# anthropos

*Verenigingsblad der Studievereniging Medische Natuurwetenschappen*

*Nº 4 | Mei 2023*

- PAGINA -
*8*

***Lees hier wat mensen over de wereld ontbijten!***

MENS

- PAGINA -
*14 & 15*

***Lekkere recepten om in de zomer uit te proberen!***

# Inhoudsopgave


3 Woord van RedacCie

4 Woord van Bestuur

5 Voedselallergieë: wat gebeurt er nu eigenlijk?

6 Superfood of vogelvoer

8 Ontbijt over de wereld

10 MNW Cribs

12 Activiteitenprikbord

14 Heerlijke recepten voor in de zomer!

16 Quiz: Wat is jouw nutritionele meerwaarde?

18 Vlees of toch niet?

19 Pleinvraag: wat is je favoriete eten?

20 RedacCie's choices: go-to eten!

22 Puzzels

26 Reisverslag van de TripCie

28 Fotomuur

# Woord van RedacCie

**Tekst door: Anna Prins**

Lieve lezer,

Hopelijk heb je net iets gegeten of heb je wat eten in de buurt, want deze Anthropos zal je het water in de mond laten lopen. Deze editie staat namelijk volledig in het thema van voedsel.

Zo kan je lezen hoe het ontbijt van verschillende landen eruit ziet (hint: het is geen boterham met hagelslag), en wat superfoods nou eigenlijk écht zijn. Daarnaast kunnen we als MNW- en BMTP-studenten natuurlijk niet zonder een medisch én een technisch artikel. Daarom neemt Merel je mee in de wondere wereld van voedselallergieën en vertelt Anouk je over de (niet meer zo futuristische) techniek van het 3D-printen van voedsel. Traditiegetrouw hebben we natuurlijk ook een quiz en een editie van MNW Cribs.

Verder hebben we ook gaststukken in deze oplage! Met het thema voedsel kan namelijk een stuk van de KookCie niet ontbreken, en de TripCie gaat je meenemen in een verslag over de toffe studiereis naar Thailand.

Tot slot, dit is alweer mijn laatste Anthropos als voorzitter en lid van de RedacCie. Het was een kort maar krachtig voorzitterschap, maar ondanks de korte duur heb ik er wel ontzettend van genoten. Ik wil alle commissieleden bedanken voor de leuke tijd en hun inzet! Ik ben benieuwd wat alle komende edities gaan brengen en kan niet wachten om de Anthropos op mijn deurmat te ontvangen als toekomstig OMA-lid.

Veel smakelijk leesplezier!

Anna Prins
*Voorzitter RedacCie*


## Colofon

**Anthropos**
Jaargang 20
Nummer 4
Mei 2023

**Oplage**
100 exemplaren
1e druk

**Drukker**
BladNL

**Contact**
redaccie@mens-vu.nl

**RedacCie**
Anouk Reilink
Anna Prins
Anouk Nijman
Charlotte van den Brink
Isabel Schrijvers
Jelmer Appelman
Merel Kouwenhoven
Naomi Duits
Rens Ursem
Skip Halfmouw

**EindredacCie**
Anna Prins
Isabel Schrijvers

De Anthropos is het verenigingsblad van Mens, de Medisch Natuurwetenschappelijke Studievereniging, en is in volle glorie te bewonderen op www.svmens.nl!

# Woord van Bestuur

**Tekst door: Anouk Reilink**

Lieve leden,

De afgelopen maanden waren er weer ontzettend leuke activiteiten georganiseerd door de verschillende commissies en heeft het bestuur ook een aantal Mens-Lunches georganiseerd.

In april was er de mogelijkheid voor de leden om houdbaar eten in te leveren, dat vervolgens door het bestuur werd ingeleverd bij de voedselbank. Op het moment van schrijven is deze actie nog bezig, maar hopelijk wordt het een succes!

Op 5 april was er een commissieleden wervingsactiviteit, waarbij verschillende commissies hun commissies konden pitchen. Het bestuur had gezorgd voor lekkere warme kaas en saucijzenhapjes en er ging een interesselijst rond. Ondanks dat de opkomst iets minder hoog was dan gehoopt zijn er toch nog veel geïnteresseerden. Mocht je nog geïnteresseerd zijn in een commissie (bijvoorbeeld de RedacCie ;)) dan kun je altijd het bestuur of de desbetreffende commissie mailen voor meer informatie!

Op 24 april was de eerste 'eigen' ALV van Bestuur '23. We vonden dit allemaal best spannend en hebben veel voorbereidingen getroffen maar uiteindelijk kwam alles goed. We zijn enorm trots op de dingen die we tot nu toe al hebben bereikt en hopelijk denken jullie daar hetzelfde over!

Mei bracht ook allemaal leuke activiteiten, zoals de bekendmaking van de bestemming voor de reis met de ExcurCie. Na lang wachten en hersenen kraken over de hints is de bestemming eindelijk bekend! Er was ook een leuke SportCie activiteit in het klimbos en de leden hadden de mogelijkheid om hun zangtalenten te laten klinken tijdens de karaoke borrel van de AC!

Namens bestuur XXIII,

Anouk Reilink
*Voorzitter*

# Voedselallergieën: wat gebeurt er nu eigenlijk?

**Tekst door: Merel Kouwenhoven**

**De een krijgt een jeukende tong van kiwi, de ander buikpijn van kaas. Het ene is een allergie, het andere een intolerantie, maar wat is het verschil?**

Bij een allergie draait alles om eiwitten. En dan bedoel ik niet het soort eiwitten die je in een shake kan nemen als je extra resultaat wilt van je krachttraining. Ik heb het over de eiwitten waar bijna al het eten uit opgebouwd is en die voor elk soort voedingsmiddel specifiek zijn. Het specifieke eiwit waar het lichaam allergisch op kan reageren is het allergeen. Bij mensen die allergisch zijn wordt zo'n allergeen gezien als lichaamsvreemde stof en gaat het lichaam IgE antistoffen aanmaken. Dit heet sensibilisatie. Deze antistoffen zullen elke keer als je een allergeen binnenkrijgt een allergische reactie in gang zetten, waaronder het vrijmaken van histamine. Histamine zorgt voor vaatverwijding van de bloedvaten in de huid en vernauwing van de bronchiën en longen. Hierdoor ontstaan de (meeste) bekende klachten zoals moeilijk/piepend ademhalen, rood aanlopen, jeuk, warme huid en niezen.

