

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING



Älskade RÅG

UNIKA SÄRDRAG OCH STARKT BERÄTTARKAPITAL:
SÅ HÄR ERÖVRAR DEN FINLÄNDSKA MATEN VÄRLDEN.

EKONOMI

Lär barnen om
pengar genom
att diskutera

VIKTIG ARBETSPLATS

Butiksjobbet
får Oskari Laine
att le

PÅSKMENY

Traditionella
delikatesser
i ny tappning



REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Digital innehållschef
Juho Kahilainen
Innehållschef, mat, Sanna Autio
Ansvariga producenter
Katri Saukkonen och
Sara Malmberg
Producent Enna Koivunen

REDAKTION

SANOMA LIFESTYLE
Innehållschef Tytti Kontula
Art Director Leena Majaniemi
**Feature- och lifestyle-
producent** Leila Mehto
Matproducent Tiina Valkonen
Digital producent Sanna Vaitjoki
Videoproducent Jani Koskinen

UTGIVARE

Centrallaget för
Handelslagen i Finland (SOK)
Kanaldirektör
Anne Sassi-Leivonen

ANNONSFÖRSÄLJNING

Maija Owie

ÖVERSÄTTNING

AAC Global Oy

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion
fornamn.efternamn@sok.fi
Växel SOK 010 768 011
Postadress
PB 1, 00088 S-gruppen
Ägarkundstjänsten 010 765 859
(0,0888 e/min.) betjänar i alla
frågor som gäller ägarkunderna
Ditt handelslag www.s-kanava.fi
Adressändringar
uppdateras automatiskt via
befolkningsdatasystemet.

TRYCKERI

Hansaprint

115:E ÅRGÅNGEN

Samarbete utkommer
sex gånger per år.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (print)
ISSN 2242-2196 (webb)
Uppplaga 54 670 (LT 2017)
Medlem i Tidskrifternas Förbund



EU Ecolabel: FI/028/004

Omslagsbild Sami Repo

Högklassiga
finländska livsmedel
stod till buds redan
under början av
förra århundradet.
Konstnären Santeri
Salokivis verk som
föreställer Salutor-
get färdigställdes
1927. Verket finns
på den permanenta
utställningen på
SOK:s huvudkontor.



Råg i ryggen

Omslaget på denna tidning pryds av ett rågröd. Det finns där av en anledning som vi alla säkert är eniga om. För oss finländare symboliserar rågrödet sisu och vitalitet.

Rågröd uppskattas uttryckligen som en finländsk produkt. I en undersökning som Samarbete har låtit göra uppgav hela 94 procent av svarspersonerna att rågrödets inhemska ursprung är av stor betydelse för dem. Det är positivt att det finns en så stor uppskattning för det som är inhemskt. När en produkt har en stark ställning i hemlandet är också möjligheterna att lyckas ute i världen bättre. Rågen ska erövra världen genom specialisering. Om det finns det flera intressanta historier i denna tidning.

SAMMA TANKEGÅNGAR kunde breddas så att de omfattar livsmedelskedjan överlag.

Genom EU-medlemskapet öppnades handeln för internationell konkurrens och den slutna finländska marknaden upphörde. Världen har blivit mindre och alla dess produkter och tjänster är nu tillgängliga.

På nära håll kan S-gruppen se stor ut, men om vi tar en titt utanför vår sandlåda märker vi att i den europeiska livsmedelshandeln är vår handelsverksamhet ett avrundningsfel som ligger mellan en procent och en promille.

En liten aktör kan klara sig genom att specialisera sig, men på vad? Finns det längre rum för finländsk handel i vår gränslösa värld? Vi inom S-gruppen är övertygade om att det finns det.

Handelslagens kvartersbutiker eller bybutiker har ett trumfkort – de ligger nära. Ägarkunderna har i genomsnitt 2,4 kilometer till närmaste S-gruppen-matbutik. Viktiga faktorer är också digitalisering och ett brett sortiment. Det går att utöka sortimentet genom att vidta korrekta avregleringsåtgärder. Inom webbhandeln behövs det gemensamma, ansvarsfulla spelregler för alla. Nu kan utländska aktörer ha färre skyldigheter, lägre skatter och mindre restriktiv reglering än de finländska butikerna. Det är lättare att tävla med sisus kraft om man har lika tunga ryggsäckar på ryggen. Den finländska handeln behöver inte en lättare ryggsäck än konkurrenterna.

RÅGRÖD har en unik smak. Vi saknar den när vi reser ute i världen, och den är det första vi plockar i varukorgen när vi har landat på finländsk mark. Rågrödet återspeglar nästan allt som behövs för finländska framgångar. Även för den finländska handelns framgångar är ett villkor att den specialiserar sig på finländare – kunder vars dagliga behov och värderingar vi känner till.



**VELI-PEKKA
ÄÄRI**
Chefredaktör



Nina Nordlund har pratat om sparande med sin 12-åriga dotter Stella, s. 38.



Salla Kallio tycker att arbetet med korna är mycket givande, s. 5.



Återkommande

- 2 Ledaren
- 29 Hiltunen
- 46 Förmåner till dig
- 48 Vi bygger upp Finland
- 51 Bildkryss



Ingredienserna till kvargpajens botten strös för omväxlings skull över den färdiggräddade pajen, s. 16.

Innehåll ^{2/}2019

4 Goda nyheter

Om väderleken är gynnsam kommer Finland att vara självförsörjande på råg i år.

5 Mjolk i många generationer

I Salla Kallios och hennes farmor Lea Korhonens släkt har man fått se hur den finländska mjölkproduktionen har utvecklats.

6 Älskade råg

Finländarnas favorit-sädesslag ska erövra världen med hjälp av specialisering.

14 Visdom

86-åriga Eila Roine vill inte ge andra råd.

16 Vår på bordet

Påskmåltid med en ny twist.

23 Mellanmålet gör skillnad

Undvik vårtröttheten genom att äta regelbundet under dagen.

25 Vitlökens vänner

Testa vitlök med honung och kokos.

26 Barn mår dåligt på grund av fattigdom

I Finland lever cirka 120 000 barn i fattiga familjer.

30 Sallat vacker som en blombukett

DeliVerde tog det modiga steget att börja odla örter.

34 Vi borde äta enbart det vi behöver

Att äta hälsosamt är vanligen också att äta miljösamt.

37 800 euro och 200 kilo äpplen

Teresa Välimäki lägger två tredjedelar av matpengarna på grönsaker.

38 Hur betalas veckopeng hemma hos er?

Tre unga damer berättar om hur de använder pengar.

42 Butiksjobbet får Osku att le

Hyllplaceringsarbetet var en viktig etapp för unge Oskari Laine med specialbehov.

45 Investera till förmån för barnen

Fond samlar in pengar till barns och ungas välfärd.

50 En stund bara för oss

Hanna och Jussi Syrjälä gör då och då ett avbrott i barnfamiljsvardagen.



RÅG FRÅN KANGASALA

Den vackra rågåkern på bilden har fotograferats i Kangasala i Birkaland. Råg odlas främst i Nyland och Egentliga Finland, men det går att odla råg längre norrut än så. Även i Lappland finns det några gårdar som odlar råg varje år.

INHEMSK RÅG TILL ALLA

Om väderleken är gynnsam kommer rågskörden i Finland i höst att vara så stor att den täcker hela det inhemska behovet. I höstas såddes höstråg på hela 42 000 hektar, vilket är dubbelt så mycket som året innan. Den besådda arealen är den största sedan 2000.

Källa: Naturrekursinstitutet



Läs mer om
Salla Kallios och
Lea Korhons
funderingar på
yhteishyvä.fi.

Lea Korhonen sitter
i rullstol och kan
därför inte längre
vara ute i ladugården,
men hon lyssnar gärna
när sondottern Salla
berättar om sitt jobb.

MJÖLK I MÅNGA GENERATIONER

*I Salla Kallios och hennes
farmor Lea Korhons släkt
har man fått se hur den
finländska mjölkproduktionen
har utvecklats.*

"I MITT BARNDOMSHEM fanns det inte ens elektricitet i ladugården, kvällsmjölknigen gjordes i skenet av levande ljus. Vatten hämtades i en bäck, hö odlade vi själva. I min ladugård hade vi som mest åtta kor som gav 15 liter mjölk var om dagen. Ibland jobbade jag som lantbruksavbytare, och det var en chock när den första mjölkmaskinen kom. Vilket gräsligt knatter! Lugnet i ladugården var som bortblåst.

Det bästa med den egna ladugården var att under vackra somrardagar titta ut över den glittrande sjön och sjunga för korna medan jag mjölkade. Sallas jobb förstår jag ingenting av längre. Hur gör man en maskin intelligent? Det är ett enormt ansvar att ha hundratals kor och dyra maskiner."

Lea Korhonen, 80, farmor, Sievi

"JAG ANSVARAR FÖR koaveln på vår gård som har 215 kor, varav 100 mjölkkor. Som mest ger en ko över 60 liter mjölk om dagen. Mjölknigen är automatiserad. En robot rengör och masserar juvren, mjölkar och skickar data vidare. Vi ser statistik om varje ko på en surfplatta, även idisslingen med en minuts exakt-het. Vi kan reagera snabbt om det blir problem. När farmor berättar om hur arbetet i ladugården var förr verkar det så fridfullt. Å andra sidan var hon tvungen att göra allt arbete manuellt."

Salla Kallio, 30, barnbarn, Ylivieska

MED RÅGENS KRAFT

text RIINA-MARIA METSO foto SAMI REPO, TUUKKA KIVIRANTA och SAMI KUUSIVIRTA



Rågbrödet är en nationell ikon. Specialisering och berättarkapital kan hjälpa finländska livsmedel att nå framgångar även ute i världen i framtiden.



Kärt bröd har många former. Den populäraste smakkombinationen med färskt rågbröd är smör.

Rågbröd bakat av eget mjöl och gräddat i en stor stenugn. På brödet bredder vi tjockt med hemkärnat smör. Till dessert åt vi memma som var tillagad i samma ugn och som serverades i en riva. Så här beskriver en ägarkund sin barndom på 1950-talet. Vi har bitt Samarbetes läsare dela med sig av sina erfarenheter och tankar om att äta rågbröd. Finns det någon annan livsmedel som väcker så många kära minnen hos finländarna?

Av enkäten framgår att många åt rågbröd som kvällsmål redan som barn, men det fungerade också utmärkt som mellanmål på badstranden, skidutflykten och fisketuren. En berättade att hon alltid hade ätit rågbröd på svamputflykterna med sin mamma. Många hade minnen från barndomen då de hos mor- och farföräldrarna fick äta surdegbröd direkt från ugnen.

Men rågbrödet hör på intet vis till det förgångna – tvärtom. Hela 98 procent av svarspersonerna →



Samarbetes enkät
i januari 2019 besvarades
av 1 462 ägarkunder. Den kursiverade
texten är fritt formulerade
kommentarer i enkäten.

uppgav att de äter bröd, och 70 procent av dem rågbröd. Hos dem som inte äter rågbröd var den vanligaste anledningen magproblem.

Det finländska ursprunget lyftes tydligt fram. Hela 94 procent av svarspersonerna uppgav att rågbrödets inhemska ursprung är av stor betydelse för dem. Siffran är ännu högre än till exempel i Förbundet för Finländskt Arbetes undersökningar, säger förbundets vd **Tero Lausala**.

"Vanligen anser cirka 80 procent att inhemskt ursprung är mycket viktigt när det gäller livsmedel. Den exceptionellt höga siffran för rågbröd förklaras av att det är en nationell ikon. Att det finländska ursprunget är av så stor betydelse är positivt. Den inhemska livsmedelskedjan behöver en stark hemmamarknad där produkterna har god åtgång och tilltalar konsumenterna."

Smaken och de hälsofrämjande effekterna är de viktigaste anledningarna att äta rågbröd. Smaken betonades också när svarspersonerna bedömde den bästa egenskapen hos det egna favoritbrödet. En stor del av svarspersonerna uppgav att de rostar rågbröd, vilket gör smaken ännu bättre.

"Jag rostar rågbröd, brer på mjuk avokado och toppar det med saltorkad tomat, citronpeppar och ljus balsamico. MUMS."

Hela 94 procent av svarspersonerna bedömde att deras rågbrödskonsumtion kommer att antingen förbli oförändrad eller öka i framtiden. **Pirjo Peltonen-Sainio**, forskningsprofessor vid Naturresursinstitutet, är nöjd över att finländarna förstår såväl rågens avsevärda hälsofrämjande effekter som dess unika smak.

"Det är viktigt att vi satsar på produktionen av denna växtart och att vi inte halvt av misstag "out-

sourcar" den och låter den glida ur våra händer."

Det går alltså bra för rågbrödet, men hur är det med finländska livsmedel överlag, nu och i framtiden?

Framtiden ser mycket ljus ut, säger Tero Lausala. "Konsumenterna uppskattar framför allt äkta, hälsosamma, enkla och individuella produkter. Vi vill må bra, men också få känslan av att produkten är skraddarsydd för just mig och mina behov."

Livsmedelsproduktionen har svarat på dessa trender genom att göra sortimentet mångsidigare. Exempel på detta är att nya produkter ständigt lanseras och att de kommer för att stanna, som Härkis och råchoklad.

"Vi har vaknat till insikten att finländarna måste satsa på specialisering. Till exempel inom växtbaserade livsmedel kommer vi att få se en enorm boom i Finland", säger Lausala.

Också rågen har hängt med i specialiseringen. Av svarspersonerna i läsarenkäten uppgav 54 procent att de hade prövat någon annan rågprodukt än bröd. Särskilt rågchipsen har hittat sin väg till mångas skafferier, och populära rågprodukter är även pasta, flingor, gröt, yoghurt och öl. I godishyllan väljer många rågchokladviklar och hemmabagare använder rågmjöl till exempel i pajbottnar. Många har också hittat på nya egna sätt att använda rågbröd.

"Vår familjs favorit är hamburgare av rågbrödsskivor med pulled pork som fyllning."

Tre av fyra är villiga att testa nya produkter av råg i framtiden, och i enkäten efterlyste många också sådana.

"Konsumenternas önskemål om nya rågbaserade produkter stöder också tanken om att rågens roll borde stärkas ytterligare", säger Pirjo Peltonen-Sainio.

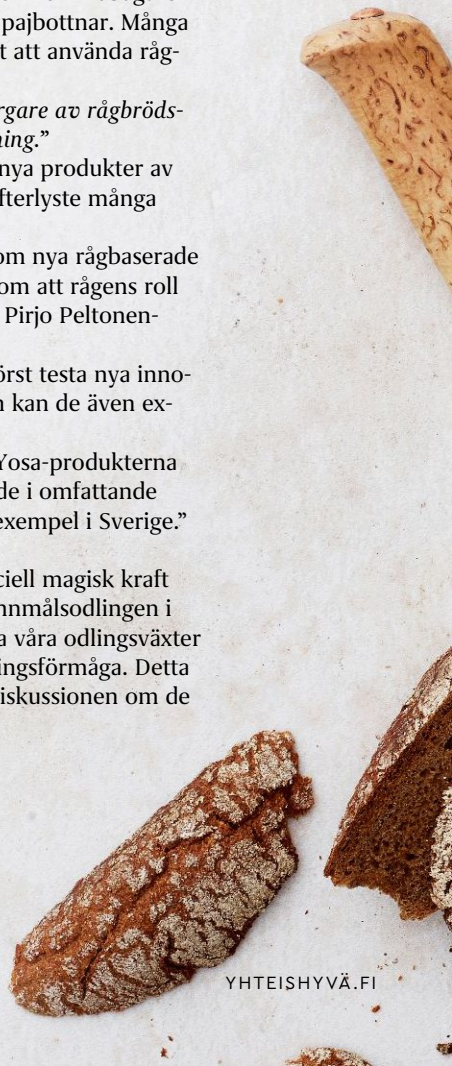
Enligt Lausala är det bra att först testa nya innovationer i hemlandet, och sedan kan de även exporteras till utlandet.

