

# nyläNningen 03

Nyländska Nationens medlemstidning

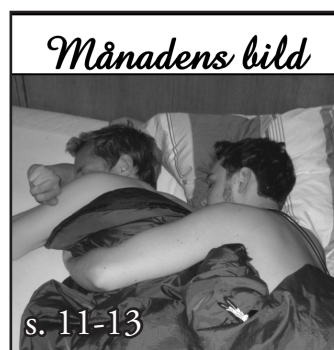
2019



**KÄRLEK ÖVER FAKULTETSGRÄNSERNA**

## Alltid i nyläNningen

Ledare.....	s. 3
Kuratorspalten.....	s. 4
Inspektorns hälsning.....	s. 5
Klubbistips.....	s. 18
Värdinnans tips.....	s. 19
Bildkollage.....	s. 16-17



## Sidu mojn!

Hösten är här och jag älskar det! I skrivande stund ligger jag i sängen och lyssnar på regnet som slår emot fönsterbrädan utanför. Jag borde egentligen sova, men det är i sådana här stunder inspiration och motivation till skrivande föds.

Jag har alltid tyckt om hösten. För många är hösten en ny start, så även för mig. När vissa gör nyårslöften, gör jag höstlöften. Jag planerar och sätter upp mål för årets sista månader. Hösten är lite som ens sista chans att göra året till det bästa, och konstigt nog har mina år alltid sist och slutligen blivit de bästa någonsin. Så även i år, kan jag lova.

En dag satte jag ute på en solig caféterrass med en kompis. Två timmar satte vi där och pratade om allt mellan himmel till jord. Det var fortfarande sommar i luften, även

om det var slutet av september. Jag vill minnas att vi fick njuta av liknande väder samma tid ifjol. Jag satte och funderade på hur livet ska se ut efter studielivet. Är hösten ens något att se framemot då? Jag tror inte hösten då väcker samma spänning och känsla som den gör nu. Att se framemot att komma tillbaka till rutiner efter sommaren, eller att äntligen få gå på studieevenemang igen och träffa studiekompisarna man inte träffat sedan alla stod på vårdberget med studentmössa och sjöng in sommaren. Jag är fortfarande lika exhalterad att börja skolan igen på hösten som jag var när jag gick i lågstadiet, men nu kanske av andra orsaker. Och dessa orsaker försvinner i arbetslivet.

Sandra Weckström, PR-chef 19



*Nylänningar och vänner,*

Gråa himlar och muterade träd

Sommaren var kort, det mesta jobbades bort, resten sovs bort. Men nu är höstterminen här, än en gång. Så ta för dig. Av gråa himlar, regniga dagar, korta nätter och luncher som bara kostar 2,60 €.\*

Hösten brukas ses som början på ett slut. Dagarna blir mörkare. Det som vuxit fram och blomstrat under våren och sommaren börjar långsamt tyna bort före det går i vinterdvala (lite som en gamyls studiemotivation).

Denna liknelse till trots är hösten en tid av nya begynnelse i studiecirklar. Enhörningar, alltså studerande som hållit sig till den av ÅA angivna studietakten, påbörjar nya examensstudier. Gulnäbbar påbörjar studielivet och något helt nytt och främmande och gamylerna samlar krafterna för att gå om den där ena grundkursen för fjärde/femte/x:te gången.

Detta gäller även vissa växter. Bland annat den nyländska eken. Ett särskilt märkligt träd. Det tappar många sina löv i sommarens slut och växer nya löv under hösten. Kanske den får sitt vatten från Aura å och har därför muterat för att överleva denna främmande miljö.

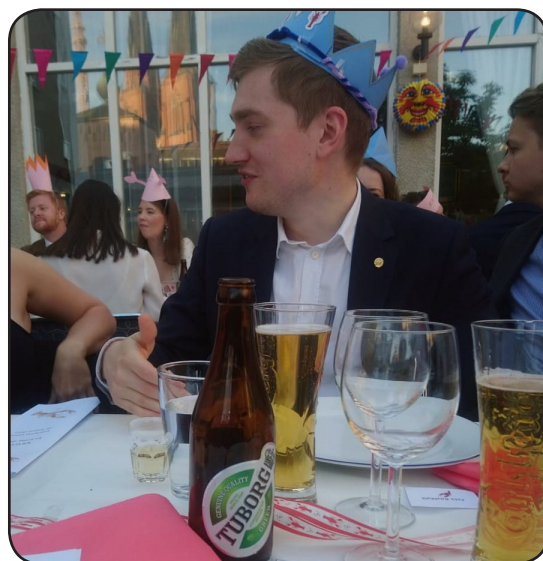


Bild från Kräftan på Göteborgs i Uppsala

Den tycks även tycka om att vattnas med öl och brännvin har styrelsen lagt märke till. Jag hoppas därför att styrelsens vårdschema för detta träd under hösten faller löven i smaken.

Eder Kurator  
Felix Räckkylä

\*Protips för den som är släkt med Joakim von Anka. Gröt på Assarin Ullakko kostar bara 1,90€. :P

*Hösten*

En morgon är det plötsligt kallt. Bilrutorna är frusna och i vild panik skall det grävas fram åtminstone vantar, gärna också en mössa. Efter några dagar reagerar naturen och byter färg. Fascinerande nog överrumplas jag varje år lika mycket, trots att sommarperioden faktiskt övergår i höst varje år. (Det kan bero på att jag egentligen avskyr skor. Innerst inne hoppas jag på ett klimat där man kunde gå utan skor året om.)