Een voedselintolerantie wordt veroorzaakt door een tekort aan een bepaald enzym (zoals bij lactose-intolerantie) of door een tekort aan transporteiwit in de darmen (zoals bij fructose-intolerantie). Bij een intolerantie heb je een bepaalde hoeveelheid van de stof nodig voordat je een reactie krijgt, en dit kan per persoon verschillen. De klachten komen langzamer op dan bij een allergie, en zijn vaak ook minder ernstig. De klachten kunnen wel vergelijkbaar zijn met die van allergieën, maar omvatten vaker buikklachten zoals overgeven en diarree.

De bekendste voedselintolerantie is natuurlijk de lactose-intolerantie, waarbij het lichaam het enzym lactase mist. Hierdoor kan lactose niet afgebroken worden tot kleinere suikers om te worden opgenomen door het lichaam, en door osmose trekt het dan heel veel water aan in de darmen, wat leidt tot diarree. Er zijn veel memes over mensen die hiermee dealen maar ook een zware kaasverslaving hebben. Dat laat al zien dat het niet zo ernstig is (of hoeft te zijn) als een allergie, waar je, als je niet ingrijpt met bijvoorbeeld een EpiPen, snel aan kan overlijden.

Een van de bekendste voedselallergieën is glutenallergie, of coeliakie. Maar wist je dat coeliakie helemaal geen allergie is, maar een auto-immuunziekte? Er worden namelijk antistoffen uit de IgA-klasse gevormd, wanneer gluten in de darmen komen. De specifieke boosdoener is gliadine, deze wekt een overgevoeligheidsreactie op in het darmslijmvlies waardoor er een ontstekingsreactie plaatsvindt die zichzelf versterkt. Na een tijdje worden er ook auto-antilichamen gevormd, dat zijn antilichamen tegen lichaamseigen antigenen. Hierdoor zullen enterocyten (darmcellen) afsterven en zal er vlokatrofie optreden. Darmvlokken zijn nodig om voedingsstoffen goed op te nemen, waardoor coeliakie vaak ontdekt wordt omdat kinderen vermageren en slecht groeien. De (voor nu) enige oplossing voor coeliakie is het volgen van een glutenvrij dieet.

Maar wat nou als hetgeen waar je allergisch voor bent niet zo makkelijk te vermijden is? Er bestaat namelijk zoiets als aquagene urticaria, oftewel waterallergie. Het mechanisme is onbekend, maar men denkt dat water met talg een stof vormt die zorgt voor een immuunreactie van de mestcellen.

Er bestaan nog zoveel meer allergieën, iets te veel om allemaal op te zoeken! We hopen zo in ieder geval een beetje een beeld te hebben gegeven van verschillende intolleranties en allergieën.

# Superfood of vogelvoer

**Tekst door: Naomi Duits**

**Als het om eten gaat bestaan er veel verschillende hypes en claims over wat gezond en ongezond is. Denk maar aan brood: het ene moment is het wonderlijk gezond en het andere moment moet je het ten alle tijden vermijden. Mocht je, net als ik, weleens in een winkel gestaan hebben waar een schap 'superfood' staat en je je afvragen of we nou niet doorgeslagen zijn met vogelvoer voor menselijke consumptie, dan hoop ik dat dit stuk wat verheldering geeft.**

**Wat zijn superfoods?**

Nou begrijp ik dat vogelvoer voor menselijke consumptie niet de definitie is van superfoods, maar waar hebben we het dan wel over? Als je zoekt naar de definitie van superfoods wordt je doodgegooid met verschillende definities die allemaal ongeveer neerkomen op het volgende:

*"Superfoods zijn natuurlijke voedingsmiddelen, zoals bessen, zaden, algen, groenten en fruit, die een positief effect op je lichaam hebben. Ze bevatten een grote hoeveelheid vitaminen, mineralen, enzymen, aminozuren en antioxidanten. Anders dan de meeste gezonde voedingsmiddelen, die 2 tot 3 gezonde eigenschappen bevatten, hebben superfoods vaak 12 of meer gezonde eigenschappen. Het is dus een verzameling van krachtige en voedzame voedingsmiddelen met een buitengewone hoeveelheid voedingsstoffen. ( A. Vogel )"*

Dus kort gezegd: het is voeding met extra veel voedzame voedingsmiddelen.

**Voorbeelden van superfoods**

Deze definitie is natuurlijk leuk en aardig, maar nog weinig concreet. Een aantal voorbeelden kunnen dus geen kwaad. Bij 'green superfoods' kun je denken aan groene groenten, zoals: tarwegras, chlorella, spinazie, broccoli en peulvruchten. Bij de fruitige en nootachtige superfoods, heb je het snel over açai bessen, goji bessen, granaatappels, walnoten en kokos producten. De 'herb superfoods' bestaan dan weer uit kruiden zoals brandnetel, aloë vera, ginkgo, gember en kurkuma. Tot slot zijn er ook nog 'overige superfoods' zoals honing en zeewier.

**De voordelen van 'superfoods'**

Als we verder gaan met de definitie hierboven, is het natuurlijk vrij logisch om te bedenken dat superfoods gewoon super gezond zijn. Dit is dan vooral van belang in de hedendaagse tijd waar voeding steeds minder voedingswaarden zou bevatten. Zo zijn de beschreven basiskwaliteiten van superfoods de verbetering van lichamelijke en geestelijke gezondheid door verbetering van weerstand en immuunsysteem. Buiten dat wordt het verbranden van calorieën, het verbeteren van stofwisseling, het verjongen van de huid en het verminderen van risico van kanker en hartziekten ook toegeschreven aan superfoods.

