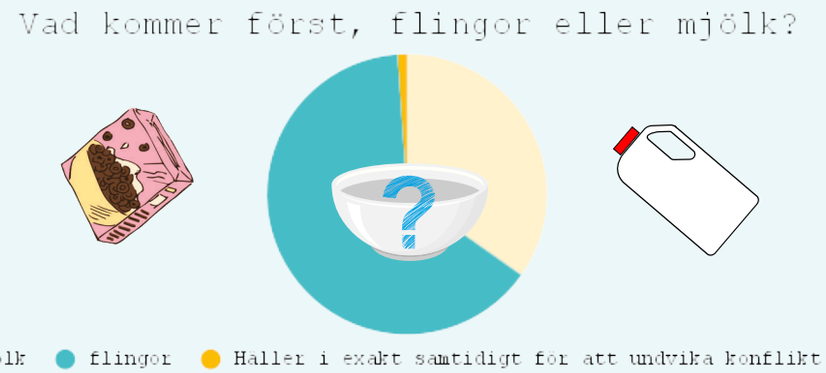
SÅSIG FAKTA!

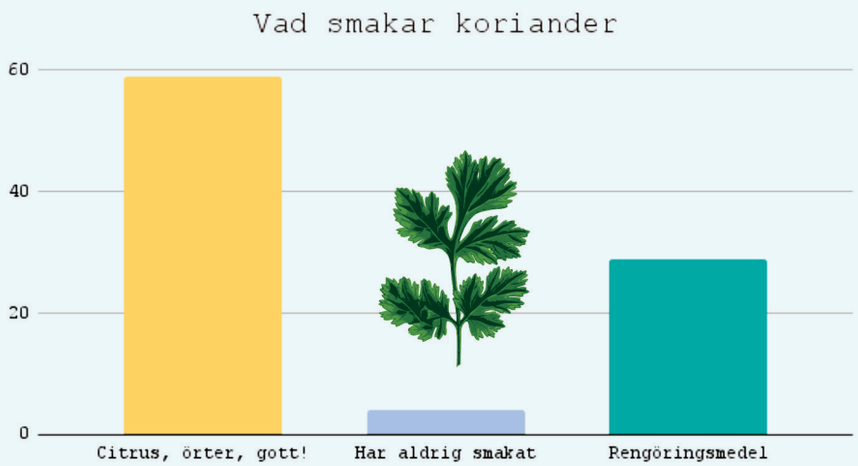
Många av de populära svenska såserna härstammar från Frankrike, som har en rik såskultur. I det franska köket sägs det att det finns fem grundsåser, Béchamel, Velouté, Sauce tomate, Espagnol och Hollandaise. Dessa kan därefter byggas på och bli en värld av varianter. Bechamel är tillagad på mjölk, smör och mjöl, och kan därefter antingen göra en lasagne krämig, eller förvandlas till en ostsås eller senapssås. En Velouté görs likt en bechamelsås, men istället för mjölk används buljong. Den kan exempelvis bli en vitvinssås och serveras ofta till fisk eller kokta grönsaker. Sauce tomate är, som namnet antyder, en tomatsås och består av lök, vitlök, tomater och ibland paprika eller andra grönsaker. Espagnol består likt Velouté av buljong, men även av finfördelad selleri, morot och lök, samt en mängd kryddor som lagerblad, timjan och oregano. Slutligen har vi hollandaisesåsen, noggrant tillredd över vattenbad med äggulor, citron och smält smör. Den serveras därefter till exempelvis ägg Benedict, eller kryddas med dragon till den svenska favoriten Bearnaise.

