

1 | 2023

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

DYRT TABU

Äntligen talas det även i Finland om att det skulle gå att köpa läkemedel förmånligare än i dag och även i matbutiken

MITT I HUVUDSTADEN

Klassiskt hotell med magisk stämning

EN BUFFERT GER TRYGGHET

Elina: "Skilsmässan lärde mig vikten av att ha egna pengar"

I VÄNTAN PÅ FISKESÄSONGEN

De fräscha österbottiska landskapssockorna pryds av sikar

KOM I ROFYLLD PÅSKSTÄMNING GENOM ATT BAKA

Citrontiramisu och pashamuffins



SANNA SUOKKO

är Samarbetes chefredaktör, och hon tycker att det är mycket intressant att läsa om biverkningar av läkemedel.



Foto Outi Törmälä

I somras hamnade jag i en situation där apoteket inte hade det läkemedel jag behövde. Leveransproblem, sade provisor. Jag var inte den enda medelålders kvinnan som behövde det aktuella läkemedlet. Sommaren var varm, men lyckligtvis var det kort väg till bryggan. Det första jag gjorde när jag reste på andra håll i Finland på sommaren var att söka upp ett apotek och höra mig för om de har mitt östrogengel. Jag kammade noll även i Österbotten, Mellersta Finland och Päijänne-Tavastland.

I HÖSTAS var jag på arbetsresa i Estland. På en gata i Tallinn såg mina kollegor ett apotek, och jag gick hoppfullt dit. Efter ett par musklick på Mina Kanta-sidor öppnades receptet i det estniska apotekets system. Apoteket hade inte exakt samma preparat, men jag fick ett ersättande preparat från en finsk läkemedelsfirma. Jag betalade mitt köp och blev positivt överraskad över priset.

För första gången började jag fundera på vad en apoteksreform skulle innebära för helt vanliga konsumenter. Om det gick att köpa receptbelagda läkemedel och egenvårdsläkemedel i samband med matbutiksbesök skulle de utvidgade öppettiderna säkerligen göra vardagen lite enklare. Lägre priser vore också trevligt.

FINLÄNDARNA hör till dem som betalar mest för sina läkemedel i Norden. Partipri-

serna däremot hör till de lägsta i jämförelse. Skulle man då lite tillspetsat kunna fråga sig om staten med det nuvarande systemet har skapat en penningautomat, åtminstone för vissa apotekare, där de slutliga betalarna är konsumenterna och skattebetalarna?

Det är en förlamande kombination att vara både fattig och sjuk på en och samma gång. I år har situationen varit ännu tuffare för många på grund av den höga inflationen. Dyrast är dock det läkemedel som inte tas – för både patienten och samhället.

EN APOTEKSREFORM kunde också förbättra försörjningsberedskapen, då tillgången på läkemedel skulle vara bättre över hela Finland. Till exempel under coronan fick S-gruppen snabbt miljontals munskydd ut till försäljning i butikerna och senare coronatest, till ett förmånligare pris än i apoteken. När marknaden omstruktureras är det dock viktigt att se på helheten: pris, beskattning, antal apotek, läge, bolagsform och ägande. Vi ska hoppas att beslutsfattarna gör kloka val.

Att S-gruppen förespråkar en apoteksreform är ingenting nytt i sig. I alla tider har det kundägda konsumentkooperativets uppgift varit att tillhandahålla bättre och mer välfungerande tjänster.

samarbete

REDAKTION SOK

Chefredaktör Sanna Suokko
Innehållschef Satu Savela
Producent, mat, Sanna Autio
Producent Iina Kansonen
Digital producent
Suvi-Päivikki Jänkälä

UTGIVARE

Centrallaget för
Handelslagen i Finland (SOK)

ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

ÖVERSÄTTNING

Acolad

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion

yhteishyva.toimitus@sok.fi

Växel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen
Ägarkundstjänsten
010 765 859 (0,084 euro/min.)
www.s-kanava.fi
hjälper i alla frågor som gäller
ägarkundsrelationen.

Adressändringar

uppdateras automatiskt via
befolkningsdatasystemet.

Avbrott i utdelningen av

tidningen ska anmälas till
ägarkundstjänsten eller på
www.s-kanava.fi.

Läs Samarbete digitalt

på yhteishyva.fi/nakoislehti
Yhteishyvä-tidningens innehåll
finns även på yhteishyva.fi

REDAKTION SANOMA

Producenter

Niina Mälikä
Tuula Waris

Art Director

Eeva Värtö

Junior AD

Laura Savioja

TRYCKERI

PunaMusta Media
119:e årgången
Samarbete utkommer
fyra gånger per år.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (print)
ISSN 2242-2196 (webb)
Upplaga 48 644 (LT 2022)
Medlem i Tidskrifternas Förbund

Omslagsbild Aliina Kauranne

I DETTA NUMMER

Välkommen till nya Samarbete

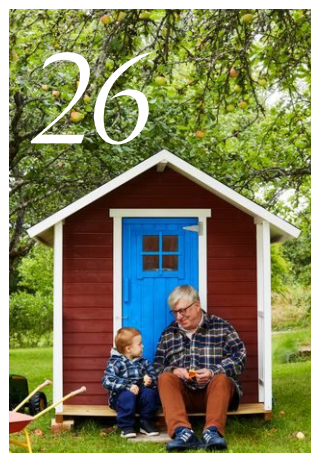
43

En fruktsallad är en fräsch start på påskmenyn.



Detta är det sista numret av Samarbete som skickas till hemadressen. Samarbete Säsong är nu en del av själva tidningen. Nästa nummer av Samarbete utkommer i maj, och tidningen kan hämtas på vissa av S-gruppens verksamhetsställen runt om i Finland.

26



4

ONÖDIGT DYR SMÄRTLINDRING

Finlänarna betalar mer för läkemedel än grannarna i väst. S-gruppen förespråkar en apoteksreform, för att finlänarna ska få sina läkemedel både enklare och förmånligare.

12

ALLA FÖRTJÄNAR EN ANDRA CHANS

Fängelsedirektören och författaren Kaisa Tammi pratar om förlåtelse.

16

KLASSIKER MITT I HELSINGFORS

Solo Sokos Hotel Helsinki var det första storhotellet i huvudstaden.

22

DAGS ATT DELA UPP BOHAGET

Det är bra att ha en god ekonomi-planering redan från början av äktenskapet.

26

LEKSTUGA PÅ ÖN

Paret Laaninen köpte en byggsats till en lekstuga till sin andra bostad för sin Bonus.

28

UNGA VILL PRATA OM KÄNSLOR

Lärare i årskurserna 7–9 utbildas i att bemöta eleverna på ett sätt som stöder den psykiska hälsan.