**Wat zijn superfoods? (2)**

Tot nu toe klinkt het allemaal helemaal fantastisch, maar nogmaals: 'Wat zijn superfoods?'. De term 'superfood' kwam op in Nederland rond 2013. Wat blijkt, als je de lijst van superfoods per jaar vergelijkt, verschilt deze lijst per jaar (een beetje net als ons broodvoorbeeld). Het ene jaar zijn gojibessen de oplossing, terwijl het volgende jaar rauwe chocolade echt onmisbaar is in een gezond eetpatroon. Afijn, wat variatie is geen ramp, maar het mooiste komt nog: de naam 'superfood' is niet wettelijk omschreven en kan door IEDEREEN gebruikt worden over ELK product.

**Het voedingscentrum over superfoods**

Buiten het definitie probleem zijn de gezondheidseffecten van superfoods over het algemeen niet wetenschappelijk onderbouwd. Wat wel opvalt is dat een aantal superfoods echt als superfood wordt verkocht, denk aan gojibessen, cacaobonen en zeewier, terwijl andere superfoods eigenlijk gewoon gezonde producten zijn, zoals fruit, groenten en noten. Veel van deze 'gewone' superfoods staan wel in de Schijf van Vijf en passen dus bij een gezond dieet horen.

**De risico's van superfoods**

Het nadeel van bepaalde fruit- en groentesoorten superfood te noemen, is dat de kans groot is dat van andere soorten minder wordt gegeten. Ook is er geen wetenschappelijk bewijs dat de ene soort meer voordelen voor de gezondheid oplevert. Aangezien één voedingsmiddel nooit alle benodigde voedingsstoffen kan bevatten, blijft het altijd belangrijk om gevarieerd te eten, ook bij 'superfoods'. Buiten de kans op gebrek aan variatie, bevatten een aantal producten met de naam superfood, ook ongezonde voedingsstoffen. Het meest simpele voorbeeld is hierbij denk ik wel chocolade: sommige stoffen zouden een gunstig effect hebben op bloedvaten, maar chocolade bevat ook veel verzadigde vetten die weer ongezond zijn voor het hart en de vaten.

**Voedingsadvies van het voedingscentrum**

Dus, superfood of vogelvoer? Misschien wel geen van beide, maar het advies is: eet gevarieerd volgens de Schijf van Vijf, aangezien één voedingsmiddel nooit alle essentiële voedingsstoffen kan bevatten.

# Ontbijt over de wereld

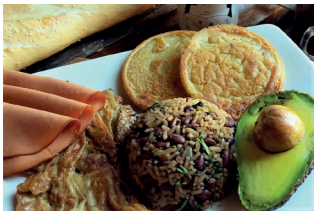
**Tekst door: Charlotte van den Brink**

**Ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag (volgens sommigen), dat kreeg ik als kind altijd te horen. In Nederland is iedereen vast wel bekend met het ontbijt van een boterham met hagelslag of vlokken met een groot glas melk, een typisch nederlands ontbijt. Maar over de wereld ziet het ontbijt er al heel anders uit.**

Neem ons buurland **Duitsland,** daar is het verschillende broodjes met veel jams, vleeswaren, kaas, een hard gekookt eitje en worst met een kop koffie.

Aan de andere zijdee van ons, overzee in **Engeland** eet men voor ontbijt spek, een gebakken of gepocheerd ei met bloedworst, witte bonen in tomatensaus, gegrilde tomaten en champignons, toast met boter. Er zijn vele variaties mogelijk, maar dit is gemiddeld aanwezig met natuurlijk een kop thee.

In **Mexico** hebben ze een zeer stevig ontbijt. Dit bevat vaak chilaquiles, dit zijn gefrituurde tortilla met rode of groene salsa, heropgewarmde bonen kip of andere vlees restjes. Deze worden afgewisseld met Huevos rancheros, een traditioneel recept met ei, avocado's, kaas, chorizo en rijst.



In **Costa Rica** is een populair ontbijt is een recept genaamd gallo pinto, dit is gekookte witte rijst geroerbakt met gekookte rode of zwarte bonen gemengd met een rode peper, uitjes en koriander. Geopteerd met salsa of sour cream en wordt vaak samen gegeten met ei, avocado en kaas. Dit ontbijt wordt altijd vergezeld met een kop koffie

In **Bolivia** worden salteñas gegeten. Deze lijken veel op de bekendere empanada, salteñas zijn kleiner en gevuld met fijngesneden vlees, kaas, aardappels, olijven en soms met stukjes ei. Ook vaak overladen met een tomatensaus. Er wordt vaak api morado bij gedronken, gemaakt van paarse mais, kaneel en suiker.

Voor de mensen in **Ghana** bestaat een ontbijt uit rode en zwarte bonen samen gekookt, een recept genaamd waakye. Dit wordt vaak samen gegeten met een salade gekookt eitje gebakken weegbree met een hete pepersaus die shito heet.

Het ontbijt in **Saudi Arabië** is pittig. Het zijn eieren gepocheerd in tomaten-uiensaus die op smaak worden gebracht met Cayenne, chili en komijn. Het wordt geserveerd in een pan en kan samen gegeten worden met een plat brood.

Een **Japans** ontbijt is een volledige maaltijd bestaande uit rijst, soep, proteïne en een bijgerecht. Meestal genuttigd met een kop hete groene thee. De rijst is meestal gestoomde overgebleven rijst (wit of bruin), de soep is gebruikelijk een miso soep gemaakt van gefermenteerde sojabonen dashi bouillon, tofu gesneden lente-ui, zeewier, aburaage(gefrituurde tofu), Japanse paddenstoelen, kokkels of andere seizoenen gerelateerde ingrediënten. Meestal wordt het samengevoegd met ingrediënten die aanwezig zijn in huis. Voor de proteïne worden of gefermenteerde sojabonen gegeten (natto), of een gegrilde vis. Voor het bijgerecht worden meestal groenten geserveerd.

En tot slot, aan de andere zijde van de wereld in **Australië** is de beroemde toast met avocado en ei erg populair, maar hun traditionele ontbijt heeft veel weg van de Engelse met gekookt vers ei met gerookte bacon en gegrilde tomaat en champignons.

Al deze verschillende ontbijtjes klinken allemaal erg lekker, maar op een gemiddelde dag hou ik het voor mijn ontbijt bij een simpel gebakken eitje met siracha. Als ik eens meer tijd heb in de ochtend ga ik zeker een van deze maaltijden proberen.