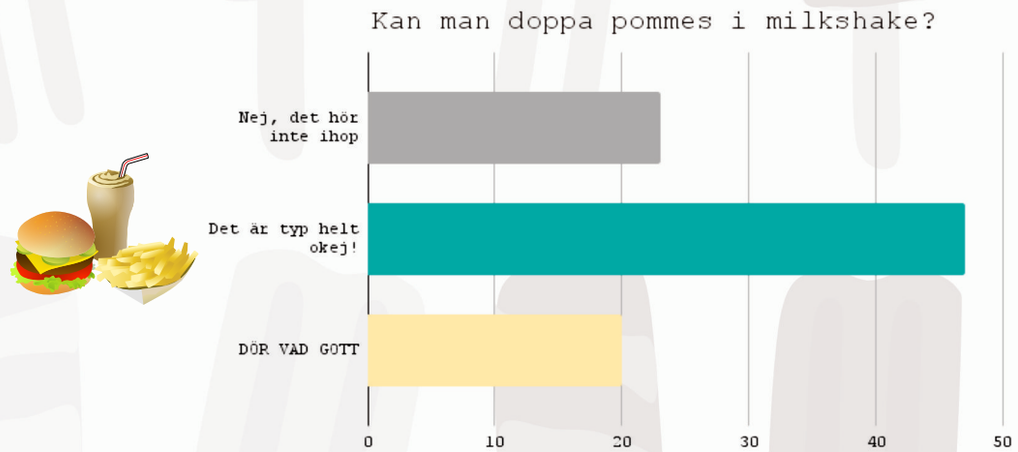
Keeping up with K-sek

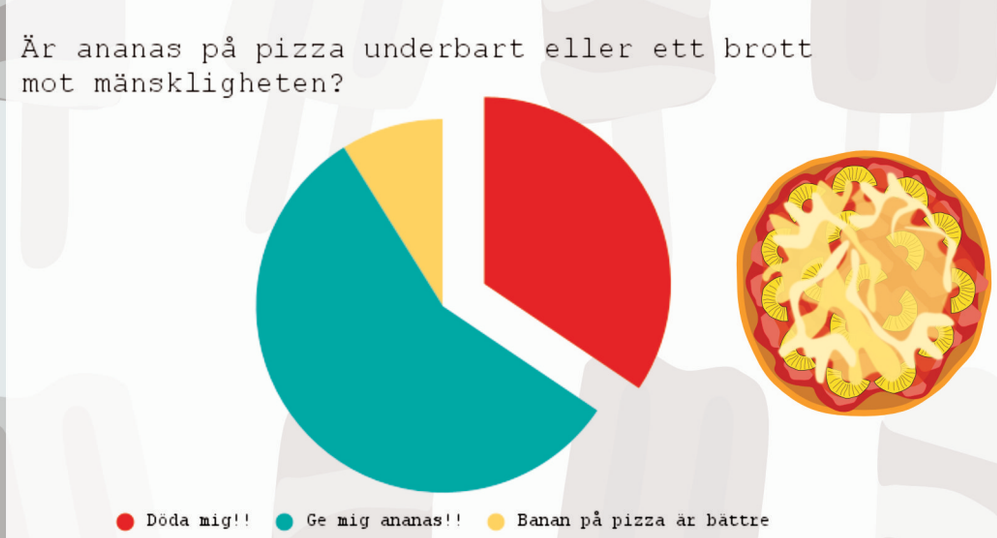
Matkonflikter: Mat som förenar och splittrar

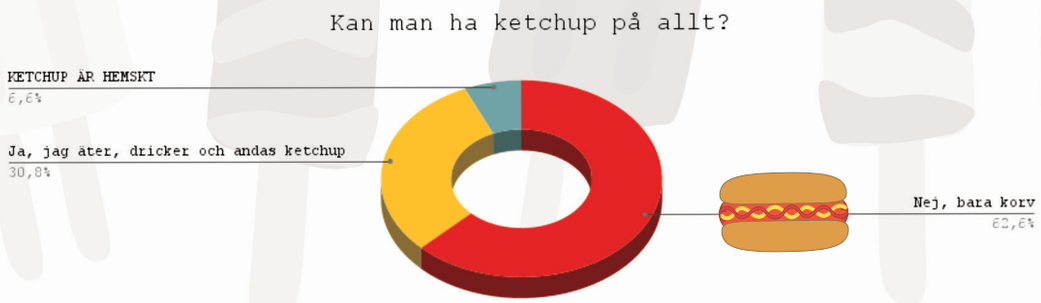












Vi i InfU satt på ett lunchmöte, och började fundera över saker som väcker ilska kring mat. Vissa blir hangry bara magen kurrar, och vissa har väldigt specifika åsikter om vad som är rätt och fel på tallriken. Just de åsikterna ville vi veta K-sektionens inställning till, och sammanställningen av dem kommer här!