31

SICKEN SIK PÅ TRÅDEN

Landsskapssockorna för Österbotten pryds av sikar som leker i Kvarkens vatten.

36

BAKDAG

Kvargbullar med hallon, kvargpaj med frukt, pashamuffins och citrontiramisu

40

BÄST JUST NU

Ugnsbakade potatishalvor, stekt sik med aioli med gurkmeja, apelsin- och kycklinggryta, vårfräsch grönsallad och chokladägg med salt kola

44

SNABBT PÅ TALLRIKEN

Frestelse i panna, broccolipasta och ägggtacos

47

ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Kycklingwallenbergare

50

SNÄPPET BÄTTRE

Fransk sparrissoppa med örtolja och italiensk lammgryta

22



ÅTERKOMMANDE

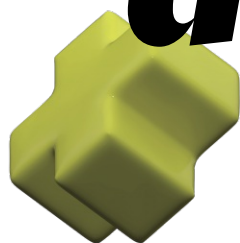
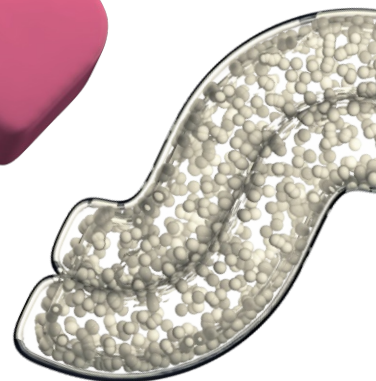
15 Kåhkönen

34 Förmåner

35 Kryss

47 Varukorgen





Onödigt dyr smärt- lindring

Finländare som blir sjuka under veckoslutet kan tvingas vänta till måndag på att apoteket ska öppna och betalar mer för läkemedlen än våra grannar i väst. S-gruppen förespråkar en apoteksreform, för att finländarna ska få sina läkemedel både enklare och förmånligare.

text SAMARBETES ARBETSGRUPP illustration ALIINA KAURANNE

Om en finländare blir sjuk på lördag kväll har många närapotek redan stängt. En väntar till måndag morgon för att få lindring för sina symptom, en annan kör tiotals kilometer till ett jourhavande apotek.

Svenskarna däremot går till närbutiken och köper egenvårdsläkemedel för att må bättre.

Det är möjligt eftersom en apoteksreform genomfördes 2009 i Sverige. Genom den blev det tillåtet att sälja receptfria egenvårdsläkemedel i butiker, kiosker och på bensinstationer. Numera får även andra än provisorer äga apotek i Sverige. Reformen ledde dessutom till att svenskarna ofta betalar betydligt mindre för sina läkemedel än finländarna.

Nu funderar man vid Social- och hälsovårdsministeriet på hur apotekssystemet i Finland skulle kunna reformeras.

Den starkt reglerade apoteksmarknaden i Finland skulle kunna organiseras så att kostnaderna blir mindre än för närvarande och så att tillgången på läkemedel förbättras, visar en utredning som Konkurrens- och konsumentverket har gjort.

Apotekssystemet i Finland är nu reglerat så att endast provisorer, dvs. personer som har avlagt högre högskoleexamen inom farmaci, kan grunda och äga apotek.

Ursprungligen reglerades ägandet av apotek för att man ville locka högutbildade provisorer till små byar för att bli apotekare genom att garantera dem säkra inkomster. Inkomsterna var säkra eftersom endast ett visst antal apotekstillstånd beviljades – och än i dag beviljas – i respektive område.

”Apotekarna får goda inkomster om apoteket

→

ligger på ett fördelaktigt ställe. Inom alla andra branscher skulle konkurrenter få öppna butiker i samma område, men det gäller inte apotek. Apotekarna har en mycket skyddad ställning”, säger **Tuulia Hakola-Uusitalo**, forskningsdirektör vid Konkurrens- och konsumentverket.

Hon berättar att man en gång i tiden ville stärka provisorers ansvar genom att denne ansvarade för apotekets verksamhet med sin egendom. Därför tvingas provisorerna alltså att driva verksamheten med firmanamn. Enligt Hakola-Uusitalo finns det dock inte längre några grunder för att apoteken ska ägas av provisorer.

”Ett läkarföretag kan mycket väl ägas av någon annan än en läkare.”

Konsumenterna skulle gynnas av att apoteksmarknaden öppnas och av en mer omfattande priskonkurrens. Priser på läkemedel skulle nämligen sjunka och tillgången på läkemedel skulle förbättras till exempel på mindre orter, enligt **Mika Lyytikäinen**, planeringsdirektör inom SOK.

”S-gruppen har investerat i datasystem och logistikcentraler, och dessutom har vi kunskap om kedjeverksamhet. Ju fler produkter vi har, desto mindre blir kostnaderna för enskilda produkter”, säger Lyytikäinen.

Om kravet på att apotek ska ägas av provisorer slopades och försäljningen av receptfria egenvårdsläkemedel blev friare, skulle det kunna finnas även apotek inom S-gruppen framöver. De kunde fungera på samma sätt som dagens apotek. Och dessutom kunde vissa egenvårdsläkemedel säljas på ett säkert sätt inom S-gruppens butiker och andra verksamhetsställen.

”Runt om i Finland har vi över tusen matbutiker och andra verksamhetsställen med långa öppettider. Dessutom skulle vi ha möjlighet att erbjuda apotekstjänster på webbapotek och som telefon- och chattrådgivning dygnet runt”, säger Lyytikäinen.

Han påpekar att SOK redan i dag har temperaturreglerade transporter av varor över hela Finland sex dagar i veckan. Om en kund med andra ord bestäl-

ler ett läkemedel på webbapoteket på kvällen kan det levereras till närbutiken eller ända hem till kunden följande morgon, enligt Lyytikäinen.

Heikki Hiilamo, forskningsprofessor vid Institutet för hälsa och välfärd (THL), tror precis som Lyytikäinen att fri konkurrens och en reform av apotekssystemet skulle gynna medborgarna.