Wat is jouw favoriete ontbijt?

# MNW CRIBS

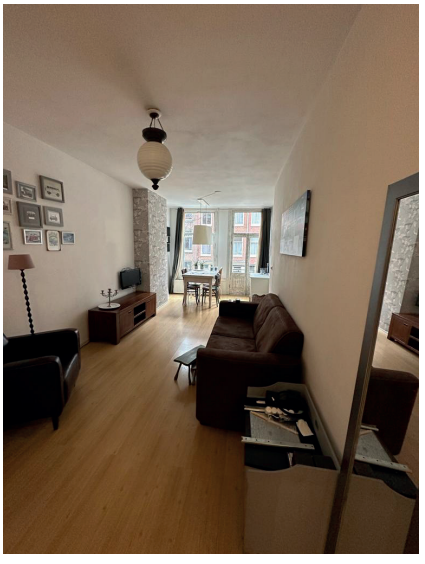
*- Een kijkje in het huis van Mens-leden -*

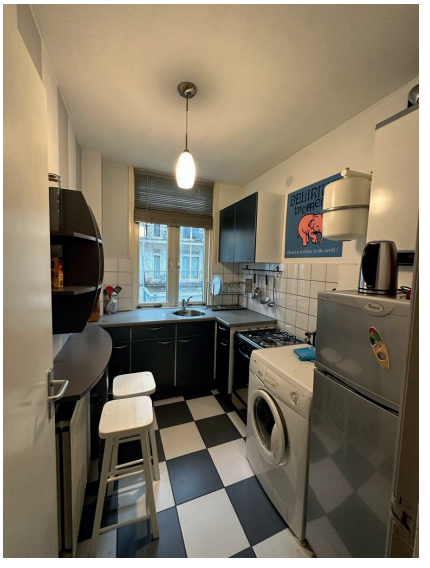
**In de rubriek MNW Cribs nemen we je mee in het huis van een Mens-lid. Voor deze editite reizen we af richting het Vondelpark waar Jayson Yeh woont!**

**Gecoördineerd door: Anouk Reilink**

Hoi allemaal!

Deze keer in MNW Cribs zal ik, Jayson Yeh, een aantal vragen beantwoorden over mijn mooie appartement! Ik woon sinds kort met een vriend in een appartement bij het Vondelpark. Deze zeldzame vondst is op hun pad gekomen via een kennis van mijn oom. Deze kennis woonde in dit appartement maar is verhuisd naar Griekenland dus nu kunnen wij er van genieten!





# - Interview -

**Wat is het leukste aan met je huisgenootjes wonen?**

Dat we na het eten vaak een potje Uno spelen is altijd heel gezellig!

**Wat is je favoriete plek/ding in huis?**

Onze sodastream en onze rijstkoker

**Wat is het vreemdst dat er ooit gebeurd is in huis?**

Het is weleens gebeurd dat de rookmelder twee keer achter elkaar af ging zonder reden.

**Wat is het leukst aan de locatie waar je woont?**

Het is heel dicht bij Leidseplein. Binnen een kwartier lopen kun je al in een club staan.

**Wat is het lekkerste dat je thuis ooit hebt gekookt?**

Pasta pesto met kip en een romige saus

**Wie kookt er het vaakste thuis?**

Dat ben ik toch eigenlijk wel...

**Als je moet kiezen: zelf koken of thuisbezorgd bestellen?**

Zelf koken!

# ACTIVITEITEN

14
*maart*
**Mens-lunch**
**Pi-dag**

14
*maart*
**Après-ski**
**borrel**

17
*maart*
**(zaal)**
**Hockey**

2-18
*april*
**TripCie**
**reis**

13
*april*
**Midgetgolf**

# MAART & APRIL

20
*april*
**Mens-y-quila**

19
*april*
**Career event**

24
*april*
**ALV**

**Lijkt het jou leuk om mee te helpen met het maken van de Anthropos?**

## WORD LID VAN DE REDACCIE!

**Stuur een mailtje naar redaccie@mens-vu.nl of spreek een van de commissieleden aan**
**We zoeken ook een nieuwe voorzitter!**

# Zelf gnocchi maken

**Tekst door: Charlotte van den Brink**

**Gnocchi is een Italiaans gerecht en je spreekt het uit als njokkie. Gnocchi maken is niet heel ingewikkeld maar vooral veel werk. Maar als je het samen doet of een goed luisterboek of leuke serie aanzet ben je er zo mee klaar. Dit recept is voor ongeveer 4 personen, afhankelijk van hoeveel je eet. Uit mijn ervaring is het 2 dagen houdbaar in de koelkast.**

**Ingrediënten**

- 1 kg aardappels (kruimig werkt het best)
- 1 ei (losgeklopt)
- 300g bloem (of elk ander meel werkt ook prima, bijvoorbeeld glutenvrij meel)
- Zout

*Voor na de bereiding*

- Verse kruiden (salie, rozemarijn)
- Eventueel klontje boter

**Bereidingswijzen**

- Was de aardappels grondig;
- Kook deze met schil in ruim kokend water met zout voor ongeveer 20-25 minuten (tot ze van de vork afglijden);
- Als ze gekookt zijn verwijder de schil als ze nog warm zijn;
- Stamp ze fijn met een aardappelstamper (als je geen aardappelstamper hebt kun je ook een vork gebruiken of ze wat kleiner snijden en in een vershoudzak doen en met de hand plat drukken. Gebruik NOOIT een staafmixer dit geeft aardappels een lijmerige structuur en dat wil je niet hebben);
- Voeg beetje bij beetje de bloem toe en een flinke snuf zout (een snufje zout is echt maar 0,3 a 0,4 gram, een hoeveelheid die je tussen twee vingers houdt) ;
- Als de bloem door de aardappel heen is verwerkt voeg je het losgeklopte ei toe;
- Verdeel het deeg in stukken en rol dit uit tot lange slangen van ongeveer 2 cm dik, snij hier vervolgens 3cm brede bolletjes van af;
- Voor de finishing touch kan je de bolletjes over de vingen van een vork duwen om die kenmerkende groeven te krijgen (dit voegt niet direct iets toe aan de smaak.);
- Laat deze bolletjes nu even rusten voor 15 minuten (helpt met de smaak maar als je honger hebt kan je gelijk door).