A satiating line of thoughts in Gallien

It's that time of the day where one's stomach starts to rumble, the energy levels are not cooperating with one's ambitions, and the strong smells coming from the multiple ongoing microwaves, all with one goal: to serve hungry students their lunch. But the road leading up to that moment of bliss is long and grave with obstacles such as the ever growing queue line (that never really seems to be coordinated enough), or the disappointment of opening up a microwave only to find a heated lunchbox waiting to be carried away. How can one endure all this hardship?

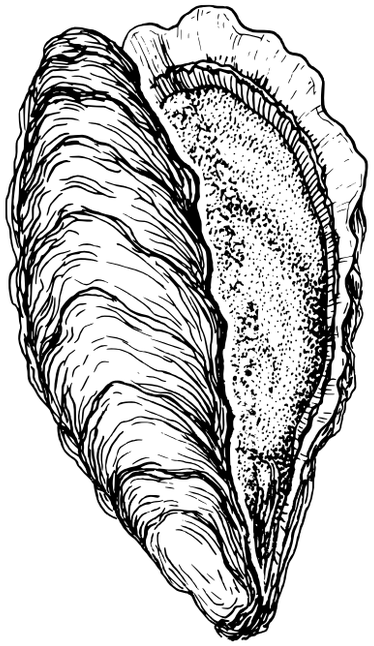
As I stand in Gallien, patiently and resolutely waiting for my turn to have my lunch heated, I can't help but wonder what the characters from Asterix choice of lunch would be. Seeing them grace my peripheral view as I move forward in the queue a thought popped up in my head: what would it be like to have a bottle of magic potion for lunch like Asterix has. The thought of consuming something that would instantly give you super human strength and enhanced speed is somewhat appealing if you're an athlete. Although I would've loved to have super strength when I moved in February because that took quite a toll on my body. But the problem of actually putting together this concoction remains and the fact that I don't really enjoy soup-like meals.

And what about Obelix you might wonder? Well, eating his all time favorite meal consisting of roast boar might seem more of a good option compared to a magic potion when one is hungry. Having his voracious appetite is on the other hand less ideal since he would eat about anything in big quantities. I wouldn't say I'm a big fan of food comas, especially not when I need to focus on a lecture right after lunch. It would probably also be quite expensive for a student to have roasted boar as a meal.

DING!

The sound of a finished heated lunch and the movement of its owner carrying it away caught my attention. My food related thoughts had come to an abrupt end and I had a food mission to prioritize. I moved as fast as I could but in a blink of an eye, the spot I was aiming for was taken by another hungry student. One could say that I was more satiated by the line of thought of the Asterix's characters food preferences than my own agonizing food situation.

Julia Truong, K22



Afrodisiaka

—

ligg eller lögn?

Nu börjar våren spira utanför KC:s fönster, och att våren är kärlekens tid finns det ingen tvekan om. Fåglarna sjunger sina lockande visor, solens strålar värmer vinterfrusna hjärtan och den som är lycklig kanske får sig en kyss bland blommor och bin i Botan. En klassisk dejt att bjuda sin kärlek på är ju en romantisk middag, men vad är egentligen det bästa att äta om man hoppas få hoppa i säng med någon? Afrodisiaka (eng. aphrodisiacs) är mat som sägs påverka den sexuella lusten eller prestationen, men fungerar de verkligen? Och i så fall hur?

Människor har sedan urminnes tider sökt vetenskapliga svar på hur man boostar sin sexlust, och en ändlös rad av örter, substanser och livsmedel har påståtts hjälpa. De har samlats under namnet afrodisiaka, efter den grekiska kärleksgudinnan Afrodite. Det finns dock lite olika anledningar till att de påstås fungera.