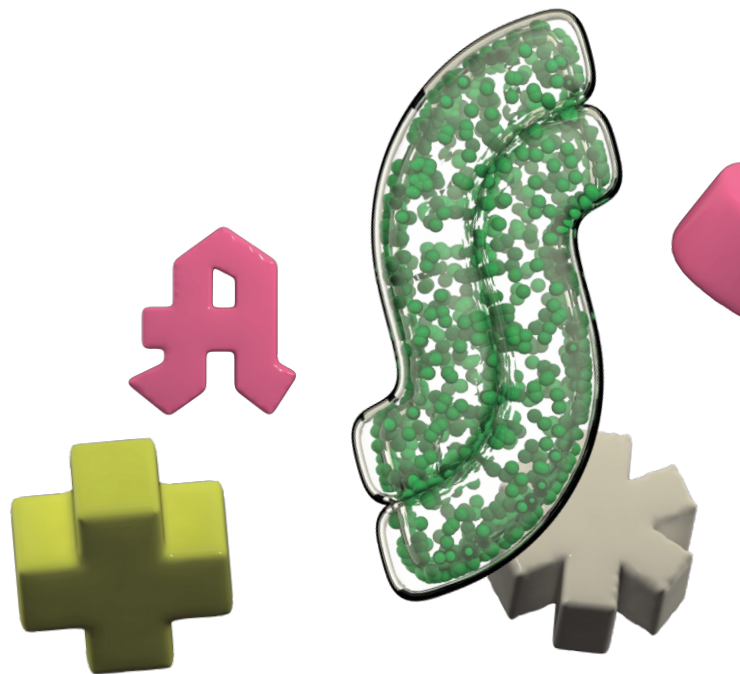
Enligt Hiilamo är FPA-ersättningen och årssjälvrisken på receptbelagda läkemedel inte tillräckliga för att garantera att alla har råd med de läkemedel de behöver. Resultatrapporten om THL:s nationella undersökning om hälsa, välfärd och social- och hälsovården FinSote från 2020 visar att 18,3 procent av finländarna har tvingats ge avkall på mat, läkemedel eller läkarbesök på grund av brist på pengar.

Hiilamo påpekar att FPA-ersättningen inte gäller alla egenvårdsläkemedel och salvor som vissa människor oundvikligen behöver.

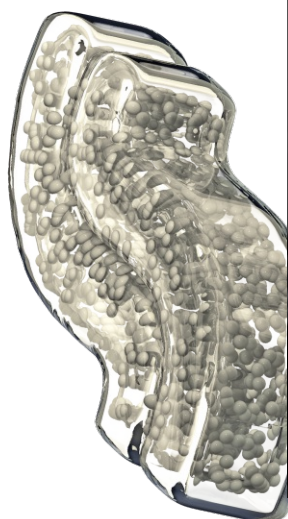
”Vissa låginkomsttagare tvingas ansöka om utkomststöd för läkemedelskostnader eller till och med låta bli att köpa läkemedel som de behöver”, säger han.

Prisskillnaderna driver finländarna att köpa läkemedel i grannländerna. Till exempel kostar vissa helt vanliga egenvårdsläkemedel mot allergi, halssont eller halsbränna upp till 30 procent mindre i Sverige än i Finland.

Under de senaste årtiondena har apoteksregleringen reformerats i Estland och även i de övriga nordiska länderna, utöver Sverige. Island förnyade sitt apotekssystem 1996, Norge 2001, Sverige 2009, →



PRISSKILLNADERNA
DRIVER FINLÄNDARNA
ATT KÖPA LÄKEMEDEL
I GRANNLÄNDERNA.



Det kaliumläkemedel som Päivihellen Luoma har ordinerats är betydligt billigare på svenska sidan i Haparanda.

Läkemedel från andra sidan gränsen

Päivihellen Luoma, 70, från Torneå sparar pengar genom att besöka apoteket i Haparanda i Sverige.

I TVILLINGSTÄDER som ligger på vardera sidan av gränsen mellan två stater är det vanligt att invånarna köper produkter där de är billigast – på andra sidan gränsen i grannlandet om så krävs. Därför är det naturligt för många i Torneå att göra sina apoteksinköp i Haparanda i Sverige.

En av dem är **Päivihellen Luoma**.

Prismedvetna Luoma har noterat att många receptfria läkemedel och produkter är förmånligare i Sverige än i Finland.

"Vitaminer, järntabletter samt värksalvor och -tabletter är betydligt billigare på svenska sidan. Även munvatten och andra tandvårdsprodukter får jag billigare i Sverige", säger hon.

Enligt Luoma kostar till exempel en burk vitaminer i Haparanda ungefär tre till fem euro mindre än i Torneå. Ett multivitaminpreparat som kostar 23,70 euro i Finland kostar under 20 euro på apoteket i Haparanda, enligt Luoma.

OM DU HÄMTAR UT ett receptbelagt läkemedel i Sverige ska du ha med ett pappersrecept där namnet på den ordinerande läkaren framgår. Luoma är intresserad av möjligheten att köpa receptbelagda läkemedel i Sverige. Det har blivit aktuellt eftersom hon nyligen ordinerades ett ganska dyrt kaliumpreparat av en läkare.

"Av genetiska orsaker upptas kalium tydligen inte i min kropp som det borde, och därför tvingas jag inta stora mängder kalium i tablettform", säger Luoma.

Hon tar sex kaliumtabletter om dagen, men i framtiden kommer dosen eventuellt att behöva höjas. En burk med 200 kaliumtabletter kostar närmare 50 euro i Finland. Enligt Luoma kostar en burk med 250 tabletter cirka 24 euro på apoteket i Haparanda. Styckpriset är med andra ord betydligt lägre än i Finland.

"Det är mycket sannolikt att jag framöver kommer att skaffa mina kaliumtab-

letter i Sverige. Jag tänker jämföra priserna på alla andra läkemedel också."

BESÖKEN PÅ APOTEKET i Haparanda har alltid gått smidigt. Luoma har fått service på finska om hon har velat.

Luoma är positiv till tanken om en öppning av apoteksmarknaden och mer omfattande priskonkurrens än för närvarande. Hennes bortgångna mor var farmaceut, och i barndomshemmet pratades det ofta om att det borde finnas mer konkurrens i apoteksbranschen.

"Det finns garanterat luft i läkemedelspriserna. Visst vore det bra med konkurrens och lägre priser även i Finland."



DET FÅR INTE UPPSTÅ SNEDVRIDNA INCITA- MENT I LÄKEMEDELS- FÖRSÄLJNINGEN.

Danmark 2015 och Estland 2020. Reformerna har varierat lite från land till land.

Enligt en simulering som offentliggjordes av FPA, THL och Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea 2020 betalar finländarna betydligt mer för läkemedel berättigade till FPA-ersättning än svenskarna, normmännen och danskarna. De höga läkemedelspriserna upprätthålls bland annat av det finska läkemedelstaxasystemet, där myndigheterna fastställer detaljförsäljningspriserna på läkemedel och apotekens täckningsbidrag.

Alla stöder dock inte en avreglering av apoteksverksamheten som Lyytikäinen och Hiilamo. Finlands Apotekareförbund motsätter sig slopandet av provisorsägda apotek av tre anledningar, enligt **Merja Hirvonen**, verkställande direktör inom förbundet.

”När apoteken ägs av yrkespersoner inom hälso- och sjukvården är hälso- och sjukvårdens mål de

primära i apoteksverksamheten. Om vem som helst kan äga ett apotek är det nödvändigt att säkerställa att målen fortsatt hänför sig till hälso- och sjukvården, och inte till att göra vinst”, säger Hirvonen.

