Kantarell
-Cantharellus cibarius

Lönn
-Acer platanoides

de Facto

JURIDISKA FÖRENINGEN UMEÅ UNIVERSITET NR 3 2022

Myra
-Formicidae

INTERVJU MED ANDERS BEK
Albin Berg
s. 7-10

DE FACTOS MATLÅDETIPS
Albin Berg, Jenny Bergström
s. 15-19

INTRESSANTA RÄTTSFALL
Anton Nilsson
s. 20-21

Satsuma
-Citrus reticulata

Igelkott
-Erinaceus europaeus

Vill du bli en i teamet?

Våra klienter och uppdrag är olika, och det måste vi också vara. Därför söker vi alltid medarbetare med olika förmågor och perspektiv, som kan gå utanför sin komfortzon för att leverera de mest innovativa och effektiva lösningarna till våra klienter. Vår verksamhet bygger på att vi mår och presterar som bäst när vi har gemensamma mål att uppnå. Därför betraktar vi samarbete som en absolut förutsättning för att vi ska kunna nå vår fulla potential – som byrå och som individer.

Tillsammans har vi skapat oss en självklar plats i samhällets och näringslivets största händelser. Vill du vara med?

LÄS MER PÅ MANNHEIMERSWARTLING.SE/KARRIAR

MANNHEIMER SWARTLING

nr. 3 2022

1	CHEFREDAKTÖR HAR ORDET Albin Berg	Sida 05
2	ORDFÖRANDE HAR ORDET Jenny Bergström	Sida 06
3	INTERVJU MED ANDERS BEK OM KOMMUNIKATION Albin Berg	Sida 07-10
4	I INTERVALLERNAS TID Jan Leidö	Sida 11-12
5	JURISTENS DAG Julia Westling, Anna Viklund och Ann-Ling Palmberg	Sida 13-14
6	DE FACTOS MATLÅDETIPS Albin Berg, Jenny Bergström	Sida 15-19
7	INGET ÖVERTRÄFFAR VERKLIGHETEN Anton Nilsson	Sida 20-21
8	STOCKHOLMSRESAN Albin Berg	Sida 22-25
9	ÅRETS INSPARK Generalerna	Sida 26-27

CHEFREDAKTÖR
Albin Berg
LAYOUTANSVARIG
Florencia Skogsborg
ANSVARIG UTGIVARE
Albin Berg

ADRESS
de Facto
Juridiska föreningen
Umeå universitet
901 87 Umeå
www.jf-umeå.se

PROFESSIONELLT PERSONLIGT

På Cederquist är jämvikt avgörande för att både kunna hålla hög kvalitet i vår leverans och samtidigt ha en varm företagskultur där vi kan skratta tillsammans. Expertis och noggrannhet är grundläggande för oss, men det är lika viktigt att vi trivs i våra team.

Vi tror på att ha en personlig stämning i relationen till både kollegor och kunder och våra arbetsgrupper rankas ständigt bland Sveriges främsta. Det ser vi som ett bevis på att en bra stämning inte bara ger ett roligare arbetsliv, utan också leder till bättre resultat.

Bli vår nya kollega - ansök på: karriär.cederquist.se

CEDERQUIST

CHEFREDAKTÖR HAR ORDET

Winter is coming

Nu har det blivit dags för årets tredje nummer av de Facto och denna gång med tema höst. En årstid som många håller kär på grund av de vackra färgerna och möjligheten att utan skam kolla serier dagarna till ända. Jag själv har plöjt två av de mest uppsnackade serierna i form av House of the Dragon och The Rings of Power. House of the Dragon, som är en prequel av Game of thrones, lyckades enligt mig leva upp till de skyhöga förväntningarna. The Rings of Power, som ni kanske vet, är en prequel till The Lord of the Rings. Serien som utspelar sig cirka 4959 år före Frodos äventyr var lite mer trögstartad men när den väl fick upp farten var även den riktigt bra. Undertecknad rekommenderar båda serierna om ni inte redan bockat av dem.

En annan sak som blir lite extra populärt under hösten är matlagning och kanske mustiga grytor i synnerhet. Därför har jag med hjälp av JF:s ordförande Jenny Bergström skrivit ihop ett inslag där vi tipsar om några av våra favoritmatlådor. Det blir som bekant ofta lite tråkigare dagen efter, men dessa recept tycker vi håller god nivå även då.

Utöver matlådetips kommer ni i numret kunna läsa en intervju med Anders Bek, som jag tror alla stött på under termin ett då han föreläser om kroppsspråk. Jag tyckte den föreläsningen var väldigt intressant, så jag bestämde mig för att tillsammans med Anders fördjupa mig lite inom ämnet.

Sedan sist vi hördes av har en hel sommar passerat och en kull nya juriststudenter har tillkommit. Jag skulle vilja passa på att välkomna er och även berätta att ni väldigt gärna får engagera er i tidningen. Allt från tips om saker att skriva om till att ni skriver artiklar uppskattas enormt. Mitt mål med tidningen är att alla ska kunna glädjas åt något i varje nummer och att studenter från alla terminer ska vara med och skapa tidningen.

Passa på och njut av hösten innan vintern kommer. Brrrr!!!!