Till en början så finns det de livsmedel som helt enkelt påminner om genitalier. Det kan handla om bananer, sparris, fikon eller råa ostron. Det finns dessvärre inga vetenskapliga bevis för att något av dessa livsmedel skulle öka människors sexlust på ett medicinskt plan, men det behöver inte betyda att de är meningslösa! Det är allmänt känt att attraktion och sex är något man upplever med alla sinnen, och hur något ser ut, smakar eller känns, eller för den delen vilka associationer som dras, är faktorer som definitivt kan påverka hur kvällen slutar.

Utöver de lite mer visuellt stimulerande livsmedlen ovan finns det de som faktiskt kan hjälpa rent kemiskt, åtminstone lite grann. Det första är mörk choklad, ett klassiskt tilltugg för romantisk stämning. Faktum är att choklad innehåller L-arginin, som ökar blodflödet och vidgar blodkärlen, samt en koffeinliknande molekyl som får kroppen att bli pigg och redo. Att äta choklad triggar även frisättning av dopamin och serotonin, som gör oss glada och nöjda. Tyvärr är koncentrationen av dessa ämnen i choklad för låg för att ge konsekventa vetenskapliga bevis på att choklad skulle vara ett riktigt afrodisiakum, men det skadar inte att testa!

Ett annat livsmedel, som faktiskt är ett vetenskapligt bevisat afrodisiakum (åtminstone för råttor), är saffran. Saffran har länge använts som ett lust- och potenshöjande medel i exempelvis Iran, Indien och Grekland. I en undersökning gavs hanråttor en saffranlösning, och det syntes en tydlig ökning av deras sexualdrift och sexuella prestation. Mänskliga studier har inte gett lika imponerande resultat, och det är nog lika bra. En lusseballe räcker förmodligen inte för att komma upp i rätt nivåer, och att äta mycket saffran blir ju väldigt dyrt i längden, med kilopriset 59 000 kronor.

Avslutningsvis måste det sägas att det ser lite mörkt ut för afrodisiakernas vetenskapliga effektivitet. De allra flesta livsmedel består till största del av vatten och makromolekyler, och alldeles för lite av de enzymer, vitaminer och mineraler som verkligen kan göra skillnad. Dock är placeboeffekten en av de kraftfullaste sakerna man kan utsätta en människa för, på grund av vår kreativa natur och fantasirikedom. Därför skulle jag vilja påstå, helt utanför vetenskapens ramar, att afrodisiaka fungerar så länge man bara tror på det. Alltså, som svar på titelns fråga - är det ligg eller lögn? - säger jag LIGG!