Dessutom påpekar hon att genom provisorsägda apotek säkerställs att apoteken är oberoende av läkemedelspartiaffärerna och läkemedelsindustrin.

Konkurrens- och konsumentverket är inne på samma linje som Hirvonen i fråga om att det inte får uppstå snedvridda incitament i läkemedelsförsäljningen. KKV föreslår att provisorsägda apotek kan frångås, så länge inte läkemedelsföretag, läkemedelspartiaffärer eller läkare får äga apotek.

Den tredje anledningen är beskattningen, enligt Hirvonen. Hon säger att det genom provisorsägda apotek går att säkerställa att apoteken är i finländsk ägo och att skatterna för apoteksverksamheten betalas i Finland. Å andra sidan konstaterar Hirvonen att hon inte ser utlandsägda apotek i Finland som en lika stor risk som den att apoteksverksamheten koncentreras enbart till ett par aktörer inom dagligvaruhandeln.

”Dagligvaruhandeln i Finland är väldigt koncentrerad. Det påstås att ett slopande av provisorsägda apotek kunde öka konkurrensen, men skulle konkurrensen verkligen öka om apoteksverksamheten koncentreras till ett par av de största aktörerna?” frågar sig Hirvonen.

Hiilamo påpekar dock att förlorarna på apoteksmarknaden för närvarande är konsumenterna, skattebetalarna och alla andra förutom ”apotekarna som på grund av monopolställningen får överdrivet stor avkastning.” Försök har gjorts för att begränsa avkastningen genom apoteksskatt. Det är fråga om en progressiv skatt som baserar sig på omsättningen under ett kalenderår. Apoteken betalar 0–11,2 procent i apoteksskatt till staten för läkemedelsförsäljning när deras årliga omsättning överstiger ett visst belopp.

Enligt Hakola-Uusitalo vid Konkurrens- och konsumentverket har effekten av apoteksskatten försvagats under de senaste åren, eftersom apotekarna kan styra sin lukrativa sidobusiness, till exempel försäljning av kosmetika och kosttillskott samt tjänster inom hälsovård och välbefinnande, till sina aktiebolag. Aktiebolagen kan även hyra personal, verksamhetslokaler och apoteksrobotar som sedan används av den firma som säljer läkemedel.

→

Arja Marjatsalo-Kyllästinen och Mika Kyllästinen har varit gifta i 19 år. Efter att de hade varit tillsammans i ett halvår stod det klart att de skulle tillbringa resten av livet tillsammans.



Ett liv med medicinering

Arja Marjatsalo-Kyllästinen, 64, och Mika Kyllästinen, 55, vet vilken stress det orsakar när pengarna inte vill räcka till livsviktiga läkemedel.

I DECEMBER förra året gjorde **Arja Marjatsalo-Kyllästinen** och **Mika Kyllästinen** som bor på Kimitoön som vanligt sin beställning i slutet av året på det lokala apoteket i Dalsbruk. De beställde alla läkemedel med FPA-ersättning för de kommande tre månaderna.

"Beställningen i slutet av året underlättar vårt liv mycket. Vi behöver besöka apoteket nästa gång först i februari-mars", säger Kyllästinen.

Och när det är dags nästa gång svider läkemedelspriserna rejält. Då är paret nämligen tvunget att betala fullt pris för dem, innan initialsjälvrisken har uppfyllts. Därefter får paret vänta på att årsjälvrisken uppfylls, så att läkemedelsutgifterna inte utgör en så stor del av inkomsterna.

MARJATSALO-KYLLÄSTINEN har fått invalidpension sedan 2005 och Kyllästinen sedan 2012. Marjatsalo-Kyllästinen har diagnostiserats med över 30 sjukdomar, varav de mest allvarliga är skelett- och

bindvävssjukdomen polydaktyli, Ehlers-Danlos syndrom, APC-resistens eller trombosbenägenhet, diabetes och epilepsi. Kyllästinen har kroniskt obstruktiv lungsjukdom COPD, astma och sarkoidos.

Kyllästinen är sin frus närståendevarldare. Parets pensionsinkomster och ersättning för närståendevarld är drygt 2 000 euro i månaden efter skatt. Innan årsjälvrisken för läkemedlen uppfylls kan läkemedlen sluka nästan 500 euro av de månatliga inkomsterna.

"Utan mediciner och syrgasflaska kan Mika inte andas. Om jag inte får mina mediciner kan jag få blodpropp eller ett epilepsianfall", säger Marjatsalo-Kyllästinen.

MÅNGA ANDRA finländare beställer alltid läkemedel för de närmaste månaderna i slutet av året. För läkemedel betalas FPA-ersättning till alla finländare vars årliga läkemedelskostnader överstiger initialsjälvrisken på 50 euro. När de årliga läkemedelskostnaderna överstiger årsjälvrisken på cirka 600 euro har medborgarna

rätt till tilläggsersättning utöver FPA-ersättningen. Det innebär att för varje ersättningsgillt läkemedelspreparat betalar konsumenten endast en fast, läkemedelsspecifik självrisk.

Tack vare tilläggsersättningen kostar varje läkemedelspreparat Marjatsalo-Kyllästinen och Kyllästinen 2,50–4,50 euro i slutet av året oberoende av läkemedlets ursprungliga pris. De dyraste läkemedlen skulle annars kosta dem närmare 176 euro efter FPA-ersättningen.

"OM VI helt enkelt inte har pengar till läkemedlen, får vi flexibel betalningstid som en specialtjänst av vår apotekare", säger Kyllästinen med en suck.

Tanken om förmånligare läkemedel verkar avlägsen för paret.

"Om vi skulle ha mer pengar att röra oss med skulle vi köpa hälsosammare mat. Och kanske vi någon gång skulle kunna gå på massage eller äta ute", säger Marjatsalo-Kyllästinen.



Försäljningen av läkemedel sker via kassan på samma sätt som med vilken annan produkt som helst, säger Päivikki Pulkkinen.

Bröd och läkemedel i närbutiken

På Sale i Vierumäki säljer Päivikki Pulkkinen inte enbart livsmedel utan också egenvårdsläkemedel till kommuninvånare, stugägare och idrottare.

VÄRKMEDICIN, tejp, förband, vitaminer. På sommaren allergimediciner och kyy-pakkaus med hydrokortison mot bett och på vintern förkylningsmediciner. De är de mest efterfrågade produkterna i apoteksskåpet på Sale i Vierumäki.

Sale i Vierumäki har sålt receptfria egenvårdsläkemedel i sju års tid, säger **Päivikki Pulkkinen**, resultatansvarig chef på Sale.