Om man bor i hus med trädgård innebär höst att arbetet minskar. Växterna slutar att producera nya blad eller grenar som man borde korta av och ogräset slutar äntligen att skjuta upp sitt huvud, där man minst anar det. Småningom får man lägga in redskapen och inleda viloperioden. Man kan med gott samvete sjunka ner i soffan under en filt och läsa någonting – eftersom mörkret barmhärtigt sänkt sig utanför ser man inte ens allt det där som blev ogjort.

Det kan tas som metafor för att det kanske inte är meningen att vi skall hålla på med samma sak, i samma takt, året runt. På en aktiv period följer en lugnare period, på en period med mycket arbete följer en period med mindre sådant, men också på mikroplan; på en period med mycket skrivande följer en period med läsning, på en period med självstyrda studier, följer en period med många föreläsningar och så vidare.

Träning anses vara effektivast om man gör olika saker under olika perioder och varvar



det intensiva med det mer lågmälda långsiktiga. Vitaminer och näringstillskott tas bäst upp av kroppen om man tar dem periodvis och gärna varannan dag. Arbete har sin tid och vila har sin tid, för att travestera på Predikarens tredje kapitel. (Oberoende av hur man i övrigt förhåller sig till Bibeln kan man dra slutsatsen att om någon talade om samma fenomen - förhållandet mellan arbete och vila och verksamhet i intervaller av bygga upp och riva ner - redan för flera tusen år sedan, så är det mycket mänskligt och inget nytt under solen).

Så, när det blir höst stänger jag ytterdörren och lägger mig under en filt och läser. När jag läst färdigt skriver jag lite och så läser jag lite till. Tids nog blir det jul och ljus och fester och glam och sedan kallt och vitt (och man får oroa sig för vad hararna och hjortarna äter) och småningom varmt, soligt och grönt igen och jag får gräva fram spaden. Men just nu läser jag. Vad som helst.

Eder Inspektor,  
Linnéa Henriksson





Text & Bild: Jannica Lindholm

## Lövrostutorial

Skulle du vilja ge en ros åt någon, men känner både klimatångest och ekonomisk ångest över att gå till en blombutik och köpa rosor? Då är det här tipset för dig: lövrost! Både ekonomiska och ekologiska, och dessutom ganska söta. Dessutom ger de pluspoäng för att de är hemmagjorda.

Du behöver: löv och något att fästa rosen med (t.ex. ståltråd, gem, gummiband, hårnål...)



Börja med att välja ett av de mindre löven. Vik den översta tredjedelen ner. Rulla lövet till en rulle. Vik igen nästa löv, och rulla sedan detta runt din tidigare lövrulle. Fortsätt med detta. Börja med de mindre löven och gå stegvis mot de större.

Kom ihåg att byta vilket ställe dina löv börjar på, så blir rosen mer realistisk. Prottip är att spara de snyggaste löven till sist, det är ändå bara de som kommer synas.

När du är nöjd med storleken på din ros är det bara dags att fästa löven längst ner, på samma stället som knoppen på en riktig ros skulle vara. Det fungerar bäst att fästa den med ståltråd, men du kan också använda gummiband, gem eller en hårnål som du öppnar och snurrar runt löven.



Nu är det bara att ge lövrost till alla du tycker om - spread the löv!



# En vacker dag i skogen

Text: Thomas Fagerholm, Bild: Sandra Weckström

Tisdagen den 8:de oktober och höstens första motionsevenemang. Denna gång blev det vandring, liksom året innan. Trots att variation alltid är bra, finns det ingen orsak att byta ut omtyckta traditionsenliga evenemang, så som NNs årliga utflykt till Vaarniemi med Österbottniska Nationen.

Vaarniemi är ett stort friluftsområde i S:t Karins, som består av både skog, sumpmark, klippor och ett stort vassfält. På området finns bland annat en gammal herrgård, en stor ihålig ek, ett par utkikstorn och ett vindskydd var man kan grilla.

För att göra en insats för miljön, hörde även plogning till evenemanget. Det innebär att plocka skräp samtidigt som man motionerar, ordet är alltså en kombination av plocka skräp och jogging. Så vi tog med en svart påse och plockade upp allt skräp som fanns på vår väg. Efter en lång vandring genom vassfälten, aningen längre än vad den borde ha blivit, och genom ett stycke skog, kom vi fram till herrgården. Delvis självförsörjande från resten av världen, kan man tro, med tanke på mängden får som betade på den närliggande ängen.

Vi fortsatte och kom äntligen fram till berget. För dem som vill motionera, finns det trappor att springa uppför. Men även att gå räcker väl. Efter vad som kändes som att bestiga Mt Everest, eller åtminstone Haldefjäll, så kom vi upp på toppen. Och på toppen väntar alltid något gott, heter det.



I detta fall mera trappor förstås, var annars skulle man bygga ett utsiktstorn om inte på bergets topp? Så vi gick upp i tornet också och kunde enas om att dagens, om inte veckans motionskvot var fylld. Bra utsikt hade vi från tornet, man kunde se ända till Åbo centrum, Littoisträsket och hamnen i Nådendal.

Sedan till höjdpunkten förstås, inte den fysiska som vi redan stod uppe i, utan till grillplatsen en bit bort från tornet. Korv och marshmallows var till näst på listan vilket alla höll med om. Grillplatsen var mysigt belägen i en sänka omgiven av klippor.

Vid grillen fanns ett vindskydd fyllt med ved. Bakom vindskyddet fanns ett 20 meter högt fritt fall ner i skogen. Dit ner kan man titta, men helst inte falla, för gör man det är det inte säkert om man kommer upp tillbaka. Någonsin.

