

Quiz:
Vilken -ian är du?

Bandet

The Accident

Kultur

Mat på tv

Instagram

Tema: Mat

**Vego med
lit_food**

Bästa pizzan!

**Dessutom: Vi testar
snabbnudlar**

Bugburger

**Framtidens
mat**

Skolmat i olika länder
Menskoppstest
Civilization 6
Krönikor
Debatt: föd inga barn!
Amnesty
Fantastiska vidunder

VILL DU SKRIVA OM
MILJÖ
MODE
POLITIK
MAT
SPORT
HALSA
FILM
UPPSALA
SEX
 ELLER KANSKE
FOTA?
HÖR AV DIG
VE TJA!
Av unga, för unga

 Word görs av gymnasie-
 elever i Uppsala.
 Vill du vara med?

Mejla

word@tidningenword.se

Smsa

072 563 08 60


 facebook.com/
 gillatidningenword


tidningenword.se

WORD #53

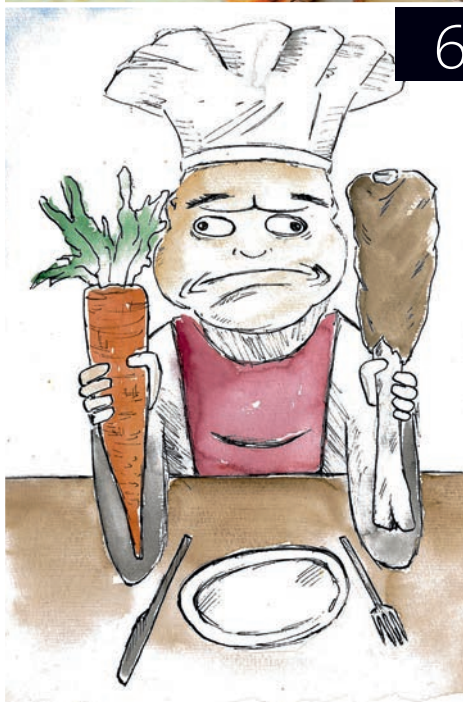
Tema: Mat

OMSLAGSFOTO

Tumba Mulamba



12



6



16



20



510



#53 INNEHÅLL

- 5 **Ungdom**
Lit_food.
- 6 **Quiz**
Vilken -ian är du?
- 8 **Mat**
SKolmat i andra länder.
- 10 **Mat**
Det här äter vi i framtiden.
- 12 **Pizzatestet!**
Bästa Margheritan utsedd.
- 15 **Nudeltestet!**
Bästa snabbnudlarna.
- 16 **Kultur**
Matdokumentärer.
- 18 **Kultur**
Recensioner.
- 19 **Kultur**
Recensioner.
- 20 **Kultur**
Bandet: The Accident.
- 21 **Test**
Tyra testar menskoppen.
- 22 **Samhälle**
Amnesty på Katte.
- 23 **Samhälle**
Debatt: Föd inga barn.

Funderingar kring mat

LIVETS ESSENS OCH meningen med allt. Det kan inte vara en slump att det som ger mig liv, bokstavligen ger mig life.

Jag tänker på alla förmiddagslektioner man sitter och håller på att dö av hunger och alla gånger man kommer hem och rensar kylskåpet. Eller hur många timmar jag har lagt ner framför mitt kylskåp. Hur man är konstant hungrig.

Avsaknaden av mat är otroligt smärtsam och det är fastän jag äter flera måltider per dag och fastän jag aldrig har känt av känslan av svält.

JAG TÄNKER OCKSÅ på hur lycklig man blir när man ska äta eller när det är fikadags. Det är verkligen dygnets höjdpunkt. Hur lycklig och rentav stressad man är när springer till mataffären och bestämmer för sig själv att man förtjänar något extra idag. Det gör man alltid nämligen.

Jag tänker även på den där tystnaden när alla äter och man hinner inte ens prata, för det är så otroligt gott och helt enkelt inte värt att ha en konversation.

Det verkar som om livets mening är något underförstått som alla vet om. Alla älskar mat. Mat är något som knyter samman människor och det är något som vi alla har gemensamt. Det första vi pratar om när vi ska träffas är vad vi ska äta. Det tycker jag är lite fint.

MEN NU NÄR det snart är jul och andra högtider du kanske firar, ät och njut av maten. Egentligen behöver du nog inte ens fira något, ät bara och va lycklig.

Men fundera bara några sekunder på att det finns människor där ute som inte får liv. Dem som svälter.



Siran Cheng

om att äta

Mat är något som knyter samman människor och det är något som vi alla har gemensamt.

KONTAKT

word@tidningenword.se
Barnombudsmannen i Uppsala
Drottninggatan 8, 753 10 Uppsala
018-69 44 99, sms: 072 563 08 60
www.tidningenword.se

ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld
lisa.skiold@boiu.se

CHEFREDAKTÖRER

Fredrik Norén
word@tidningenword.se

LAYOUT, ANNONSER

Mårten Markne
marten@tidningenword.se

INFORMATION FÖR ANNONSÖRER

tidningenword.se/annons

TRYCK

Wikströms

ISSN

1654-0808

WORD GÖRS AV unga för unga. Word är en kanal mellan ungdomar i Uppsala: ett brett medium som ger en känsla för sammanhang och sammanhållning.

Word vill förstärka ungas känsla av och insikt i att vara medborgare i Uppsala, och stärka deras möjlighet till inflytande och delaktighet i samhällslivet. Word är också en kanal mellan unga och beslutsfattare i kommunen i och med att Word innehåller samhällsinformation på ungas egna villkor och bjuder in till dialog.

Word har funnits sedan 2006 och läses av hälften av gymnasieungdomarna i Uppsala (2016). Word finns på alla gymnasieskolor i Uppsala samt på bibliotek, fritidsgårdar m fl ställen. Word ges ut av Barnombudsmannen i Uppsala, en ideell förening. Vi får stöd från socialnämnden i Uppsala kommun.

MILJÖ: Word trycks av Wikströms som är Svanen-certifierat. Papperet uppfyller Svanens kriterier. Pappersproduktionen är klimatkom-penserad.



Redaktion

Om du bara fick äta tre saker resten av ditt liv, vad skulle du välja?



FREDRIK NORÉN
CHEFREDAKTÖR

fredrik@tidningenword.se
Jag väljer ägg, pizza och spenat. Tre viktiga grund-ämnen.



ALVA SPÅNGBERG
Samhällsredaktör

Knäcke, smör och osthyvlade äppleskivor



BENJAMIN SPÖRNDLY
Skribent

Pizza, inbakad pizza och dubbelt inbakad pizza.