Albin Berg, T5, Chefredaktör

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Först och främst vill jag önska alla välkomna till höstterminen 2022. Till er som återvänt till en ny termin säger jag välkomna tillbaka och till alla er nya så säger jag välkomna hit till juristprogrammet i Umeå!

Jag hoppas att alla har haft en fin sommar och att ni precis som jag ser fram emot vad höstterminen har att erbjuda.

Vi har under de senaste månaderna hunnit med en hel del, inte minst har JF, tack vare ett gäng fantastiska generaler och faddrar anordnat en inspark för alla nya på programmet! Jag hoppas och tror att många har haft roligt, lärt känna nya vänner och att alla nu börjar komma in i plugget och livet på juristprogrammet. Utöver insparken har vi bland annat hunnit hålla i EPP, tentafester samt självförsvar på JF-sport och det är glädjande att se att så många är intresserade av våra event. Om ni har några önskemål för kommande aktiviteter så är det bara att höra av sig!

Trots att det går mot en mörkare årstid och det kan kännas lite motigt att kliva upp på morgnarna, så kan jag meddela att vi har en hel del roligt att se fram emot! Inte minst Juristens dag som presenteras lite mer ingående av våra projektansvariga här i tidningen. Sen så tänker jag ta tillfället i akt och meddela att vi håller medlemsmöte 15/11 och att ni är varmt välkomna att delta. Mötet är viktigt då ni som medlemmar får chansen att bestämma vilka som kommer att röstas in i nästkommande styrelse.

Men även det lilla i vardagen kan vara något att se fram emot, så spana in det här numrets recept och provlaga något. Jag och mina vänner har en onsdagstradition som går ut på att vi tillsammans handlar och lagar middag och nu under hösten är Bonde söker fru ett obligatoriskt inslag efter middagen.

Självklart så måste jag slå ett slag för mina recept som är med i tidningen. I och med att jag bland annat bjuder på viltkött så slipper ni en bild på mig i detta nummer och får istället en bild av hur det såg ut på min enda älgjaktsdag från i år. Den bjöd tyvärr varken på spännande jakt eller finväder, men det var trevligt ändå!

Ta hand om er och så syns vi på olika event framöver!

Jenny Bergström, T5, Ordförande

Intervju med Anders Bek om kommunikation

En stor del av juristyrket och kanske inte minst om man planerar att bli åklagare eller försvarsadvokat handlar om att muntligt förmedla ett budskap. Just det får vi träna ganska mycket på under våra oräkneliga seminarier under juristprogrammet. Något vi inte berör lika mycket är den kommunikation som sker med kroppen. För mig personligen var en av de allra bästa föreläsningarna på programmet varit den med Anders Bek på termin 1. Under föreläsningen pratar han om just den kommunikationen man kanske ofta glömmer bort, nämligen den kroppsliga kommunikationen. Därför satte jag mig ned med Anders Bek och intervjuade honom om hans yrke och hans expertområde kommunikation.

Anders är universitetslektor vid institutionen för tillämpad utbildningsvetenskap och har även blivit utnämnd till excellent lärare vid Umeå universitet. Men hur kommer det sig att kommunikation just blev Anders stora intresse?

Det var en bra fråga. Jag tror det är en kombination av flera olika saker. Till att börja med var jag väldigt teaterintresserad när jag var i min ungdom. Min tanke där och då var att jag skulle söka till scenskolan och sedan bli skådespelare. Men av olika skäl sökte jag istället till något som heter dramapedagogutbildningen. Efter utbildningen jobbade jag med det i några år men det var väldigt få jobb och jag hade under en tid funderat på att bli lärare så jag började plugga till det helt enkelt, säger Anders Bek

Trots att han inte jobbade särskilt länge med ren dramapedagogik efter utbildningen är det något han än idag har stor nytta av i sitt nuvarande yrke.

Jag fick en typ kommunikation av det sceniska, en från det dramapedagogiska, en från lärarlinjen med det lite mer pedagogiska och sedan en typ från när jag sysslade med musik och uppträdde mycket. Alla dessa tillsammans kan jag numera använda i mitt yrke.

Vad är det man ska tänka på när man kommunicerar då?

Eftersom att jag arbetar dag ut och dag in med kommunikation så blir det ju att man tar med sig det utanför föreläsningssalen. De vanligaste misstagen folk gör är att man ger för lite samtalsstöd. Man tenderar att bli det där stenansiktet som inte ger någon respons. Då börjar motparten undra och känna sig obekväm i situationen. Ett annat klassiskt misstag är att man pratar för mycket och inte låter den andra komma till tals.

Men det beror också väldigt mycket på vilken kontext man befinner sig i.

I ett professionellt sammanhang finns det en tendens att man förminskar sig själv för mycket. Exempelvis vid en arbetsintervju är det viktigt att inte förminska sig själv utan att ta plats. Samtidigt finns det ju såklart en gräns på andra sidan också.

Och hur förbättrar man de här delarna i sin kommunikation då?

Det är ju såklart mycket mer komplicerat än att sträcka på sig. Det börjar egentligen inifrån, känner man sig nervös kommer det påverka mitt kroppsspråk på något sätt. I takt med att man blir äldre, mer livserfaren och kanske mer kunnig i branschen kommer man känna en större trygghet. Den tryggheten kommer sedan återspeglas med ens kroppsspråk.

Men det finns i alla fall ett knep man kan börja jobba på redan idag.