Efter att vi ätit började vi gå tillbaka. Men inte samma väg, det skulle ju vara tråkigt. Så vi följde Klubbisens led och drog oss ut på en liten skogsväg. Efter en stunds irrande i skogen, lite milisnack, några "upploggade" saftettran och ett par försök att känna igen ätbara svampar, hittade vi äntligen fram till en huvudled. Vi gick också förbi en radiomast, som antagligen var ett par hundra meter hög men såg ut att sluta någonstans vid världsrymden.

Det började skymma och vi insåg att ute i skogen vill man inte vara i mörker. Inte oförberedd åtminstone. Vi började gå nedför berget genom buskar och snår. Vi hittade en smal stig vid skogsbrynet som vi höll oss till. Sammanträffande som allting är gick vi förbi ett övergivet hus samtidigt som vi diskuterade skräckfilmer. Vi var säkra på att vi såg parkeringsplatsen på andra sidan fältet men var inte säkra på om vi hade gått för långt.

Tur nog hade vi inte gjort det utan hittade tillbaka till trapporna som ledde oss upp till berget. Den ihåliga eken, som vi besökte förra året, hittade vi inte denna gång tyvärr. Vi kom till herrgården och tog stigen som ledde bort från området. Vi lämnade Vaarniemi bakom oss och började gå längs med huvudvägen mot busshållplatsen.





# Smakliga måltider!



[www.studentlunch.fi](http://www.studentlunch.fi)

KÅR  
KAFÉ  
ERNA

följ oss på facebook:  
[www.facebook.com/Karkafeerna](http://www.facebook.com/Karkafeerna)

 **gadolinia**  
Kafé Gadolinia Kb

## 30 år av NyläNningen

Text & Bild: Sebastian Stjernvall & Henrik Ståhl



Nu år 2019 är det 30 år sen det första numret av nationens tidning, nyläNningen, publicerades. För att fira nyläNningens 30-årsdag passar redaktionen på att upplysa om nationens tidnings början och hur den har utvecklats under de senaste årtionden kryddat med några blickar i det förflutna.

### NyläNningens Korta Historia

Styrelsen anno 1989 gav ut första numret av nyläNningen med kuratorn Katarina Sandström som chefredaktör. NyläNningen bestod då i praktiken av två ihopsatta A4:or med Kalle och Hobbe-serier som de enda bilder. Detta år kom tidningen ut två gånger om året (en upplaga per termin). Men redan följande år utvidgades nyläNningens upplaga till fyra nummer per år (två upplagor per termin).



Styrelsen år 1990 tyckte att nyläNningen skulle fungera som språkrör för nationens medlemmar och som informationskanal om nationens program. Till nyläNningens innehåll tillhörde även olika sorts pyssel, frågesporter och tävlingar för att underhålla uttråkade NN:are under föreläsningarna. Där på en hel del skvaller och bildbevis om bravader som skett på NN.

År 1993 var ett stort år för nyläNningen. nyläNningen tog ett steg till dataåldern och tidningens utseende fick ett ordentligt ansiktslyft. PR-utskottet antog uppgiften som nyläNningens redaktion. Före det hade PR-utskottet hjälpt PR-chefen fixa planscher och plakat till nationens anslagstavla i Gado.

Vissa artiklar har varit med från första början som t.ex. Inspektorns hälsning och Kuratorsspalten. År 1993 kom även PR-chefens hälsning (ledaren). Utöver det har nyläNningen alltid präglats av de studieinriktningar och intresseområden som medlemmarna av PR-utskottet vid varje given tidpunkt haft. I nyläNningen har det tipsats om bland annat drycker av olika sort, mat, böcker, lägenheter, restauranger, musik, teknik med mera. NyläNningar som vistats utomlands har skrivit om sina erfarenheter ute i vilda världen. Dessutom har det varit olika gästskribenter och berättat bland annat om sina hembygd i Nyland och om andra spännande grejer. Trots att innehållet har till en viss del förändrats och ibland även drastiskt så, så trycktes nyläNningens pärm i färg för första gången först år 2009 och sedan trycktes helt i färg (4/2014).



## Balladen om Arvid Apa

I början på 2000-t hade NN en maskot vid namn Apan Arvid. I ett djupgående reportage i 3/2010 av nylänNningen får vi veta lite mera om honom. Han kom från en svår bakgrund då han härstammade från "gränsen mellan Indien och Bangladesh i en liten textilverkstad driven av barnarbetskraft och slavar". Arvid blev sedan på något vänster uppsnappad och



Övertalades eller kidnappades?!?

trafickead av ÖN som överräckte honom till NN på årsfesten 2001. De följande åren utmärkte han sig som en riktig festprisse då han närvarade på så gott som alla nationens festligheter och evenemang samt fungerade som korrespondent från Pampasdagarna.



Ett av de sista bildbevisen på Apan Arvids existens

Hans hårda leverne tärde dock på hans tygkropp och åren hann till slut ifatt honom. Så här skildras hans sista resa. "Tyvärr har alla liv sina slut, Apan Arvids likaså. Det hårda festandet och badandet i livets elixir betydde slutet för Arvid, och styrelse 2004 bestämde att ha en begravning för honom. Han visade dock under sin tid hur det är att vara en nyländsk apa: Leva livet och dö ung. De som vill hedra Arvids grav är illa tvungna att resa ett minnesmärke för denna apa, eftersom döden för honom innebar ett dopp i roskisen utanför kansliet."

## Bilder och småplock



Så här går de om man parkerar fel i Schweiz...

Tidigare åkte styrelsen till våra Schweiziska vänNner med bil... Som ni ser var det inte alltid helt problemfritt.