"Ett bra exempel på detta är Yosa-produkterna som Fazer förvärvade. Nu säljs de i omfattande skala även utanför Finland, till exempel i Sverige."

Rågen har också en speciell magisk kraft som hänför sig till spannmålsodlingen i Finland överlag. Av alla våra odlingsväxter har den bäst övervintringsförmåga. Detta är av stor betydelse när man i diskussionen om de

Många har kära minnen förknippade med kantbiten av limpan. Av hållkakor har tunna "kattungor" skurits ut.

Enligt 94 %
är det viktigt
att rågbrödet
är inhemskt.



finländska livsmedlens framtid inkluderar klimatförändringarna och utmaningarna som de medför. Vi finländare är i en unik ställning på så vis att vår traditionellt korta vegetationsperiod blir längre till följd av klimatförändringarna. Samtidigt kommer vi att kunna odla fler olika växter. En negativ sak kan med andra ord också föra någonting positivt med sig: vi kan börja odla nya grödor på de finländska åkrarna och få nya rätter på matborden.

"En viktig målsättning i framtiden är att utöka odlingen av särskilt baljväxter, främst bondbönor och ärter. Även ryps och raps kan lyckas bättre än tidigare, med uppmuntran från framgångarna med kummin", säger Peltonen-Sainio.

Rågens roll är att skydda åkrarna som även de nya arterna ska växa på. Höstråg sås som marktäckare på åkrarna för att skydda marken från igen slamning, utsköljning av näringsämnen och erosion under vintern. Då har vårgrödorna bättre möjlighet att ge god skörd.

I framtiden blir det också allt viktigare med varierad odling. Eftersom de extrema väderfenomenen kommer att öka krävs det odling av många olika växtarter.

"Då kan det hända att det skadliga väderfenomenet drabbar en eller två grödor hårdare, men inte de övriga. Varierad odling bidrar också till bättre bördighet och till att kollager ansamlas i marken", säger Peltonen-Sainio.

Har rågen det som krävs för att nå framgångar ute i världen? Råg exporteras inte i särskilt många olika former utanför Finland, men det finns redan nu andra framgångssagor som handlar om våra traditionella delikatesser. Till exempel tillverkar Kiantama torkade lingon och blåbär som plockats i östra Finland och dessa går åt som smör i solen i Asien.

"Dessa är premiumprodukter som du måste betala premiumpris för", säger Lausala.

Vi kommer igen tillbaka till specialisering som är ett villkor för att finländska livsmedel ska vara framgångsrika i framtiden. Enligt Lausala är till

S-GRUPPEN DRIVER PÅ DEN FINLÄNDSKA LIVSMEDELSBRANSCHENS FRAMTID GENOM 3 GÄRNINGAR

1 Under våren startar vi tankesmedjan Ajatusharppaamo vars uppgift är att ta fram information om framtida möjligheter för livsmedelsbranschen.

2 Vi arrangerar framtidsutbildningar för framtidsorienterade lantbruksproducenter tillsammans med ProAgria.

3 Vi utreder möjligheten att grunda en kapitalfond som påskyndar innovationer inom livsmedelsbranschen.

exempel specialdieter en stor möjlighet för finländska företag. Finländarna har redan börjat skapa idéer och tillverka till exempel glutenfria produkter. Det är ingen idé att försöka exportera massprodukter som exempelvis rostbröd från Finland, utan vi måste *nischa* in oss på produkter som passar i ett smalare fack.

"I framtiden kommer kosten att vara allt mer individuell och specialanpassad. Alltid när det talas om nischer har finländarna goda chanser att klara sig i konkurrensen."

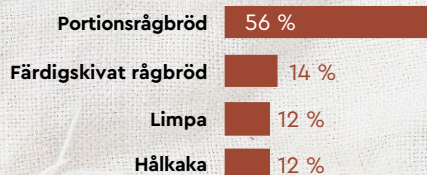
Berättelser som är förknippade med våra livsmedel kan också vara trumfkort. För oss är det en självklarhet med livsmedel som faktiskt produceras på landsbygden, men i utländska konsumenters ögon är det någonting exotiskt. Enligt Lausala har den karaktäristiska finländska anspråkslösheten bromsat produktexporten till utlandet.


"I framtiden borde vi uppvisa en sund stolthet över finländska livsmedel och rekommendera dem till exempel via sociala medier för utländska kollegor och turister. Dessa öppna och transparenta kanaler har numera en enorm genomslagskraft."

Visst finns vårt rågröd ute i världen också, berättar en av svarspersonerna.

"Jag skickade ett paket rågröd till min son i Thailand. Rågrödet kostade ett par euro, men att skicka det kostade tjugo. Vad gör man inte för att barnet ska få rågröd!"

Den bästa formen av rågröd är enligt mig:





MIIKA LIPIÄINEN

Verkställande direktör,
Kyrö Distillery Company

Snack på bastulaven blev framgångssaga

Kyrö Distillery använder enbart inhemsk råg. Enligt vd:n Miika Lipiäinen går det att fokusera på smaken när man inte behöver oroa sig över råvarans renhet.

Fem nakna finländska män springer med ryggarna mot kameran genom ett böljande rågfält. Den mest kända bilden från Storkyro-företaget Kyrö Distillery Company har redan spridit sig till närmare trettio länder. Bilden väcker samma tanke hos de flesta: där är de där typerna vars rågdestilleri tillverkar den gin som har utsetts till världen bästa.

När bilden togs för fem år sedan fanns destilleriet inte ännu. Det fanns bara ett kompisgäng som på bastulaven kom fram till att man borde börja tillverka alkoholdrycker av finländsk råg.

”Vi visste ingenting om affärer och inte mycket om produktion heller. De senaste fem åren är ett bevis på att om man blir intresserad av någonting går det ganska snabbt att utveckla det till ett yrke”, säger vd:n **Miika Lipiäinen**, som tidigare jobbat inom läkemedelsindustrin.

TILL EN BÖRJAN FANNS EN IDÉ om whisky. Redan i utvecklingsskedet blev även gin ett alternativ att räkna med, och numera hör även ett par bitter, en longdrink och en gräddlikör till företagets produktfamilj.

”I väntan på whiskyn har fantasin tagit oss långt. Vi beslutade oss för gin eftersom den kan göras med

rågbas och det går att bygga upp den med exklusiva finländska bär och örter”, säger Lipiäinen.

Ginsorterna Kyrö Napue och Kyrö Koskue har båda vunnit internationella priser. Enligt Lipiäinen är det sista ordet ännu inte skrivet i framgångssagan.

”Inom ett par år kommer vi att introducera finländsk rågwhisky för världen.”

Destilleriet ligger i ett gammalt andelsmejeri i Storkyro. Helt enkelt har det inte varit att tillverka dryckerna, eftersom råg enligt Lipiäinen är det mest temperamentsfulla sädesslaget att destillera. Den skummar, klibbar och stelnar på ställen där den inte borde stelna.

Råg har inte heller samma skaldel som till exempel korn. Vid destillering av whisky filtreras därför ingenting, utan alla fasta beståndsdelar följer med ända till den första destilleringen.

”Det bidrar till att man får smak ur rågen. Smaken påverkas också av att vi kan beställa precis de rågsorter vi vill ha av lokala odlare. Till exempel från Liperin Mylly får vi traditionell ritorkad råg som har en härlig smak av alrök.”

Från första början har det varit viktigt att göra allt av inhemsk råg.

”Vi har fått pröva oss fram hur långt den finländska rågen kan ta oss.”

”Vi har fått pröva oss fram hur långt den finländska rågen kan ta oss.”

OCH RÅGEN HAR tagit dem långt. Kyrö Distillery har lyckats skapa sig ett varumärke utomlands som med finländska mått mätt är osedvanligt framgångsrikt. Den bakomliggande orsaken är framför allt företagets genuina värderingar. Innan företaget inledde sin egentliga affärsverksamhet satte sig grundarna ned och antecknade vilka saker de vill jobba för. Till de viktigaste värderingarna hör mänsklighet och tillit.

”Vi bestämde oss för att tillverka en produkt av världsklass på ett ärligt sätt. Vi visar allt öppet, med början från råvarorna och processerna. Vad vi än erbjuder är det exakt det som vi säger att det är. Dessutom behandlar vi alla schyst, så som man vanligen gör här i Finland – även våra tuffaste konkurrenter”, säger Lipiäinen.

”Det är viktigt att alltid behandla alla människor väl. Då får världen en konsekvent bild av företaget. Ett varumärke är inte ett paket, utan det är det som sägs om dig när du lämnar rummet.”

Kyrö Distillerys stil har burit långt. När kompisarna under företagets första år höll på att lära sig hur affärsverksamhet fungerar sålde Lipiäinen under hela året totalt fyra flaskor gin ur bagageluckan på sin Skoda. I fjol exporterade destilleriet ungefär en halv miljon flaskor till utlandet.

Lipiäinen tror att många finländska företag redan har en berättelse, men de vet helt enkelt inte hur de kan utnyttja den utomlands.

”Du behöver inte hitta på någon magisk formel för hur saker och ting ska gå. Vår egen finländska historia och vårt vardagliga liv är tillräckligt. Andra berättar också sin historia utomlands. Finländarna måste helt enkelt börja berätta sina historier.”

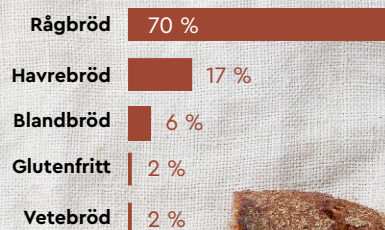
KYRÖ DISTILLERY'S GIN avnjuts dagligen i barer bland annat i London och Hongkong. Det vet företaget, eftersom det bland de 30 anställda även finns varumärkesambassadörer som reser runt i världen för att berätta om produkterna och skapa menyer kring produkterna tillsammans med barägare.

”Om du vill nå framgångar måste du göra ett helgjutet arbete med varumärket. Detta är vårt sätt att hela tiden vara närvarande på alla viktiga ställen. Den interna kedjan i företaget är lång och går ända från anskaffning av råg till bardiskarna”, säger Lipiäinen.

Han tillägger att alla kan vara ambassadörer för finländska produkter. Det går att ta med sig alla slags produkter som presenter till utlandet.

”Även vi har haft stor nytta av att våra drycker tas till länder där de vanliga invånarna annars inte skulle köpa dem. Jag har hört att våra drycker har getts i present även till FN:s generalsekreterare och Vladimir Putin.”

Vilket är ditt favoritbröd?



En klar majoritet äter bröd (98 %), varav

70 %

äter rågbröd.




De viktigaste anledningarna till att äta rågbröd är:



65 % av svarspersonerna äter rågbröd till frukost och kvällsmål.

Det bästa med mitt favoritrågbröd är:





Magnus Selenius åskådliggör hur hög svedjerågen kan växa sig, hela 2,5 meter. Det lönar sig att förädla strået så att det blir kortare, eftersom det numera inte finns någon användning för halmen.

MAGNUS SELENIUS
Ekologisk odlare, Nyby gård

Svedjerågens räddare

Allt började för drygt fem år sedan när ekoodlaren **Magnus Selenius** tvingades ligga på sjukhus en längre tid på grund av en inflammatorad fot. När han blev utskriven uppmånades han att undvika socker och vete, eftersom de ökar inflammationsrisken. Ät hellre spelt eller råg, tipsade läkaren.

Selenius tog det ännu längre: han började själv odla speltvete, även kallat spelt och dinkel.

”Jag blev helt fascinerad av spelt på grund av dess hälsofrämjande effekter. Gamla spannmålssorter innehåller ofta mer mineraler och protein än de moderna och mer förädlade. Många med känslig mage kan också äta speltvete i stället för vanligt vete. Jag har tänkt leta efter samma egenskaper även hos andra gamla vetesorter”, säger Selenius.

AV EN TILLFÄLLIGHET ledde spelten honom också till ett annan gammal spannmålssort. Vid ett nordiskt lantsortsseminarium träffade Selenius norska odlare som

hade hittat svedjeråg i en ria på en övergiven gård i Norge. Svedjeråg hade inte påträffats på årtal i Finland, även om det uttryckligen var svedjefinnarna som tog sorten till Norge i slutet av 1500-talet. Selenius bytte till sig en liten påse med svedjeråg som han tog hem till Finland och sådde på sin åker.

Nu växer redan den femte skörden av svedjeråg på odlingarna i Esbo. Sin lön får Selenius alltjämt från odling av spelt, bonböna, oljelin och ryps och det tänker han få även i fortsättningen. Men Selenius spred det goda vidare: han skickade svedjeråg på prov till ett halvduzin finländska odlare.

”Numera är det nästan omöjligt att få tag på gamla spannmålssorter. Mitt mål var att svedjeråg ska börja odlas på nytt i Finland. Jag hoppas att någon även kan skapa en produkt av den. Själv är jag varken bagare eller mjölnare, utan mitt intresse är att testa nya saker inom odling.”

Och testat nya saker har Selenius sannernligen gjort på sina åkrar under åren. Utöver odlingsförsök har han testat olika maskiner och jordbearbetning på gården och mätt näringsavrinningen från åkrarna. Nu deltar Selenius i ett kolpilotprojekt.

FÖR NÄRVARANDE gror det lantvete i Selenius källare och på åkrarna svedjeråg under snön. Det finns också utmaningar med gamla spannmålssorter. Lantvetestråna växer sig så höga att de lätt lägger sig längs marken. Även svedjerågstråna kan bli upp till 2,5 meter höga. Just dessa egenskaper tar Selenius sig an genom att utveckla sorterna så att de blir mer lätthanterliga.

Smaken är också viktig för Selenius när han väljer spannmålssorter. Vissa gamla sorter kan ha en betydligt kraftigare smak. Spelt gör brödet saftigt eftersom glutenet inte har förädlats hårt i hopp om att förbättra bakningsegenskaperna. Någon gammal lantvetesort eller en förädlad version av det skulle eventuellt kunna ge samma saftighet, funderar Selenius.

Och hur gick det då med läkarens råd som Selenius fick när han blev utskriven från sjukhuset? Det har haft positiva följder.

”Jag har mått bättre sedan jag övergick till spelt och råg. Och även om jag inte hade för avsikt att gå ner i vikt kom det på köpet när jag slopade alla tomma kalorier.”

NYRÅGSBRÖD, SMIRGLARE OCH ANDRA MINNEN

Samarbetes läsare har avslöjat sin kärlek till råg.

"Det var coolt när jag jobbade med pappa i skogen de första gångerna och vi rostade brödskivor med hemlagad sylta över öppen eld. De gav förvånansvärt mycket energi!"

"Jag satt bredvid min numera bortgångne morfar på en lång allmogebänk på stugan och åt mormors hembakade råghållkakor med äkta smör. Morfar skar brödet i små bitar som vi kallade smirglare."

"Jag är uppvuxen på en bondgård där vi odlade egen brödsäd. Bäst var det så kallade nyrågsbrödet, dvs. den första råglimpan av den nya skörden."

"Till oss barn brukade min mamma skära hållkakor i små skivor som såg ut som limp skivor för dockor. I släkten kallades de för moster Maires smörgåsar. Vi kunde äta många sådana på en gång."

"Efter danskvällarna stekte vi skivor av råglimpa i smör

i en stekpanna. Brödet behövde inte vara färskt, fettet gav det en bra konsistens. Numera gillar jag gröt gjord av torkat rågbröd och lingon med socker på."

Har även bakat själv

"Mamma lärde mig att baka rågbröd hemma när jag var ung. Tids nog bakade jag ett bröd själv från början till slut. Pappa sade att han inte märkte någon skillnad mellan det och mammas bröd. Det var dåtidens beröm."

"Att baka rågbröd är inget man gör så där bara. Surdegen lyckades ganska bra, men det tog sin tid eftersom vår jäkla katt försökte dyka ner i den bubblande surdegen flera gånger."

Godast är det ...

"Rågbröd är allra godast med gravad fisk eller löjrom – och en iskall snaps till!"