Det man kan börja med här och nu som inte behöver någon direkt erfarenhet är att tänka på hur man pratar. Tänk på att inte prata för fort, ta din tid och prata lugnt. Då kommer du att framstå som betydligt säkrare och signalera högre status. Det kommer leda till att andra kommer lyssna på ett annat sätt som i sin tur gör att du känner dig säkrare. Genom det enkla knepet kan man skapa en god cirkel som kommer lyfta dig själv.

Anders Beks råd vid muntliga presentationer.

1. Prata 25 % starkare än vad du tror behövs.
2. Tala inte för fort.
3. Ta många pauser
4. Träna in det du ska framföra.

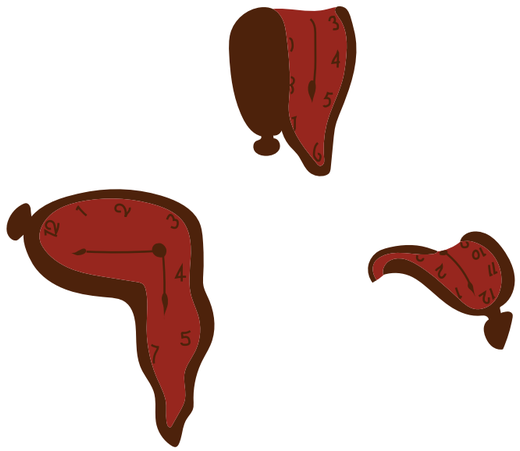
De här tipsen kommer göra att du signalerar mer hög status och att du känns trovärdigare.

Albin Berg, T5, Chefredaktör

I intervallernas tid

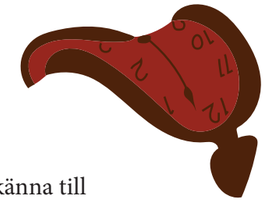
Vi tenderar att förknippa årstider med vissa aktiviteter och vice versa. Somliga aktiviteter som jakt, bär- och svampplockning blir av naturliga skäl höstaktiviteter, medan vissa åretruntaktiviteter förknippar vi av olika anledningar med hösten, exempelvis för att de är mer frekventa under hösten eller för att årstiden ger aktiviteterna en särskild mening och innebörd. För egen del är intervaller en sådan aktivitet. Fortfarande kan jag förnimma känslor, dofter, ljud, ljus och väder från intervallpass i myrar, slalombackar, rullskidbanor och asfalterade uppförsbackar, samt löpspår under höstar mer än 20 år tillbaka i tiden, men inte på samma sätt för motsvarande pass från andra årstider. Årstiden tycks ha gett passen en sådan särskild mening och innebörd.

Hur vi väljer att träna är ett intressant möte mellan empiri och filosofi. Idrottare har använt sig av intervallträning i över hundra år och sedan 60-talet har en mängd empiriska studier fastslagit träningsformens effektivitet.[1] En särskilt beforskad intervallform är de, inom många uthållighetsidrotter bekanta, s.k. norska intervallerna[2], som har visat sig effektiva för såväl tränade som otränade individer.[3] Många studier har bekräftat djupt etablerade träningsmetoder men vissa studier har också drivit utvecklingen i nya riktningar. Något längre intervaller med något lägre intensitet och längre effektiv tid har visat sig effektiva,[4] och erfarenhet visar att ytterligare förlängning av intervallerna med ännu lägre intensitet gett goda resultat för utvecklingen av VO2-max.[5] En intervalløkt kan då bestå av intervaller i intesitet 4 med en total tid på ungefär 45 minuter,[6] eller intervaller i intensitet 3 med en total tid på 60–90 minuter.[7]



Empiriska studier kan bidra med pusselbitar, som i sig kan innehålla begränsningar,[8] men för att skapa en helhet måste dessa kompletteras av en träningsfilosofi, en sammanhållande idé om hur träning ska genomföras. Träningsfilosofin svarar på frågor som balansen mellan olika intensiteter, träningsformer för olika typer av pass, mängden allmän styrka och snabbhet, längden på distanspass, användning av testlopp och mellanintensiteter[9], men även mer grundläggande frågor som om pulsklocka ska användas som utvärderingsinstrument eller om den ska styra intensiteten. Träningsfilosofin behöver vara grundad i empiri, beprövad erfarenhet och en sammanhängande tanke om en weberiansk idealtyp till idrottare, men också en vilja att våga gå sin egen väg. Förekomsten av en sådan uttrycklig träningsfilosofi utmärker framgångsrika idrottare och en diskussion om träningsfilosofi en framgångsrik idrottskultur.