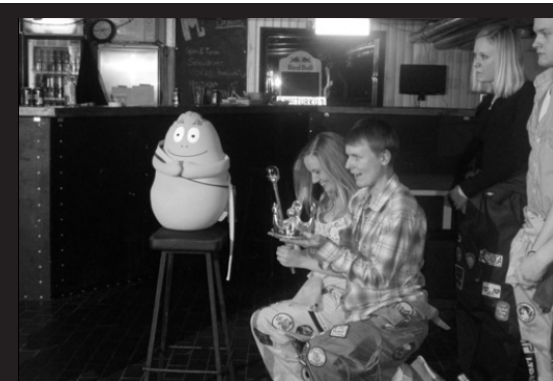


Tyyypiskt...

En typisk hyttfest på en traditionell styrelsebytkryssning



En lite speciellare julkhälsning från styrelse 2007...



Nylänningar uppe i Vasa och hälsa på våra vänNner på Nyländska Klubben år 2012.



Det ökända Jamaican bobsledning team anno 2014

Flera tidigare nylänNningar innehöll i tiderna en "Detta har hänt"-spalt. En spalt för skvallor om vad hänt på nationen. Även utan kontext är de här spalterna otroligt roliga att läsa. Visserligen har besök på sjukhus och kärlek över riksgrensarna varit länge framstående traditioner på NN. (plockad från nylänNningen 3/05)

### Detta har hänt:

**Lotta Ö & Gemel** blev intagna på sjukhus i Ekenäs - **Sångledar Fredrik** somnade under förrätten på sommarträffen - **Gulis-Elmer** var på utflykt i Hammarbacka efter gulissitzen - **Nigle** håller sig till Borgåbrudar - **Vesa** dansar med byxorna runt vristerna - **Miike** ville utveckla den manliga kärleken mellan honom och **Jonathan** - **Lotta P** Ciao Bella! - **Gulis-Johannes**, försökte du köpa försäkring kl.6 på morgonen - **Disa**, vad händer mellan dig och Uppsala-Adam?! - **Anna Ö och Patrick** besökte Bern igen - **Christian** har setts brottas i tigmönstrad bikini i Nykarleby - **Alberts och Petras** vänskap nådde nya höjder under sommarträffen - **Jannica & Esbjörn**, need I say more? - **Kride + gulis<sup>2</sup>** = Sant! - **Jonas V** försökte komma närmare toppen i NN-hiearkin - **Axo & Anttu** pokar på allt och alla - NN tackar **Josefina & Frida** för vägskyltarna de donerade under gulissitzen - **Nigle** visade helikoptern åt **Anna N** på sommarträffen - Det händer mellan **Anna B** och Uppsala-Anders - **Miike** vill bli bastuminister - **Sirja** spolar glatt medan **Malou** får fnatt - **Astrid** och **Jonathan** har catfight, "det urartade"

## Månadens bild



I tidigare nylänNningar var det inte ovanligt att det valdes Månadens Bild. Det här kamraderiet dokumenterades på vårbalen i Uppsala år 2010 i det ökända Ljus och Vitt på Göteborgs Nation.

"Då man hittar sin pappa dansande på källarns dansgolv tillsammans med en hop andra nyländska föräldrar, omgivna av ett gäng porrigt klädda thorakaler i latex mini-hotpants, piskor och genomskinliga-nät- napablusar... då vet man att antingen ha man tagit fel piller ur skåpet eller så ha de varit en jävla lyckad pappa betalar sitz!"

- "oåterhämtad soffa" öppnar sig på KP.

En snabb titt i arkivet visar att nylänNningen tidigare innehöll en citatsida som hette "Bevingade uttryck". Pappa betalar sitzen hade helt klart gått vilt till år 2010. Vem vet, om tio år till kanske det uppenbar sig gulisar vid ÅA som är ett resultat av denna dekadensens natt.

I nästa nummer hoppas vi någon skriver en halv sida längre text!

Det var inte lätt när man trodde att man skrivit tillräckligt med text.

Under årens lopp har nylänningen ändrat såväl form som utseende, från ihopstansade papper på 90-talet till snitsiga färgtryck under 2010-talet. Varje PR-Chef har haft sin egen "touch" men på det stora hela har tidningen har fortsatt vara "av nylänningar, för nylänningar". Mången fest/eventemang har förevigats i tidningen och manne inte man kan hitta ett eller annat nummer hemma hos alumner som ett memento över deras tid vid Nyländska Nationen vid Åbo Akademi.



# VILL DU BLI AKTIV I NATIONEN?



Vill du bli aktiv i nationen? Bli funktionär eller ställ upp i styrelsen! Som funktionär kan du till exempel skriva artiklar i denna tidning, hjälpa ordna sitzar eller sångleda. Du kan få studiepoäng av nationssaktivitet. Vi söker även en årsfestmarskalk för år 2020. Mer information om de olika posterna hittar du genom att scanna qr-koden. Ifall du är intresserad av att ställa upp i någon post, kontakta någon i styrelsen eller mejla [nn@abo.fi](mailto:nn@abo.fi).



## ALLT SOM ÄR UNDERBART

EN HUMORISTISK OCH GRIPANDE MONOLOG  
MED PUBLIKFAVORITEN BROR "BOYSI" ÖSTERLUND

PREMIÄR 3.10  
PÅ STUDION, SPELAS ÄVEN PÅ TURNÉ

ABO  
SVENSKA  
TEATER



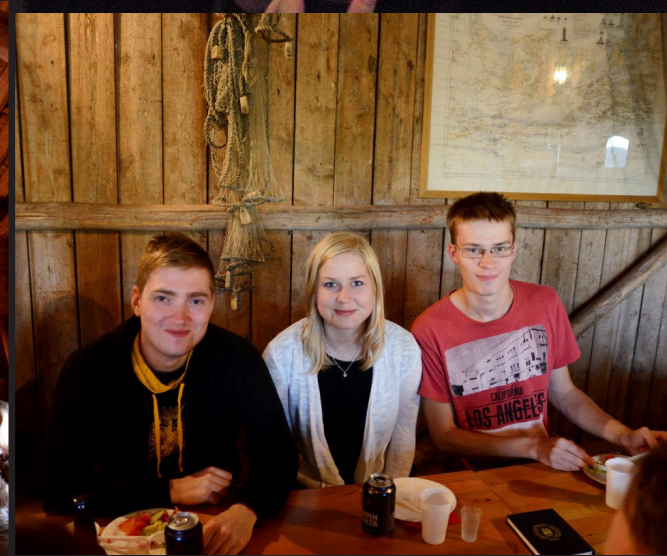
TEATER,  
BILLIGARE  
ÄN BIO!