DANIEL FORSSBLAD
Illustratör

Nudlar i tre olika smaker, kyckling, biff och choklad för julstämningens skull.



LÉO BEWA
Skribent

Bananer, pasta och fisk, för att kombinera nytta med god smak



SALLY LUO
Illustratör

(Snabb)nudlar, mango och glass!



SASKIA HEINEMANN
Skribent

Potatis i alla former, ketchup och avocado



SIRAN CHENG
Skribent

Nudlar, pasta och pizza. Kolhydrater i dess bästa form.



SOFIE OHLSSON
Skribent

Lax, tomat och gröna ärtor, kan jag aldrig få nog av



TUMBA MULAMBA
Fotograf

Pizza, kyckling och bananer.



TYRA JOHANSSON
Skribent

Nudlar, sushi och gröna äpplen



VICTORIA GRÄNS
Skribent

Pasta, tacos och choklad, succéer i alla dess former!



MALIN BÄCKSTRÖM
HÄGGKVIST
Skribent

Tofu, havredryck och potatis

Den här tidningen görs av gymnasieungdomar från Uppsala. Du kan också vara med.

Mejla word@tidningenword.se
Smsa 072 563 08 60
och tala om ifall du vill skriva, fota eller göra något helt annat.

Vego på Insta

LIT_FOOD:

Men vi gillar att laga mat tillsammans, och äter någon av oss en god frukost kan vi bara fixa det lite extra fint och lägga ut en bild.

LIT_FOOD

Namn:

Hilda Karlen, 17 år,
Millis Lindgren, 17 år,
Ylva Holstein, 17 år

Instagram: lit_food



Chokladgröt eller veganska donuts med hemgjort strössel? De 3 skaparna bakom Instagram-kontot lit_food bjuder på färgglad och nytänkande klimatmat.

Vad är lit_food?

– Lit_food är helt enkelt ett Instagram-konto där vi delar med oss av olika maträtter och recept, dels för att spara våra lyckade försök, men även för att inspirera andra till

kreativare vego-matlagning.

Vad hittar man för recept på lit_food?

– Allt från prinsesstårter och flingor till sesamkakor och sallader. Veganskt och vegetariskt såklart!

Hur mycket tid lägger ni ned på kontot?

– Inte så överdrivet mycket faktiskt, med tanke på att vi ändå snackar om mat hela tiden haha...

– Men vi gillar att laga mat tillsammans, och äter någon av oss en god frukost kan vi bara fixa det lite extra fint och lägga ut en bild. Äta för att leva helt enkelt!

Hur har responsen varit?

– De flesta har varit positiva, men många har även skämtat, typ ”varför ska man inte äta djur?” och så vidare. Men absoluta majoriteten positiva!

Slutligen: varför ska man följa er på Instagram?

– För att det är lätta recept, och att alla kan laga vego-mat.

Text: AlvaSpångberg
Foto: Tumba Mulamba

Säg vad du vill

**Vill du berätta vad
du tycker?
Eller skriva om det
du brinner för?
Gör det i Word!**

Skicka ett sms till [072 563 08 60](tel:0725630860)
eller mejla word@tidningenword.se

Vilken -i

Text Malin Bäckström Häggkvist
Illustration Daniel Forssblad

**Är kött gött – eller mord? Är frukt
det enda och det bästa, eller äter du
det som står på bordet? Gör WORDS
quiz så får du veta vilken -ian du är!**

**Du kommer hem från skolan och är sugen på mellanmål.
Vad äter du?**

- A. Cornflakes med min favoritmjölk!
- B. Jag skär upp lite olika frukter. Gott!
- C. Gör en ostmacka. Sedan lägger jag på skinka också, för proteinet liksom.
- D. Jag plockar fram kycklingklubbarna från gårdagens middag ur kylan och lindar in dem i extra bacon. Sedan äter jag dem, kalla.

**Vad beställer du på snabb-
matsrestaurangen?**

- A. Bönburgare med stor pomes.
- B. Äppelklyftor och mineralvatten.
- C. Chicken nuggets. Eller nej, vänta, err... mozzarella sticks!
- D. Cheeseburgare med extra bacon.

**Varför jagar du efter ett
vårtsvin i naturen?**

- A. Jag vill krama det!
- B. Det snodde mitt äpple.
- C. Jag vet faktiskt inte.
- D. Jag ska göra bacon!

Filmkväll! Vad är ditt favoritsnacks?

- A. Grönsaker med dipp är alltid gott.
- B. Frukt är naturens godis!
- C. Det mesta går hem – chips, popcorn, salta pinnar...
- D. Beef jerky.

**Du är bortbjuden på middag och din värd serverar oxfilé
med rödvinssås. Vad gör du?**

- A. Förklarar att du inte äter kött och hugger in på tillbehören.
- B. Plockar upp ett päron och en banan ur väskan, det var det enda du tänkte äta ändå.
- C. Tar för mig av allt som står på bordet, äter med god min och tackar sedan för maten.
- D. Smaskar i mig filéskivorna i en enda tugga, tills jag är mätt och belåten.

**Hur skulle du reagera om en vegan ställde sig och höll
föreläsning i matsalen om att kött är MORD?**

- A. Jag applåderar och hejar på.
- B. Jag känner mig extra nöjd med fruktsallad ;)
- C. Jag nickar instämmande, men fortsätter skamset äta min gulaschsoppa.
- D. Jag buar högljutt, alternativt håller för öronen och skriker "KÖTT ÄR GÖTT! KÖTT ÄR GÖTT!"

an är du?

Flest A Vegetarian

Favoritmat: all mat utan ansikte

Dödsorsak: svälter till döds under hungerstrejk för djurens rättigheter

Du har valt att vara vego för att du inte äter dina vänner, djuren. Eller för att inte förstöra planeten genom den hemska köttindustrin. Vi fattar, du är en bra människa. Ville du ha en medalj också, eller?



Flest C Flexitarian

Favoritmat: chicken- eller soyanuggets

Dödsorsak: beslutsångest i mataffären

Du äter en vegetarisk måltid här och där, men vet du vad det är? Normal varierad kost. Flexi-epitetet existerar endast för att dämpa ditt dåliga köttätarsamvete.

Flest B Fruktitarian

Favoritmat: fruktsallad???

Dödsorsak: överkonsumption av krossade linfrön

Liksom vegetarianen intill håller även du dig borta från animaliska livsmedel, men det är inte det enda du håller dig borta från. Helt ärligt är vi förvånade att du fortfarande är vid liv.



Flest D Köttitarian

Favoritmat: baconlindad köttfärslimpa

Dödsorsak: valfri hjärt- och kärlsjukdom

Kaninmat, nej tack! Du äter allt som haft en puls och håller dig till en stenhård så kallad "cave man"-diet bestående till största del av rött kött, och blundar stenhårt för faktumet att grottmänniskor åt mestadels rötter.