Nils van der Poels manifest efter OS-gulden är ett exempel på det förra,[10] men bristen på seriös diskussion om denna, i jämförelse med norska diskussioner om träningsfilosofi säger något om svagheten i den svenska idrottskulturen. Sverker Sörlin beskriver den norska träningsfilosofin inom längdåkning, baserat på rolig langkjøring,[11] som en översättning av skogsarbete till träning och utövandet av långturer som en civilisationskritisk gärning, ”ett försök att hålla samman natur, nation, kroppsbehärskning och mångsidighet i sitt eget liv”.[12] Den svenska motsvarigheten har också tydliga grunder i skogsarbetet och de som försöker föra in motstånd i träningen (exempelvis myrlöpning, löpning i obanad terräng, eller särskilt tröga rullskidhjul) är ett sätt att återerövra ursprunget. Däremot saknas ett högre syfte som i den norska träningsfilosofin och det är möjligtvis en förklaring till svårigheten att diskutera träningsfilosofi i Sverige.[13] Från en norsk horisont har det varit svårt att förena intervallträning med den rådande träningsfilosofin; intervaller blir en del av moderniteten, där kroppen blir en maskin som ska upprepa mätbara övningar under kontrollerade former, en sorts disciplinering i Foucaults anda där människan förlorar sin mänsklighet. Rolig langkjøring på myren blir då en motståndshandling och ett omfamnande av det mänskliga istället för det maskinella.[14] Bristen på ett högre syfte med den svenska träningsfilosofin har gjort konflikten mellan olika träningsformer mindre tydlig, men vi har inte heller lyckats förena olika idealtyper.



Frågan om intervallträning och hur vi väljer att träna är därför inte endast en avvägning mellan empiri och beprövad erfarenhet, det är också ett grundläggande ställningstagande i synen på människan och samhället. Insikter om i synnerhet det senare kan ge träningen en ny dimension.

Noter:

[1]: L. Véronique Billat, Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice, 31 Sports Med. 13–31, 14–21 (2001).

[2]: I grundversionen 4 x 4 minuter intervall i 90–95 % av max hjärtfrekvens (HF), med 2–3 minuter aktiv vila mellan intervallerna.

[3]: Se Jan Helgerud m.fl., Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training, 39(4) Med. Sci. Sports Exerc. 665–671 (2007); Paul B. Laursen & David G. Jenkins, The Scientific Basis for High-Intensity Interval Training, 32 Sports Med. 53–73 (2002).

[4]: Se Oyvind Sandbakk m.fl., Effects of Intensity and Duration in Aerobic High-Intensity Interval Training in Highly Trained Junior Cross-Country Skiers, 27(7) The Journal of Strength and Conditioning Research 27(7) 1–7 (2012).

[5]: Se Olympiatoppen, Hvordan trener verdens beste utholdenhetsutøvere, og hva kan vi lære av dem?

[6]: Exempelvis 6 x 8 minuter intervall i intensitet 4 (87–92 % av max HF) enligt enligt den norska Olympiatoppens skala, med 3–4 minuter aktiv vila mellan intervallerna.

[7]: Exempelvis 6 x 10 minuter eller 6 x 15 minuter intervall i intensitet 3 (82–87 % av max HF) enligt den norska Olympiatoppens skala, med 2 minuter aktiv vila mellan intervallerna.

[8]: Exempelvis svårigheter att känna till longitudinella effekter av träningsformer, svårigheter att översätta resultat från vissa testsituationer till tävlingssituationer, effekt beroende på träningsnivå, eller att det kan finnas en inbyggd bias till förmån för det som är enkelt att mäta. Även i grundläggande frågor är kunskapen sporadisk. Exempelvis är det känt att hög andel lågintensiv träning har effekt men det har visat sig svårt att närmare förstå de fysiologiska anledningarna till detta, se Sverker Sörlin, Kroppens geni: Marit, Petter och skidåkning som Lidelse (Svante Weyler bokförlag: Stockholm 2011), s. 300.

[9]: Intensitet 2 (72–82 % av max HF) i den norska Olympiatoppens skala.

[10]: Nils van der Poel, How to skate a 10K (2022). Manifestet innehåller flertalet intressanta tankar: Träningen utförs huvudsakligen i tre typer av pass (långa distanspass på cykel, långa tröskelintervaller på upp till 30 minuter på cykel, samt intervallpass i världsrekordtempo på en tredjedel av tävlingsdistansen på skridskor), extrem periodisering av passen (med exempelvis tröskelintervaller varje träningsdag under tröskelperioden), samt ett avståndstagande från styrke- och snabbhetsträning.

[11]: Intensitet 1 (55–72 % av max HF) i den norska Olympiatoppens skala.

[12]: Sörlin (2011), s. 177–182 (Fridtjof Nansens uttalande vid Holmenkolltävlingarnas avslutning 1903 – ”Øv idrott men sky sport og alskens rekorder” – med tveksamhet inför tävlingar och sekundmani från det engelska sportidealet fångar detta).

[13]: En annan möjlig förklaring är att den svenske skidhjälten tenderar att vara en beundrad outsider medan den norske skidhjälten är central i den norska nationella kulturen (se Sörlin (2011), s. 70–71). Den svenske längdåkaren kan eller vill då möjligtvis inte ta på sig sådana högre syften.

[14]: Se Sörlin (2011), s. 188–198.

Inspektor Leidö

Juristens dag 2022!

Äntligen börjar Juristens dag 2022 att närma sig och vi hoppas att ni är lika förväntansfulla som vi är! De viktiga datumen att ha koll på är 30 november och 1 december! Arbetsgrupperna och företagsvärdarna är tillsatta och arbetet är verkligen i full gång. Vi ser fram emot att vår långa planering ska resultera i en underbar Juristens dag. Snart kommer en tid med snö och mörker… MEN tillvaron kommer att lysas upp med Juridiska föreningens roligaste tillställning. Det är ett utmärkt sätt att inspireras av föreläsare, skapa kontakt med framtida arbetsgivare och lära känna fler personer från programmet!