STUDERANDE  
10€  
SAMMA DAG

## HÖSTENS EVENEMANG

- 31.10 - Halloween sitz
- 1-3.11 - Nordisk student evenemang
- 8.11 - Nyländska sitzen i Helsingfors
- 14.11 - Nationernas sitz
- 22-24.11 - Älggasque i Uppsala :)
- 25.11 - Årsmöte
- 13.12 - Julgasque







Hösten har börjat bra med nya studier på universitet. Förutom studierna har det varit en hel del håll igång med gulisintagningar, Novia-kompisar och nya bekanskap i både MK och NN.

Om ni är som jag, och inte har orkat vila bort er eventuella gulisebola, kan ni bota snuvan tillfälligt med månadens klubbistips Sniffer.

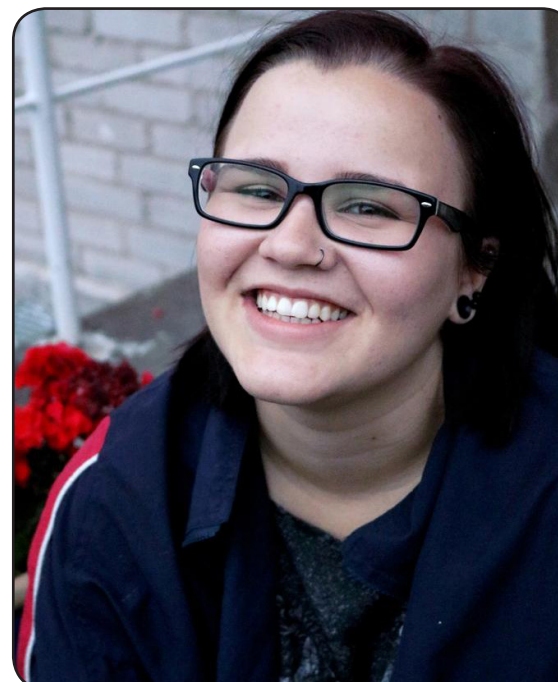
*Du behöver:*  
ett snapsglas  
ett konjakglas  
4 cl triple sec Cointreau  
tändstickor/flecki



Häll cointreaun i konjakglaset och tänd på.  
Släck elden genom att sätta handen på glaset, gör ett litet hål och dra in ångorna genom näsan.  
Shotta drickan, sätt shotglaset fel väg och håll lilla droppen dricka som blivit kvar på shotglaset.  
Täpp till andra näsborren och sniffa upp resten av drickan.  
Gör om för andra näsborren om du känner för det ;)



*Gör såhär:*



Här kommer ett otroligt gott recept på kycklingröra som kan severas till vem som helst!

Hacka löken smått och gör likadant med det gröna äpplet. Stek kycklingen och lägg i en del av currypasten i när du steker kycklingen. Låt kycklingen svalna något medan du blandar majonnäs och gräddfilen med löken och äpplet. Krydda med ca 2 tsk curry och salt och peppar enligt din smak. Blanda sedan med kycklingen i röran.

Jag älskar denna röra för att man kan äta den till vad som helst! Lägg den på rostat bröd eller batong eller varför inte koka lite pasta och gör det till en matig pastasallad. I fylld potatis är den också god eller bara till sallad. Man kan också slänga i lite fetaost för att göra den ännu matigare.

Om man vill göra den vegetarisk kan man byta ut kycklingen mot tofu som man låter rinna av ordentligt och sedan frysa den och låta den tina (detta är bra knep med tofu för att få den att hållas hård och påminna om konsistensen av kyckling). Det fungerar också med sojastrimlor som man vrider ur ordentligt innan man steker dem med currypastan.

### *Kycklingröra*

För 2-4 personer

200g naturell  
kycklingstimlor eller  
200g honungsmarinerade  
kyckling strimlor  
1 msk curry paste  
1/2 lök  
1 grönt äpple  
3 msk majonnäs  
(Hellmans majonnäs är  
godast)  
2 dl (en burk) gräddfil  
Curry, salt och  
svartpeppar



# Redaktionen tipsar: Hudvård från köksskåpet

Text & Bild: Julia Kortelainen, Charlotta & Sandra Weckström

Ibland är studerandebudgeten ganska låg och studiestödet räcker inte till allt man skulle vilja köpa. Då kan man tänka på att man faktiskt kan hitta en del ingredienser i kökssåpet som man kan använda till hudvård. Redaktionen vill därför tipsa om några recept på hemlagade hudvårdsprodukter.

## Hårinpackning med kokosolja och honung

2-3tsk kokosolja  
2-3tsk honung (rinnande)  
(huvudsaken att cirka 50/50)

Kokosolja: Återfuktar hår och hårbotten, ger fin glans, kan hjälpa vid mjäll, har antibakteriella och svampdödande egenskaper.

Honung: Återfuktande, kan verka balanserande för hårbotten, honung som inte är upphettad (raw) har även antibakteriella och svampdödande egenskaper.