"Kunderna har varit enbart positiva till servicen", säger hon.

IDÉN OM ett apoteksskåp på Sale i Vierumäki föddes när apotekaren på gamla apoteket i Heinola tog kontakt med butiken. Apotekaren hade fått mycket kundfeedback om att det behövdes ett apotek i Vierumäki. Apoteket närmast Vierumäki ligger i Heinola, och en resa dit och tillbaka är omkring trettio kilometer lång.

Därför inrättades Heinolan Vanhan apteekkis serviceställe, ett apoteksskåp, på Sale. Det är apoteket som ansvarar för

sortiment, påfyllnad och prissättning.

"Vi på Sale ansvarar endast för försäljningen av läkemedel och för att kontrollera temperaturen i skåpet", säger Pulkkinen.

VIERUMÄKI är ett populärt fritidsstugeområde, och många av dem som använder sig av apoteksskåpets tjänster är stugägare och semesterfirare. På orten finns dessutom ett idrottsinstitut som besöks av många idrottare och motionärer. Det finns en efterfrågan på produkterna i apoteksskåpet även bland lokalinvånarna.

Medarbetarna på Sale får inte ge läkemedelsrådgivning. Om en kund har frågor om ett läkemedel eller hur det används, ringer medarbetaren apoteket och kunden får rådgivning av utbildad personal. Apoteksskåpet medförde med andra ord inget behov av att utbilda personalen på Sale, eftersom försäljningen av läkemedel sker via kassan på samma sätt som med vilken annan produkt som helst.

"Men när vi får en ny medarbetare går vi igenom rutinerna och innehållet i skåpet. De butiksanställda behöver veta vilka alla produkter som finns i skåpet", säger Pulkkinen.

DET NYA APOTEKSSKÅPET på Sale väckte först lite oro bland butikspersonalen.

"Vi tyckte att det var positivt att kunna erbjuda en ny tjänst, men oroade oss lite över om den kunde leda till problem. Skulle vi få kunder som uppträder störande? Och får vi sälja värkmedicin och öl ihop?"

Pulkkinen berättar dock att det inte har varit några problem, utan att allt har gått bra.

"Kunderna har varit mycket glada över att kunna köpa komplettering till sina medicinskåp i matbutiken."

Sales långa öppettider underlättar även apoteksärendena för dem som bor i Vierumäki. Det går att köpa produkter från apoteksskåpet alla dagar från tidig morgon till sen kväll.

Så här skulle ett S-Apoteck fungera

S-GRUPPENS APOTEK skulle fungera på samma sätt som vilket annat apotek som helst. Kunderna skulle betjänaas av utbildade provisorer och farmaceuter, och läkemedlen skulle skaffas till S-Apoteken via partiaffärer i Finland – precis som apoteken gör i dag", säger Mika Lyytikäinen.

"I Finland är det Fimea som beviljar försäljningstillstånd för läkemedel, och i den processen skulle ingenting förändras. Hos oss har myndigheterna en mycket sträng tillsyn över hur läkemedel släpps ut på marknaden."

ENLIGT LYYTIKÄINEN skulle förändringen i ägarstrukturen märkas av för konsumenterna framför allt i form av lägre priser på läkemedel och att finländarna skulle kunna erbjudas bättre service än för närvarande.

"S-gruppen skulle ha möjligt att ha apotek med längre öppettider. Utöver på apoteken skulle läkemedelsrådgivning erbjudas per telefon och via en chatt – till och med dygnet runt", säger Lyytikäinen.

ENLIGT LAG är det inte tillåtet att ge Bonus på läkemedelspreparat, och därför skulle ägarkunderna inte samla Bonus på receptbelagda läkemedel och egenvårdsläkemedel. Däremot skulle köp av exempelvis vitaminer och bassalvor ge Bonus.

För eller emot?

Säg din åsikt i Yhteishyväs apoteksenkät. Bland alla som svarar lottar vi ut tre presentkort à 50 euro till S-gruppen.
yhteishyva.fi/apteekkikysely

"DET ÄR VIKTIGT ATT BIBEHÅLLA ETT PRISTAK SOM LÄKEMEDELSPRISET INTE FÅR ÖVERSTIGA."

I Finland fanns det enligt Apotekareförbundet i början av 2023 totalt 609 apotekare, som hade 637 huvudapotek och 190 filialapotek samt över 200 webbapotek och cirka 120 serviceställen bland annat i bybutiker och på flygplatser. Om till exempel regionhandelslagen i S-gruppen kunde grunda och äga apotek skulle ägarna till dem vara hela 2,5 miljoner ägarkunder, påpekar Lyytikäinen inom SOK.

Lyytikäinen inom SOK tror att en apoteksreform även skulle förbättra tillgången på och försörjningsberedskapen i fråga om läkemedel.

Enligt honom skulle dessa förbättras tack varje detaljhandelns förmåga att förutse produktåtgången och lagra stora volymer av läkemedel. Han tror att stora lager och internationella inköpsnätverk skulle kunna hjälpa till och med i situationer där det råder brist på ett läkemedel på världsmarknaden.

Lyytikäinen påpekar hur snabbt S-gruppen fick ut miljontals Fimea-registrerade munskydd till försäljning i butikerna i maj 2020 och coronatest ett år senare. Till exempel ett individuellt förpackat Acon Flowflex-snabbantigentest kostade 2,95 euro i S-gruppens butiker, medan priset var över 5 euro på de flesta apotek.

"Eftersom vi har en effektiv verksamhet behöver vi inte höga täckningsbidrag. Det är viktigt att bibehålla ett pristak som läkemedelspriset inte får överstiga under några omständigheter", säger Lyytikäinen.

Han betonar vikten av läkemedelsssäkerhet. Även efter reformen skulle utbildade yrkespersoner ansvara för läkemedelsrådgivningen. Vanliga butiksanställda skulle med andra ord inte ge konsumenterna råd i användning av läkemedel, utan för det krävs personal med farmaceutisk utbildning.

Hakola-Uusitalo vid Konkurrens- och konsumentverket påpekar precis som Lyytikäinen att det är viktigt att se till helheten när apoteksmarknaden reformeras, enskilda förändringar är inte nog. Reformen bör fokusera på priset och beskattningen samt på apotekens geografiska läge, bolagsform och ägarstruktur. ■

Alla förtjänar en andra chans

Fängelsedirektören *Kaisa Tammi* vet att det är två skilda saker att förstå och att acceptera en människas onda gärningar. Hon säger att förlåtelse ofta ger oss ro.

text ANNA-LIISA HÄMÄLÄINEN foto NINNA LINDSTRÖM

Medkänsla

Medkänsla är viktig, men det är bra att komma ihåg att även den har gränser. Jag har vuxit upp i en trasig familj med en pappa med missbruksproblem, och jag fick lära mig att känna igen och känna av andras känslor, till och med för mycket.