"När jag själv har gräddat rågbröd av en jättegammal surdeg och vi äter brödet varmt med smör på – mer behövs inte!"

"När man återvänder hem från en resa och har ätit ljust vetebröd hela veckan smakar en rejäl rågbrödssmörgås med smör, ost och gurk- eller paprikaskivor himmelskt."

Personliga tips

"Om jag är sugen på något sött brer jag hallonsylt på rågbröd."

"När sillburken är tom och det bara finns spad på botten skär jag rågbröd i små bitar och doppar dem i sillspadet."

"Ugnsstekt rågbröds- och laxlåda smaksatt med pesto."

"Det kanske låter konstigt, men jag lägger gärna ett tjockt lager med kålrotslåda på en skiva rågbröd."

"Det finns inget godare tillbehör än rågbröd med skinkfett och -spad! Det sägs att man ska lägga skinkspadet i avfallet. Men jag vill påstå att detta är en affärsidé till och med för industriell produktion."

"Om det serveras potatismos äter jag det på rågbröd."

"Lakrisal-salmiakpastiller, Oivariini eller smör och rågbröd. En fantastisk smakkombination." ■

"Rågbröd smakar allra bäst när min älskade sitter mittemot mig vid bordet och ler inbjudande."

Kommentarerna lämnades i Samarbetes enkät. Enkäten besvarades av 1 462 ägarkunder i januari 2019.

"Vem är jag att ge andra
råd? Synsätten förändras.
Jag lär mig själv också
nya saker hela tiden",
säger Eila Roine.





Se en video med Eila
Roines funderingar
på yhteishyvä.fi.

Eila Roine

Den 86-åriga skådespelerskan vet att det intresse man har för världen som ung finns kvar även när man är gammal.

text KAISA VIITANEN foto KAAPO KAMU

”**JAG STOD I 60 ÅR** på teaterscenen. Jag har fortfarande dåligt samvete för att jag och min man Vili jobbade så mycket. Vi tillbringade alla kvällar på teatern och vår hemhjälp tog hand om barnen. Ibland flyttade jag tv-repetitionerna till vårt vardagsrum bara för att barnen skulle få se mig någon gång. Lyckligtvis hamnade ingen i dåligt sällskap. Sist och slutligen är marginalerna små, det är lätt hänt att livet börjar gå utför.

Jag gick i pension officiellt redan för drygt tjugo år sedan, men jag fortsatte att jobba på scenen som tidigare. Jag var rädd för att få abstinensbesvär när jag lämnar jobbet, men nu har jag varit hemma i två år och har inte haft några problem. Jag är nöjd med att nu sitta i publiken i stället. Jag ser nästan alla pjäser som sätts upp på teatrarna i Tammerfors och analyserar dem noggrant. Jag tittar också gärna på tv och Netflix och följer med i politiken. Jag hoppas verkligen att vi får behålla jämställdheten i Finland.

”När man blir gammal gör man bara en sak om dagen.”

Jag har noterat att om man som ung är intresserad av världen är man det även som gammal. Om man är van att bara tänka på sig själv är man inte särskilt intresserad av annat heller som gammal.

JAG HAR ALDRIG kunnat ge andra människor råd och ingen har någonsin bett mig om råd heller. Om man nu inte räknar de torftiga råd baserade på en tv-serie som jag försökte ge mitt barnbarn som ska åka iväg som au pair.

Tack vare familjen känner jag mig inte ensam. Mina barnbarnsbarn tycker inte alls att jag är gammal. Det är lustigt när treåringen förundras över att gammelfarmor inte kan sitta på golvet och leka. Treåringen erbjöd sig till och med att lyfta upp mig.

Jag är klumpig och haltar. Mina nedersta ryggekotor har pressats ihop, det hände ungefär samtidigt som jag gick i pension. Det är bara att acceptera att man får lov att dra ner på takten. Men jag kan ändå se till att hålla musklerna i trim. Jag har i många år gått på vattengympa två gånger i veckan. Den gör gott och efteråt är det trevligt att gå på lunch med en kompis.

Jag hade inte kunnat tro det tidigare, men det är sant: när man blir gammal gör man bara en sak om dagen. Om du har ett tandläkarbesök en dag ska du inte planera in något annat den dagen. Skillnaden jämfört med hur det var förr är enorm.”




Vår på bordet

Du trollar fram en påskmåltid av traditionella delikatesser med en ny twist. Trä lammstek på spett, gör en snabb pasha och tillaga en kvargpaj genom att smula botten över.

recept **SANNA KEKÄLÄINEN** foto **REETTA PASANEN**

Tillaga saftiga lamm-
spett på grill eller
i ugn och servera dem
med tunnbröd, gurk-
yoghurt, sallad och
grillade grönsaker.
Recept s. 46.





Potatissalladen får färg och vitaminer av gröna grönsaker och blir mer mättande med ost. Toppa den läckra salladen med löst kokta ägg. Recept på sidan 46.

"HOS OSS ÄR PÅSKEN

startskottet på våren, oberoende av när den infaller. Videkvistar, påskharar, vita pärlhyacinter, chokladägg och kvargpaj hör till påskan. Förr hade vi rajgräs, numera odlar vi alltid någonting ätbart grönt, till exempel av senapsfrö."

"VI MÅLAR PÅSKÄGG, odlar rajgräs, tar in videkissar och ris, letar chokladägg, får besök av påskharen och äter kvargrätter och memma! Påskan är nästan en större fest än julen. Midnattsmässan vill jag också uppleva någon gång."

"PÅ PÅSKLÖRDAGEN

brukade alla i familjen lägga en mössa eller hatt under sängen innan vi gick och lade oss. På morgonen hade hönan värpt olika påskägg i den. I verkligheten var det förstås mamma – men när?"

Den kursiverade texten är påskminnen som Yhteishyväs läsare har delat på Facebook.



"BARNENS FÖRSTA

*gång utklädda till påskhäxor
glömmer jag inte. Till och med
när de var riktigt små bebisar
klädde vi ut dem till söta små
häxor och besökte till exempel
mor- och farföräldrarna."*

"PÅ PÅSKEN FICK

*jag alltid klä ut mig till påskhäxa
och hälsa på mormor och var
den enda påskhäxan på orten där
hon bodde. Fångsten var därefter.
På min hemort fick häxorna
småslantar och några godisbitar,
jag fick 10-markssedlar och
hela godispåsar."*

"MINA BÄSTA MINNEN

*är de dagar vi tillbringade med
ett större gäng på stugan. Vi åkte
skidor, slalom och snöskoter,
vinterbadade och bastade.
Det var mycket skratt och roliga
diskussioner, vi åt god mat
och härliga bakverk."*

Foto Lehtikuva/Johnér



Servera lammspetten som tortillas
på korntunnbröd. Recept på sidan 46.

Det går enkelt att måla påskägg
med svarta prickar eller ränder
med en tuschpenna.





Gör en kvargpaj på ett nytt sätt: strö ingredienserna till botten över den färdiga pajen så får den en knaprig och läcker topping. Recept på sidan 46.

"MAMMAS KVARGPAJ
längtrade vi efter hela året!"

"FÖR 50 ÅR SEDAN
gjorde mamma alltid memma själv. Vi sparade godispapper inför påsken och dekorerade videkvistar med dem."

Tillaga snabbpasha av hjortronkvarg på under en kvart. Till påskens favoritdessert passar det utmärkt med en fräsch fruktsallad med citrus. Recept på sidan 46.



Lammspett med gurkyoghurt

6 PORTIONER | ÄGGFRI |

cirka 1,2 kg lammstek (kryddad)
KRYDDOLJA
3 vitlöksklyftor
1 krika bladpersilja
1 dl olivolja
1 msk citronjuice
1 tsk grovmalen svartpeppar
en nypa salt
GURK- OCH YOGHURTSÅS
1 vitlöksklyfta
1 gurka
½ krika gräslök
1 burk (300 g) turkisk yoghurt
1 tsk flytande honung
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM
1 påse (8 st.) små korn-tunnbröd
1 salladshuvud
grillade grönsaker (t.ex. zucchini och paprika)
6 grillpinnar

► Skala och finhacka vitlöken till kryddoljan och såsen. Tillred såsen. Skala och dela gurkan. Avlägsna fröna med en sked och skär gurkan i skivor. Finhacka gräslöken. Rör ner gurka, gräslök och ¼ av vitlöken i yoghurten. Smaka av med honung, salt och peppar. Låt stå och dra i kylskåp.

► Skär köttet i 3 cm stora tärningar och fördela dem på grillspetten. Stek spetten i ugn i 200 grader i cirka 15 minuter eller på grill i cirka 8 minuter. Vänd dem emellanåt. Lägg spetten på ett serveringsfat och täck över med folie.

► Tillred kryddoljan. Finhacka persiljan. Värm försiktigt upp oljan i en kastrull. Tillsätt finhackad vitlök, persilja och kryddor. Häll den varma kryddoljan över spetten.

► Servera spetten med tunnbröd, gurkyoghurt, grilla-de grönsaker och sallad.

Ost- och potatissallad

6 PORTIONER
| VEGETARISK | GLUTENFRI |

800 g potatis (fast sort)
6 ägg
250 g grön stångsparris
1 påse (200 g) djupfrysta ärter
1 pkt (250 g) Kotijuusto-ost
1 tsk salt
en nypa grovmalen svartpeppar
LÖKSÅS
1 lök
1 vitlöksklyfta
¾ dl olivolja
2 stjälkar salladslök
½ krika gräslök
1 msk senap (glutenfri)
1 tsk flytande honung

► Tvätta eller skala potatisarna. Koka dem

mjuka i saltat vatten. Koka äggen i 4–5 minuter. Kyl ned i kallt vatten. Skölj sparrisen, knipsa av den grova änden och skala stjälkarna nedåt från mitten. Koka sparrisen i 3–8 minuter beroende på tjockleken. Tina upp ärtarna.

► Tillred såsen. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs dem i olja i cirka 1 minut under ständig omrörning. Dra pannan av spisen. Finhacka salladslök och gräslök. Tillsätt lök, senap och honung i såsen.

► Dela eller skiva de varma potatisarna. Rör ned såsen. Krydda med salt och peppar. Skär osten i tärningar. Vänd ned ost och grönsaker i salladen. Toppa med skalade ägghalvor.

Snabbpasha och fruktsallad med mynta

6 PORTIONER
| GLUTENFRI | ÄGGFRI |

1 burk (2 dl) vispgrädde
2 burkar (à 200 g) hjortronkvarg
3 msk socker
1 tsk vaniljsocker
1 msk citronjuice
3 msk hackad mandel
3 msk russin
FRUKTSALLAD MED MYNTA
2 apelsiner
2 mandariner
1 burk (227/140 g) ananas-bitar i juice
½ krika mynta
2 tsk flytande honung

► Tillred fruktsalladen. Skala citrusfrukterna med en vass kniv så att hinnan som skyddar klyftorna lossnar. Skär fruktköttet i hinnfria klyftor. Blanda ihop frukterna i en bunke. Finhacka mynta. Blanda mynta och honung med frukterna.
► Vispa grädden. Vänd ned kvarg, socker och citronjuice i vispgrädden. Lägg upp kvarg i serveringsskålar med en sked. Strö över mandel och russin. Servera med fruktsalladen.

Bottenlös lime- och kvargpaj

12 PORTIONER
| GLUTENFRI |

LIME- OCH KVARGFYLLNING
2 burkar (à 250 g) kvarg
1 burk (2 dl) vispgrädde
4 ägg
1 dl socker
2 tsk vaniljsocker
3 msk limejuice
HAVRE- OCH NÖTSMULOR
2 dl havreflingor (glutenfria)
1 dl hackade nötter
1 dl farinsocker
½ tsk kanel
50 g margarin eller smör (rumstempererat)
DESSUTOM
1 ask (100 g) kapkrusbär

► Värm ugnen till 175 grader. Blanda alla ingredienser till fyllningen i en bunke. Häll

blandningen i en ugnform (cirka 24 x 30 cm) klädd med bakplåtspapper.
► Grädda fyllningen längst ned i ugnen i cirka 40 minuter eller tills fyllningen nätt och jämnt har stelnat i mitten. Om ytan börjar mörkna, täck över fyllningen med folie. Låt pajen svalna till rumstemperatur och ställ in den i kylskåpet i ett par timmar.
► Tillred havre- och nöt-smulorna. Blanda ihop de torra ingredienserna. Tillsätt mjukt fett och nyp ihop till smulor. Bred ut blandningen på en ugnsplåt. Grädda i ugn i 200 grader i cirka 7 minuter. Låt svalna.
► Skär pajen i bitar och strö över smulor. Servera med kapkrusbär. ■



MELLANMÅLET GÖR SKILLNAD

Håll dig pigg och undvik vårtröttheten genom att äta regelbundet under dagen. Nu är det inne med mellanmål och det finns många alternativ att välja bland. Och glöm inte att vårsörden grönskar redan!

SANNA AUTIO

Lagom sött



1 BRA FÖR HJÄRNAN

I serien Fazer Pure Dark finns Crunchy Hazelnut-mörk choklad som gör gott för hjärnan: den innehåller fibrer, flavonoider, magnesium och kalium.



2 MINDRE SOCKER

I påsen Hyvää Makumaasta från Cloetta har en tredjedel av sockret ersatts med fibrer som ger godiset sötma och en mjuk konsistens.



3 STILLA CHOKLAD-SUGET

Paula Go! från Dr. Oetker är en choklad- och vaniljpudding tillverkad av helmjök. Mellanmål i praktisk påse med kork som är lätt att ta med.



Foto Ninna Lindström

Du tillagar en hälsosam måltid av inhemska havreinnovationer och säsongsgroener.

Vardagsrätter av havre

Laga en enkel veganrätt av nya havreprodukter. Koka havreblandningen med tomat smak enligt anvisningarna på förpackningen. Dela havrebitarna itu och grilla eller stek dem i en stekpanna i en skvätt olja på båda sidorna tills de är vackert bruna. Servera med kokt fioretto.

Myllärin-havremål med tomat från Helsingin Mylly kan på samma sätt som ris användas som tillbehör och i olika gryträtter.

Fazer Yosa **Havrebit** kan användas i matlagningen på samma sätt som ost, tofu eller vilket annat proteintillbehör som helst. Testa även att hyvla den som ost på en smörgås.



Mylärin-havremålet tillverkas av inhemsk, fiberrik havre.



Fazer Yosa Havrebit innehåller ärtprotein. Smakalternativen är naturliga örter.



Fioretto är dekorativ, har en mild smak och innehåller dessutom rikligt med vitaminer.

Oddlygood-proteinmellanmålen från Valio är växt-baserade och innehåller måttligt med tillsatt socker. Finns i bärsmaken Berry och fruktsmaken Tropical.



Arla & More-skyr innehåller torkat äpple, havre och 15 % bär eller frukt. Smakerna aprikos och blåbär.

Denna laktosfria Profeel-proteinpudding från Valio finns i smakerna choklad och gräddkola.



Denna osötade mangokvarg i Hyvin-serien från Juustoportti innehåller dubbelt så mycket frukt.



Klara mellanmålsrumban

Ett regelbundet energiintag håller blodsockernivån i balans.



Risifrutti med smak av ugnsbakat äpple är en vaniljsmakande rispuding smaksatt med äppeltärningar och äppelmos med kanel.

Denna veganska och glutenfria proteinpudding gjord på kokosmjölk från Ehrmann innehåller ärtprotein. Smakerna chokladnöt och kola-nöt.

BÄST JUST NU



SKÖRDESÄSONGENS KUNG

Skölj sparris, knipsa av den grova änden och skala stjälkarna nedåt från mitten. Bred ut dem på en ugnsplåt, pensla med olja och strö över salt. Stek i ugn i 200 grader i 10 minuter.

FRÄSCH LIME

Smaksätt sallader, marinader och asiatiska rätter med limejuice. Grilla limehalvor med fisk eller kyckling och pressa till sist limejuice över de heta grillrätterna.