En enkel hårinpackning som går snabbt att blanda ihop. Inpackningen appliceras i blött hår och ska verka minst i 20min, så passar perfekt ifall du tar ett bad eller har lite spa-time. Bäst får du bort inpackningen genom att schamponera håret och skölja igenom det. Skölj ordentligt! Annars finns det en risk att håret förblir fett.

Kommentar: Doftar väldigt gott och sött, lite klottigt att sätta i håret. Håret kändes lite fett efteråt, men mjukt nog. Efter nästa dusch kändes det redan bättre.

## Ansiktsmask med Avokado

1/2 mogen avokado  
2tsk msk olivolja  
(För extra torr hud kan du tillsätta 1tsk rinnande honung).

Mixa avokadon tills den blir krämig och häll sedan ner olivoljan och fortsätt mixa. Om du har extra torr hud, häll i honungen och rör om med en sked, mixa inte. Applicera jämnt över väl rengjort ansikte och låt verka cirka 10min. Ta sedan bort med varm och blöt handduk (eller mjukt vessapapper). Smörj sedan in huden med en inte alltför tjock ansiktskräm. Hyn kommer att bli återfuktad och len.

Kommentar: Testade med honung, och den doftade riktigt sött och gott. Den var lite svår applicera eftersom det var så rinnigt, så jag minskade lite mängderna honung och olivolja till det här receptet. Man måste också mixa det riktigt ordentligt, kanske med blender, för att få en tillräckligt krämig konsistens och då kanske den varit lättare applicera.



## Kaffeskrubb för kroppen

1/2 del kokosolja  
1 del kaffesump  
1 del socker

Har du vetat att man kan använda kaffe som en skönhetsprodukt? Kaffe tar bort döda hudceller, bidrar till en mjukare hud, gör huden återfuktad och lindrar röd och irriterad hud. Kokosoljan gör huden återfuktad och mjuk, samtidigt som sockret pealar huden. Istället för att köpa dyra skrubbbar med en massa onödiga tillsatser, så varför inte prova denna ekologiska skrubb? Har du inte kaffesump så kan du göra som jag och fråga en kompis om hen kan spara åt dig.





Denna skrubbb skall användas i duschen efter att du använt duschkräm så att fukten sedan blir kvar på huden. Man kan använda den överallt på kroppen, men jag har själv inte provat ansiktet eftersom min hud i ansiktet är väldigt känslig. Massera in skrubben och skölj sedan bort den.

Kommentar: Huden blir mycket mjuk och känns återfuktad. Även om jag inte gillar kaffe så doftar skrubben väldigt gott. Dessutom blir det väldigt billigt att laga denna skrubbestället för att köpa en skrubbb för 10€ i butiken. PS! Rakar ni era ben och använder denna skrubbb efter rakning så kan jag berätta att era ben känns som babyrumpor.

## Läppskrubbb

1 tsk socker

½- 1 tsk olja (arganolja/olivolja/mandelolja)

Får du också torra och spruckna läppar då det blir höst? Genom att använda läppskrubbb regelbundet så förebygger du dessa besvär. Läppskrubbb är super enkelt att göra och det går snabbt. Blanda bara ihop olja och socker så är du klar. Har du bråttom så kan du bara ta lite olja på fingret och doppa det i socker och sedan följa instruktionerna nedan.

Fukta först läpparna med ljummet vatten så att de blir mjuka. Ta sedan skrubbb på fingret och skrubba försiktigt. Skölj av med ljummet vatten och applicera sedan ett läppfett.

Kommentar: Läpparna känns väldigt mjuka efter att jag använt denna skrubbb. Det lönar sig att göra detta regelbundet för att läpparna inte alls skall bli kruttorra. Jag har använt denna skrubbb många gånger och kan verkligen rekommendera den. Dessa går också att hitta i butik (jag pratar främst om Lush), men det är dyrt och onödigt då man kan laga denna skrubbb billigt och enkelt själv.

### Extra tips

Kokosolja kan även användas som sminkborttagningsmedel samt hårmask som sådan.



# FOOD & DRINKS



Auragatan 14, 20100 Åbo



Har du någonsin funderat på att brygga egen öl eller cider? Eller kanske du bara av intresse till den underbara drycken vill veta lite mera om hur den tillverkas?

Vi (Schubbe och Blommis) har i våras experimenterat med att brygga öl och lonkero hemma och här kan du läsa lite mera om hur ölen blir till och hur olika öl smakar som dom gör.



## Ingredienser:

Om du någon gång varit på en urtråkig förfest där du inte känner någon eller samtalsämnen har varit ointressanta, så har du kanske i ditt ointresse kollat noggrannare på din ölburk. Under rubriken "Ingredienser" finner man oftast vatten, kornmalt, humle och jäst. Vattnet lär vara bekant från tidigare, men här kommer lite mera fakta om dom övriga ingredienserna samt hur de kan komma att påverka den öl man brygger.

### Kornmalt

Öl lagas för det mesta av kornmalt, det vill säga maltad korn. Vad betyder det då? Att malta är en process där man låter sädeslaget gro varefter man torkar eller rostar det, beroende på vilken slutprodukt man vill skapa. Malt finns i flera olika slag. Man kan malta korn, råg, vete och havre till exempel. Dessutom kommer malt i olika rostningsgrader och ibland riktigt exotiska smaker såsom syrade eller rökta malt.

Förutom smaken så kommer också sockret i ölen från malten. Maltsockret behövs precis i all annan bryggning under fermentationen för att skapa etanol och CO<sub>2</sub>.