Jag har valt ett yrke där jag jobbar med svåra frågor och människoöden. Jag skapar kontakt till en annan människa, men jag står stadigt och låter mig inte ryckas med i den andras känslor. Jag kan höra, se och bära mig själv, den andra och hela situationen genom att visa medkänsla, men samtidigt behåller jag en respektfull distans till den andras upplevelse. Det är sund medkänsla.

”JAG HAMNAR OFTA
I EN SITUATION SOM
JAG FÖRSTÅR, MEN
SOM JAG INTE
ACCEPTERAR.”

Onda gärningar

Jag jobbar med människor vars gärningar officiellt har konstaterats vara onda, dvs. brott. Alla onda gärningar är dock inte brott. Ingen av oss kan leva vårt liv så att vi aldrig någonsin sårar eller skadar någon annan – omedvetet eller medvetet.

Vi kan också göra saker som uppfyller kriterierna för brott, utan att vi blir straffade. Hur många av oss har till exempel spridit skvaller eller brutit mot trafikreglerna? Gränsen till de onda gärningarnas värld är diffus. Vi kan betrakta en annans onda gärningar som förkastliga, men anse att det finns en anledning till våra egna onda gärningar.

Jag har själv gjort mycket som jag hellre kunde ha gjort. Jag har varit omogen eller okunnig, eller också har mina motiv inte varit de rätta. Du måste våga bemöta dina gärningar. På det sättet kan du även förstå andra människors onda gärningar bättre.

Förlåtelse

En av livets viktigaste lärdomar är att förlåta. De föräldrar som har fostrat oss påverkar våra grundläggande strukturer. Vi bär våra upplevelser med oss. En milstolpe i vuxenlivet är att vi förlåter före-

→

A portrait of Kaisa Tammi, a woman with curly brown hair, wearing a light grey sweater. She is looking slightly to the right with a gentle smile. The background is a light-colored wall with dark bird silhouettes. A vertical white line with black circular accents runs through the center of the image. A blue vertical bar is positioned to the right of the woman's head.

KAISA TAMMI

VEM?

52-årig psykolog som jobbar inom Brottså-följdsmyndigheten som direktör för Brottså-följdscentralen i Tavastehus. Hon har två döttrar.


BOR

i Tavastehus.

AKTUELLT

Hösten 2022 utkom Tammis självbiografiska bok *Naisvankilan pomo* (WSOY).

Den självbiografiska bokens popularitet har överraskat även författaren själv. Tidigare har Kaisa Tammi i huvudsak skrivit texter i sitt arbete.



"Människor verkar
tilltalas av att livet är
komplex. Det finns
inte enbart goda eller
onda människor",
säger Kaisa Tammi.

"ÄVEN MEDKÄNSLAN HAR GRÄNSER."

gående generation för deras gärningar.

Det är påfallande att vi bär på alla bördor tills vi kan förlåta. Jag förstår att det även förekommer sådant som kan kännas omöjligt att förlåta. Då behöver människan hjälp. Men i ganska många sammanhang får du sinnesro när du kan förlåta.

Förståelse

Jag hamnar ofta i en situation som jag förstår, men som jag inte accepterar. Att leva med förståelse och acceptans sammanfattar vad mänsklighet och livets komplexitet är.

Förståelse är en resurs. Jag förstår vad en människa har gjort eller varför hen har drivits till extrema gärningar. Förståelse är dock inte synonymt med acceptans. Förövare har ofta upplevt många negativa saker innan de gör sig skyldiga till brott. Jag accepterar dock inte att någon mördar en annan människa, även om personen själv har upplevt våld före det.

En andra chans

En andra chans behövs, eftersom alla inte ens har fått en första. Alla har inte samma utgångsläge. För vissa var den första chansen i livet så dålig att livet är en enda kamp och otaliga misslyckanden. Andra däremot har fått förutsättningar för ett bra liv.

Vi alla snubblar och gör saker som ger upphov till skam och skuld. Människorna i min värld har brutit mot lagen på många sätt och många gånger. I de allra svåraste fallen har de gjort en annan människa ont. Jag anser att vi inte har rätt att sätta den sista gränsen för en annan människa. En människa som faktiskt försöker göra bättre bör få en andra chans. Så länge som det finns liv, finns det hopp.

Jag har sett att människor kan förvandlas från brottslingar till välgörare. Om en person inte utnyttjar sin andra chans är det en tröst för mig att personen i alla fall har behandlats rättvist och erbjudits en möjlighet till förändring. Det är mer relevant än vad personen slutligen bestämmer sig för att göra. Vi upprätthåller kontroll över samhället genom vi ger andra chanser. Om vi inte stöder och hjälper varandra blir vårt liv mycket mer skrämmande. ■

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

är författare och
fokuserar särskilt
på historia och
samhällsfrågor.



LUGN OCH RO

När jag var barn och gick i folkskolan ägnades det mycket tid åt att öva välskrivning, dvs. handstilsundervisning. Alla skulle lära sig att skriva de dekorativa modellbokstäverna med snirklar och krusiduller.

Jag blev som förtrollad när lärarinnan skrev ord på svarta tavlan. Hon hade ett stadigt, men lätt handlag och trots modellbokstäverna hade handstilen en personlig prägel. Senare förstod jag att just det var det primära målet med lektionerna i välskrivning: att skapa en egen stil.

Även på handarbetslektionerna pratades det om handlag. Lärarinnan visade med jättestickor hur vi skulle hålla händerna när vi stickade. Jag försökte härma henne. Jag var närsynt.

Vantarna blev för löst stickade och välskrivningshäftet fylldes med klumpiga bokstäver. Händerna var nervösa. ”Du är duktig i skolan, varför kan du inte sticka?”

Jag fick för mig att handarbete är någonting som du antingen kan eller inte kan. Fanns det måne flickböcker med otyglade tjejer som hade skräck för att sticka? Min mormor och min farmor, kloka båda två, var duktiga på att handarbeta. Min mamma revolterade mot den snäva kvinnorollen och vägrade att ta stickor i händerna. Man har trott att den tysta kunskapen om skapande med händerna går i arv från mor till dotter och från far till son. I min barndom träffade jag dock på manliga släktingar som stickade, precis som deras mödrar, eftersom de tyckte att det var roligt och intressant.

Och nyckelorden är just roligt och intressant. För min mormor och farmor som föddes i början av 1900-talet var det livsviktigt att lära sig att sticka vanter, sockor och ylletröjor, som behövdes till såväl skolbarn som skogsarbetare och soldater. Men att sitta i lugn och ro med ett handarbete gav dem också glädje och vackra detaljer i hemmet.