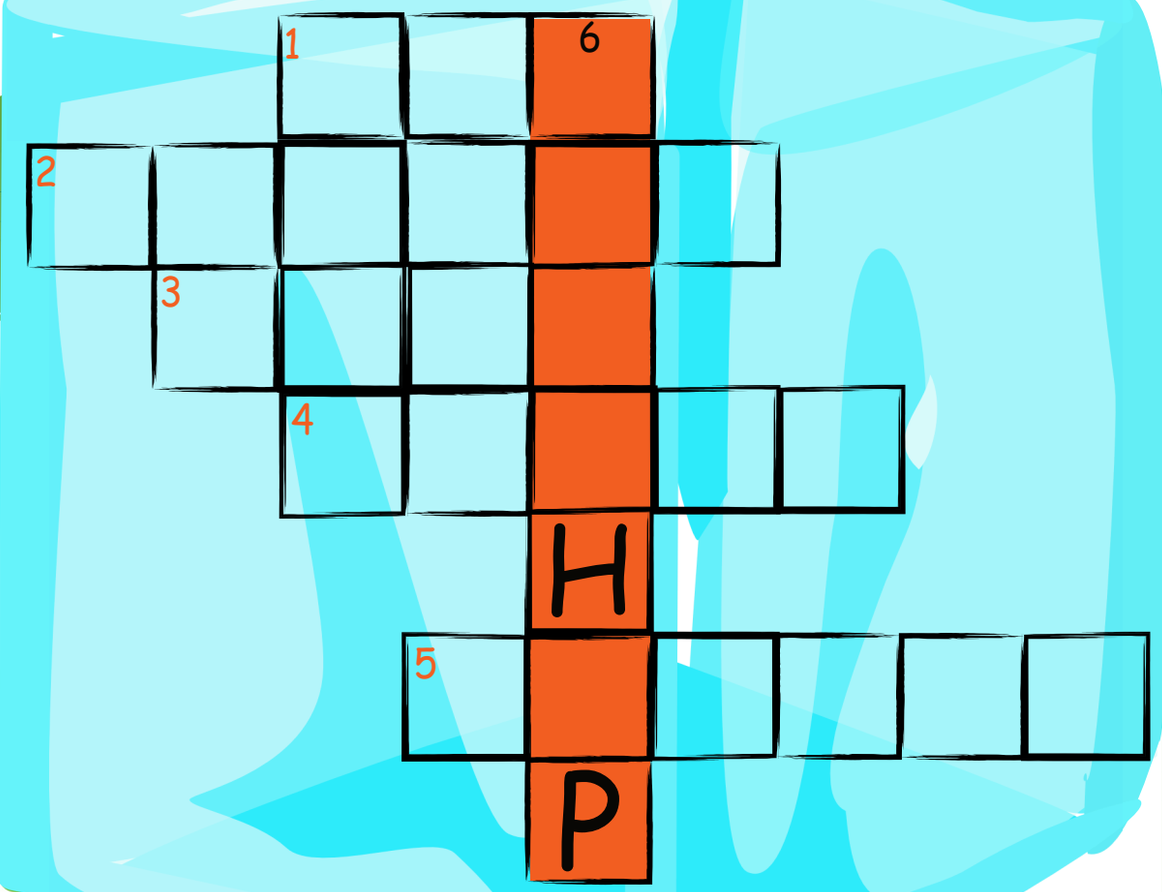
Ingrid Wirén, B22

TEKNOLOG-Asterix

A OCH O I SEXET

NR 1

ETT MATIGT KORSORD



Hints:

1. Joner hackar gärna detta
2. Trivialnamnet för föreningen av två väten och ett syre
3. FermU:s favorit mikroorganism
4. 180 mg koffeinboost
5. Det magen gör 11:45
6. GÖMDA ORDET???

ATT VARA *HANGRY*

Att kunna se fram emot en mättande måltid är en varm känsla, speciellt när man är hungrig men det gör en även sårbar på ett visst sätt. Tänk dig att du ska ut med vänner och ni bestämmer er för att beställa mat. Beställningen tas emot och allt som återstår är att sitta och vänta medan det tillagas inte alltför långt bort. Du och dina vänner diskuterar om hur gott det ska bli och ni ser fram emot att få det serverat. Diskussionsämnen av olika slag hinner tas upp innan en jobbig känsla övertar stämningen bland er. En känsla som endast kan beskrivas med ett ord: hangry. Men vad innebär det exakt att vara hangry? Låt oss ta reda på detta!

Många menar att hangry är en känsla av hunger i kombination med ilska. Andra skulle vilja påstå att det också handlar om känslor som involverar frustration och otålighet. Oavsett definition har känslan sin grund i att man är så pass hungrig att ens bedömning av vad ett gott beteende är blir icke existerande. Typ av handling som svar till att vara hangry kan variera men är väldigt beroende av om det leder till mat eller inte. Kort sagt är detta varje restaurangpersonals värsta mardröm.

Hur kan man då förhindra de mindre optimala vredesutbrotten som är kopplat till att vara hangry? Nedan följer en lista med förebyggande tips som (förhoppningsvis) kan vara till hjälp.

Julia Truong, K22

Att vara lyhörd till ens egna hungerkänslor

Var uppmärksam och upptäck dina hungerkänslor så tidigt som möjligt för att kunna planera den nästkommande måltiden och därmed kunna ladda om på nytt. Ignorera inte din hunger bara för att det känns lätt att göra!