ANNONS

JAG ÄR LIBERAL FÖR ALLAS RÄTT ATT PÅVERKA SITT LIV, ATT LÅTA DRÖMMAR BLI VERKLIGHET, OAVSETT VARIFRÅN MAN KOMMER.



- » **UTBILDNING** för kunskap och frihet
- » **JÄMSTÄLLDHET** för rättvist inflytande
- » **INTEGRATION** för gemenskap och solidaritet
- » **ARBETE** för självständighet och frihet
- » **FÖRETAGSAMHET** för innovationer och tillväxt
- » **KLIMATANSVAR** för kommande generationer

**HJÄLP
MIG ATT BLI EN
BÄTTRE
POLITIKER!**
Kontakta mig med
tips och idéer!

MOHAMAD HASSAN
Kommunalråd Liberalerna

Besöksadress:
Stationsgatan 12

E-post:
mohamad.hassan@
uppsala.se
Mobil: 073-048 89 23

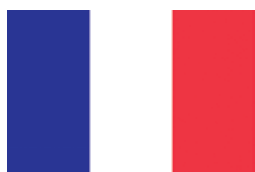
Twitter & Instagram:
@uppsala_hassan
Facebook: Mohamad Hassan



I Sverige erbjuds gratis skollunch av varierande utbud. Mat med europeisk och internationell prägel blir mer vanligt liksom att skolor erbjuder salladsbord, specialkost samt vegetariska rätter. Men hur ser det ut med skolmaten i andra länder? Wordredaktionen har pratat med elever från fyra olika länder som berättar om hur deras skolmat ser ut.

Text: Victoria Gräns

Skolmaten i olika länder



Frankrike Trerätters



André 18, Lyon:

"På min skola äter de flesta elever antingen i skolans restaurang, cafeteria eller på någon restaurang utanför skolan.

En typisk lunch i skolans restaurang består av en förrätt, vanligtvis sallader av olika slag, en huvudrätt då man oftast kan välja mellan fisk eller kött samt om man vill ha grönsaker, pasta eller ris till, och en dessert i form av ostar eller yoghurt med olika frukter. En sådan lunch kostar cirka 7€.

Maten är däremot inte jättegod och eftersom det kostar ganska mycket väljer många att äta på andra ställen. Många väljer cafeteria som erbjuder mest snabbmat, alltså varmkorv, snacks och mackor vilket i sig inte är så nyttig mat.

De dagar vi inte väljer att äta i skolan brukar vi gå ut och äta kebab, McDonalds, Subway eller gå på ett pastaställe."



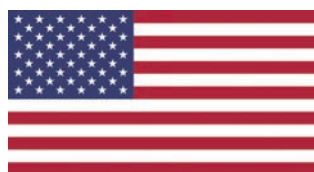
Australien Lunchlåda



Rebecca 18, Melbourne:

"Vi får ta med oss egen mat! Jag har ofta med mig rester från middagen dagen före. Det går att värma mat på skolan så rester eller mackor är det vanligaste elever tar med sig. Vi har en cafeteria på skolan där man kan köpa mat. Den kostar runt 5-7 dollar och nackdelen är att maten aldrig skulle räcka till att mätta alla elever.

Systemet är jobbigt de dagar jag glömmer matlådan hemma eller inte hinner fixa mer än något litet snacks på morgonen men annars är det rätt nice att äta sin egen mat varje dag."



USA Enformigt



Victoria 18, Minneapolis:

"På min skola får elever med låginkomstföräldrar gratis mat medan resten får betala för den. Varje dag finns det tre olika rätter att välja mellan och en av dem är alltid någon typ av sandwich medan de andra två varierar från dag till dag.

Standardmaten är dock pizza, tacotallrik samt friterad kyckling med ris. Maten kostar runt 2 dollar och då ingår dricka och sallad.

Skolmaten är inte jättegod och man tröttnar snabbt på att den är så enförmig så de flesta eleverna tar med sig egen mat hemifrån i form av mackor, frukt, kex eller andra snacks av olika slag."



Kina Lunchlevererans till klassrummen



Tommy, Shanghai:

"På min grundskola i Shanghai kunde vi köpa mat på skolan om vi inte ville ta med oss mat hemifrån.

Maten som serverades var dock ofta smaklös och onyttig och eleverna blev sällan mätta. Vi åt alltid lunchen i våra klassrum och de som köpte skolans mat fick den levererad till klassrummet."

Sverige: nästan unikt



Skolmat har serverats i de svenska skolorna sedan 1930-talet. I början var det endast elever vars föräldrar hade låg inkomst som fick skolmåltider serverade medan de andra barnen fick ta med sig egen mat. 1945 introducerades ett särskilt statsbidrag för kommuner som ville satsa på att servera skolmat men det var inte förrän 1997 som kostnadsfri skolmat blev ett krav i grundskolan enligt skollagen.

Sveriges skolmatsystem är unikt och finns bara i några få andra länder, exempelvis Finland. Systemet vi hade på 30-talet är däremot fortfarande vardag för många av världens skolbarn.

Vad är det konstigaste du har ätit och vad äter du helst?

Av Sofie Ohlsson



Elin Helmersson, 33, med sonen Sixten
Friterade skalbaggar i Thailand. Det var salt med en konstig konsistens och inte särskilt gott. Jag föredrar vegetariskt och sallad eller pizza.



Maria Khotyaintsova
11 år

Jag har inte ätit någon jättekonstig mat. Jag är vegetarian och gillar pizza och sushi.



Annika Bergander
67 år

I Frankrike åt jag en leverkorv som var väldigt annorlunda och inte alls god. De senaste riktigt goda jag åt var saltinbakad helstekt abborre med vitvinsås.



Naser Babor
32 år

En gång när jag var på en kinesisk restaurang fick jag en sås som var otroligt stark, alldeles för stark för mig. Min favoritmat är nog lasagne



Felix Carlsson
14 år

Det absolut konstigaste och värsta jag någonsin ätit är sniglar. Sedan är min favoritmat sushi.

Friterade skalbaggar i Thailand. Det var salt med en konstig konsistens och inte särskilt gott.

Du kan få hjälp

boiu.se

Här finns länkar till ställen i Uppsala där barn och unga kan få hjälp med till exempel:

- Nedstämdhet, ångest, stress, självskadande beteende
- Mobbning och kränkningar
- Problem i familjen
- Sexuella övergrepp eller våld
- Missbruk
- Ätstörningar
- Sex och samliv
- Utsatt för brott

Du kan också höra av dig till oss. Vi vet vem som kan hjälpa dig.