SPENSLIG BROCCOLINI

Koka broccolins slanka släkting i lite vatten i ett par minuter. Avnjut som sparris eller till grillat – kött eller kyckling.



PIGG PASSION

Passionsfrukt ser inte mycket ur för världen, men ju skrynkligare skal, desto finare sötma. Dela frukten, gröp ur kärnorna och ät dem med yoghurt.

Använd inhemska Kotimaista

Spenatsoppa med siklöja

VAD? Följande produkter i serien Kotimaista: spenatsoppa, friterad siklöja, torkad rågbrödsbit, smältost i skivor och dill.

GÖR SÅ HÄR:

1. Tina och hetta upp soppan försiktigt i en kastrull med lock under omrörning då och då. Lägg upp på en tallrik.
2. Lägg friterade siklöjor ovanpå och klipp över dill.
3. Avnjut soppan med rågbrödsbitar med skivor av smältost på.

Kotimaista är S-gruppens eget varumärke. Produkterna uppfyller kraven på inhemskt ursprung enligt Gott från Finland-märket och Hjärtbladsmärket.



Foto Ninna Lindström och istockphoto

Vitlökens vänner

Potatis är en trogen vän till vitlöken. Exotisk kokos och mjuk honung är överraskande läckra i kombination med vitlök.

text ANU BRASK foto NINNA LINDSTRÖM

smakkombinationer

HONUNG och vitlök tillsammans är en riktig hälsobomb. Söt honung dämpar också vitlökens kraftiga smak. Smaksätt ugnsröstad vitlök med honung eller gör snabba minisandwichar genom att gnida rostade brödsivor med vitlök, smula över getost och ringla över honung.

KOKOS är vitlökens exotiska vän. Häll kokosmjölk eller -grädde i en sås, soppa eller gryta med vitlök. Blanda ihop en fräsch sallad till grillrätter av kokosflingor, tärnad vattenmelon och gurka, krossad vitlök och limejuice. Toppa med söt chilisås.

POTATIS och vitlök är en klassisk kombination. Gör en traditionell potatisgratäng med vitlök och grädde i en ugnform, använd skivor av vitlök i hasselbackspotatis eller skär en grop i ugnsbakade potatisar och stick in ett par vitlöksklyftor och timjan i potatisarna.

text KIRSI HEMANUS illustration JULIA TAVAST

Barn mår dåligt på grund av fattigdom

I barnfamiljer med låga inkomster räcker pengarna inte ens till de obligatoriska utgifterna. För barn är det värsta med fattigdomen de sociala följderna.

Hur ser vardagen ut i en fattig barnfamilj? Du måste ständigt vända på slantarna, kylskåpet gapar tomt och du får avstå från allt extra som kostar. Och det går inte att dölja för barnen heller.

Detta berättar **Teija**, 61, som har varit arbetslös i åtta år. Hon kan stödbelopen utantill med en cents noggrannhet. Familjens yngsta barn, en 18-åring, bor fortfarande hemma. Det äldsta har flyttat hemifrån.

”18-åringen har redan länge varit medveten om vår situation, även om det är hemskt att prata om pengar hela tiden”, säger Teija.

Man måste vara noggrann för att klara dagen. Ingen mat kastas bort, och torrt bröd fräschar till sig i frysen. Om förfallodagen för elräkning-
en infaller i mitten av månaden hinner den inte nödvändigtvis betalas i tid med hjälp av utkomststöd. Då måste du betala den själv, för att inte få dröjsmålsavgifter.

Självriskan på 25 euro för en FPA-taxi måste du också betala ur egen börs först. Så gick det nämligen nyligen när Teija blev utskriven från sjukhuset efter en operation.

Det finns inga pengar för någonting extra.

”Jag håller mig hemma, men jag försöker hitta på saker att göra under dagen. Jag promenerar mycket. Till frissan har jag inte gått på åtta år. Jag har inpräntat i mitt barn att han ska äta i skolan”, säger Teija.

Vissa gånger har Teija haft endast en euro kvar två dagar innan utkomststödet betalas ut.

”För det får du en liter mjölk. Men vi har alltid reservmat i frysen.”

”Du mår inte bra när du befinner dig i en sådan här situation, du känner dig

förminskad och deprimerad. Mina barn har tvingats se sin mamma kämpa hela tiden. Det skapar ångest i familjen.

Än har jag inte stått i brödkön, det är sedan sista utvägen”, säger Teija.

KATRI, 54, BERÄTTAR att hon först i efterhand förstod vilka djupa spår fattigdomen satte i hela familjen. När hon var hemma med två små barn tvingades familjen vända på slantarna hela tiden. Barnens pappa är bildkonstnär som inte hade några löneinkomster. Även om Katri skulle ha börjat jobba hade det inte underlättat situationen, eftersom barnträdgårdslärare har så låg lön. Sedan föddes det tredje barnet.

Två av barnen har varit deprimerade, liksom även Katri själv. Det mest kreati-

va av barnen, som hade kunnat bli bildkonstnär, valde till slut att börja studera ekonomi. Hon var så trött på att ständigt vara utan pengar.

Katri berättar att familjen nog hade mat, men att den inte var av

särskilt hög kvalitet. Fiskpinnar var det som serverades mest. Även det sociala livet blev lidande, eftersom det inte kom på fråga att bjuda hem gäster eller hälsa på hos någon annan. Det fanns inte pengar till mat att bjuda på eller gå bort-presenter.

”Ett av barnen skulle ha velat spela något instrument, men jag kunde inte ge honom den möjligheten.”

För Katri själv var det svåraste med penningbristen att hon inte kände sig kvinnlig.

”Jag kunde aldrig köpa någonting till mig själv. Jag använde stumpar av kajalpennor eftersom jag inte hade råd med smink. Socialen betalade mina glasögon, men de var gräsligt fula.”

Katri återvände till dagisjobbet, men

inkomsterna ökade ändå inte eftersom många stöd upphörde. Båda föräldrarna var högutbildade och jobbade hårt, men familjen hade ändå inga pengar.

”Att införa en basinkomst skulle vara en smart lösning. Då får man åtminstone någonting för att man försöker”, säger Katri.

I FINLAND LEVER cirka 120 000 barn i fattiga familjer, och familjerna ökar i antal. Mest utsatta är ensamförsörjarehushåll och familjer med många barn.

”För barn har fattigdom framför allt sociala följder”, säger **Aino Sarkia**, koordinator för föreningen Rädda Barnens program Vägkost för livet. Fattigdom och att man inte kan delta i fritidsintressen påverkar kompisrelationerna.

Barn som har det knappt ekonomiskt blir oftare mobbade, framgår av enkäten Barnets röst som föreningen har genomfört.

Fattigdom upplevs som en känsla av utanförskap.

Känslan av delaktighet skapas av helt vanliga saker: att man kan göra samma saker som alla andra och hur man tillbringar sin fritid. Sociala aktiviteter i vardagen är viktiga. Men det är just där mindre bemedlade familjer tvingas spara först.

”Huruvida barnet kan delta i ett födelsedagskalas eller en skolutflykt kan hänga på fem euro.”

I dagens värld är det viktigt för barnen att ha rätt slags kläder och saker för att känna att de passar in.

SKAM OCH NEGATIVA känslor gentemot sig själv och familjen tär på barnets självkänsla.

”Självkänsla behövs när barnet ska fundera på vilka framtida möjligheter den har och vad den tror sig klara av. Fattigdom kan leda till att barnet inte vågar drömma och planera framtiden”, säger Aino Sarkia.

Jag har inpräntat i mitt barn att han ska äta i skolan.



Även enligt **Esa livonen**, ledande expert vid Mannerheims Barnskyddsförbund, leder fattigdom till ett förkortat tidsperspektiv.

”Du tänker bara på hur du ska klara denna dag, vecka eller månad. Du klarar inte av att tänka längre än så. Familjen blir mer sårbar och även små motgångar känns oöverkomliga”, säger livonen.

Enligt livonen projiceras den sociala belastningen av fattigdom även på spädbarn.

”Undersökningar visar att stress hos föräldrarna påverkar utvecklingen av spädbarns hjärnor”, säger han.

Barnet känner av stämningen i hemmet. Ekonomiska problem kan leda exempelvis till problem i parförhållandet, att föräldrarna oroar sig för barnen, depression eller ångest. Enligt Aino Sarkia förmår föräldrarna inte heller alltid att söka hjälp, om problemen hopar sig och krafterna tryter.

”Det får aldrig vara barnens uppgift att lösa familjens problem. Många barn oroar sig dock för familjens situation och har till och med skuld känslor för att de orsakar föräldrarna kostnader. Det är en tung börda att bära för ett barn”, säger Sarkia.

Olika barn har också olika överlevnadsstrategier. Vissa äter extra mycket i skolan för att inte behöva äta hemma på kvällen. Andra går till butiken sent på kvällen för att köpa rabatterade produkter.

DE BAKOMLIGGANDE orsakerna till fattigdom kan vara många. De vanligaste är kanske arbetslöshet eller sjukdom.

”Numera kan även förändringar i arbetslivet, till exempel korttidsjobb, leda till att familjer tillfälligt hamnar i fattigdom. Det har också gjorts nedskärningar i stöden till barnfamiljer. Innan politiska beslut fattas bör man alltid i förväg utreda vilka följderna av dem är för barnfamiljer med låga inkomster. Ofta är det de mest utsatta som drabbas hårdast.”

Man kan också se att fattigdom går i arv från generation till generation. Hela 70 procent av alla barn till föräldrar som

GEMENSAM ANGELÄGENHET

- S-gruppen oroar sig över fattigdomen bland finländska barnfamiljer. Förra julen stöddes barnfamiljer genom insamlingen Jul i Sinnet och via organisationerna Hope och Frälsningsarmén.
- S-gruppen samarbetar med Borgbackens nöjespark och stöder därigenom Stiftelsen Barnens Dag, som samlar in medel till barnskyddet.
- Regionhandelslagen stöder mindre bemedlade familjer tillsammans med sina samarbetspartner på olika håll i Finland.
- S-gruppen har också satsat på att sänka priserna på mat. Affärsgruppen gör prissänkningarna på bekostnad av den egna vinstmarginalen och effektiviserar sin verksamhet för att kompensera för detta.

har fått utkomststöd i över fem år får utkomststöd, framgår det av en undersökning som Institutet för hälsa och välfärd har gjort, där man följde alla barn födda 1987 fram till vuxen ålder.

Utbildning innehar en nyckelposition när det gäller att bryta den negativa spiralen. Det är viktigt att barnen studerar vidare efter grundskolan.

Teijas båda söner har alltid gjort mycket bra ifrån sig i skolan. Den yngre sonen har fått stöd för att skaffa läromedel i gymnasiet genom Rädda Barnens program Vägkost för livet. Annars skulle sonen inte ha möjlighet att ta studenten.

Nyligen låg Teija sömnlös många nätter eftersom hon grälade med FPA om huruvida sonen blir tvungen att ta studielån när han blir myndig. Enligt tidigare praxis har sådana myndiga studerande på andra stadiet som bor hemma inte tidigare beviljats utkomststöd.

Teija vann den utdragna tvisten: sonen behöver inte ta lån. Nu får även sonen utkomststöd och gymnasiestudierna går bra.

Enligt Teija borde det finnas bättre rådgivning i tjänster som gäller utkomststödet.

”Själv har jag lärt mig av erfarenhet att sköta mina ärenden, men det finns garanterat tusentals personer som inte kan ta sig fram i stöddjungeln. De vet helt enkelt inte vad de ska göra”, säger hon. ■



Potatis på tallriken är en miljöinsats

För femtio år sedan fanns det ungefär hälften så mycket människor på vår planet som det finns i dag. Nu är vi 7,7 miljarder och det behövs mer och mer mat. I framtiden kommer planeten att drabbas allt hårdare av klimatförändringarna, och den odlingsbara arealen och bevattningsvattnet minskar. Det finns ett stort behov av ett ekologiskt, hälsosamt och högavkastande livsmedel.

Lyckligtvis finns det redan ett sådant: den gamla, hederliga potatisen.

Potatis är en hälsosam, fettfri och miljövänlig rotfrukt. Hundra gram potatis innehåller endast cirka 60–80 kilokalorier, vilket innebär att du kan äta fyra gånger så mycket potatis som grillkorv för att få i dig samma mängd energi.

Potatis är en näringsrik gröda: den innehåller bland annat C- och B-vitamin, järn, kalium och kalcium. Den innehåller också tryptofan som är ett förstadium till serotonin och melatonin som får dig att må bra och hjälper dig att somna.

I jämförelse med konkurrenterna ris och pasta är potatis

en miljöinsats på tallriken. För att odla exempelvis ett ton ris behövs det 2 500 kubikmeter vatten, medan det endast behövs 287 kubikmeter för att odla ett ton potatis. Potatisen har ett mindre koldioxidavtryck än konkurrenterna: växthusgasutsläppen från potatisproduktion är 0,08 kg CO₂-ekv./kg, medan motsvarande siffra för ris är 2,76 och för pasta 0,68. Potatis växer relativt snabbt och ger större skörd per areal än ris och vete.

UTE I VÄRLDEN har man förstått potatisens värde, och odlingsarealen har ökat sedan början av 2000-talet. I dag är potatis världens

fjärde viktigaste odlingsväxt och konsumtionen ökar särskilt i utvecklingsländerna. I Finland har utvecklingen dessvärre gått i omvänd riktning. I dag äter vi ungefär hälften så mycket potatis i Finland som på 1960-talet. Matvanorna har förändrats och pasta och ris har tagit potatisens plats på tallriken.

Potatisen som varumärke måste omprofileras och få en uppräskad image. Potatisen borde göras till en intressant rotfrukt – även i annan form än som ohälsosamma pommes frites eller potatiships. Det behövs en ny potatisinnovation som vinner över pizza och hamburgare.

Själv stötte jag på en potatisinnovation i Singapore: en potatisbar. Detta snabbmatställe serverade potatis i många olika former och med olika tillbehör. Och i den lokala 7-Eleven-kiosken i Singapore fanns det en potatismosautomat där du kunde fylla en mugg med mos att ta med dig.

POTATIS ÄR EN FÖR värdefull rotfrukt för att vi ska kunna låta den falla i glömska här i Finland. Potatis är en miljöinsats och en näringsbomb – och i framtiden kommer den att mätta allt fler människor ute i världen. Låt dig inte luras av potatisens anspråkslösa utseende eller av att den är så vardaglig hos oss: den är alltså en riktig guldklimp som kan användas till mycket – endast fantasin sätter gränser.

I kiosken fanns en potatismosautomat där du kunde fylla en mugg med mos.



Foto Panu Pälviä

Elina Hiltunen är framtidsforskare och faktaaliterär författare. Hon har specialiserat sig på att förutse framtiden, trender och svaga signaler. Hiltunen är utbildad diplomingenjör i kemi och ekonomie doktor.

bakom produkten

Nu jobbar två generationer i familjeföretaget. Liisa, Eero, Hannu och Maija Lindroth förevisar jättelika salladshuvuden, som de kallar "mummoja".



Grönt, mera grönt

Tillväxtföretaget DeliVerde tog det modiga steget att börja odla örter vid en tid då termen omfattade enbart gräslök, persilja och dill.

text **TERHI KANGAS** foto **VESA TYNI**

För ett tjugotal år sedan levde vi i Finland i en tid då man med termen örter snarast avsåg gräslök, persilja och dill. I växthusen på Lindroths trädgård i Åbo koncentrerade man sig på odling av grönsaker och olika sallatssorter. Satsningen på örter redan innan den verkliga boomen med färska örter kom var delvis en tillfällighet.

”Jag åkte till trädgårdsmästaren som låg granne med oss en dag för att köpa penséer. Jag kom hem med tusen örtskott. Grannen som var före sin tid hade köpt dem i Holland, men inte vetat vem han skulle sälja dem vidare till”, säger trädgårdsföretagaren **Liisa Lindroth**.