**Verdere bereiding**

Je kan ze nu voor een paar minuten koken maar ik geef de voorkeur aan ze bakken op hoog vuur in olijfolie. Zorg hiervoor dat de ollie goed warm is en voeg de gnocchi dan pas toe. Ik geef de voorkeur aan om bij deze stap verse kruiden toe te voegen zoals salie en rozemarijn. Bak dit door tot de gnocchi een knapperig laagje heeft gekregen. Op het laatst kan je als je wilt een klontje boter toevoegen en daar de gnocchi in coaten.

EETSMAKELIJK!!!

# Ravioli met mozzarella

**Tekst door: KookCie**

**Voor de Sinterklaasborrel heeft de KookCie Ravioli met mozzarella en Garlic Bread gekookt. Dit was een super groot succes! Er waren 18 inschrijvingen en iedereen heeft genoten, dus we delen het recept met jullie!**

**Dit heb je nodig voor Ravioli met mozzarella:**
Dit recept* is vegetarisch dus iedereen kan ervan genieten! Dit zijn de ingrediënten die je nodig hebt voor 4 personen:

- 500 gram ravioli (bijvoorbeeld de 5 kazen)
- 250 gram cherrytomaten
- 1 ui
- 1 grote bol Mozzarella
- 2 paprika's
- 800 ml passata (gezeefde tomatensaus)
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl oregano
- Takje verse basilicum
- Olijfolie
- Peper en zout

**Zo maak je Ravioli met mozzarella (ongeveer 25 minuten bezig):**

- Verwarm de oven voor op 200 graden (voor een hetelucht oven);
- Kook de ravioli gaar in water met wat zout en houd de tijden aan van de verpakking. Verse ravioli is in 5 minuten al klaar;
- Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit dit aan in wat olijfolie;
- Snijd de paprika's in blokjes en halveer de cherrytomaatjes. Voeg deze toe aan de knoflook en ui en bak het mee;
- Voeg de passata toe en breng de saus op smaak met wat peper, zout en de oregano;
- Voeg de gekookte ravioli toe aan de saus en roer goed om zodat de saus goed verdeeld is;
- Doe de ravioli met saus in een grote ovenschaal en zorg dat alles mooi verdeeld is;
- Verdeel de mozzarella over de pasta en zet vervolgens de ovenschaal in de oven voor ongeveer 10 minuten;
- De ravioli uit de oven is klaar als de mozzarella gesmolten is;
- Garneer met wat verse basilicum en geniet!

**Zo zou het er dan uit moeten zien:**

** Dit recept komt uit 'uit Paulines Keuken'*

# QUIZ

## Wat is jouw nutritionele meerwaarde?

**Tekst door: Rens Ursem**

**Iedereen eet het wel eens: voedsel. Dat is vrij normaal. Voedsel kent diverse smaken en taken. Studenten, net als andere dieren, hebben voedingsstoffen nodig om te leren. Soms zijn diezelfde studenten voer voor de docenten. En soms leer je juist over voedsel, maar dan zou je kunnen stellen dat het eigenlijk voedsel is dat over zichzelf leert. Dit is de voedselketen in een notendop.**

**Om jou daarin te verwerken, verzoek ik je deze vragenlijst in te vullen. Zo gaat het juiste pondje door het juiste mondje. Wat is jouw nutritionele meerwaarde?**

**Vraag 1: Ben jij groen?**

A. Ja
B. Groen
C. ...
D. Nee

**Vraag 2: Wat is jouw voornaamste stofwisseling**

A. Oxidatieve fosforylering
B. Lentekriebels aka fotosynthese
C. Vinted
D. Uitsluitend glycolyse

**Opdracht!: Wat is je favoriete vrucht? Discussieer in de Menskamer en overtuig de rest van je gelijk. (Niet toegeven)**

**Vraag 3: Oeps! Lunch vergeten. Waar haal jij je lunch in de pauze?**

A. Bij het VU-restaurant
B. MK tosti supremacy
C. Bij de döner kraam
D. Bij de University Spar (al is het voor zo'n lekker koekje)

**Vraag 4: Kies je favoriete snack**

A. Deez nuts
B. Chocola
C. Chips
D. Snoep

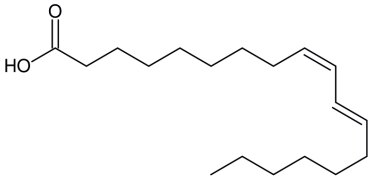
**Vraag 5: Kies je favoriete gezonde snack**

A. Hummus op een crackertje
B. Eiwitshake
C. Snoepgroente
D. Bibaboebabanaantjes

**Vraag 6: Waarom zou jij vegetariër worden?**

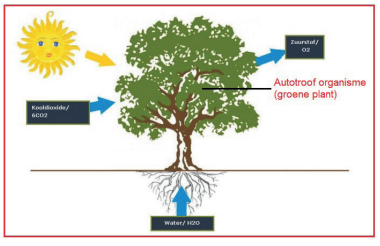
A. Ik vind het zielig voor de pangafilets
B. Minder carbon footprint
C. Ik doe het voor mijn gezondheid
D. ...

## Voedingsscore (per 100 gram):




### Had jij vooral A?

Jij bent een onverzadigde vetzuur. Je bent gezellig om mee uit te gaan en goed voor de vaten. Logisch dus dat jij geliefd bent. Let wel op, jij bent onverzadigbaar in je ambitie. Take it easy.




### Had jij vooral B?

Je bent autotroof. Je bent sterk, onafhankelijk en een muurbloempje :). Geluk gaat bij jou voorop. Bovendien sta je graag in het zonnetje.

### Had jij vooral C?

Je bent een hier-komt-het-vliegtuigje-happer. Je bent voorzichtig, op je hoede. Biedt iemand je iets aan, dan zwicht je pas de tweede keer. Een lekkerbekje, maar bedachtzaam...