Ring 018 69 44 99
Mejla boiu@boiu.se

Framtiden

Text Victoria Gräns

Illustration Sally Lou

Vad kommer vi äta om 50 år? För att vår planet ska kunna försörja en stigande befolkning kommer våra matvanor behöva förändras. Det finns många olika spekulationer om vad vi kommer äta i framtiden. Bugburgers, manetsallader och odlat kött är tre av dem.



JORDENS BEFOLKNING ÖKAR snabbt samtidigt som klimatfrågan blir allt viktigare. Att i framtiden kunna mätta alla magar utan att det drabar miljön är ett knepigt problem som många forskare jobbar på att lösa.

Enligt information från världsnaturfonden WWFs hemsida, står maten vi äter för en fjärdedel av människans klimatpåverkan.

FN:S JORDBRUKSORGAN FAO utnämnde för ett antal år sedan den globala djurhållningen till en av de största klimatbovarna. Att vi måste konsumera mindre kött är mer eller mindre ett faktum men vad ska vi äta istället?

ODLAT KÖTT KAN komma att bli framtidens svar på den frågan. Kött är för många en traditionell del av den dagliga kosten och experter menar på att köttkonsumtionen inte kommer gå ner även fast vi blir uppmanade till att äta mindre kött.

För att lösa bland annat klimatfrågan och flera djurrättsfrågor för den delen har forskare därför tagit fram kött som framställs genom att istället lagra och odla muskelceller tagna från djur.

Resultatet blir likadant kött som man kan få från en ko, men man exkluderar själva kon från processen.

ÄVEN GENMODIFIERAD MAT kan komma att bli mer användbart. Med genmodifierad menas att forskare ändrar i växters DNA så att vissa grödor exempel-

vis innehåller mer vitaminer medan andra blir mer resistent mot insektsangrepp.

Detta gör att man kan få fram näringsrikare grödor som räcker till fler samtidigt som jordbrukare kan dra ner på bekämpningsmedlen vilket är bra för miljön.

DENNA TEKNIK ÄR bra så länge den hålls under kontroll så att den inte påverkar växternas ursprungliga ekosystem. Därför kontrolleras alla genmodifierade livsmedel noggrant innan de släpps ut på marknaderna.

Redan idag ingår genmodifierade växtsorter som exempelvis majs, soja, raps och sockerbetor inom livsmedelsproduktioner världen över.

FORSKARE MENAR ÄVEN på att insekter kommer att klassas

ens mat



som livsmedel i framtiden. Insekter innehåller många näringsämnen, bra fetter och är rika på proteiner och därför skulle även de kunna komma att ersätta mycket av dagens kött. En fråga som uppstår hos mig är dock om vi verkligen kommer vilja äta insekter?



JAG MENAR, BARA tanken på att beställa en hamburgare gjord på buffalomaskar och syrsor får i alla mina smaklökar att sända varningssignaler.

Men forskare menar på att det är en vanesak. Det vi kanske inte tänker på är att vi faktiskt redan idag får i oss in-

sekter i vår dagliga kost. Till exempel är det röda färgämnet som används i ketchup, sylt och framför allt i godis gjort på löss.

ÄN SÅ LÄNGE är insekter inte klassade som livsmedel enligt EU:s lagstiftning men kanske vi borde ge insekter en chans eftersom att omkring en femtedel av världens befolkning redan äter dem dagligen.

Experter menar på att det även finns många olika råvaror i haven som än idag är outforskade. Norska forskare jobbar på att testa bland annat maneter

som en alternativ del av vår föda. Det finns även spekulationer om att alger kommer bli en allt mer populär råvara.

Till skillnad från maneter är alger någonting vi redan introducerats för. Det omringar våra sushirullar och har blivit en ingrediens många använder i sina smoothies.

Enligt en tes som drivs i KTH-projektet Seafarm skulle Sverige till och med kunna bli en storindustri inom algodling tack vare våra långa kuststräckor.

Framtidens mat förblir ett

frågetecken men jag tror inte att vi behöver oroa oss för att vi ska gå runt hungriga. Å ena sidan kanske vi inte kommer äta allt vi äter idag men å andra sidan är det inte första gången våra matvanor står inför en förändring.

Matvanor förändras med generationer och för att kunna mätta kommande generationer måste ytterligare en förändring ske.

FORSKARNA JOBBAR VIDARE och det jag tror krävs från konsumenternas sida är ett optimistiskt och kanske till och med lite fantasifyllt bemötande.

Vem vet, kanske bugburgers, manetsallad eller biffar lagade på odlat kött kommer vara delikatesser för våra barn?

Testpatrullen



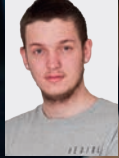
TYRA JOHANSSON



SIRAN CHENG



TUMBA
MULAMBA



BENJAMIN
SPÖRNDLY

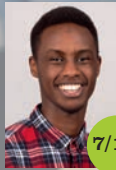
Vintertid är pizzatid. Inget gläder en ledsen mage lika mycket som en varm och flottig pizza. Vi har testat fyra pizzerior i stan. För din skull! Det är ju så väldigt tråkigt att få en pizza som inte håller måttet.

Pizzaköket

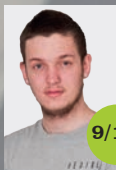
31



8/10



7/10



9/10



7/10

Bäst i test!

Liten men naggande god

Pris: 85 kronor.

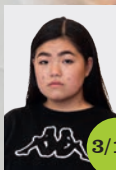
Från testets minsta pizzeria kom också den minsta pizzen. Återigen en pizza som hyllas för att den är så snygg samt hånas för att den är så ful. Splittrade åsikter i panelen. Helt ense var de om att det här var testets bästa botten. "Den känns gjord i stenugn". Tunns och krispig botten med bra fyllning. Fin smak med god ost. Det enda negativa var en bismak av spiskummin. Överlag en mycket bra pizza.

WORD TESTAR:

Pizza Margherita

Riffi

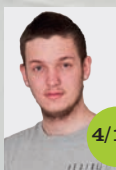
17



3/10



7/10



4/10



4/10

Flottdrypande

Pris: 55 kronor.

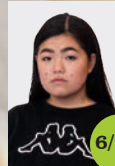
Pizzen fick väldigt fina betyg för sitt utseende. "Lena kanter som man vill klappa" och "Jag vill ha sån hy" utbrast panelen.

Det var tyvärr det sista positiva som sades om Riffipizzen. Smaken beskrevs som gubbig med en ton av svett. Den dropp av flott och hade alldeles för mycket ost.