Familjen Lindroth bestämde sig för att testa vad det skulle bli av skotten. De växte upp till bland annat olika myntasorter, oregano, salvia och rosmarin. **Hannu Lindroth**, som vid den tiden fortfarande ensam hade ansvar för handelsträdgårdens verksamhet, var eld och lågor över odlingsförsöket: örterna skulle ju kunna säljas i knippen till konsumenterna på torget.

Men alla vet vad som händer med ett knippe klippta färska örter. Örterna började snabbt sloka i torgståndet. Kunderna visade dock stort intresse för örterna, och det räckte inte länge förrän kruk-odling av örter testades i Lindroths växthus.

I familjeföretagets långt automatiserade växthus växer det numera en halv miljon färska örter och sallatssorter i olika skeden av sin livscykel. Dessa säljs över hela Finland. I dag uppskattar kunderna företaget som är känt under namnet DeliVerde för de högklassiga produkterna: de är väl tilltagna, läckra och håller sig fräscha länge.

I DeliVerdes sortiment är basilika alltså storsäljaren, men även till exempel mynta och rosmarin är

populära bland kunderna. Koriander och vattenkrasse, som även kallats superfood, är enligt Liisa Lindroth stigande trender just nu.

Skolflickan slog upp ett försäljningsstånd på torget

Liisa Lindroth fick pröva på arbetet som trädgårdsföretagare för första gången redan 1974. Då byggde 12-åriga Liisa upp ett litet försäljningsbord på Åbo torg. Dittills hade grönsakerna i hennes föräldrars handelsträdgård endast sålts till partiaffärer, men den driftiga dottern bestämde sig för att starta en ny era i företaget: direktförsäljning till konsumenterna.

”Tanken var att tjäna egna fickpengar och mina föräldrar hade naturligtvis ingenting emot det”, säger Liisa Lindroth.

Vid den tiden drömde dock Liisa själv inte om att bli trädgårdsföretagare, snarare tvärtom. Hon svor på att hon aldrig skulle bli trädgårdsmästare – eller trädgårdsmästarhustru.

I gymnasiet lärde Liisa känna Hannu. Den blivande hustrun var hoppfull. Kärleken skulle få spira, eftersom Hannu Lindroth inte kom från en familj med trädgårdsmästare.

”När jag sedan fick höra av Hannus mamma att Hannu alltså barnsben hade drömt om att bli trädgårdsmästare var det redan försent. Jag var upp över öronen förälskad”, säger Liisa Lindroth med ett skratt.

IT-kunskaper i trädgården

Hannu Lindroth startade en rosenträdgård 1985. Liisa gick en annan väg. Efter gymnasiet hade hon på sin mammas uppmaning studerat IT och svenska vid Åbo Akademi. Hon jobbade med IT i 20 år.

Nu har de höga klackarna ersatts med gummistövlar. Liisa går med vana steg runt i familjeföretagets

→

moderna växthus och förevisar stolt utbyggnaden som blev klar förra året. Hon ansvarar nu för försäljning och marknadsföring som delägare i familjeföretaget Deliverde Puutarhat.

”År 2008 var jag sjukledig länge och hade för en gångs skull tid att fundera på framtiden. Jag kom till insikt om att IT-världen redan hade gett mig allt. Jag hade tappat passionen för mitt jobb. Jag sade upp mig och bestämde mig för att satsa fullt ut på familjeföretaget.”

Beslutet var viktigt för företaget, eftersom Hannus arbetsinsats ensam inte skulle ha räckt till då företaget hade planer på att expandera.

Liisa upplever att årtiondena i en annan affärs- miljö är en relevant del av företagets historia. Utan kunskaperna och erfarenheterna från IT-branschen skulle DeliVerde inte ha utvecklats till det företag som det är i dag.

”I IT-branschen utvecklades jag till en djärv försäljare som ger hundra procent. Jag har utvecklat en naturlig förmåga att nätverka. Att hålla tidsscheman och löften var viktigt redan i projekten i IT-världen, men med färskvaror är det faktiskt ännu viktigare.”

Tillväxt genom försök

Lindroths trädgård hade länge en odlingsareal på 300 kvadratmeter i växthus och en halv hektar på friland. Nu är de motsvarande siffrorna, som vittnar om att produktionen har ökat, två respektive tre hektar. Volymökningen har varit nödvändig för företaget som har eftersträvat tillväxt. Även om familjen Lindroth har velat utöka sin verksamhet har det funnits ett ovillkorligt krav: det ska ske utan att ge avkall på kvaliteten. Företaget måste med andra ord hitta en sådan odlingsteknik som säkerställer att slutprodukten alltid är förstklassig.

Företaget gjorde en investering på närmare fyra miljoner euro i en teknik som uppfyller kriterierna och i en utbyggnad som blev klar förra året. Det innebär att till exempel ”mummoja” kan odlas i ännu större skala i framtiden. ”Mummoja” är familjen Lindroths smeknamn på jättelika salladshuvuden som växer vackra som blombuketter i rader i växthuset.

En faktor som har gjort det möjligt för företaget att expandera kraftigt är att den andra generationen har anslutit sig till företaget. Paret Lindroths äldste son, 30-årige **Eero**, och hans fru **Maija** är med i den operativa verksamheten.

Även misslyckade försök har gjorts under årens lopp.

DELIVERDE PUUTARHAT

- Hannu Lindroth grundade Lindrothin Puutarha 1996. Deliverde Puutarhat Oy grundades 2017.
- Odlingsarealen i växthuset är två hektar och på friland tre hektar. I S:t Marie i Åbo odlas drygt 10 olika sallatssorter och 30 örtsorter.
- Vintertid är antalet anställda cirka 30, sommartid tillkommer ett tiotal säsongsarbetare.

”Företagande är som vatten som hela tiden letar sig fram längs nya vägar. Om någonting inte fungerar får man pröva nästa sak. Vi har testodlat både ett och annat, bland annat ramslök och lakritsört, som det åtminstone då inte fanns någon marknad för.”

Kunderna blev förtjusta i rosmarin

Ett stort genombrott skedde i början av 2000-talet när handelslaget Turun Osuuskauppa började sälja Lindroths rosmarin som en säsongsprodukt på Prisma Mylly. När säsongsförsäljningen upphörde ökade populariteten i snabb takt. DeliVerdes sallatssorter och örter började säljas i S-gruppens butiker runt om i Finland i april 2018.

Vid samma tidpunkt förbereddes också anskaffningen av en ny förpackningsmaskin. Hannu, Liisa, Eero och Maija blev övertygade av vad de såg på en branschmessa i Tyskland. Helt problemfritt gick anskaffningen av Finlands modernaste förpackningsmaskin dock inte. På grund av tekniska problem hos tillverkaren försenades leveransen med tre månader och samarbetet med den svenska påstillverkaren kändes länge som en enda lång diskussion utan slut.

”Nu bär ihärdigheten frukt. Våra återförsäljningsbara salladspåsar får mycket positiv feedback från konsumenterna. Påsen andas bättre än den förra, vilket gör att produkten håller längre.”

Den finns en anekdot om den nya påsen som får Liisa Lindroth att dra på smilbanden. Hon har alltid i bästa välmeneing skratat åt sin svärmor som tvättar minigrippåsar och använder dem på nytt. Nu är DeliVerdes påse av så hög kvalitet att det går att göra samma sak med den – och kunderna uppmuntras också att göra det. Liisa är tvungen att erkänna att svärmor är ett vardagsgeni. ■

”När jag fick höra att Hannu alltsedan barnsben hade drömt om att bli trädgårdsmästare var jag redan upp över öronen förälskad.”



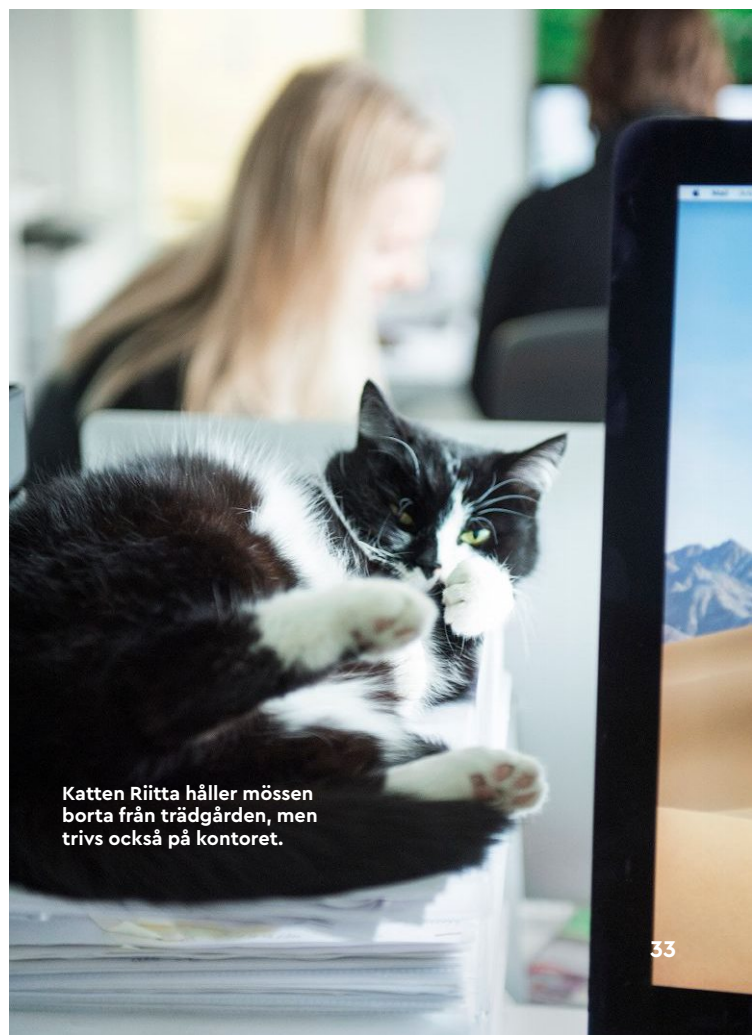
I trädgården odlas drygt 10 olika sallatssorter och 30 örtsorter.



I DeliVerdes trädgård återvinns det vatten som används och vid odlingen utnyttjas naturligt ljus så långt som möjligt.



De återförslutningsbara salladspåsarna har fått mycket positiv feedback från konsumenterna. Yevhenii Kulyk packar.



Katten Riitta håller mössen borta från trädgården, men trivs också på kontoret.

Vi borde äta enbart det vi behöver

Om vi vill minska klimateffekterna av hur vi äter behöver konsumtionsvanorna förändras genomgående och livsmedelsproduktionssätten utvecklas, säger Merja Saarinen, som undersökt förhållandet mellan miljö och mat.

text KIRSI HEMANUS foto RIINA PEUHU

Många känner skuld över sina matvanor. Klimatångesten gör sig påmind i matbutiken. Vad finns det ens som jag kan äta om jag inte vill belasta miljön? Är det fel att äta kött? Borde jag låta bli att köpa ost?

Du hittar svaret om du förstår helheterna och agerar utifrån det, säger **Merja Saarinen**, forskare vid Naturresursinstitutet.

”Debatten om matens klimatpåverkan går het emellanåt. När det är för mycket känslor inblandade kan det bli svårare att hitta lösningar. Du kan inte begrunda frågor objektivt om du inte kan kontrollera dina skuldkänslor”, säger Saarinen.

Merja Saarinen har jobbat med miljöskydd i 30 år, varav cirka 20 år med just mat. I sin doktorsavhandling i slutet av förra året fastslog hon att även matens näringsinnehåll och dess koppling till näringsbehoven bör beaktas vid bedömning av matens miljöpåverkan.

För konsumenterna vore det enklare om de fick information samtidigt om både hur hälsosamt ett livsmedel är och vilken miljöpåverkan det har.

För närvarande finns ingen sådan information tillgänglig. Enligt Saarinen har dessa faktorer inte undersökts tillräckligt.

”Att äta hälsosamt innebär dock vanligen också att äta miljösmart.”

Saarinen påpekar att även förädlingen av livsmedel, inte enbart råvaran, har sin andel i miljöpåverkan. Även om finländarna skulle förändra sina matvanor genomgående skulle klimatpåverkan av hela vår konsumtion i bästa fall minska med endast cirka tio procent.

1 Miljön tackar dig när du äter enbart det du behöver.

”Bäst tar du hänsyn till klimatförändringarna genom att äta efter behov. Det innebär att äta näringsrik mat och att undvika att äta i onödan och sådant som är skadligt för hälsan. Behovet varierar visserligen från individ till individ och beroende på i vilket skede i livet du befinner dig. Att äta hälsosamt innebär inte heller alltid samma sak för alla människor.

Ibland får jag frågan om jag har dåligt samvete över miljöpåverkan av det jag äter. Nuförtiden har jag egentligen inte det. Jag anser visserligen att vi måste lösa klimatfrågan. Men går den före allt annat hela tiden? Det bästa för miljön vore om vi inte åt någonting alls. Matens viktigaste funktion är ändå att ge oss näring.

Jag äter i princip allt, men i allt större utsträckning växtbaserat. Jag har försökt →

”Du kan inte begrunda kostfrågor objektivt om du inte kan kontrollera dina skuldkänslor.”

Merja Saarinen äter
mångsidigt, men allt mer
växtbaserat. Hon odlar
också grönsaker själv.





"När det gäller mat känner jag nuförtiden starkare för hur djuren behandlas än för miljön", säger Merja Saarinen. Hunden Toffee håller henne sällskap.

SÅ HÄR ÄTER JAG

MIN HEMLIGA LAST är helt klart choklad, även om det knappast är någon hemlighet. Jag äter både ljus och mörk choklad så gott som varje vecka, ibland till och med varje dag.

I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID ett ganska brett urval av baslivsmedel, till exempel morötter, paprika, rödbeta, palsternacka, minst en sorts kål, ost, en blandning av smör och vegetabiliskt fett, ägg, yoghurt, havredryck och s.k. havregrädde. Tills vidare även mjölk till barnen, men mängden verkar minska hela tiden.

JAG ODLAR SJÄLV grönsaker på min odlingslott. Utöver vanliga kål- och löksorter samt rotsaker även örter, sötfänkål, olika bönsorter, pumpor och jordärtskockor.

undvika kyckling sedan vi tillsammans med mitt yngsta barn har diskuterat djurskyddsfrågor. Kycklingproduktionen är mycket mer intensiv produktion än till exempel produktionen av nötkött. Nötkött är också en bra källa till lättupptagligt järn och zink. Om jag äter kött är det vanligen kött från idisslare, dvs. nöt eller lamm. Fisk, särskilt vildlevande fisk, är utmärkt mat med tanke på både hälsan och miljön, även om det dock finns etiska aspekter även med den. Till viss del använder jag mjölkprodukter, men också havrebaserade produkter som ersätter mjölk."

2 Vegankost skulle kunna halvera klimatpåverkan av mat.

"Att minska konsumtionen av animaliska produkter vore bra av både närings- och miljömässiga skäl. Att undvika särskilt köttprodukter och korv och att minska konsumtionen av salta och feta ostar vore ett steg i rätt riktning. Dessutom borde vi öka intaget av grönsaker och bär och byta ut spannmålsprodukterna till fullkornsprodukter.

Enligt beräkningar står livsmedelskonsumtionen för 20–30 procent av den totala konsumtionens klimatpåverkan i Finland. Teoretiskt sett, om alla finländare skulle bli veganer, skulle klimatpåverkan av livsmedelskonsumtionen kanske kunna halveras. Effekten på konsumtionens klimatpåverkan skulle med andra ord vara ungefär 10 procent. Å andra sidan skulle en så stor förändring i konsumtionen även påverka produk-

tionsinriktningen och -sätten inom jordbruket. Det skulle i sin tur påverka växelverkan mellan jordbruket och naturen och därigenom klimatutsläppen. Exempelvis skulle kollagret i åkermarkerna på djurproduktionsgårdar eventuellt minska om gödslingen av marken upphörde. På nötkreatursgårdar skulle kanske vallodlingen upphöra. Gödsel och vall är viktiga för tillförseln av kol i marken i det nuvarande jordbrukssystemet. Om tillförseln upphör skulle kollagret i marken sannolikt minska. Samtidigt skulle koldioxidutsläppen i luften öka."