Här kommer all praktisk information inför Juristens dag 2022 så ni inte missar något:

Fördagen 30/11
Vi har funderat och planerat länge - nu kan vi äntligen presentera temat för Juristens dag 2022! Vi har i år bjudit in fyra föreläsare som kommer föreläsa inom temat "Juridik, jämställdhet och mänskliga rättigheter".

Här kommer schemat och en reveal av föreläsarna:

09:15-10:00 Lars Einar Engström

10:15-11:00 Johanna Jers

11:15-12:00 Elisabeth Massi Fritz

LUNCH

13:15-14:00 Mia Edwall Insulander

14:30-15:15 Panelsamtal m. Jan Leidö

Psst. Vill du veta mer om föreläsarna vi har bjudit in och vad de ska prata om? Håll utkik efter mässkatalogen som kommer i november!

Mässdagen 1/12
Missa inte mässan på Juristens dag, där du har chansen att träffa utställare från olika företag och myndigheter för att prata om jobbmöjligheter och knyta kontakter. Om inte annat är det ett ypperligt tillfälle att plocka på sig finfin merch!

Årets mässa äger rum i Universum (Caféhörnan & Brashörnan) mellan kl. 10.00–15.00, på samma våning som restaurang Hjortron.

Mässdagen avslutas med en dunderkväll, nämligen banketten på P5 och den omtalade efterfesten på Fabriken!

Missa inte EPP med Juristens dag 25 november!
En veckan innan Juristens dag vill vi såklart tjuvstarta med en EPP på Rouge. Vad är en studentkväll utan quiz, Rouge och möjligheten att vinna fina priser? Det vill ni inte missa! Mer information om eventet kommer senare.

Glöm inte att följa Juristens dag på Instagram, Facebook och vår hemsida. Där får du information om allt roligt som händer!

//Julia, Anna och Ann-Ling
Projektansvariga Juristens dag 2022

de Factos matlådetips

Ett av de bästa knepen för att klara budgeten som student är som de flesta vet matlådan. Vad man inte vet innan man testat är att det inte smakar samma som kvällen innan. Såser tenderar att försvinna och pommes fritesen går från att vara himmelskt goda till hädiska. Därför tänkte jag att det kunde vara bra att tipsa om matlådor som i de flesta fall funkar bra i matlåda, men också ett par som nästan blir ännu bättre med tiden.

med smak av skogen

4 portioner

Potatisgratäng: använd ert eget favoritrecept eller googla fram något. Men var inte rädd för att välja ett recept med grädde och en smakrik ost. Börja med potatisgratängen då det tar lite tid att skala, förkoka och gratinera. När gratängen strax är klar kan du påbörja köttet och såsen och andra eventuella tillbehör.

Kött:
600-800 g viltkött av bra kvalité, jag använde mig av älginnanlår. (alternativt annat kött)

Bryn den rumsvarma steken hel i en het panna tills den får fin färg tillsammans med olja, smör, vitlök, timjan och persilja. Salta och peppra rikligt. Ta ut potatisgratängen ur ugnen och täck den med folie. Jag tillagde köttet i ugnen på 125 grader tills jag nådde en innertemp på 57 grader. När köttet är klart så får du inte glömma att låta det vila i ca 10 minuter. Nu kan du sätta in potatisgratängen i ugnen igen för lite uppvärmning om den behöver det.

Blåbärssås
3 dl svenska blåbär (färska eller tinade frysta)
1 dl strösocker
0,5 dl balsamvinäger
1 dl rött vin (med eller utan alkohol spelar ingen roll, men välj med fördel något du gärna dricker till maten)
2 msk koncentrerad viltfond
50 g smör

Blanda samman alla ingredienser utom smöret, sjud upp under omrörning och låt reducera på medelvärme tills ⅔ återstår.
Sila av såsen i en ny kastrull och tryck sönder blåbären.
Blanda i rumstempererat smör lite i taget under omrörning.
Håll såsen varm på spisen på låg värme tills det är dags att servera. Rör om då och då.

Tillbehör
Jag serverade trattkantareller stekta i smör och grädde till samt smörstekta morötter och en fräsch sallad. Ta vad du har hemma och vad du gillar! Men jag kan varmt rekommendera någon typ av smakrik svamp då det passar väldigt bra till vilt och denna sås.

Av Jenny Bergström

CHICKEN TIKKA MASALA MED NAAN

4 portioner gryta

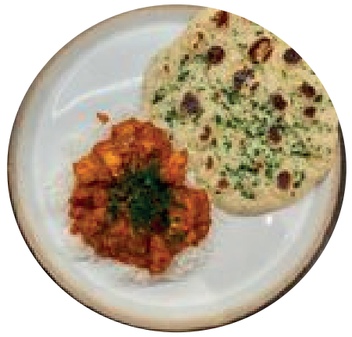
Marinad:
1,5 dl yoghurt
1 msk garam masala
1 tsk svartpeppar
1 tsk korianderpulver
1 tsk paprikapulver
1 tsk salt

Tomatsås:
1 pkt passerade tomater
4 msk tomatpuré
3 dl grädde
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 msk färsk riven ingefära
1 liten färsk chili/lite hackad frusen
2 tsk spiskummin
0,5 tsk gurkmeja
Salt
Olja till stekning

Tillagning
Dela kycklingfiléerna i bitar. Blanda yoghurten med alla kryddor till marinaden och vänd i kycklingen. Täck med plast och låt marineras i minst 2 timmar i kylen.