Billigast

Jalla

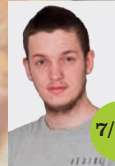
28



6/10



7/10



7/10



8/10

Droppfri

Pris 85 kronor

Utseendet var lite tråkigt, men inget större problem. Smaken var bra men konsistensen fick en del skäll. "Jag märker ingen skillnad mellan bröd och ost"! Hela pizzan hade en aningen gummiaktig karaktär.

Nu är ju smaken viktigare så pizzan rodde iland en riktigt bra poäng ändå. Kanske blev den räddad av att den var droppfri?

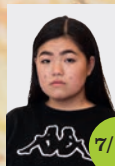
Så gjorde vi

Vi köpte fyra pizzor av modellen Margherita. Alltså bara ost, tomatås och bröd, pizzornas motsvarighet till vaniljglass. Som tur är behöver inte enkelt vara dåligt, om en pizzeria klarar av att tillaga en perfekt Margarita kan du anta att de även kan hantera de lite roligare varianterna.

Själva testet utfördes av fyra hungriga redaktionsmedlemmar en mörk och lite regnig novemberkväll. Alla testpiloter fick samtidigt äta en varsin bit från samma pizza och bedöma pizzans konsistens, utseende och smak.

Panini

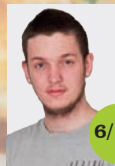
28



7/10



7/10



6/10



8/10

Fulsnygg

Dyrast

Pris: 95 kronor.

Här var redaktionen splittrad i sin bedömning av utseendet. Den sågs vara både skitsnygg och ful.

Den var dekorerad med halvor av körsbärstomat, en mycket snygg och ful idé uppenbarligen. Smaken var det mindre oenighet om, den var fyllig och ostig. "Fräscht med färsk basilika på". Poängavdrag för att den droppar fett dock.

STIPENDIUM FÖR
UNGA
SKRIVARE

Skriver du noveller, romaner, poesi, radiopjäser, blogg, teatermanus, musiktexter, dagbok eller andra texter?

Om stipendiet för unga skrivare

Stipendiet för unga skrivare ska stödja och uppmuntra ungas eget skrivande. Du som är mellan 13 och 19 år och bor i Uppsala kommun kan söka och har chansen att få ett penningstipendium från Kulturnämnden.

Skicka ansökan senast 10 januari 2017

Ansökningsblankett finns här: www.uppsala.se/stipendier

Skicka din text och ansökningsblankett till:

Kulturnämnden, Uppsala kommun, 753 75 Uppsala

Testpatrullen



TYRA JOHANSSON



SIRAN CHENG

Billigt, enkelt, gott – snabbnudlar är den perfekta snabbmaten. Men vilken sort ska du välja, och är de dyra bättre än de som nästan är gratis? Vi har svaret.



WORD TESTAR:

Snabbnudlar

Mama

2/10

Sanyang Ramen

5/10

Soba

0/10

Aya

7/10



Pris: 4.95 kr

Utseende: Ser helt okej ut. Vi båda är överens om att nudlarna ser för tunna ut. Färgen på såsen ser dock väldigt aptitlig ut.

Lukt: Luktar jättegott, en stark lukt av buljong och lite vitlök.

Smak: Vi båda rådisar smaken av denna. Smakar inte alls som nudlar. "Wannabe-nudlar" helt enkelt.

Konsistens: Oljig hinna och nudlarna är alldeles för tunna. Känns som man äter änglahår.



Pris: 4.95 kr

Utseende: Vi gillar utseendet! Nudlarna är runda och det bådar gott.

Lukt: Luktar typ ingenting...

Smak: Smakar för det mesta buljong

Konsistens: Lite tjockare än Mamannudlarna dock fortfarande för tunna. Men dessa nudlar kändes inte lika oljiga.

Poäng: 5/10



Pris: 19.95 kr

Utseende: Ser goda ut, såsen är mörk och det ser fräscht ut med lite salladsblad

Lukt: Luktar surt och ingefära. Nästan lite som svett.

Smak: Smakar (ursäktat språket) SKIT
Konsistens: Nudlarna var så äckliga att vi inte åt tillräckligt mycket för att känna av.

Sämst i test!



Pris: 5 kr

Utseende: Ser gott ut, som ramen ska göra. Nudlarna är perfekt tjocka och såsen har en aptitlig färg.

Lukt: Luktar inte mycket. Kanske lite buljong

Smak: Smakar buljong och nudlar, inget konstigt. Skönt!

Konsistens: Nudlarna har perfekt konsistens och perfekt tjocklek

Bäst i test!

Risnudlar

Glutenintoleranta och andra glutendissare fear not, vi rekommenderar risnudlar.

Fastän det inte finns några förpackerade portionspåsar med kryddblandning så är det bara att mixa ihop en egen.

Gör dina nudlar bättre

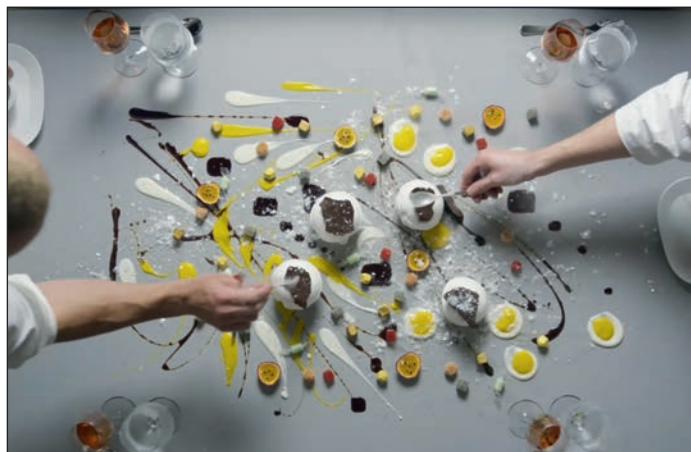
Använd pinnar.

Sesamolja och salladslök är självklara smakhöjare.

Misopasta är det extra steget men den gör din buljong tusen gånger godare.

Spara såsen till sist och sörpla i dig den.

Matdokumentärer för



Words Benjamin Spörndly har en stark passion för mat i alla former. Han gillar inte minst att titta på matdokumentärer. Här är hans bästa tips.



**BENJAMIN
SPÖRNDLY**

D

E SENASTE ÅREN så har det dykt upp en uppsjö av matrelaterade dokumentärer och serier på Netflix, det började med *Jiro Dreams of Sushi* och ett par år se-

nare kom superhypeade *Chef's Table*.

Det måste ha varit svårt även för en person utan något som helst matintresse att missa denna trend. Med det stora

utbud som finns så går det att hitta en dokumentär som berör i princip varenda aspekt som rör mat.

Då jag har en stark passion för mat i alla former så har jag naturligtvis redan kollat igenom delar av detta utbud och samlat på mig en del favoriter.