3 Inkludera näringsinnehållet i bedömningen av klimatpåverkan.

"När klimatpåverkan diskuteras är det vanligen råvarorna i maten som beaktas. Det pratas mindre om vilken inverkan förädlingen av livsmedel har. Primärproduktionen har den största inverkan på miljön när det gäller produkter med stora volymer. Ibland blandar man ihop förhållandena mellan dessa.

Till exempel är primärproduktionens andel av mjölkens klimatpåverkan över 90 procent, medan den när det gäller havredrycker kan vara mindre än hälften. Ju mer förädlad en produkt är, desto större är betydelsen i slutet av produktionskedjan. Då får de lösningar som görs i produktionskedjan, till exempel valet av energi, större vikt. Därför behövs det mer forskning i klimatpåverkan av nya växtbaserade produkter där produktens hela livscykel beaktas.

Havrebaserade produkter är populära substitut för mjölk. Det pratas kanske mer om klimatpåverkan av dessa produkter än om näringsinnehållet i dem.

Näringsmässigt sett är havrebaserade produkter inte som mjölkprodukter. Rent generellt har havrebaserade produkter en bättre fettsyresammansättning än mjölkprodukter, med undantag av fettfria mjölkprodukter. Till exempel innehåller havredrycker i genomsnitt mer kolhydrater, fibrer, sackaros, järn, karotenoider och E-vitamin än komjölk. Jämfört med komjölk innehåller havredrycker dock i regel mindre protein och skyddande näringsämnen, bortsett från de ovan nämnda. Därför vore det bra om även näringsinnehållet skulle beaktas vid bedömning av livsmedelsprodukters miljöpåverkan." ■

Till kocken och matförfattaren **Teresa Välimäki** familj hör 17-åriga sonen **Aku** och 19-åriga dottern **Vilma** samt den engelska springer spaniolen Allu. S-gruppens tjänst Mina köp bekräftar att familjen konsumerar mycket frukt och grönsaker. Familjen köper mat för över 800 euro i månaden, och två tredjedelar av det går till grönsaker.

Vilka frukter äter ni mest av i er familj?

Det står alltid en stor skål med frukt på köksbordet där man kan ta sig ett mellanmål. Det går åt galna mängder med särskilt äpplen och bananer i vår familj. Jag handlar mat ungefär tre gånger i veckan och köper en stor påse med äpplen och en stor klase med minst sex bananer varje gång. På ett år konsumerar vi cirka 170 kilo bananer och 200 kilo äpplen. Min 17-åriga son spelar basket och har ett bottenlöst energibehov.

Vilka andra grönsaker konsumerar ni mycket av?

En skål med körsbärstomater står också alltid framme. Jag köper nästan 300 askar med körsbärstomater om året. Jag köper 4–5 salladspåsar i veckan, dvs. 192–240 påsar om året. Jag har blivit förtjust i just krispig, färdig-riven sallad som säljs i påse. Den är snabb att använda och håller länge. Vi konsumerar också mycket citrusfrukt, melon, avokado och kiwi. Vi äter avokado på många olika sätt. Av avokado får du en mättande brunch om du efter att du avlägsnat kärnan gröper en lite större grop, knäcker ett ägg i gropen och steker avokadon i ugnen i 10–15 minuter. Knaprig bacon passar utmärkt att äta till.

200 KILO ÄPPLEN OCH 170 KILO BANANER

Kocken och matförfattaren Teresa Välimäki lägger två tredjedelar av matpengarna på grönsaker.

Kvinnor i åldrarna 25–44 år köpte i fjol i genomsnitt

16 kg
bananer.*

Enligt Teresa Välimäki ska en god sallad alltid innehålla något tillagat, något rått, något fylligt och något fräscht.



Ni äter med andra ord även kött?

Ja. Jag och min dotter skulle kunna nöja oss med att äta vegetariskt, men min son tycker inte att han blir mätt om måltiden inte innehåller animaliskt protein och som tillbehör pasta, ris eller potatis. Han skulle helst äta 3–4 mål varm mat om dagen. Dottern däremot äter ogärna rött kött, men har alltid varit ivrig att testa nya smaker. När vi äter rött kött är det vanligen köttfärs eller lamm. Jag serverar vegetariskt ett par gånger i veckan.

GÅ TILL MINA KÖP VIA S-KANAVA

- Mina köp är en tjänst för ägarkunder där kunderna kan följa upp vad de har köpt under året. I köpdata ser du bland annat hur många kilo frukt du har köpt under ett år.
- Du hittar Mina köp genom att logga in på Oma S-kanava på www.s-kanava.fi.



*Siffran har hämtats från ägarkundernas köpdata.

HUR BETALAS *veckopeng* HOS ER?

Det går att lära barnen att använda pengar på ett förnuftigt sätt genom att diskutera med dem. Mila, Stella och Anette berättar hur de har lärt sig att sköta sin ekonomi.

text SIRKKU SAARIAHO foto VEERA KORHONEN och PIA INBERG



MILA HALMINEN, 8, KANKAANPÄÄ

"Jag vet vad spara betyder"

"JAG FÅR INTE veckopeng, men en gång i månaden får jag lön för att jag har gjort hushållssysslor. Jag brukar ofta tömma diskmaskinen, torka damm, hämta in ved, hänga upp tvätt och hjälpa till med matlagningen. Vi har en lista där vi antecknar alla arbeten. Ibland är jag flitigare och får mer lön. Jag gör inte alltid lika mycket.

Jag och min syster får även pengarna när hela familjen pantar flaskor i butiken. Och ibland får vi fickpengar av farmor.

Jag vet vad spara betyder. Det betyder att man inte använder alla pengar.

När jag får lön av mamma lägger jag en del av pengarna i en börs och en del i en spargris. Jag har två spargrisar, eller den ena föreställer en vit säl. Den andra spargrisen är redan proppfull, det ryms inga mer pengar i den. Jag tänker föra spargrisarna till banken när båda är fulla.

Pengarna i börsen får jag använda hur jag vill. Jag köper sällan godis själv, men jag kan till exempel köpa en tröja eller något sådant. Senast köpte jag en popsocket, alltså en hållare till min telefon, eftersom jag länge hade velat ha en sådan.

Min storasyster är bättre på att spara än jag. Egentligen skulle jag vilja vara lika noggrann som hon.

Jag sparar ihop till en hund."

Mamma Inka-Maria Halminen säger:

"Vi ger Mila betalt för hushållsarbete. Beloppen varierar från ett par euro upp till en tia. Vi ser det som ett slags uppmuntran och ett sätt för henne att lära sig att man måste jobba för att få pengar. Även Milas storasyster som är 11 år får betalt för hushållsarbete.

Mila vet hur man sparar, jag har pratat om det med henne. Hon vet att man inte behöver använda alla sina pengar. Det är bra att alltid ha lite pengar kvar.

Snål är Mila ändå inte. Om det finns något hon absolut behöver vet hon hur hon ska använda sina pengar. De växel-pengar hon får i butiken lägger hon vanligen i spargrisen. Jag tycker att Mila har varit duktig med att spara pengar.

När vi i vår för Milas spargrisar till banken kommer vi att öppna egna brukskonton till båda flickorna.

Det där med att skaffa hund är jag inte så säker på, även om flickorna har hundfeber hela tiden."

Mila Halminen har två spargrisar. En av dem är redan full. Mamma Inka-Maria Halminen berättar att Mila och hennes syster kommer att få egna brukskonton på banken i vår.

MER PRAKTISKT ÄN KONTANTER

På S-Banken kan 7-åringar få eget bankkort. 12-åringar kan få egna webbankskoder och appen S-mobil. 15-17-åringar kan sköta sitt konto själv och föräldrarna behöver dispositionsrätt för att få tillgång till kontot. Här följer sex goda anledningar att skaffa egna bankkort till barnen:

1 FÖLJA UPP UTGIFTERNA.

I kontotransaktionerna ser du var och hur ofta barnet har använt kortet.

2 SÄKERHET. Det går att begränsa användningen av kortet

geografiskt samt att fastställa uttags- och köpgränser. Det går också att begränsa användningen på internet. Om kortet förkommer kan det spärras omedelbart.

3 UPPMUNTRAR SPARANDE.

Barnen lär sig att de genom sina val kan påverka hur mycket pengar som finns på kontot. I stället för att använda pengarna kan barnet fundera på hur det kan få saldot att öka.

4 SPARA SMÅPENGAR.

Vid kortbetalning finns det inga växelpengar som kan försvinna.

5 LAGOM MYCKET PENGAR.

Du behöver inte skicka extra pengar med barnet på turneringar eller läger "för säkerhets skull". Om det behövs mer pengar kan du enkelt överföra det exakta beloppet till barnets konto genast.

6 ANSVAR OCH TILLIT.

När barnet förstår idén med PIN-koden kan det hantera ett eget kort. Föräldrarna är de som bäst kan bedöma om barnet är moget nog att få ett eget kort.

Expert är Marketta Lundell, produktgruppsschef och expert på kort, betalning och dagliga banktjänster på S-Banken. →

STELLA NORDLUND, 12, HELSINGFORS

"Tre euro går till välgörenhet"

"JAG FÅR HUNDRA EURO i månadspeng. Nästan hälften av det går till ett busskort så att jag kan åka till dansträningarna i Esbo. Jag går på danslektioner vid Footlight Leppävaara många gånger i veckan: balett, stepp, showdans, lite allt möjligt. Dansskolan kostar 700 euro per termin och det betalar pappa och mamma.

Vi har en regel hemma att en del av månadspengen måste gå till välgörenhet, tio procent måste jag spara och resten får jag använda hur jag vill. Jag betalar tre euro till välgörenhet. Först gillade jag det inte, men det är ju viktigt eftersom alla inte har det lika bra som vi. Jag och mina systrar bestämmer tillsammans vart vi ska donera de pengar vi har samlat in.

Jag fick bankkort för ett år sedan. Nu kan jag kolla i en app hur mycket pengar jag har på brukskontot. Bland kompisarna i skolan är det bara två eller tre som har bankkort, men bland danskompisarna har nästan alla som är lika gamla som jag eget bankkort.

Hundra euro låter mycket, men av det blir 20–30 euro kvar som jag får använda hur jag vill. Jag har mobilt internet som jag betalar själv varje månad. Det går ganska mycket pengar till mellanmål.

I appen ser jag också hur mycket jag har sparat. Jag skulle vilja ta privatlektioner i dans och få en egen laptop. Jag förhandlar med pappa och mamma om jag skulle kunna få en sådan när jag fyller 13 år.

Vi pratar mycket om pengar hemma, ibland blir det tröttsamt. Mamma ger alltid en massa råd. Jag vet att jag borde spara hela tiden, också små belopp. När jag har sparat ihop lite mer kan jag köpa någonting större. För två år sedan sparade jag själv ihop till en iPad.

Jag har gjort egna rosetter som man kan ha som hårbånd, dekorationer och reflex och dem har jag sålt till mina kompisar. Det kan hända att jag öppnar

min rosettbutik på nytt. Då skulle jag få extra pengar till danslektioner."

**Stellas mamma
Nina Nordlund säger:**

"Stella funderar inte desto mer på hur hon använder sina pengar. Men hon är en smart flicka. Om hon är motiverad sparar hon och når sitt mål. Än så länge är hon inte intresserad av att jobba utanför hemmet.

Stella började få månadspeng i början av detta år. Det gav henne mer ansvar. När räkningen för hennes mobila internet kommer måste det finnas pengar på kontot. Stellas månadspeng kan också öka till exempel med en klädbudget. Om hon klarar av att disponera den bra kan hon få mer ansvar. Om arrangementet inte fungerar går vi tillbaka till så som det var innan.

Numera när flickorna vill ha någonting säger jag "ja", men det betyder att vi tillsammans funderar på en lösning på hur de skulle kunna få det.

Nu vill Stella ta fler danslektioner. Om hon kommer på ett sätt att få det så hjälper vi också till. Men hon måste också själv anstränga sig. Jag har lovat att hjälpa Stella med att öppna rosettbutiken på nytt."

"Jag har mobilt internet som jag betalar för själv varje månad."



Stella Nordlund tjänar pengar på att sälja hemmagjorda rosetter till sina kompisar. Mamma Nina Nordlund har lovat att hjälpa till vid behov.



Anette Dunder har köpt nya cheerleadingskor för sina besparingar. Mamma Anniina Dunder tycker att dottern använder pengar på ett ansvarsfullt sätt.

ANETTE DUNDER, 16, RAUMO

"Jag har redan sommarjobbat två somrar"

"Hemma har jag fortfarande ett kuvert med pengar som jag fick i konfir-mationspresent."

"SEDAN I HÖSTAS är jag ledare i simföreningen Rauman Uimaseura. Jag är simledare för barn i åldrarna 4–6 år. Jag har fyra grupper varje vecka. Jag får lön för arbetet och pengarna räcker bra till mina utgifter. Jag får även pengar över. Dessutom får jag 20 euro i månadspeng av mina föräldrar.

Nu när jag får lön regelbundet har jag tänkt att jag skulle kunna spara en viss del någon annanstans än på mitt spar-konto. Jag har inte ännu bestämt vad jag ska spara i, men jag funderar på det med mamma.

Jag har haft bankkort sedan jag var tio år. Jag var den första i klassen som fick eget kort. Mina föräldrar säger att jag själv bad om att få ett. Det är mycket bättre att ha kort än att använda kontanter. I början av året fick jag också egna webbankskoder.

Just nu har jag inga stora sparmål. Senast sparade jag ihop till en ny telefon som var ganska dyr. Och för en tid sedan beställde jag nya cheerleadingskor som kostade över hundra euro. Jag tävlar i cheerleading och tränar med föreningen Rauman Cheer 3–4 gånger i veckan.

Mamma kallar mig sparsam. Hemma har jag fortfarande ett kuvert med pengar som jag fick i konfir-mationspresent. Jag gillar att få pengar i present. Det är bättre än att få saker som man inte behöver. Jag samlar en viss servis och har ofta fått delar till den i present.

Jag har redan sommarjobbat två somrar som diskare på Amarillo. Det är inte lätt att hitta sommarjobb i Raumo, men

jag har haft tur. Förra sommaren jobbade jag dessutom som diskplockare på Wanhan Rauman Jätälökauppa. Vi har redan pratat om var jag ska jobba i sommar.

Jag har lärt mig hur man ska använda pengar av mina föräldrar och på sociala medier. Jag har redan i ett år bokfört mina inkomster och utgifter. Jag har märkt att när jag skriver upp allt i ett häfte gör jag inte nödvändigtvis alla dumma köp. Det är viktigt för mig att konsumera med måtta. Men om jag verkligen behöver någonting köper jag det."

Anettes mamma Anniina Dunder säger:

"Jag tycker att Anette använder sina pengar mer ansvarsfullt än andra i hennes ålder. Även om hon har besparingar kan hon låta bli att använda upp dem. Hon har funderat på vad hon borde göra med besparingarna. Något slags fondkonto skulle kunna vara ett bra alternativ för henne eftersom hon nu får lön regelbundet.

Anette är sparsam, det ser man på vilka val hon gör. Hon sålde sina gamla cheerleadingskor och fick på så sätt ihop pengar till ett par nya. Hon valde ett gymnasium som ligger i grannkommunen. Det är en mycket bra skola, den bekostar även elevernas resor och en del av böckerna.

Jag vet att jag inte behöver oroa mig för Anette i framtiden. Hon kan sköta sig själv." ■

Butiksjobbet FÅR OSKU ATT LE

Oskari Laines föräldrar var rädda för att deras flitige unge son skulle tvingas gå sysslolös. Arbetet är en stor glädje för Oskari som har specialbehov.

text KAISA HAKO foto LAURI ROTKO och KIRSI LAINE

”Om du besöker S-market i Lahtis och träffar på en hyllplacerare som inte svarar på dina frågor, låt honom vara. Han är min 21-årige son med autismspektrumstörning och han pratar inte. Han jobbar flitigt med att placera varor i hyllorna och trivs med det. Jag vill rikta ett stort tack till butikschefen som anställde honom. Det finns en plats för alla.”