Hacka löken i tärningar och stek dem mjuka i olja. Tillsätt pressad vitlök, riven ingefära, hackad chili, spiskummin och gurkmeja. Fräs allting, utan att det bränns vid, under ständig omrörning i ca 1 min. Tillsätt tomatpuré och fräs lite till. Vänd i kycklingen tillsammans med yoghurtmarinaden. Stek allting under omrörning tills kycklingen inte är rå. Blanda i krossad tomat, grädde, salt, peppar och låt koka upp. Sänk värmen och låt allting sjuda långsamt under lock i ca 20 min. Rör om i grytan med jämna mellanrum. Smaka av och servera med ris och naan.

8 st naanbröd
1 pkt torrjäst
3 dl vatten, fingervarmt
8 dl vetemjöl
1 tsk salt
2 msk olja
2 tsk honung
1 ägg



Blanda torrjästen men mjölet och låt vila en stund. Tillsätt vatten och rör om.
2. Tillsätt nästan allt mjöl, salt, olja, ägg och honung och knåda ihop till en mjuk och smidig deg. Tillsätt ev. extra mjöl mot slutet så att degen släpper från kanterna och är lätt att arbeta med.

3. Låt degen jäsa under en bakduk i ca 40 minuter.

4. Stjälp upp degen på köksbänken och dela i 8 delar och knåda ihop varje degbit till runda bollar.

5. Kavla ut till bröd, ca 20 cm i diameter. Jag gör detta allt eftersom jag steker dem.

6. Värm en stekpanna och tillsätt pyttelite olja och stek sedan bröden i ca 3 minuter på vardera sida tills de får fin färg.

7. Om man vill kan man precis som jag pensla de nygräddade bröden med lite smält smör som innehåller vitlök, persilja och lite salt.

Ät tillsammans med grytan och njut!

Av Jenny Bergström

CHILI CON CARNE

Ingredienser för 4 personer

500 g nötfärs
2 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
1 grön paprika
2 msk tomatpuré
1 burk hela tomater, plus en burk vatten
1 pkt kidneybönor 480g
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad oregano
2 tsk malen spiskummin
1 tsk rökt paprikapulver
1 msk kakao
salt
svartpeppar
olivolja
kokt ris till servering

1.Börja med att fräsa köttfärsen i en gryta tillsammans med lite olivolja.

2. Gå sedan ned med finhackad gul lök, vitlök, paprika och chili.

3. När grönsakerna börjat mjukna tillsätt tomatpuré och fortsätt fräsa.

4. Därefter gå ned med kryddorna, de hela tomaterna och vattnet.

5. Till sist tillsätt bönorna och låt det hela koka ihop till en mustig gryta.

6. Servera med nykokt ris och njut!

Vodkapasta

Ingridienser för 4 personer

400 g penne eller rigatoni
2 msk olivolja
2 schalottenlökar, fint hackade
3 vitlöksklyftor, fint hackade
½ tsk chiliflakes
1 tub tomatpuré (200 g) - gärna Zeta den ser lite premium ut :)
1 dl vodka
3 dl vispgrädde
1 dl pastavatten
100 g parmesan, fint riven
salt och nymalen svartpeppar

1. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs lök, vitlök och chiliflakes i 2–3 minuter tills vitlöken doftar gott och blir lite mjuk. Undvik att få färg på vitlöken då en pikant beska kan uppstå. Rör ner tomatpurén och fräs långsamt i 10 minuter tills den börjat bli lite mörkröd

2. Höj värmen, häll på vodkan och låt den koka in helt. Häll på grädde och rör till en tjock slät sås. Ta pannan från plattan och ställ åt sidan tills pastan är redo att vändas ner.

3. Koka pastan tills den nästan är färdig, kanske någon minut innan den är al dente, och spara lite pastavatten innan du häller av den. Koka i regeln i alla fall två minuter mindre än rekommenderat enligt mig.

4. Rör ner pastan i vodkasåsen tillsammans med finriven parmesan. Späd med pastavattnet under omrörning tills pastan kokat klart. Smaka av med salt och peppar.

Av Albin Berg

Egenrullade köttbullar med potatismos

Ingridienser för 4 personer

3 skivor vitt bröd
400 g nötfärs
2 dl vispgrädde
1 ägg
1 gul lök
smör, till stekning
salt
peppar

1. Bryt brödet i mindre bitar (ta bort ev kanter om de är hårda) och lägg i en bunke. Tillsätt grädden och låt stå och dra. När brödet börjar luckras upp så mosa det med en gaffel i bunken.

2. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk och glansig i smör i en stekpanna.

3. Blanda färserna ordentligt i en bunke. Lägg i löken och brödmassan samt ägg. Krydda med salt och peppar. Blanda allt väl. Rulla köttbullar av smeten.

4. Stek köttbullarna i omgångar på medelvärme i smör i en stekpanna med höga kanter. Lägg köttbullarna åt sidan.

5. Tillsätt grädde, kalvfond och ev collorit i pannan. Låt koka ihop något. Lägg tillbaka köttbullarna i pannan och koka ihop med såsen. Smaka av med salt och peppar. Det går också bra att servera sås och köttbullar separat om man föredrar det.