Den första jag såg var *Jiro Dreams of Sushi* där vi får följa 85 åriga Jiro och hans son och blivande arvinge Yoshikatzu, tillsammans så har de världens bästa sushirestaurang belägen i Tokyos tunnelbana.

Även om att de låter som ett

perfekt upplägg för en Wes Anderson film så fångas charmen på ett naturligt och avslappnat sätt. Dokumentären fångar och visar på vilken kulturell betydelse som sushi har i Japan, någonting som jag tidigare inte hade greppat.

The Birth of Saké påminner om *Jiros Dreams of Sushi* då vi får följa ett familjeföretag som tillverkar sake på traditionellt vis. Med vackra tagningar och scener så är det bland det bästa jag sett rent stilistiskt.

TROTS ATT SAKÉ lätt kan uppfattas som något alldeles för

nördar och andra



Sushi och sushikocken Jiro (Längst t v och övre raden t v). Foto: Magnolia Films
The birth of saké (övre raden t h). Foto: Erik Shirai

Nedre raden: Chef's table, foto: Netflix; Munchies, foto: Vice
Chef's table (längst t h). Foto Netflix.

nischat så upplevde jag som helt okunnig aldrig allt blev obegripligt eller tråkigt.

Definitivt någonting för den som är intresserad av att nörda ner sig i hantverket bakom matprodukten.

FÖR MIG ÄR det svårt att inte gå igång på det konstnärliga som

mat kan vara.

Konceptet att mat inte endast är någonting som vi skapar endast för vår överlevnads skull utan det kan var något vi uttrycker oss igenom eller att det kan vara en upplevelse är ett koncept jag köper med hull och hår.

I *Chef's Table* så är det

precis en sådan värld som beskrivs. I tolv avsnitt berättar lika många kokkar om vad som är grunden till deras kärlek för mat, vilken vikt de lägger vid bra råvaror och framförallt hur de låter maten vara ett uttryckssätt.

Till stor del så avgörs hur pass intressant ett avsnitt är av

hur intressant kocken är, trots det så blir det aldrig tråkigt eller annat än vackert.

FÖR DEN SOM brinner för mat men saknar Netflix så rekommenderar jag starkt att kolla in Vice's youtubekanal *Munchies*.

Där samlar de egenproducerade minidokumentärer om mat.

Särskilt sevärd är allt med den naturlige komikern och kocken Matty Matheson eller deras miniserie om pizza runt om i USA.

Definitivt någonting för den som är intresserad av att nörda ner sig i hantverket bakom.

Spel: Fräsch 25-åring



CIVILIZATION VI

9/10

Fortfarande väl värt att skaffa

CIVILIZATION, DÄR SPELAREN i en sandlådekontext får kontrollera en civilisation från de första städernas bildande fram till rymdfärder, är ett av de populäraste historiebaserade strategispelen någonsin.

Denna gång har spelet inte bara lyckats med att vara lätt att ta tag i för den vane strategispelaren, utan är även tillräckligt förstäligt för att vem som helst ska kunna spela och komma in i det utan problem.

En välgjord inbyggd handledning över hur allting fungerar är nyckeln till att spelet kan upplevas utan krångel eller problem med svårförstådda mekanismer.

GRAFIKEN, SOM VAR väldigt diskuterad innan spelet släpptes, eftersom utvecklaren Firaxis Games valt att en lite annorlunda stil i jämförelse med föregångaren, med mer färger och lite mer frihet när det

gäller porträtt av de historiska ledarna, lyckas med att fånga en klassisk brädspelskänsla.

Detta i kombination med den välkomponerade musiken, som både är varierad för olika civilisationer och perioder samt anpassad för sammanhanget, gör att spelaren får en fin upplevelse och kan leva sig in i de olika sammanhangen.

I JÄMFÖRELSE MED Civilization V har även diplomatin och kontakten med andra civilisationer blivit mer valbar, med dolda agendor och ambitioner som ger betydligt större spelutrymme. Handelsförbindelser och krig sker allteftersom, och det gäller att hålla sig på god fot med grannarna för att undvika otrevliga överraskningar.

Krigsföringen i allmänhet har även blivit mer strategisk med nya rörelsemönster och barbarer som skickar ut spanare som snabbt kan utgöra en fara.

En välgjord inbyggd handledning över hur allt fungerar är nyckeln.

Det nya sättet att hantera städer med kvarter och specialiseringar medför krav som utmanar gångna strategier. Att bygga en mur kanske inte längre är det självklara valet då Stonehenge istället kan vara ett alternativ för att uppnå en religiös seger.

Det gäller också att bevaka de andra civilisationerna för att undvika att missa ett perfekt läge för en ny stad. Teknologin och upptäckterna som utgjort en central del av serien sedan starten har även genomgått en uppgradering med utökade möjligheter och ett helt nytt träd som påverkar styrelse-skicket och administrationen.

Några sämre aspekter av spelet är dock som väntat den artificiella intelligensen, som

trots de nya ändringarna inte alltid håller måttet för den skickligaste och ibland betar sig minst sagt märkligt. Buggar förekommer även då och då, vilket kan skapa frustration.

En annan sida av Civilization-serien har även varit att den alltid tagit stora friheter i förhållande till den historiska verkligheten, något som ibland kan vara synd då historia går förlorad.

ALLT SOM ALLT lever spelet upp till de flesta förväntningarna och är därför värt att skaffa, 25 år efter att den första Civilization som släpptes 1991. "Just one more turn"-känslan har fått en ny omfattning.

Léo Bewa

Foto: 2K

Spel: Fortfarande ett spel som står ut



SOM FÅNGADE I en riddarsaga om närsynta hjältar med tunnelseende, gaser i magen och hypokondri försöker jag besegra jag fiender åt höger och vänster så stilfullt som möjligt. Det är löjligt svårt men jag känner att jag snabbt blir bättre även om det inte tar lång tid innan jag dör. Aldrig förr har det dock varit så här kul att dö.

I rollen som en extremt avvikande riddare med otaliga defekter så är det spelarens uppgift att genomsöka ett slott i jakten på rikedomar och led-

trådar om ens förfäder. Döden är ingenting som betyder att det är över, istället får en möjlighet att spela vidare som en arvinge till föregångaren.

Med arvingar lika udda som tidigare generationer och med andra unika egenskaper så blir spelet aldrig repetitivt eller allt för förutsägbart.

SPELET ÄR GENOMTÄNKT och humorn ofta smart och slående, det märks att de två bröder som utvecklat spelet lagt sin själ i det och resultatet känns genuint och äkta.



Det märks att de två bröder som utvecklat spelet lagt sin själ i det.