### Had jij vooral D?

Je bent van suiker. Een lekkerbekje en onbedachtzaam. De consequenties komen later wel, jij bent van acties. Ook in de supermarkt doen de acties het goed bij jou, feestbeest!

**Meerdere opties? Je bent niet van de eenheidsworst. Sterker, je bent superfood!**

# Vlees of toch niet?
## De ontwikkeling van 3D geprint vlees

**Tekst door: Anouk Nijman**

De afgelopen jaren zijn de zorgen over het klimaat en onze voetafdruk een duidelijk aanwezig onderwerp in de media en ons dagelijks leven. Met deze groeiende zorgen groeit ook de behoefte aan vegetarische en veganistische opties in de supermarkten. In 2020 publiceerde de vegetariërs bond al een onderzoek dat liet zien dat over 2018 en 2019 de bevolking die een vegetarisch dieet volgt met 50% was gegroeid. In de jaren hierna lijkt deze groep alleen maar verder gegroeid en is het aanbod in de supermarkt uitgebreid. Er is nog veel ontwikkeling op het gebied van voedingsmiddelen met een beperkte invloed op dier en milieu. Één van de veel besproken onderwerpen is 3D-geprint vlees.

[PanelWizard/KIEN (2020)]

3D-geprint vlees kan bestaan uit dierlijke cellen of een plantaardig mengsel . Het doel van het gebruiken van de 3D-printer is het creëren van een product dat visueel en structureel vergelijkbaar is met dierlijk vlees. Op het moment wordt er nog veel onderzoek gedaan naar het gebruik van gekweekt vlees. Het kweken van dierlijke cellen in het lab lijkt een oplossing voor problemen op het gebied van dierenwelzijn en milieu. Met het gebruik van een 3D printer kan gekweekt vlees verder worden verfijnd. Door het printen van vlees structuren bestaande uit niet alleen spiercellen, maar ook vetcellen en andere ondersteunende celtypes kunnen spiervezels worden gecreëerd. Na dit printproces kan vlees verder ontwikkelen met de hulp van bioreactoren die voedingsstof transport ondersteunen. Op dit moment is er, ondanks dat het 3D printen van vlees al mogelijk is, nog veel onderzoek nodig om met gekweekt vlees op een niveau te komen dat gelijkwaardig is aan ons huidige dierlijke vlees. Naast veel onderzoek betreffende de mogelijkheden tot massaproductie en de exacte invloeden van het combineren van 3D printen en kweekvlees op het milieu is er ook een ethische discussie in beweging waar nog geen eenduidig antwoord op lijkt te zijn. Deze ethische discussie is ook een besproken onderwerp tijdens het vak Ethics in life sciences in onze master Biomedical Technology and Physics. [Harish K. et al. (2022)]

Ondertussen kan je bij het restaurant Loetje al wel voor een 3D-geprinte vegetarische biefstuk kiezen. Deze is geproduceerd door redefine meat en bestaat uit plantaardige producten zoals eiwitten, oliën, zetmeel en bloem. Daarnaast wordt cacaoboter, specerijen, kleurstoffen en kersensap gebruikt om een visueel resultaat te creëren dat vergelijkbaar is met de dierlijke biefstuk. Deze biefstuk is vegetarisch, maar door de aanwezigheid van boter bij het serveren nog niet veganistisch. [loetje] De eerste stappen zijn gezet, alleen tijd kan ons vertellen of dit de toekomst is.

# Pleinvraag

## Wat is jouw lievelingseten?

liekev
Pasta pesto😊
Beantwoorden

anna
Gado gado
Beantwoorden

charlyc
Heel on origineel maar sushi
Beantwoorden

ya.s
Nasi
Beantwoorden

jaysor
Sushi
Beantwoorden

chicken.of.wrath
kung po kai
Beantwoorden

jeroen
Pad thai :p
Beantwoorden

dr.carrot.among.us
Citroen taart
Beantwoorden

skip_
Sushi
Beantwoorden

tatum
hamburgers
Beantwoorden

junior
Lemper
Beantwoorden

anouk.
Pizza salami!!
Beantwoorden

niels
Turkse hoed 😊😊 (croissantdeeg omhulsel, gevuld met dadels, amandelen, 🍯, verschillend vlees)
Beantwoorden

ophira._
Spaghetti
Beantwoorden

# RedacCie's Choices

## Wat is jouw go-to kookgerecht?

### Anna

Mijn opa en oma zijn in Nederlands-Indië geboren, dus Indisch eten is er bij mij met de paplepel ingegoten. Ik vind het daarom ook leuk om zelf Indisch te koken. Aangezien ik geen vlees eet, maak ik vaak gado gado: rijst, een verscheidenheid aan groenten, ei, en zelf-gemaakte pindasaus! Verder maak ik er ook altijd saté bij van tempeh en (met veel tijd) bak ik zelf kroepoek. Het is een gerecht dat bovendien makkelijk te maken is voor veel mensen, wat erg handig is met dertien huisgenoten. Wil je een duidelijk recept, nou die is er niet... Mijn moeder zegt altijd: gewoon alles bij elkaar gooien en kruiden op gevoel :)

### Charlotte

Voor mij zijn er meerdere gerechten die ik graag maak maar als ik zou moeten kiezen is mijn go-to voor de koudere maanden een goede risotto met spinasie, gorgonzola, parmasaanse kaas en lekker veel pijnboompitten. Voor de warmere maanden geef ik de voorkeur aan verse kruiden spagetti, heel licht en lekker. Met knoflook, verse platte peterselie, basilicum, roosmarijn, tijm en wat Parmigiano Reggiano als garnering voor er overheen, heerlijk voor de zomer.

### Anouk R.

Het hangt er heel erg vanaf hoeveel tijd ik heb om te koken. Als de dag vraagt om een simpel gerecht, ga ik het liefste voor een lekkere pasta met groenten en stukjes chorizo. Heb ik meer tijd om lekker in de keuken te staan, dan vind ik het vaak leuk om nieuwe gerechten uit te proberen en anders ga ik vaak voor de Surinaamse Bami. Bij de Surinaamse Bami is het een kwestie van kip marineren met zoete en zoute ketjap, 5 spices en tomatenpuree. Vervolgens kook je er ook nog spaghetti bij met bouillonblokjes in het water en dan ben je al een heel eind! Het lijkt misschien niet veel maar op een of andere manier sta ik toch al gauw een tijd in de keuken...