Så här skrev **Kirsi Laine** från Lahtis på Twitter för ungefär ett år sedan. Tweeten fick en massa positiva kommentarer och tiotusen likes.

Den unge man som omnämns är **Oskari Laine**. Vi är hemma hos honom i Lahtis på Eskola, en enhet för stöd-boende, där det även bor andra ungdomar. Gänglige Oskari sitter mitt emot pappa och mamma och lyssnar uppmärksam på samtalet. När vi pratar om jobbet i butiken ler Oskari.

”Vi var otroligt glada över att han fick möjlighet att jobba. Det kändes som att det passade Osku perfekt”, säger Kirsi och **Timo Laine**, Oskaris föräldrar.

Arbetsperioden skingrade den oro som föräldrarna haft länge. De var rädda för att sonen efter avslutad skolgång skulle tvingas gå sysslolös, även om han är både motiverad och flitig.

”Ensamma hade vi inte kunnat ordna med ett jobb”, säger föräldrarna.

Lyckligtvis hade den dåvarande före-

ståndaren för Eskola lagt märke till Oskaris talang. Föreståndaren hade kontakter till S-market Ahtiala och hade även tidigare ordnat arbetsuppgifter för ungdomar med specialbehov där.

SAMTALET FORTSÄTTER och Oskari ler eller rynkar ögonbrynen utifrån vilka känslor samtalet väcker. Han uttrycker sig egentligen inte alls i ord. Det är ett karaktäristiskt drag inom autismspektrumet. Oskari tycker om att bli tilltalad och han förstår tal och röstlägen, men andra har ibland svårt att förstå vad han vill.

”Det är väldigt svårt att beskriva hur vi kommunicerar”, säger Kirsi Laine.

Vi kommunicerar med miner och gester, ibland också med bilder och tecken. Om Oskari är tillräckligt motiverad kan det hända att han säger det avgörande ordet. Som till exempel när en grupp med ungdomar med specialbehov hade jobbat med gallring av ungskog i flera veckor.

”Irriterande”, utbrast Oskari till slut.

”Det är väldigt svårt att beskriva hur vi kommunicerar.”





"Vi har velat ha en så normal vardag med Oskari som möjligt", säger mamma Kirsi Laine.

Hyllplaceringsarbetet på S-market Ahtiala var en viktig etapp för Oskari.



DIAGNOSEN AUTISTISKT SYNDROM fastställdes när Oskari var tre år.

De första åren var ett enda springande på olika undersökningar. Det var tal- och ergoterapi, rehabiliteringsplanering och daghemsmöten.

Experterna hade till en början en mer pessimistisk syn på Oskaris framtid än föräldrarna.

"Vi fick till exempel höra att han alltid skulle behöva blöjor. Så blev det inte", säger Kirsi Laine.

När Oskari fick autismdiagnosen bestämde föräldrarna att familjen ändå skulle ha en så vanlig vardag som möjligt.

För barn med autismspektrumstörning är föränderliga och oförutsebara situationer ofta svåra, men Oskari har deltagit i allt på samma sätt som hans storasyster och lillebror: besök på spa, i nöjesparker, restauranger och butiker. Saker som är en självklarhet för många, till exempel besök hos tandläkaren eller frisören, har han fått öva på steg för steg. En stor seger kan vara till exempel att han börjar gilla en ny maträtt.

När det var som värst åt Oskari inget annat än rågbröd och makaroni. Numera äter han mer mångsidigt: stekt potatis, pizza, köttbullar. Soppa avskyr han dock fortfarande.

"Om man inte silar bort spadet", säger föräldrarna med ett skratt.

Allt detta är resultatet av långsiktigt arbete.

"Det går fint", säger mamma.

"Numera", tillägger pappa.



"Leendet och den snabba arbetstakten visar att Oskari gillar det han gör", säger pappa Timo Laine.



STÖDSYSSELSÄTTNING INOM S-GRUPPEN

- Handelslagen i S-gruppen erbjuder arbetsmöjligheter till personer som behöver särskilt stöd för sysselsättning eller arbete.
- Arbetet sker i form av handledd öppen arbetsverksamhet eller lönesubventionerat arbete.
- Alla handelslag och butiker har egna verksamhetsmodeller. Exempelvis i butikerna inom handelslaget Osuuskauppa Hämeenmaa jobbar årligen i genomsnitt 20 personer inom öppen arbetsverksamhet och ett par personer med lönesubvention.
- Arbetsmöjligheterna och handledningen anordnas i samarbete med till exempel med aktörer inom handikapptjänsterna i kommunen eller andra samhällsaktörer.

Källa: Sanna Virtainlahti, personaldirektör inom handelslaget Osuuskauppa Hämeenmaa

TILL AUTISMSPEKTRUMET HÖR också att Oskari har svårt att göra saker på eget initiativ. Det betyder ändå inte att han inte behöver sysselsättning.

"Osku gillar att åka skidor och skridsko, rida och teckna. Simning älskar han över allt annat", säger föräldrarna.

Precis som andra vill också ungdomar med specialbehov göra sådant de är bra på. Efter grundskolan gick Oskari ungdomsstadiet på Sylvia-Koti där han fick lära sig olika färdigheter och pröva på arbetsuppgifter.

Eftersom Oskari är systematisk, samvetsgrann och noggrann passar just hyllsättning och sortering i butik honom som hand i handske.

"När varorna är slut är det ett tydligt tecken på att uppgiften är avklarad. Det är viktigt att avgränsa arbetet, eftersom Osku inte nödvändigtvis skulle förstå att sluta i tid, utan skulle hålla på tills han är utmattad", säger Timo Laine.

I DAG JOBBAR OSKARI från måndag till torsdag inom Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymäs Lahtiset-verksamhet, en gruppverksamhet som stöder sysselsättning och som riktar sig till unga med funktionshinder. I verksamheten ingår praktik i flera olika butiker samt köks- och städarbete på Lahtiset-verksamhetsstället. Under dagarna med butiks-

jobb kan Oskari till exempel få hänga kläder på racken eller sortera stöldlarm. Handledarna finns alltid med som stöd för gruppen.

Kirsi Laine säger att det i Oskaris fall är irrelevant huruvida arbetet är avlönat eller inte. Viktigare är att han har någonting vettigt och meningsfullt att göra – särskilt eftersom han alltid behöver ha en handledare med sig.

Hon påpekar att alla vi människor är viktiga och värdefulla oberoende av vilka färdigheter vi har.

"Det är lätt att kritisera människor som inte betar sig på det sätt som omgivningen förväntar sig i olika situationer. Jag skulle vilja uppmuntra andra arbetsgivare att ge ungdomar med specialbehov möjligheter. Ingen hittar sin plats ensam." ■

*Alla vi människor
är viktiga
och värdefulla
oberoende av
vilka färdigheter
vi har.*



*Vilken är din favorit-
artikel? Svara och vinn
ett 100 euros presentkort!*

BLAND DEM som svarat lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

Skicka ditt svar senast 15.4.2019 via nätet yhteishyvä.fi/samarbete eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsartävling 1/2019, PB 99, 00002 Helsingfors.

DEN POPULÄRASTE artikeln i Samarbete 1/2019 var "Alla har inte råd att välja". Riitta Nikkanen från Strömfors vann priset i läsartävlingen.

RÄTTELSE

I artikeln Svenska läkemedel (Samarbete 1/2019) används termen rådgivning felaktigt. Läkemedelsrådgivning kan ges enbart av personer med farmaceutisk utbildning. Vi beklagar felet.



Rene, Miro, Kaapo och Markus spelar innebandy med sin Icehearts-fostrare Jussi Järvinen.

INVESTERA TILL FÖRMÅN FÖR BARNEN

S-Bankens och FIMs nya fond samlar in pengar till barns och ungas välfärd.

Bollen dunsar i sargen och försvaret lyckas rensa framför eget mål. Nio pojkar som går i årskurs ett spelar innebandy i Tavastehus. I målet står pojkarnas Icehearts-fostrare **Jussi Järvinen**. Pojkarna har alltid någon rolig aktivitet tillsammans med Jussi på eftermiddagarna. På förmiddagen hjälpte Jussi pojkarna i skolan.

Syftet med Icehearts-programmet är att stödja pojkarnas uppväxt från förskolan tills de är myndiga. Samma fostrare följer dem i tolv år. Laget från Tavastehus fick Järvinen till fostrare. Han hade tänkt bli gymnasielärare, men det var det praktiska fostringsarbetet han föll för till slut. Mål!

”Jag är delaktig i alla delar av pojkarnas liv. Pojkarna har olika behov av stöd, men de är ändå helt vanliga, känsliga pojkar”, säger Järvinen.

ICEHEARTS-VERKSAMHET kunde inledas i Tavastehus tack vare fonden Barn-SIB.

Ett annat projekt inom ramen för samma fond inleddes i början av året i Vanda. Verksamheten Perhekumppani (Famijekompis) som bedrivs i samarbete med SOS-Barnbyar ger stöd till barn med neuropsykiatriska symtom och deras familjer.

SIB (Social Impact Bond) är en form av påverkans-

investering där syftet är att hitta lösningar på samhällsproblem genom privat finansiering. Investeringarna i Barn-SIB finansierar verksamhet som förebygger marginalisering bland barn och unga.

Syftet med verksamheten är att minska kostnaderna för barnskydd och inkomstförlusterna till följd av marginalisering, vilket ger kommunerna besparingar. Kostnadsbesparingarna fördelas mellan kommunen och fondinvesteringarna.

”Vi diskuterade påverkansinvesteringar redan sommaren 2016 med Sitra som lanserade SIB-projekt i Finland. Vi anser att påverkansinvesteringar går hand i hand med FIMs, S-Bankens och hela S-gruppens värderingar”, säger **Jani Kempas**, direktör för påverkansinvesteringar på S-Banken.

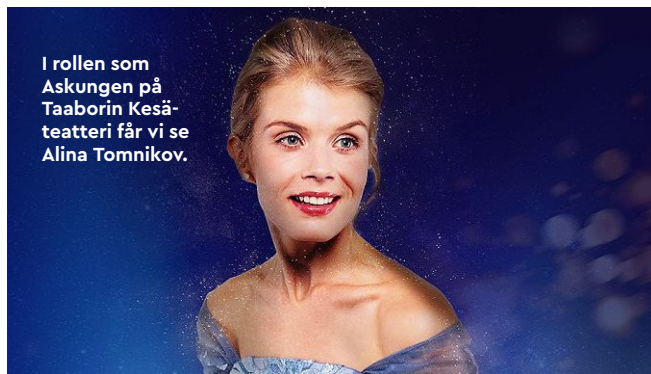
Investeringarna förbinder sig till fonderna på upp till 13 år. Det årliga avkastningsmålet för investeringen är 5 procent, men det immateriella värdet är högre.

Ute i världen är påverkansinvesteringar en snabbt växande trend.

”Den generation som både tjänar och ärver pengar anser att investeringsverksamheten ska ha något annat syfte än att enbart eftersträva vinst”, säger Jani Kempas.

Mer information: s-banken.fi

dina förmåner



I rollen som Askungen på Taaborin Kesäteatteri får vi se Alina Tomnikov.

TIDNINGEN ansvarar inte för ändringar efter pressläggningen. Förmånerna ger ingen Bonus, om inget annat nämns.

ÅK PÅ EN TUR

Dygnskryssning från Åbo med Viking Grace **S-Förmån 4 e**

Med S-Förmåns kort 4 euro rabatt på dygnskryssning från Åbo med Viking Grace. Bonus på priset för hela resan.

Bokningar: vikingline.fi/valitse-matka/s-etukortti/.

MUSIK OCH TEATER

Alice i Underlandet – färgstark saga för hela familjen **S-Förmån 2 e**

Med S-Förmåns kort biljetter till dansteatern Alice i Underlandet vuxna 13 e (norm. 15 e) och barn 10 e (norm. 12 e) 8.5, 15.5 och 22.5 kl. 18. Dansteater ERI, Universitetsgatan 7, Åbo.

Biljetter: Dansteater ERI tfn 02 250 1032, liput@eri.fi. Köp via lippu.fi inkluderar expeditionsavgift.

Felipe Salles och UMO i gemensam konsert i Helsingfors och Kervo **S-Förmån 3-5 e**

Med S-Förmåns kort biljetter 22 e (norm. 28/25 e) till de gemensamma konserterna med den brasilianske saxofonisten Felipe Salles och UMO i Helsingfors 9.5 kl. 19

och Kervo 10.5 kl. 19. Savoy-teatern, Kaserngatan 46, Helsingfors. Kerava-sali, Keskikatu 3, Kervo. **Biljetter och mer information:** lippu.fi och umo.fi.

Riitta ja Ti-Ti Nalle, Meno päällä-konserter **S-Förmån 5 e**

Med S-Förmåns kort förköp av biljetter 22 e + exp. kostnader (norm. 27 e) till konserterna Riitta ja Ti-Ti Nalle, Meno päällä i Snellmanssalen i Karleby 25.5 kl. 15 och Monitoimitalo i Laihela 26.5 kl. 15.

Snellmanssalen, Vingesgatan 18, Karleby. Laihian Monitoimitalo, Länsitie 62, Laihela.

Biljetter: ticketmaster.fi och Prisma Karleby Info samt S-market Laihela.

Teater och hotellsemester i Kouvola **S-Förmån 9-15 e**

Med S-Förmåns kort fr. 51,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 64,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. Bonus på övernattningen. Biljetter till musikalen My Fair Lady på Kouvola Teatteri 38 e (norm. 42 e). Förmånen gäller 12.1-13.4.

Med S-Förmåns kort fr. 57 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 63,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. Bonus på övernattningen. Mustapukuinen nainen (The Woman in Black) på Kouvola Teatteri 22 e (norm. 25 e), 12 och 26.4 samt 2, 4 och 11.5.



Den brasilianske saxofonisten Felipe Salles uppträder tillsammans med UMO i Helsingfors och Kervo.

Förmånen gäller 31.3-11.5. Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvola Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola. Boka till ett förmånligare pris: sokoshotels.fi.

Mer information: Sokos Hotel Kouvola tfn 010 7839 100 (8,35 cent/samtal + 12,09 cent/min.), Kouvola Teatteri tfn (05) 7400 330, kouvolaoteatteri.fi.

UIT:s Herkkua kuin heinänteko på Peacock-teatern **S-Förmån 4 e**

Med S-Förmåns kort biljetter till utvalda föreställningar av revyn Herkkua kuin heinänteko i maj A-läktaren 55 e (norm. 59 e) och B-läktaren 48 e (norm. 52 e). Erbjudandet gäller följande föreställningar: 10.5 kl. 18, 11.5 kl. 14, 17.5 kl. 18, 21.5 kl. 18, 22.5 kl. 18, 23.5 kl. 18 och 24.5 kl. 18. Peacock-teatern, Borgbacken, Tivoligränd 1, Helsingfors. **Biljetter:** ticketmaster.fi, via

Ticketmasters biljetbutiker och telefontjänst 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna).

Queen-musikalen Show Must Go On i Jakobstad **S-Förmån 4 e**

Med S-Förmåns kort biljetter 27-38 e (norm. 31-42 e) till Queen-musikalen Show Must Go On 12.4 kl. 19 på Campus Allegro. Campus Allegro, Köpmansgatan 10, Jakobstad.

Biljetter: [Campus Allegro](http://CampusAllegro.fi) och lipputoimisto.fi. Schaumansalens Infopoint är öppen tis.-fre. kl. 10-14.

Mer information: musiikkiteatteri.fi

Festivalen Orgelnatt och Aria i Esbo **S-Förmån 3 e**

Med S-Förmåns kort biljetter till en konsert med barytonlegendaren Jorma Hynninen och organisten Péter Sakari 26 e/pensionärer 24 e/studerande och barn 11 e



Menyn Taste of the North presenterar smaker från norr.