Spelet har nu ett par år i nacken men står sig fortfarande bra, bland den mängd *Rogue*-liknande spel som idag finns på marknaden så känns fortfarande *Rogue Legacy* extremt unikt och som ett spel som står ut.

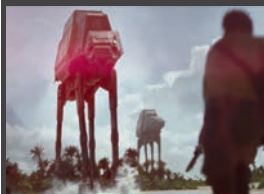
FÖR DE 15 euro som spelet kostar på Steam så får en up-

pemot 16 timmar speltid på ett spel som går perfekt på din skoldator och absolut lämpar sig under en lång håltimme eller tid som egentligen borde ägnats åt plugg.

Jag anser verkligen att *Rogue Legacy* har gjort sig förtjänt av all positiv kritik det någonsin fått!

Benjamin Spörndly

Händer nu



Varför skulle en Star Wars-film komma logiskt kronologiskt? *Rogue One* är del 3,5 i serien. Tror vi.

► Premiär 14 december

Vi väntar på ...



Robotdinosaurier i en postapokalyptisk framtid – kan det bli bättre? *Horizon Zero Dawn* kommer i mars.

Film: Tillbaka till Harry Potter-världen



FANTASTISKA VIDUNDER OCH VAR MAN HITTAR DEM
ÄNTLIGEN FÅR VI återvända till JK Rowlings magiska värld. Den här gången får vi följa trollkarlen Newt Scamander som reser runt jorden och skriver en bok om magiska vidunder, som

senare blir en av Harry Potters läroböcker. Scamanders resor har fört honom till 1920-talets New York och vi får en inblick i deras trollkarls-samhälle. Med sig har han en väska fylld med magiska varelser och några av dem lyckas rymma... Det är första gången Rowling skrivit direkt för filmduken och det har hon lyckats bra med. Filmen är spännande från början till slut. Det finns mörkare stun-

der i filmen men vi bjuds även på en del skrautt. Karaktärerna är väldigt olika, genomtänkta och lätta att gilla och en speciell niffare stjälar publiken. De välgjorda effekterna förhöjer filmen och de magiska varelserna är slående vackra på sitt sätt. De drygt två timmarna går alldeles för fort och jag längtar redan tills nästa av ytterligare fyra filmerna kommer.

Sofie Ohlsson

Foto: Cellardoor Games, Disney, CUEVILLA games, Jaap Buitendijk

8/10



Text: Saskia Heinemann • Foto: Marina Matic

The Accident

The Accident är ett Uppsalabaserat band med underbar musik. De spelar allt från 70 tals hits till "The 1975" och har en originell känsla. Det är precis vad man behöver i denna dystra tid.

När formades ni?

– Tekniskt sett, sju år sedan. Men med banduppsättningen vi har idag med ny sångare, keyboardist och gitarrist är det ett par månader.

Spelar ni mest egna låter eller covers?

– Covers men också lite eget material.

Vem inspireras ni av?

– Vi har olika bakgrunder vilket är askul, men huvudsakligen så lyssnar vi helst på musik med härligt groove och hjärta.

Vad hoppas ni uppnå med bandet?

– I nuläget ligger våra mål och tankar på att spela så mycket som möjligt och även släppa musik.

Vem spelar vad?

– Olle sjunger, han är en avskyrvärd diva som vilken annan frontman som helst. Men vi älskar honom ändå. Han har sjungit för alltid och spelat maracasägg profes-

sionellt i några månader.

– Vår gitarrist heter Emil, vars tidigare namn på MSN var gitarrguden vilket säger mycket.

– Vår basist heter Johannes, hans catch phrase är "ah det blir bra"

– Pianist är Jakob, han spelar klassiskt piano egentligen, så han tycker det är kul att få släppa loss lite.

– Max spelar trummor som om det var det enda han gjort i livet.

Vilken gymnasieskola går ni på?

– Alla går på Katedralskolan förutom Emil, han är vårt svarta får för att han går på Skrapan.

Framtida spelningar?

– Just nu reparer vi inför ett gig på en privat fest. Sen har vi ett i januari och ett i mars. Det kommer snart ut mer information på vår Facebook och Instagram.

THE ACCIDENT
Soundcloud:
soundcloud.com/deaccident
Youtube:
bit.ly/2fOqss3

Vem tycker du att vi ska skriva om på den här sidan nästa gång?

Sms 072 563 08 60

Följ The Accident

Facebook: facebook.com/deAccident
Instagram: @deaccident

3 tips från The Accident



LAVINEN

► lavininen.com



VILMA FLOOD

► facebook.com/VilmaFloodHases



KATTEMUSIKALEN

2017 års musikal är Rent.

► kattemusikalen.se

Testpatrullen



TYRA JOHANSSON

Menskoppen är ett mensskydd som uppfanns när förra seklet var ungt, men som varit rätt okänt fram till nu. Här är Tyras rapport om hur det är att använda den.

WORD TESTAR:

Menskoppen

”MENSKOPP, VAD TUSAN är det?” tänker säkert några av er nu. Sätt dig ner bekvämt i närmaste soffa och luta dig tillbaka. För nu ska jag berätta.

Menskoppen är ett alternativ till tampong och binda. Den uppfanns på 1930-talet men blev populär i Sverige först på 2000-talet. Koppen förs in i slidan precis som en tampong. Dock är den svårare att använda än en tampong och det krävs en hel del övning innan en får till det.

Koppen finns i många olika färger och tillverkas av många olika företag. Vanligtvis kommer den i två storlekar. En lite mindre för lätta till medelblödningar och en lite större för medel till måttliga blödningar. Den lite större storleken sägs också passa bra för den som har fött barn. Det finns fler storlekar beroende på vilket märke du köper. Den tillverkas av silikon, plast eller gummi.

Så sätts den i

EFTERSOM KOPPEN ÄR helt okej mjuk så går den att vika. Innan du sätter in den så skall du vika den två gånger över mitten. Den ska se ut ungefär som ett C eller ett U beroende på vilket håll du kollar från. Håll i koppen med tumme, pekfinger och långfinger och lirka sedan in den på bästa sätt.

På internet finns det många beskrivningar om hur en sätter in menskoppen. Där finns det också bilder att titta på.

Rekommenderas!

JAG REKOMMENDERAR ABSOLUT menskoppen. Fast när jag började med menskoppen så kände jag mest meningslöshet. Det var svårt att sätta in den och koppen vecklades inte ut helt.

Men övning ger färdighet så efter bara några mensar så kände jag mig som ett proffs. Tiotusen timmar och jag kanske blir bäst i världen på att använda mens-



koppen?

Till skillnad från till exempel bindan så går menskoppen att återanvändas. Så länge du rengör den mellan användningar samt kokar den då och då så kommer du kunna använda den i ungefär 10 år.