6. Servera med potatismos, pressgurka och lingon.

Ett husmorstips är att koka köttbullarna i buljong innan man steker dem. Mycket mer smak och de faller inte isär lika lätt.

Av Albin Berg

Markus Aujalays klibbiga asiatiska fläsk

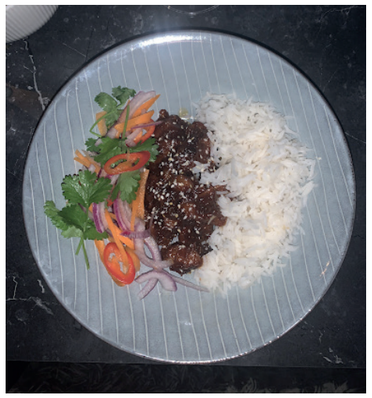
1. Börja med att blanda ihop alla ingredienser till såsen så att den får sitta och gotta till sig lite. Därefter skär fläskkarrén i kuber om 2x2cm och lägg ner de i såsen. Låt gärna detta stå ett tag för att såsen ska riktigt sätta sig i köttet.

2. Ner med allt i en traktörpanna alternativt en wokpanna och låt stå tills såsen börjat karamelliserat sig.

3. Under tiden köttet går i pannan skär grönsakerna och kryddorna till små stavar och lägg de i kallt vatten för att behålla krispet. Koka sedan jasminris enligt instruktioner på förpackningen.

4. Servera enligt bild och njut!!!

Av Albin Berg



Ingredienser för 4 personer

600 g fläskkarré

Sås
1 dl god bbq sås
1 dl hoisinsås
2 msk chilisås, Heinz
1 msk japansk soja
1 lime
1 bit ingefära
1 vitlöksklyfta
½ tsk chiliflakes
1 msk sesamolja

Till servering
1 bit morot
1 bit rättika
½ rödlök
1 röd chili
1 kruka koriander

kokt jasminris till servering

Inget överträffar verkligheten

Som jurister kommer ni inte alltför sällan bli påminda om faktumet att, när allt kommer omkring, ingenting överträffar verkligheten. Det ni ser i era favoritserier är skrivet av manusförfattare som fått lära sig att berättelser måste följa ett mönster som den mänskliga hjärnan tycker om. Verklighetens sagor följer inga sådana regler. Faktum är att de galnaste historierna ofta är händelseförloppet i en rättssal, som sedan tecknas ned i referat och är tillgängliga att läsa för alltid. Nedan är tre rättsfall där rättens domare, oavsett om de egentligen ville skratta eller gråta, var tvungna att visa sitt bästa pokerface för att upprätthålla rättssalens heder.

Rykande bevisning - NJA 1962 s 281

I slutet av 50-talet var det ingen konstighet att röka inomhus. Det var heller ingen konstighet att förtära alkohol. Vad som däremot kunde anses märkligt, även på denna tid, var att förtära så mycket sprit att man förlorade kontrollen över sig själv, släcka sin sista cigarett för kvällen mot en dörr för att sedan gå och lägga sig, utan att kontrollera att glöden verkligen var släckt. Ännu märkligare kunde det vara att när man vaknade av att sängkläderna fattat eld, att man lite hastigt och lustigt försökt släcka elden, gett upp, slängt allt i en hög, öppnat ett fönster och gått hemifrån. Detta var ett märkligt beteende, även på den tiden, eftersom det resulterade i en omfattande eldsvåda som brände ned hela hyreskomplexet. Högsta domstolen fick detta ärende i sina händer och skulle bedöma om mannen hade rätt till ersättning från sitt försäkringsbolag. Tyvärr, för mannen i fråga, var hans beteende att anse som grovt vårdslöst och hans försäkringsbolag var, enligt HD, inte skyldigt att ersätta honom.

Faktiskt ett helt rimligt krav - NJA 2006 Not N 5

En person, käranden, stämde en annan på 1 krona. Svaranden bestred yrkandet, men vitsordade beloppet som skäligt i och för sig. Undertecknad kan inte annat än att hålla med svaranden – en krona är faktiskt ett väldigt rimligt belopp att betala. Grunden var kränkningsersättning för att svaranden hade ifrågasätt kärandens lämplighet som advokat, vilket käranden menade utgjorde förtal enligt 5:1 brottsbalken (BrB). Detta var mer än käranden ansåg sig behöva tolerera, och denne beslöt sig därför för att stämma svaranden på en krona. HD ogillade käromålet.