### Anouk N.

Als ik visite krijg kook ik graag uitgebreid. Aangezien ik nog niet zo goed ben in vlees goed bereid en veel van mijn vrienden die tegenwoordig vegetarisch eten kies ik vaak voor een pasta- of rijstgerecht. Een van mijn favoriete comfort-food gerechten is risotto uit de oven met kip, prei en kruidenkaas. Deze laat ik dan ook graag aan mijn gasten proeven. Als ik meer tijd heb, maak ik graag een zoete aardappel curry met kikkererwten. Even iets anders en heerlijk met griekse yoghurt en een broodje. Daarnaast ook makkelijk in te vriezen als je te veel maakt (dat vind ik toch altijd wel fijn).

**Merel**

In de zomer zou ik elke dag pastasalade kunnen eten. Lauwe pasta met pesto, wat verschillende groenten, bolletjes mozzarella en pijnboompitjes, heerlijk. Maar in de rest van het jaar ga ik toch het liefst voor wat meer variatie. Als ik dan toch echt moet kiezen, kies ik een quiche of hartige taart. Daar kan je lekker instoppen waar je op dat moment zin in hebt of wat je nog hebt liggen. Mijn twee favorieten zijn spinazietaart en hartige taart met broccoli, paprika en cashews. Als er visite komt staan deze twee taarten dan ook altijd op tafel. Een simpele salade erbij voor wat frisheid en een lekker toetje en klaar is Kees!

**Naomi**

Eigenlijk heb ik geen go-to gerecht. Wat ik lekker vind hangt vaak ook heel erg af van mijn stemming. Maar, ik vind het vooral heerlijk om allerlei nieuwe gerechten uit te proberen. De ene dag sta ik gerust ruim een uur in de keuken om een nieuw pastagerecht uit te proberen van zelfgemaakte verse pasta met heerlijke tomatensaus met peper, kappertjes, knoflook en ansjovis. De volgende dag ben ik al helemaal tevreden met het hersenloos bakken van kip met voorgesneden roerbakgroenten met een beetje rijst erbij. Wat er bij mij echt niet ingaat zijn die grote potten met kruiden waarin zo'n 70% zout zit. Dat vind ik zo fantasieloos.

**Isabel**

Mijn favoriete go-to gerecht is het standaard AV(ega)G'tje. Ik hou enorm van aardappels dus het liefst eet ik deze elke dag. De aardappels doe ik dan het liefst in de oven met wat lekkere kruiden zoals rozemarijn of tijm. Als groente vind ik broccoli het makkelijkst maar het lekkerst denk ik toch sugar snaps. Tot slot, hoort er natuurlijk een een stukje 'vlees' bij, oftewel voor mij vaak een simpele vega kipschnitzel. In mijn huis eten we ook vaak 'zelfbouw' wraps. Dan worden er groente zoals paprika, courgette, tomaat, sla gesneden en eventueel gebakken. Vervolgens wat vega kipschnitzels in de oven en samen met wat guacamole, crème fraîche en chili-saus bouw je een ontzettend lekkere wrap.

# WOORDZOEKER

**Puzzel door: Charlotte van den Brink**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | F | G | O | R | G | O | N | Z | O | L | A | T | O | X | V | F | C |
| Q | P | J | C | A | L | L | E | R | A | Z | Z | O | M | R | W | O | E |
| R | G | P | Q | X | F | O | Z | I | R | O | H | C | H | C | T | M | O |
| M | K | O | M | K | O | M | M | E | R | A | K | I | R | P | A | P | E |
| A | I | H | C | C | O | N | G | B | A | S | I | L | I | C | U | M | D |
| S | W | U | B | J | S | T | O | M | A | T | E | N | P | U | R | E | E |
| P | O | C | H | E | R | R | Y | T | O | M | A | T | E | N | J | L | L |
| E | N | E | S | S | P | I | N | A | Z | I | E | L | O | T | Q | L | Z |
| R | A | D | P | A | J | T | E | K | G | M | G | K | D | L | C | B | B |
| Z | I | B | O | E | K | U | R | K | U | M | A | G | R | I | J | S | T |
| I | G | E | Y | Y | C | U | S | L | E | P | P | A | D | R | A | A | G |
| E | I | B | W | M | S | A | L | I | E | I | I | L | O | I | V | A | R |
| B | M | K | O | J | W | J | M | S | U | A | S | A | D | N | I | P | I |
| O | R | I | S | R | F | K | U | E | I | T | T | E | H | G | A | P | S |
| N | A | L | A | B | M | A | S | N | O | C | D | N | E | R | E | I | E |
| E | P | J | R | H | J | L | W | G | T | L | D | B | E | M | K | Q | M |
| N | G | J | I | G | Q | O | M | D | U | R | B | K | K | Q | G | V | K |
| B | A | S | K | E | R | E | T | O | B | L | C | X | J | U | W | S | L |

- Aardappels
- Basilicum
- Bloem
- Boter
- Cherrytomaten
- Chorizo
- Eieren
- Gnocchi
- Gorgonzola
- Ketjap
- Komkommer
- Kurkuma
- Mozzarella
- Paprika
- Pargigiano
- Pindasaus
- Ravioli
- Rijst
- Salie
- Sambal
- Spaghetti
- Sperziebonen
- Spinazie
- Tomatenpuree

# SUDOKU

**Puzzel door: Charlotte van den Brink**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 5 | | | 1 | |
| | 3 | | | | | | 4 | |
| 7 | 5 | | 6 | 1 | | | | 2 |
| 9 | 7 | | | | | | | |
| | | | 2 | | | | 9 | |
| | 6 | | 1 | 9 | | | 3 | |
| | | | | 2 | 8 | | | 4 |
| 6 | 8 | 9 | | | 7 | 5 | | |
| | | 3 | | | | | | |

# BINAIRE PUZZEL

**Puzzel door: Charlotte van den Brink**

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | | | | 0 | | 0 | | 0 | |
| 1 | | | 0 | | | | | | | | 0 |
| | | 1 | | 1 | | | 1 | | | | 0 |
| 1 | | | | | | | | | 0 | | |
| | | 0 | | | | 1 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 1 |
| 0 | | | | 1 | 1 | | 0 | | 1 | | |
| | | 1 | | | | | | | 0 | | 1 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 0 |
| | | | | | | | | | | | 0 |
| | | | 1 | 1 | | 0 | | 1 | | | |

Uitleg:
In elk vakje komt een 0 of een 1 te staan. Elk cijfer mag maximaal twee keer naast elkaar of onder elkaar voorkomen. Daarom kan je naast elk duo en tussen twee dezelfde cijfers steeds het andere cijfer invullen.