Var förberedd med snacks

Det är lätt hänt att man hamnar i situationer där maten inte serveras i tid, att ens mat inte har hunnit tina innan uppvärmning, eller i värsta fall när alla ens matlådor tar slut. Då är det bäst att kunna äta något litet för att vänta på maten respektive tillaga något.

Ät regelbundna måltider

Att äta regelbundna måltider gör att ens matrelaterade humörsvängningar dämpas avsevärt för allas bästa. Genom att kroppen vitaliseras med jämna mellanrum kommer man att ha energi till att göra saker.

Punsch(rull)en kommer!

Nämn en mer ikonisk duo än kaffe och delicatoboll. Vad vore väl K-sektionen utan dem? Delicatobollen, denna någorlunda sfäriska klump av socker och vegetabiliskt fett, i kombination med kaffet (som kunde varit bättre, Linn) är det som bevarar ordningen på KC. Utan dem hade vi snabbt förvildats, drivits till vansinne av monotonin i Kemicentrums röda tegel. Fram tills nyligen stod delicatobollen ensam och obestridd som kaffets trogna kompanjon, iallafall när det inte var bakisdag.

Men 20 februari gjorde vår förträffliga kafémästare ett inköp som kom att hota delicatobollens status. Punschrullen har nämligen välsignat vårt kafé med sin närvaro! Denna cylinder av socker och vegetabiliskt fett är innehållsmässigt väldigt lik delicatobollen men erbjuder de fikasugna en spännande och sofistikerad smakupplevelse. Jag tror att nyckeln till punschrullens framgång ligger dess utformning; till skillnad från delicatobollen är punschrullen ingen homogen klump utan ett väl genomtänkt konstverk som är lika tillfredsställande för ögonen som för smaklökarna och näsan. Oavsett om du ser en gammal dammsugare, en resistor, en mossig trädstam eller en trådspole, sporrar punschrullens form betraktarens fantasi på ett sätt delicatobollen inte kan mäta sig med. Plus att marsipan är fruktansvärt gott.

En fråga jag ofta ställer mig, nästan uteslutande när jag ligger vaken på småtimmarna, är varifrån detta mästerverk kom ifrån. Dess fullständighet är lite skrämmande och får mig att undra om den kanske skapats av en högre makt. Somliga påstår att punschrullen uppstod i Malmö under andra världskriget, andra påstår att den härstammar från 50-talets Rättvik. Ytterligare andra påstår att dess födelse ägde rum i Boden för ungefär 100 år sedan. Hursomhelst har denna nationalskatt åldrats väl och jag tror att den snart kommer bli en grundpelare i den ständiga jakten på studiemotivation

Erik Askling, B23

STUDENTVÄNLIGT MATRECEPT

Att fastna i mattänket vid veckans slut är inte alltid det mest optimala, speciellt när det är dags att förbereda den kommande veckans matlådor. Därför vill vi i InfU hjälpa er på vägen genom att dela med oss av ett recept som täcker hela kostcirkeln, är vegetariskt och viktigast av allt att det är relativt lätt att tillaga. Testa gärna!:)

(PS. servera med valfri pasta men helst med spaghetti!)

Ingredienser
(Ca 5 port.)

- 500 g lök
- 500 g morötter
- 2 vitlöksklyftor
- 800 g krossade tomater
- 2 dl crème fraiche
- 1 dl vatten
- 150 g svarta belugalinser
- 15 ml balsamvinäger
- 15 ml honung
- 1 buljongtärning
- 2 ml spiskummin

Tillagning

Hacka löken, riv morötterna och fräs dem i en stekpanna.

Tillsätt tomaterna, crème fraichen och vattnet.

Låt koka upp och tillsätt linserna, vinägern, honungen, buljongtärningen och spiskumminen. Koka i 25 minuter under lock och rör om ibland.

Mixa lätt med stavmixer.

KEMI- & BIOTEKNIKSEKTIONEN

LTH

SEDAN 1965