§

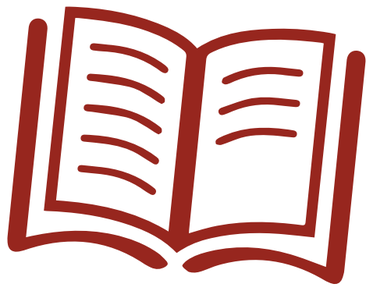
§

§

Det var Molgan! – B 4696-06

En person P hade stoppats av polis och anklagats för grovt rattfylleri, närmare bestämt en grovhet på 1,25 promille. Denna person hade emellertid invändningar mot detta! Visserligen kunde personen knappast förneka att denne förtärt alkohol, eftersom detta var visat, men personen hade faktiskt inte varit den som framfört bilen! ”Sanningen” var detta: Personen hade bara levt sitt liv en helt vanlig dag, när en liten kille kom och frågade om han ville åka bil. Killen var en vuxen, men mycket kort (120-130 cm) man med långt hår ned till knäna och vita byxor. Mannen bröt på norska och uppgav att hans namn var Molgan. Eftersom polisen under viss tid efter att denne funnit P på vägen tappat uppsikt över P och dennes bil, gick det inte att motbevisa att det faktiskt varit Molgan som kört. Tingsrätten ogillade åtalet. Detta var en presentation som förhoppningsvis gav en tankeställare och väckte nyfikenhet. Vill ni själva hitta spännande rättsfall är det bara att ge er ut själva i etern och leta! Och med det sagt önskar undertecknad stor lycka till!

Anton Nilsson, T5



Stockholmsresan 2022

En av de stora höjdpunkterna under JF-året måste vara Stockholmsresan. Resan anordnas av marknadsansvarig och dennes utskott. Det här året var det sittande marknadsansvarig Alice Lindholm som arrangerade resan tillsammans med Emilia Eker och Bea Wittfeldt i form av marknadsutskott. Under Stockholmsresan är gruppen indelad i två grupper där den ena är lite mer fokuserad mot affärsjuridik medans den andra riktar in sig på humanjuridik. Undertecknad var med på årets resa och tänkte berätta lite om Stockholmsresan i allmänhet och årets resa i synnerhet.

Syftet med resan är att studenterna ska ha möjlighet att besöka arbetsgivare och skapa sig en uppfattning om vad man kanske vill jobba med, men det är också en ypperlig möjlighet för arbetsgivarna att lära känna studenterna.

Dagarna är ganska fullspäckade och ser oftast ut så att man har ett event på morgonkvisten, ett event vid lunchtid och sedan ett på kvällen. Övrig tid bestämmer man lite själv vad man vill hitta på. Jag passade bland annat på att ta en fika med en barndomskompis, andra gick och shoppade och de som hade riktigt mycket i skolan satte sig på boendet med datorn.

Grupperna har oftast egna event men det här året var de sista två kvällseventen tillsammans vilket gjorde att det blev ett riktigt bra avslut.

För mig var det en väldigt rolig och givande vecka där jag lärde mig lite mer om vad de olika byråerna stod för och vilka rättsområden de jobbade kanske lite extra med. Det var också en allmänt väldigt rolig vecka med juriststudenter från olika terminer där byråerna var väldigt bjussiga med både mat och dryck.

Här kommer lite bilder från veckan och till sist skulle jag vilja uppmana er alla att söka till nästa års Stockholmsresa när ansökan för den väl öppnar. Ni kommer få de otroligt roligt!

Affärsjuridiska gruppen på besök hos Cederquist där några av deras jurister deltog i ett panelsamtal.

Några av godsakerna som DLA piper bjöd på under resans allra sista kväll.

Affärsjuridiska gruppen på besök hos Lindahl som välkomnade oss med bubbel och tilltugg.

Hannes Snellman anordnade ett quiz i juridik för den affärsjuridiska gruppen. Vill passa på att föra till protokollet att undertecknad var med i vinnande laget.

Hela gänget samlade sista kvällen hos DLA piper.

Hos Linklaters fick den affärsjuridiska träffa flertalet av deras medarbetare och höra om deras spännande internationella prägel.

Cederquist bjöd på en otrolig lunch med tillhörande dessert.

Humanjuridiska gruppen besökte bland annat Kronofogdemyndigheten som lät studenterna tävla i ett quiz.

Rundtur på Högsta domstolen som båda grupperna fick äran att gå.

Humanjuridiska gruppen utanför Högsta förvaltningsdomstolen.

Stort tack för årets inspark!

Vi generaler tillsammans med styrelsen skulle vilja rikta ett stort tack till alla som medverkat under inspar-ken 2022. Ni har överträffat alla våra förväntningar om hur fantastisk en inspark kan vara. Från tävlingar på campusängarna till sittningar på rouge och även med en vända i vår allas älskade damm har ni alltid haft humöret på topp. Nu önskar vi er alla ett stort lycka till på Juristprogrammet och även ett stort lycka till med att arrangera återinsparken för Talangerna!

/Generalerna

Ansökan öppnar
1 november.

Sommarnotarie-programmet
2023

Dude Diligence

VINGE

Vi på Vinge skapar framgång genom långsiktigt hållbar affärsjuridisk rådgivning. Med affärsjuridiken som verktyg vill vi vara med och leda utvecklingen till det bättre. Varje dag hjälper vi våra klienter med uppköp, försäljningar och samgåenden. För att ge en tydligare bild av bolagen som köps och säljs, har vi gjort ett tillägg i vår due diligence. Det handlar om jämställdhet. Nu granskar vi hur könsfördelningen ser ut i ledningsgrupp, styrelse och i andra nyckelroller, samt hur bolagens jämställdhetsmål ser ut. Med det här tillägget vill vi verka för ett mer jämställt näringsliv. Vi kallar det Dude Diligence.

Vill du vara med och göra skillnad?

Starta din karriär på vinge.se/karriar

VINGE