Mina händer var klumpiga. Men någon sorts vilja av att skapa med händerna fanns kvar i mig. År 2015 när flyktingar strömmade till Finland från varmare länder köpte jag garn och stickor och började sticka. Sockorna blev otympliga, men de dög till dem som frös.

När jag stickade blev jag förvånad över hur hälstickningen satt i ryggmärgen. Och jag förstod hur djupt inristad den inövade förståelsen är, den som behövs när du lagar mat, bakar, mekar med maskiner, bygger. Och när du utövar

konst. Skribenter rekommenderas skriva för hand och associera fritt för att öppna läsningar i kreativiteten, och skickliga musikanter är ett med sitt instrument.

I sin bok *Vasara ja hiljaisuus* (hammaren och tystnaden) har bildkonstnären **Jyrki Siukonen** beskrivit verktygens filosofi och de arbetsskeden och lösningar som förlitar sig på tyst kunskap. Genom boken har jag förstått hur viktiga saker det var vi invigdes i där vi satt med våra skrivhäften och handarbeten i skolan.


Genom långvarig övning uppstår ett samarbete mellan hjärnans tankar och kroppens förnimmelser. Detta ger upphov till lugn och ro i världen. Det behövs ännu mer surdegsbröd, yllettröjor och insektsshotell; sämja, långsamhet och skönhet. ■

*När jag stickade
blev jag förvånad
över hur häl-
stickningen satt
i ryggmärgen.*

Klassiker mitt i Helsingfors

Solo Sokos Hotel Helsinki var det första storhotellet i huvudstaden. Det uppfördes mitt bland banker och försäkringsbolag för närmare hundra år sedan och strålar nu efter en renovering.

text SAMI SYKKÖ foto JAANIS KERKIS



Hotell Helsinkis svit
med högt i tak är
harmoniskt inredd
i en klassisk stil.



Hotellets största festlokal ligger i den före detta banksalen. Den har även egen entré.

Det är knappt så att man känner igen hotell Helsinki. Den tidigare onödigt allmogliga och något intetsägande lobbyn är nu en enastående kombination av reception och stämningsfull bar. Den omfattande renoveringen som slutfördes i fjol har verkligen gjort sitt.

I lobbyn finns trevliga sittgrupper, lustiga armaturer och en stor kaklad öppen spis. Stämningen är trivsamt och det finns mycket

att vila ögonen på. Inte att undra på att **Aki Keskitalo**, hotelldirektör på Solo Sokos Hotel Helsinki, ser nöjd ut.

”Det kan inte finnas ett hotell med ett mer centralt läge i Helsingfors än detta”, säger Keskitalo.

Och han har rätt. Hotellet ligger alldeles i hjärtat av staden, i hörnet av Universitetsgatan och Glogatan, mitt emot köpcentret Klauvi. Hotellkvarteret går ända till Alexandersgatan.

Från järnvägsstationen promenerar du till hotellet på några minuter.

VID DECENNIESKIFTET mellan 1920- och 1930-talet byggdes palats för banker och försäkringsbolag på Alexandersgatan i centrala Helsingfors. Fazers affärsfastighet färdigställdes 1928, Union-

bankens hus, dvs. nuvarande World Trade Center, 1929 och Stockmanns nya, majestätiska varuhus 1930. Samma år färdigställdes också Helsingfors finska sparbanks byggnad, där merparten hade reserverats för hotell Helsinki.

Arkitekten som ritade byggnaden, **Pauli E. Blomstedt**, hade noggrant följt de senaste trenderna i branschen och hämtat influenser från USA. Byggnaden hade en ny, modern stil där klassicismens teman smälte ihop med den då

så trendiga funktionalismen.

”Detta är Helsingfors första storhotell. När hotell Helsinki stod klart med sina åtta våningar och över 70 rum var det en verklig vägvisare för sin tid. Det är ett år äldre än hotell Torn, vilket man kanske inte genast skulle tro”, säger Keskitalo.

På hotell Helsinki har många viktiga personer övernattnat. Löparlegenden **Paavo Nurmi** firade på hotellet 1932. Efter vinterkrigets utbrott 1939 styrdes hela finska armén från hotellet. I rum nummer 13 på fjärde våningen arbetade överbefälhavaren för försvarsmakten, fältmarskalk **Carl Gustaf Emil Mannerheim**. Sedermera har till exempel Italiens premiärminister och fascistiske ledare **Benito Mussolini** och Finlands president **Urho Kekkonen** skrivit sitt namn i hotellets gästbok.

”Det kan inte finnas ett hotell med ett mer centralt läge i Helsingfors än detta.”





Tack vare hotellets öppna innergård strömmar det in ljus även i rummen, trappuppgångarna och korridorerna mot innergården.



Hotellets trivsamma kafé ligger i anslutning till huvudentrén.



Discokulan i barfönstret är ett minne från den legendariska nattklubben Helsinki Club, som låg där festlokalen nu finns.



Vissa rum har egen bastu.

Hotell Helsinkis fasad i hörnet av Berggatan och Regeringsgatan, numera känd som Universitetsgatan.



Hotell Helsinkis nattklubb Helsinki Club öppnade på nytt efter en renovering 1983.

SOLO SOKOS HOTEL HELSINKIS ÅR

PLANERINGEN av den byggnad som är känd som hotell Helsinki började 1928.

HOTELLET ÖPPNADE 1930. Byggnaden var känd under byggherrens namn, Helsingfors finska sparbank.

URSPRUNGLIGEN hade hotellet drygt 70 rum.

HOTELL HELSINKI blev ett Sokos-hotell 1971.

HOTELLET GENOMGICK en stor renovering 1983. Det expanderade till sin nuvarande storlek i slutet av 1990-talet då ett antal kontorslokaler i byggnaden anslöts till hotellet.

LEGENDARISKA HELSINKI CLUB som öppnade i början av 1970-talet stängde 2013.

HOTELLET sysselsätter cirka 60 personer.

UNDER DEN FÖRSTA TIDEN låg hotellets kafé på första och restaurang på andra våningen. Nu ligger all restaurangverksamhet i gatuplanet. I hotellbyggnaden fanns det dessutom många kontor, bland annat ett tillhörande Helsingfors finska sparbank.

En gång i tiden var banksalen byggnadens verkliga pärla, dit man tog sig via en strömlinjeformad utbyggnad på Glogatan. I änden av korridoren väntade en storslagen rektangulär sal, ett glänsande marmorgolv, en vackert bågformad disk och ett ljusstak. Det är fråga om en av Helsingfors arkitektoniska sevärdheter.

När banken stängde kontoret på grund av bankkrisen i början av 1990-talet renoverades lokalerna och blev en del av hotellets legendariska nattklubb Helsinki Club. Numera inrymmer banksalen hotellets största festlokal, och arvet från nattklubben lever vidare i den nya lobbybarens namn, Bar Hki.