### Humle

Humlekryddan ser lite ut som en liten, grön, kotte och är den ingrediens som ger den karakteristiska bittra smaken till ölen. Olika arter och kokningsätt av humle kan få allt från riktigt bittra smaker, till riktigt starka smaker av citrus, bär eller blommor. I tidernas begynnelse lades humlen till i ölen som konservering och inte för smakens skull, eftersom humlen är ett naturligt konserveringsmedel.

### Jäst:

Jästen är en levande organism som är bryggarens bästa kompis. För att laga öl måste man skapa så bra förhållanden för jästen som möjligt (värme, ljus etc.), så att den kan göra sitt jobb. Under fermentationen äter jästen upp socker och syre, och skapar CO<sub>2</sub> och etanol. Dessutom ger jästen flera smakämnen till ölen. Det finns flera hundra jästsorter och de används för olika stilar av ölar för olika smak och bubblor.

### Andra ingredienser

Vatten är den mest använda ingrediensen i öl, duh. Men utöver det så kan man använda egentligen vad som helst för att smaksätta öl. Några av de saker vi använt är: ingefära, nejlika, kanel, kryddpeppar och pumpa.

### Utrustning:

Som utrustning behövs i princip inte värst märkvärdiga saker. En kastrull och ett jäsningskärl kommer man redan långt med. Jäsningskärl liknar ett stora ämbar med lock, som har ett hål för vattenlås. Man behöver även någon slags utrustning för att tappa ölen och flaskor eller tunnor (slangar, tratt etc).

En bättre utrustning försnabbar förstås hela processen, så vad vi (Schubbe o Blommis) har hemma är två stora 18l kastruller, tre 25l jäsningskärl med vattenlås, en hel massa slangar, filter och övrig tappningsutrustning samt en hydrometer. Med den här utrustningen kan vi brygga 25 liter öl på under 6 timmar, och tappningen går snabbt och fint. Däremot är inte processen färdig här ännu, utan sedan följer jäsnning, tappning och lagring.



## Processen:

### Mäskning

Mäskningen är, lite beroende på öltyp och smak, en timmes kokning av maltet i cirka 65 gradigt vatten. Under mäskningen bryts stärkelse i maltet ned till socker som kan fermenteras. Man kan säga att mäskningen plockar loss det viktiga från maltet och löser upp det i vattnet. Efter mäskningen silar man bort maltet och vätskan som nu heter vört.



### Kokning

Efter mäskningen kokar man vörten. Viktiga med kokningen är att vörten steriliseras. Under kokningen tillsätter man också humlen som ger beskhet till ölen.

### Jäsning

Jäsningsprocessen är i princip samma i öl, cider och vin. Idén är att låta jästen äta bort allt socker, och producera alkohol och koldioxid i en syrefri miljö. Eftersom jäsningsprocessen producerar koldioxid måste man släppa ut tryck ur kärlet, annars har man av misstag byggt en riktigt dålig bomb.

### Tappning

Tappningen sker efter cirka 2 veckor av jäsning, eller då jäsningskärlet har slutat bubbla. Det här görs lite på olika sätt beroende på ens utrustning men vanligast är flaskor med kapsyler eller patentkork.

### Lagring och Priming

Efter att ölen är tappad ska den i flesta fall primas, eller jäsa lite till på flaska för att producera bubblor. Smaken utvecklas också på flaskan och den här processen tar mellan 2 och 3 veckor. Vissa ölsorter kräver mycket längre lagring än andra.

# På kroken?



[www.rakennusapteekki.fi](http://www.rakennusapteekki.fi)



### *Glöggrundan – nostalgitripp till tiden före polisen blåste av festen*

För de flesta av er som nu studerar tänker er säkert att dagens format för Glöggrundan "har alltid varit likadan" – glöggen har dock i diverse format flödat i Åbo under årens lopp. Beror på vem man frågar så finns det olika historier om vem som sist och slutligen etablerade Glöggrundan. Enligt vad jag kommer ihåg så skapades ursprungliga Glöggrundan av SF-klubben, liksom Fastlaskiainen i tiderna – där hade dock NN sitt egna finger i spel på 60-talet och var stand-in då SF:arna var för upptagna med att vara fördjupade i världspolitiken. Sedermera tog ÅAS ansvaret för arrangemangen för större evenemang, som till exempel Fastlaskiainen och Glöggrundan.

Själv upplevde jag första Glöggrundan år 2008, samma dag jag blev invald till NN:s styrelse. Årsmötet arrangerades då traditionsenligt samma dag som Glöggrundan och före Glöggrundan arrangerades NN:s julfest som var då ett av NN:s största och mest populära evenemang. Det var en sorts eld-dop för den pinfärska styrelsen, vi skulle hjälpa styrelsen 2008 med julfestarrangemangen (genom att också agera som Lucia-tåg) och sedan ännu hjälpa till med att sälja glögg på Biskopsgatan.

Biskopsgatan var ju där "allting glöggrundan" utspelade sig i. Arrangören var Studentkåren (ÅAS) och specialföreningar och övriga hade anmält sig till ÅAS vare sig de skulle delta med eget bord eller inte. Sedan hade föreningarna fixat med sig ett eget bord, utrustning och en massa glögg med extra kryddor. Kort förklarar var Glöggrundan en sorts glögg-safari i mitten av akademikvarteren – varje nation, fakultetsförening, ämnesförening och allt där emellan hade sin egen touch på glöggen. En del glögg var starkare, andra svagare, sötare, kvalitativt, kvantitativt och så vidare. NN:s var ju såklart bäst!

Under mina år utspelade sig Glöggrundan på den delen av Biskopsgatan där gatan korsar med Porthaniagatan och Domkyrkogatan, tidigare hade spelplatsen varit mycket större och hade omfattat Biskopsgatan ända fram till Agricolagatan och även längre bort. I det lilla området var ju så gott som hela Svenskfinland på plats kändes det som, tätt packade i kylan med varm dryck i handen. Det var så härligt att se vänner från när och fjärran, kompisar som kommit från bland annat Helsingfors och Vasa. Sedan festade vi tillsammans igenom alla klubblokaler i akademikvarteren!