Det är både miljösamt och ekonomiskt!

Mensköpp: plus och minus

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| + Billig i längden | - Svårt att sätta in i början |
| + Miljösamt | - Kostar ganska mycket |
| + Behöver inte bytas ofta | - En måste hålla ut sitt eget blod |
| + Materialet är skonsamt för kroppen | |
| + Perfekt på resan | |

Du har rätt att påverka. Vi kan hjälpa dig.

Suger din gympahall?

Har din skola världens sämsta bibliotek?

Borde bussresor vara gratis?

Oavsett vad du vill förändra så kan du få hjälp av oss.

Vi vet hur du kan göra för att bli lyssnad på.

Hör av dig i dag så kan vi börja påverka i morgon.

fokusgrupp@boiu.se

Barnombudsmannen i Uppsala



gillaboio



018 69 44 99



boiu@boiu.se

boiu.se

Amnesty på Katte



Amnesty på katte, en undergrupp till Amnesty international, är en grupp som vill påverka den värld vi lever i och hjälpa de människor i världen vars rättigheter kränkts.

AMNESTY PÅ KATTE har varit involverade i många kampanjer men nu arbetar de med en där vem som helst kan vara med och påverka.

Kampanjen heter "skriv för frihet" och syftet med den är att sätta press på olika makt-havare i världen. Amnesty på Katte har fått information om fyra människor vars situation behöver förändras. Detta ska göras genom brev som vem som helst kan skriva som ska skickas till bland annat Iranska myndigheter och Obama.

Zeynab Jalalian är en kurdisk kvinnorrättsaktivist i Iran som arresterades på grund av sin aktivism. Hon har torterats så svårt att hon har förlorat synen. Hennes situation behöver förändras och breven ska skickas till Iranska myndigheter. Ingen borde torteras för deras människorättsengagemang.

Edward Snowden är ett namn många känner till. Han är en amerikansk datatekniker och visselblåsare som arbetade åt CIA. Under 2013 läckte han känslig information om amerikanska regeringens massövervakning via Wikileaks. Han är nu efterlyst och lever i Ryssland med tillfällig asyl. Breven skickas till Obama

med uppmaning om att benåda Snowden.

Máxima Acuna är en kvinna i Peru som trakasseras på grund av att maken hon bor på är värdefull. Amnesty vill uppmantra människor runtom i världen att skriva brev till Perus inrikesminister för att påverka Máximas situation, få attackerna mot henne att ta slut och ge henne skydd.

Till slut har vi **Mahmoud Abu Zeid**, en egyptisk journalist som fotograferande säkerhetsstyrkornas våld mot demonstranter i Egypten under 2013. För detta har han suttit i fängelse sedan 2013 och riskerar nu dödsstraff. Amnesty vill förändra detta och få honom frikänd. Allt han gjorde var sitt jobb som journalist och fotograf och hans dom är en kränkning mot pressfriheten. Breven ska skickas till allmän åklagare i Egypten för att sätta press på regeringen.

AMNESTY PÅ KATTE vill uppmantra alla att skriva brev och påverka situationen för dessa människor. Om du vill skriva brev hittar du adresser och all information på www.amnesty.org

Text och foto: Saskia Heinemann



Människor borde sluta föda barn



Foto: WILPIZ/CC BYSA 2.0

Skriv till debatt@tidningenword.se

DEBATT

Hur kan vi egentligen veta att ett barn som inte finns vill bli till? Henning von Hofsten argumenterar för att människan borde sluta föda barn.

NÄR MÄNNISKOR FÖDER barn så är det som att vi kastar tärning med deras liv. Barnet kan födas med en allvarlig sjukdom eller ett syndrom. Men även om barnet inte föds med någon sjukdom kommer barnet precis som alla människor att lida under sin livstid så varför tvingar vi in barn i världen där de kommer att lida.

Barnet du skapar kan bli deprimerat och självmordsbenäget. Vill du verkligen riskera att utsätta en annan människa för det, är du villig att ta ansvar för allt lidande barnet kommer känna?

Om vi ska jämföra det med någonting så kan vi säga så här. Varför är våldtäkt oomoraliskt? Jo det är för att det är någon som tvingar sin vilja på någon annan utan deras samtycke.

Vi kan omöjligt veta om ett barn vill födas så varför antar

vi att barnet vill det? Att föda barn skulle kunna jämföras med att ha sex med en person som är medvetslös. Du kan inte veta om personen vill ha sex och därför borde du inte göra det.

Om det är något jag blir irriterad på så är det folk som säger att de bryr sig mycket om miljön samtidigt som de skaffar barn.

VÅRA NYHETER ÄR villiga att berätta om små gulliga saker vi kan göra för att hjälpa moder jord till exempel säger de att vi ska återvinna burkar och inte använda så mycket varmvatten.

Men de verkar inte vilja

prata om själva grundproblemet till klimatförändringarna. Mänskligheten.

OM DU FÖDER ett barn kommer du ungefär att fördubbla ditt koldioxidavtryck och om det barnet föder barn ökar koldioxidavtrycket som du är ansvarig för ännu mer.

Vissa skulle argumentera emot och säga att man nekar barn glädjen av att leva.

Men det de inte förstår är att det inte finns något behov av glädje om det inte finns någon människa.

Människor är behovsmaskiner vi föds med ett hål i våra hjärtan som vi försöker fylla med pengar, mat, droger, vän-

ner och älskare. Men hålet fylls aldrig, människan vill alltid ha mer.

Men om vi inte skapar människan kommer den aldrig erfara lidandet av att försöka fylla hålet i hjärtat.

DET FINNS DE som säger att de vill ha barn så att mänskligheten fortsätter existera. Men till dem frågar jag då: Varför antar ni att mänskligheten är något bra? Skulle jorden verkligen vara en sämre plats utan människor? Är det inte vi människor som förstör jorden?

Och är inte Merkurius egentligen en bättre planet än jorden? Merkurius har inga krig, ingen svält, ingen fattigdom, ingen ondska och det finns heller inte något liv.

Är det inte bättre med en värld utan liv och lidande än en värld med liv och lidande?

Henning von Hofsten

Varför antar ni att mänskligheten är något bra? Skulle jorden verkligen vara en sämre plats utan människor?

Vad tycker du?

Skriv till vår debattsida på debatt@tidningenword.se. Debattredaktör Alva tar hand om ditt inlägg.

Word

Av unga, för unga i Uppsala.

Ända sedan du
gick i lågstadiet.

Var med och gör tidningen du också.
Eller gå med i webbredaktionen.

Skicka ett sms till [072 563 08 60](tel:0725630860)
eller mejla word@tidningenword.se

tidningenword.se