# NONOGRAM

**Puzzel door: Charlotte van den Brink**

| | 5 | 2 2 | 2 1 2 | 1 2 1 | 3 1 | 5 1 | 6 1 | 5 2 | 3 2 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 2 5 | | | | | | | | | | |
| 2 5 | | | | | | | | | | |
| 1 1 5 | | | | | | | | | | |
| 1 2 2 1 | | | | | | | | | | |
| 1 1 1 | | | | | | | | | | |
| 2 2 | | | | | | | | | | |
| 2 2 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |

Uitleg:
Een nonogram is een Japanse beeldpuzzel waarbij een verborgen afbeelding moet gevonden worden. Deze afbeelding kan gevormd worden door de vakjes van een rechthoekig rooster zwart of wit te kleuren, rekening houdend met de reeks natuurlijke getallen die voor elke rij en elke kolom van het rooster wordt opgegeven.

# Reisverslag van de TripCie
## naar Thailand!

**Tekst door: de TripCie**

Wie in april onder een steen heeft geleefd en de Instagram-story's heeft gemist; de TripCie is met haar 18 deelnemers naar Thailand geweest voor de studiereis 2023. Hoewel het reisplan alvorens de reis al twee keer was aangepast, kon de commissie het niet laten om een dag voor vetrek dit nogmaals te doen. In plaats van Chiang Mai is Kanchanaburi (ten noordwesten van Bangkok op zo'n drie uur rijden) de bestemming voor week 1 geworden.

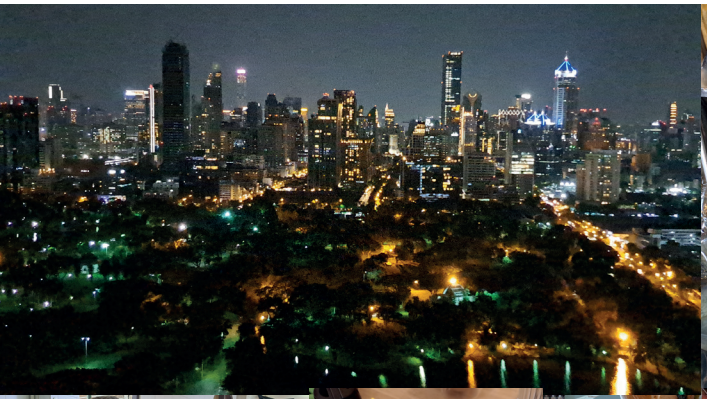
Na twee lange vluchten en een tussenstop op Dubai te hebben overleefd, was de hele stichting veilig aangekomen op de plaats van bestemming; Kanchanaburi. Kanchanaburi staat vooral bekend om haar natuur en de bekende spoorbrug die door dwangarbeiders tijdens de Tweede Wereldoorlog werd gebouwd in opdracht van de Japanners; de brug over de rivier de Kwai.

In Kanchanaburi zijn er een aantal activiteiten met de hele groep geweest. De stadstour met daarin de leuke trekpleisters van Kanchanaburi bevatte een bezoek aan de begraafplaats voor krijgsgevangen, de Skywalk van Kanchanaburi en een feestelijk ontvangst in de Wat Chai Chumphon Chana Songkhram tempel. De volgende dag zijn we naar Erawan National Park gegaan waar 7 prachtige watervallen waren waarin gezwommen kon worden. Dag drie bestond uit een Thaise kookworkshop waar we o.a. Pad Thai, thaise curry's en Tom Yum hebben leren maken. Erug lekker. Dag vier was een lange tour langs de Hellfire pass, een olifant 'sanctuary' en tot slot een treintour over de Birmaspoorlijn.

Na wat vrije dagen toch afscheid te hebben genomen van het prachtige Kanchanaburi, vervolgden wij onze reis richting Bangkok voor week twee en tevens de laatste week van de studiereis. In Bangkok waren er wederom een aantal activiteiten met de hele groep. Zo zijn we langs de Mahidol University gegaan en hebben we uitleg gekregen over het studentenleven in Bangkok en zijn we langs een aantal faculteiten gegaan. Wist je dat John West (die tonijn-in-blik, niet de volkszanger) Thailand-based is? In een van de kamers was namelijk een vergaderruimte met alleen maar blikjes tonijn.

Anyway, verder hebben we nog een bezoek gebracht aan het koninklijk paleis, zijn we op de Ko van Kessel fietstour geweest, hebben we een tempeltour gedaan en uiteraard met z'n allen Songkran gevierd. Al met al een geslaagde reis.

Gezien dit een editie is over voedsel, hier nog wat extra details over het eten in Thailand. Ten eerste, het eten is echt te lekker. Maakt niet uit welk restaurant je komt, hoe skeer de tent eruit zag, het eten was gewoon altijd goed op smaak, (vaak te pittig voor sommigen) en oprecht een hele beleving in je bakkes. Zowel de pad thai's als de curry's, niet te vergeten de sushi snacks voor €0,50. Persoonlijk vond ik de groene curry, met die distincte kokos smaak, er bovenuit steken, maar dat is natuurlijk subjectief. Wat mij ook opviel tijdens die kookcursus, is dat er veel suiker wordt gebruikt in de gerechten. Niet echt verwacht. Anyway, dit was het reisverslag van de studiereis 2023.



MOSCHINO

Free
Photo

DAILY PAPER

2/4
REFRIGERATOR