Jag hade även äran och lyckan att ordna sista Biskopsgatans Glöggrundan i ÅAS regi då jag var studenttraditionsansvarig i kårstyrelsen år 2010. Jag får väl hoppas att det var inget jag gjorde som fick polisen att tolka och implementera lagen mer seriöst påföljande år, då min efterträdare var tvungen att ordna en stand-in Glöggrundan på dåtida The Monkey klubben på Auragatan (nu Pincho Nation). Orsaken lär dock ha varit att våra myndigheter ville inte mera se igenom fingrarna på "glöggförsäljningen" som utfördes utan mer bevakning än ett polislov och "good faith" på en gata som knappast uppfyller en del hygienilagor och utskänkningstillstånd.

Det tog inte länge förrän MK gjorde det som ÅAS själv inte ville ta ekonomiska risken för: tänka om Glöggrundan och lansera den med ett nytt koncept som lever än idag och har vuxit år efter år. Nu är deltagarmängden betydligt mycket större än vad det var för dryga 10 år sedan, men samtidigt har kanske mysighetsfaktorn minskat. Viktigaste är ju inte de facto glöggen, utan vem man njuter glöggen med en sen och kylig november natt i Åbo.





# NyläNningens hobby: Florakören

Text: Agnes Kurtén

*Solen ligger lågt, med några lätta molnsjok framför sig, så att ljuset silas ner genom luften. Ånga stiger sakta upp ur den heta källan och vattnet kluckar rofyllt. En röst brister plötsligt ut i vacker sång. Rösten följs av andra röster och sången växer med fler och fler stämmor. Ögonblicket är lika sagolikt som ett djupt andetag, lika fantastiskt som ett helt liv fullt av solsken och lika underbart som ett riktigt ordentligt frigörande skratt.*

Musik har alltid fungerat helande för mig. När jag mår dåligt hjälper det om jag lyssnar på musik, sjunger eller spelar något instrument. Därför är jag väldigt glad över att jag vågade sjunga in till Florakören för snart tre år sedan. Florakören har gett mig mycket, däribland en fin gemenskap och många nya vänner. Det är fint att träffa så många människor med olika bakgrund, men att ha musiken som en gemensam grund. Jag känner att jag själv också har utvecklats, jag har till exempel fått starkare röst och har nuförtiden större självförtroende när jag sjunger.

För tillfället håller vi på att öva inför adventskonserterna som vi traditionsenligt kommer att hålla i Åbo domkyrka de sista dagarna i november. Vi kommer också att hålla en periferikonsert i Kristinestad den 23.11. Repertoaren känns bra, jag tror att det kommer att bli riktigt lyckat. Vi har övning en gång i veckan, på tisdag kväll mellan 18:30-21:30, men utöver det rekommenderas det också att man själv övar genom att lyssna på stämfilmer som finns tillgängliga för alla stämmor i kören.

Något annat som är bra med Florakören är att det finns en hel verksamhet kring kören och man kan själv välja hur aktiv man vill vara. Kören får regelbundet kvartettbeställningar, det vill säga människor som beställer en kvartett till något visst tillfälle. Informationen skickas då ut till kören så att intresserade kan anmäla sig. Kören får betalt, men den enskilda individen får inte betalt i pengar. Dock belönas man med kvartettpoäng, vilka kan användas för att få ett billigare pris när kören åker på turné. Själv har jag både varit med om kvartettuppträdanden och också varit på två turnéer, en till Island förra sommaren och nu i år åkte vi till Skottland.

Florakören bedriver också tätt samarbete med kören Brahe Djäkna, som fungerar som en broderkör till Florakören. Körlivet blir mycket roligare med en till kör och jag är av den åsikten att resultatet när båda körerna sjunger tillsammans är otroligt fint. Jag minns när jag var på min första övning där BD också var med och jag för första gången hörde båda körerna sjunga tillsammans. Det blev ett helt annat djup i sången och jag tyckte verkligen att det lät fantastiskt!

Om man tycker om att sjunga rekommenderar jag starkt att man provar på att sjunga in till Florakören, respektive Brahe Djäkna. Nästa insjungning är efter jul, så den som ens lite funderar på saken borde utan tvekan komma på insjungning! Jag tycker absolut att det lönar sig, jag har fått så många fina minnen och upplevelser genom körlivet. Hur skulle jag till exempel annars ha fått chansen att uppleva både sång och bad i en het källa på Island i solnedgången?



Bild 1: Från Islandsturnén där både på Florakören och Brahe Djäkna deltog. Bilden är tagen av Otto Lindén.

Bild 2: Florakörens 75-årsjubileum. Bilden tagen av Amanda Grönroos.



**Chefredaktör:**  
Sandra Weckström

**Ansvarig utgivare:**  
Felix Räckylä

**Bakpärm foto:**  
Sandra Weckström

**Skribenter:**

Felix Räckylä  
Linnéa Henriksson  
Hanna Rautiainen  
Joakim Seppelin  
Sandra Weckström  
Jannica Lindholm  
Julia Kortelainen  
Patrick Schubert  
Alexander Blomqvist  
Sebastian Stjernvall  
Henrik Ståhl  
Stefan Grünwald  
Thomas Fagerholm

Charlotta Weckström  
Agnes Kurtén  
Lasse Mäki-Hokkonen

**Upplaga:**  
200

**Tryck:**  
Winbase

**Layout:**  
Sandra Weckström  
Alexander Blomqvist  
Sebastian Stjernvall