(norm. 29/27/14 e) tors. 13.6 kl. 21 i Esbo domkyrka.

Med S-Förmånskort biljetter 26 e/pensionärer 24 e/studerande och barn 11 e (norm. 29/27/14 e) till en konsert med Stephan Koncz, cello (Österrike), Jussi Väntinen, baryton och Maija Weitz, piano tors. 27.6 kl. 21 i Esbo domkyrka. Esbo domkyrka, Kyrkparken 5, Esbo.

Biljetter: lippu.fi och försäljningsställena runt om i Finland, tfn 0600 900 900 (2 e/påbörjad min. + lna/msa). På biljettpriset tillkommer expeditionssavgift fr. 1 e/expedition. Biljetter med S-Förmånskort endast genom förköp, ej vid entrén. **Mer information:** urkuyofestival.fi.

UTSTÄLLNINGAR

Utställningen Suruton kaupunki på Villa Hagasund S-Förmån 12-24 e

Med S-Förmånskort inträdesbiljett till utställningen Suruton kaupunki på Villa Hagasund (norm. 12 e) vid övernattning på Radisson Blu Plaza Hotel i Helsingfors 1.3-30.4 (inträdesbiljetten gäller under samma tid). I dubbelrum får du 2 biljetter (24 e).

Radisson Blu Plaza Hotel, Mikaelsgatan 23, Helsingfors. Villa Hagasund, Mannerheimvägen 13 b, Helsingfors. **Biljetter och mer information:** Förmånen gäller med ägar-kundspriser. Boka med förmåns-koden ASOM på radissonblu.com/fi/omistajan-hinnat. Förmånen gäller endast vid bokning via radissonblu.com.

FAMILJER OCH BARN

Rejält med glädje på Borgbacken S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 39 e (norm. 42 e) 1.4-20.10 på vissa Prisma, Sokos och S-market samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvud-

stadsregionen i samband med övernattning. Förmånen gäller 1.4-20.10.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors. **Mer information:** tfn 010 5722 200 och linnanmaki.fi/fi/rannekeet-ja-liput/.

Onlinebiljetter till Sea Life S-Förmån 1-3 e

Med S-Förmånskort biljetter till Sea Life vuxna 14 e och barn 3-14 år 10 e (norm. 15/13 e) genom förköp i vår webbutik. Sea Lifes nya interaktiva utställningsavdelning Sea Lab har öppnat. Sea Life, Tivolivägen 10, Helsingfors. **Biljetter:** sealifeshop.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Sightseeingtur i Helsingfors S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort vuxna 25 e (norm. 30 e) och barn 6-15 år 10 e (norm. 15 e). En sightseeingtur i tvåvåningsbuss är ett trevligt sätt att uppleva Helsingfors och dess sevärdheter.

Avgångar från Senats-torget (hållplats nr 1) 18.4-13.10 alla dagar kl. 10-16 var 20:e-30:e min. Inga avgångar 1.5.

Biljetter och mer information: Biljetter till rabatterat pris på internet stromma.com/helsinki med koden S-ETUH19.

Laserblekning av tänder hos Oral S-Förmån 40 e

Med S-Förmånskort laserblekning 299 e (norm. 399 e). Serviceavgiften ingår i förmånspriset. Gäller 1.4-31.5 på alla Oral-enheter. **Mer information:** oral.fi.

Pigga upp med ett påskkort S-Förmån 10 %

Med S-Förmånskort påsk-kortsförpackning A 14,58 e + leveransavgift (norm. 16,20 e + leveransavgift). En förpackning innehåller 6 olika kort



Penélope Cruz och Javier Bardem spelar huvudrollerna i filmen Alla vet.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Alla vet S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmåns-kort i biljettkassan på biograferna eller med koden huhtikuu19 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkino-orter. **Biljetter och mer information:** finnkino.fi

med betalt porto. Genom att köpa Röda Korsets produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland. **Beställningar:** www.rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmåns-koden 4MVEV3N5 i fältet Förmåns-kod, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30-16.

Minifarmi & Kukkamessut i Nystad S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort engångsbiljett 12 e (norm. 14 e) till den mest intressanta mässan på sydvästkusten 18-19.5. Biljetter fås endast vid entrén under mässveckoslutet. Nystads ishall, Koulupolku 1, Nystad.

Mer information: minifarmi.fi.

Radisson Blu Plaza Super Breakfast S-Förmån 7 e

Med S-Förmånskort Super Breakfast-frukost på Radisson Blu Plaza lördagar och söndagar 19 e (norm. 26 e) 1.3-30.4. Öppen lör.-sön. 7.30-12.

Radisson Blu Plaza, Mikaelsgatan 23, Helsingfors.

Boka bord: ravintolamyynti@sok.fi. **Mer information:** raflaamo.fi.

Plaza Restaurant Taste Of the North-menyer S-Förmån 6 e

Med S-Förmånskort får du den fjärde eller femte rätten i Plaza Restaurants meny Taste Of the North gratis 1.3-30.4.

Radisson Blu Plaza, Mikaelsgatan 23, Helsingfors. **Boka bord:** ravintolamyynti@sok.fi. **Mer information:** raflaamo.fi.

Vauhtiajot i Seinäjoki S-Förmån 2-10 e

Med S-Förmånskort biljetter med 2-10 e rabatt till bil-sportevenemanget Vauhtiajot i Seinäjoki 18-27.7 under en begränsad tid via Lippupiste, Tiketti och på utvalda ABC-stationer. Evenemanget samlar Finlands bästa artister och förare under samma veckoslut i Seinäjoki. Förmånen gäller 1.4-16.7. Kirkkokatu och Kapernaumi, Seinäjoki. **Biljetter och mer information:** lippu.fi, tiketti.fi, vauhtiajot.fi.



Pentti Metsäharju fotograferades för tidningen Yhteishyvä 1957. Det andra fotografiet är taget 1972 i EHO-Sokos självbetjäningbutik.

Styr kundvagnen med van hand

Kundernas och butikspersonalens roll har förändrats under årtiondena efter krigen. När man tittar på gamla fotografier ser man ändå någonting tidlöst bekant i minerna och gesterna. I butiken möter familjevardagen den stora världen med sina nyheter.

Replikerna är fortfarande desamma när barn leker butik: "God-dag, vad får det lov att vara? Så där, varsågod. Någonting annat?"

När 25-årige **Pentti Metsäharju** i slutet av 1950-talet fick säga de orden till kunderna hade han redan stor erfarenhet av både arbetsliv och studier. Han var son i en småbrukarfamilj med åtta barn och inledde sin karriär inom handelslaget Vihannin Osuuskauppa som hjälpkarl i lastbilen. Han avlade sedan en korrespondenskurs i kooperativ verksamhet och allmän tjänstemannaexamen. Han fick jobb som praktikant på samma handelslag och blev expeditör på lagret. Han avlade fortbildningskurser i textning, bokföring, lagerförvaltning och teknisk matematik. Han tog examen från handelslagsskolan hösten 1956 och

följande sommar fick han jobba som sommarvikarie för butiksföreståndaren.

KUNDSERVICE VAR det bästa med Penttis arbete. På fotografiet som togs för tidningen *Yhteishyvä* sommaren 1957 representerar han den unga efterkrigstida generation som välutbildad och med ett leende på läpparna axlar rollen som traditionell butiksföreståndare. Pentti formligen strålar i sin vattenkammade frisyr och eleganta arbetsrock. Han har en särskild talang för kundservice eftersom han vid sidan av idrott och körsång även sysslar med skådespeleri. I de "intellektuella tävlingar" som handelslagsskolan kamratgille ordnade blev Pentti utsedd till bäste talare.

För en kund född på 1800-talet förevisar Pentti 1950-talets eftertraktade svar-

ta guld, äkta kaffe. Han håller paketet i sina händer som om det vore en värdefull skatt. SOK:s Korona-kaffe var det första varumärket som sålde kaffe förpackat i plåtburk där det bibehöll sin utsökta arom.

ALLA LIVSMEDEL finns i hyllor bakom butiksföreståndarens rygg. Föreståndaren plockar varor ur hyllorna utifrån kundernas önskemål. I Penttis arbete är livsmedel en varukategori som kräver särskilt stor yrkesskicklighet. Det är fråga om kundernas dagliga matlagning och måltider som samlar hela familjer vid samma bord.

Penttis kunder kommer mycket väl ihåg krigstiden. Ransoneringen har avvecklats och bristen på livsmedel börjar vara förbi. Sortimentet blir breda-

re och hyllorna fylls med varor. I samma takt förändras konsumenternas matlagning. Måltiderna blir mångsidigare och nya smaker, produkter och färskvaror introduceras.

I **SVERIGE** hade man redan reagerat på den ökade levnadsstandarden och förändringarna i konsumtionsbeteendet genom att introducera snabbköp.

År 1959 presenterar *Osuuskauppalehti* handelslaget Turun Osuuskauppas första "självbetjäningsbutik" för köpmännen. Butiken på drygt tvåhundra kvadratmeter rymmer självbetjäningshyllor, en köttdisk med betjäning där personalen rensar färsk fisk samt ett bakre rum, ett lager, en telefonautomat och tre kassor.

Butiksföreståndaren **Olavi Lundström** berättar att det går långsamt för kunderna att anpassa sig till den nya speciella detaljaffären: "De törs inte själva plocka varor ur hyllorna utan väntar på en försäljare. Likaså har det varit svårt för kunderna att vänja sig vid kundvagnarna.

Många säger att de köper så få varor att de orkar bära dem själva."

Drygt tio år senare har det verkliga genombrottet till slut skett. På 1970-talet vet barnen att det är dags att sträcka ut armarna när de kommer till matbutiken. De lyfts upp och placeras på barnsitsen i kundvagnen och sedan styrs vagnen med van hand från avdelning till avdelning. Det är självklart att kunderna själva får titta och känna på livsmedlen.

Färdigmat och djupfrysta varor underlättar de arbetande mödrarnas vardag. Men visst händer det att även papporna på 1970-talet sköter matinköpen och lagar middag.

"Det har varit svårt för kunderna att vänja sig vid kundvagnarna."

Nu är de små barn som satt på barnsitsen i kundvagnen medelålders konsumenter som gillar nya matrender, samlar på kokböcker, jämför recept vid servicedisken och lär sig att använda snabbkassor.

MEN HUR fortsätter då historien om Pentti Metsäharju?

Pentti avancerade i karriären, vidareutbildade sig och bildade familj. Han blev varuhuschef inom handelslaget Jokiseudun Osuuskauppa. Han innehade förtroendeuppdrag i sin hemkommun Haapavesi och jobbade för medborgarinstitut, bibliotek och turism. En intellektuell tävling, men med ett leende på läpparna.

Anna Kortelainen är författare och konsthistoriker från Helsingfors.



Bjud på naturligt gott bröd



Delikata recept: www.malaxlimpan.fi



En minisemester över en natt i en annan stad piggar upp i vardagen. Senast gjorde Hanna och Jussi Syrjälä en snabbvisit till Seinäjoki och åt på restaurang Talriikki.

En stund bara för oss

Hanna och Jussi Syrjälä använder sin Bonus för att hålla liv i relationen genom att då och då göra ett avbrott i vardagen som småbarnsföräldrar.

”DET ÄR EN LYX att få gå på restaurang på tu man hand. Det är det väl värt att satsa på”, säger **Hanna och Jussi Syrjälä** från Vetil. De har redan i ett par års tid regelbundet gjort små avbrott i barnfamiljsvardagen. Ett par gånger om året lämnar de barnen hos mor- eller farföräldrarna och åker med bil till en annan stad där de övernattar.

”Tammerfors, Uleåborg, Jyväskylä, Vasa. Nyligen var vi i Seinäjoki”, säger Hanna Syrjälä.

Alltid har paret Syrjälä inte möjlighet att övernatta. Då åker paret iväg åtminstone för att äta middag på tu man hand, till exempel till Karleby som är den närmaste staden. Om paret har samlat tillräckligt med Bonus på S-Kontot vill de använda dem till att äta på restaurang på sina resor på tu man hand.

”Bara för oss”, säger Hanna Syrjälä.

PARET SYRJÄLÄ HAR varit gifta sedan 2003. Barnen är 9, 4 och 1,5 år gamla så det är full rulle.

”De här stunderna vi tillbringar ihop bara vi två är jätteviktiga. Mitt i vardagsstressen tänker man inte på att fråga hur den andra mår. Det är fullt upp med barnen. Men när vi två får åka iväg tillsammans är det förvånansvärt lätt att hitta balansen i relationen

igen”, säger Hanna Syrjälä.

Över middagen kan de diskutera allt möjligt i lugn och ro. Hanna Syrjälä tror att parets styrka är att de är likasinnade, intresserade av samma saker.

”Det klickar helt enkelt mellan oss. Vi gillar att vara ute i naturen, plocka bär och jaga. Jag gillar fågeljakt, Jussi deltar i älgjakten. Vår stora dröm är att åka på tu man hand på en vandringsresa till norra Finland”, säger hon.

NATURMÄNNISKOR SOM DE ÄR gillar de särskilt vilt och närproducerad inhemsk mat när de äter ute, men de testar gärna olika slags restauranger.

Under sina stadsseminstrar brukar de också ta reda på om det finns någon trevlig sysselsättning för vuxna på orten, som motvikt till vardagen med små barn.

”Nyligen besökte vi bryggerifestivalen Lakeuden Panimojuhlat i Seinäjoki.”

Stunderna tillsammans känns så viktiga att paret Syrjälä kommer att hålla fast vid dem även i fortsättningen.

”Om bara mormor och farmor orkar. Det hänger på det!”

Foto Istockphoto

PRINS-AR										TA REDA PA										UDDA										EN SOM GÅR TILL ATTACK										FÖR-ORDA										FÄRG-AMNE										SNÖ-SKRED																																																																					
SNÄV-ARE										SVENSKT MYNT										FINNS TILL										NOVA SCOTIA										HON-KATTEN										FOLK-SKOCK																																																																															
GRUS										KULTUR-ARTIKEL										SKAKA										PÅ VILKET SATT										SYRA-BEHAND-LA										SYRA-BEHAND-LA																																																																															
BETYDEL-SE, MÄSSIGT										FLUOR										FY										NEW-TON										STOR-MAKT										MUNTER										RÄDSLO-SYMTOM										SYRA-BEHAND-LA																																																											
KLAR										2.										NUBBE										FINLEM-MADE										RUFSGIGA										KAN GE ETT LYFT										LJUS TID										FÖR-KASTÄTS										MATT										LÄRO-SATS										SKYDDAR GADDAR																													
TAKT-FAST GÅNG										STRÄ										LÄTA SOM UV										HAR TURIST										AVENY										TILL-RÄCK-LIGT										4.										VÄRDA										KRYDD-VÄXTER										ERBIUM										CHANSA																													
SPELA SMÄ-ROLL										ARGON										BLAD MEN EJ LOV										BAGERI-SYMBOL										ÖVER-ENS										OLJADE IN										@										GÅ TILL-BAKA										REDDING										BLOD-SUGARE										SPANN-MÅL																													
PÅ LÄS-ORDNING										MÄRR										MED DET-SAMMA										HOPP-SAN										NIELSEN, SKÄDIS										HÄMND-GUDOM										6.										NYHETS-BYRA										BALJA										SKRAMLAR										SMÄTT VÄTT MATT										STUDE-RA										7.									
AH										BJÄSSE										YTTRA-DE										SOM HIMLEN										SNICK-RAR										STUDE-RA										7.										7.																																																											

Lösning 1/19:
ENAKTARE

Vinnare:
Britta Hög-
berg, Vasa



1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

SVARA senast 15.4.2019 på blanketten som finns på www.yhteishyv.fi/samarbete eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen Samarbetes redaktion, "Kryss 2", PB 88, 00002 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.



LADDA NED



S-MOBIL

Bonus och aktuella förmåner alltid med dig!