MEN NOG om det förgångna. Låt oss göra en rundtur i de renoverade rummen. De har inretts av den namnkunniga inredningsarkitektbyrån Koko3 i Helsingfors.

De mörkgröna korridorerna är eleganta med sina detaljer i guld, rutiga mattor och tapeter som föreställer lindarna på Bulevarden. Och även rummen är eleganta. De går i färgerna djupblå och kryddig gul. De runda formerna på sänggavlar, skåp, bord och fåtöljer är hänvisningar till hotellets originalinredning och funksmöblerna med bågformer ritade av arkitekt Blomstedt.

Jag övernattar i Helsinki-sviten. Det sägs att en frisersalong låg här en gång i tiden, men nu består lokalen av ett oerhört högt rum med unika fönsterväggar på båda sidor av lokalen.

Inredningen är stilfull. I sviten finns bland annat en elegant randig soffa och fåtöljer designade av **Alvar Aalto**. Badrummet som ligger bakom en glasvägg är utrustat med ett stort badkar och badsalt som tillverkas på hotellet.

Sängen i sviten är enorm och inbjudande, men låt



Legendariska Helsinki Club stängde 2013.

Hotell Helsinki övergick i HOK:s ägo 1971.



Foto SOK



*Inredningen går
i färgerna djupblå
och kryddig gul.*

Baren inredd i varma färger ligger i anslutning till hotellreceptionen.

oss äta middag först. I hörnet av hotellets nedervåning finns restaurang Pauli's, uppkallad efter arkitekten bakom byggnaden. Jag och mina kompisar beställer Helsinki-hamburgare och pizzor uppkallade efter stadsdelarna i centrum av huvudstaden.

PÅ HOTELL HELSINKI blir tiden inte lång. Om du inte vill gå och träna i hotellets gym eller slå dig ner i trivsamma Bar Hki, kan du till exempel gå på bio – biografen Maxim ligger på samma gata. Det är också kort väg till köpcentret Kluuvi och Esplanadparken, Helsingfors mest kända park.

På morgonen får jag testa frukosten tillsammans med hotelldirektören. Till vissa rumskategorier hör specialportioner där du kan välja dina favoriter. Utöver den vanliga frukostbuffén testar jag därför en avokadosmörgås och fattiga riddare. Båda är utsökt goda.

Efter frukosten tar jag ett bad i badkaret i sviten. För en stund känns storstadsbullret, stressen och ljudet från gnisslande spårvagnsskenor väldigt långt borta. Det är behagligt tyst och rofyllt. När jag lämnar hotellet känns det som om jag varit på en längre semester. ■



Artikeln är skriven
av journalisten,
ekonomen och
stilambassadören
Sami Sykkö.

SOLO SOKOS HOTEL HELSINKI

- Hotellet har 207 rum.
- Det finns sex sviter, varav fem juniorsviter.
- Hotellet har tre konferens- och festlokaler. Den största festlokalen rymmer upp till 200 personer.
- Hotellet har ett eget gym.
- Hotellets restaurang har namnet Pauli's Pizza & Grill och i anslutning till lobbyn finns Bar Hki.
- Under dagar då rusningen är som störst serveras frukost till över 400 personer.
- Festlokalen Blomstedt har egen entré och bar.
- Bastuavdelningen på nionde våningen i hotellet blir klar under 2023.
- Hotellet drivs av Sokotel Oy som hör till S-gruppen.



Dags att dela upp bohaget

Även äktenskap som verkar lyckliga kan sluta i skilsmässa. Det är bra att vara förberedd på det genom att ha en god ekonomiplanering redan från början av äktenskapet.

text ANNE VENTELÄ illustration PINJA MERETOJA

Det är knappast någon som vill fundera på skilsmässa inför sitt bröllop. Men det borde alla göra. Omkring 40 procent av alla första äktenskap slutar i skilsmässa. Sedan 1990 har cirka 13 500 skilsmässor registrerats varje år, enligt Statistikcentralen.

Utöver eventuella hjärtesorger och praktiska arrangemang vid en skilsmässa behöver paren reda ut hur bohaget ska delas. Det kan förorsaka ytterligare bekymmer och förtret.

”Paren kan undvika extra bekymmer om de reder ut vad som kommer att ske vid en eventuell skilsmässa redan i det skede när relationen fungerar bra”, säger **Emilia Simola**, expert på S-Banken.

Planera ekonomin från första början

Har vi egna eller gemensamma pengar? Om pengarna är gemensamma, vad innebär det i praktiken? Det är bra att fundera på dessa frågor redan före äktenskapet, enligt Simola.

Hon säger att det är individuellt hur paren vill hantera kostnaderna. I parförhållanden är det dock viktigt att kunna diskutera pengar. Enligt Simola gör faktiskt över hälften av finländarna det, enligt en färsk undersökning som S-Banken har låtit göra.

”Även om en av makarna sköter alla gemensamma räkningar behöver paret kunna diskutera även dem. Då har båda

ett begrepp om vilka räkningar som betalas i hushållet.”

Även om paret står för kostnaderna tillsammans rekommenderar Simola att de har separata lönekonton. Utöver dem kan paret öppna ett gemensamt brukskonto och till exempel ett sparkonto dit de båda betalar ett överenskommet belopp.

”Då undviker de extra bekymmer med att öppna nya konton, bankkort och PIN-koder vid en skilsmässa. Detsamma gäller när äktenskapet upphör på grund av att den ena avlider.”

Egen buffert ger trygghet

Makarna ska gärna ha egna bankkonton också för att båda ska kunna spara ihop till en egen buffert. Det är bra att alltid ha en sådan, enligt Simola. Om paret sparar pengar tillsammans genom att investera ska båda gärna ha till exempel en egen fondportfölj, tillägger hon.

Vid en skilsmässa stiger levnadskostnaderna snabbt särskilt i barnfamiljer, eftersom det vanligen behövs två familjebostäder och bilar i stället för en. Besparingar behövs också om den ena maken har haft ett större ansvar för den gemensamma ekonomin.

”En skilsmässa kommer sällan lägligt. Den kan komma som en överraskning

I PARFÖRHÅLLANDEN ÄR DET VIKTIGT ATT KUNNA DISKUTERA PENGAR.





Kom ihåg följande vid en skilsmässa

1

Ett äktenskapsförord är giltigt endast om det har registrerats hos Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata innan skilsmässoprocessen inleds.

2

Det är bäst att upprätta skriftliga dokument över alla överenskomelser och ekonomiska åtgärder. Då uppstår det inga oklarheter i efterhand.

3

Makarna ska tillsammans komma överens om hur gemensamma konton ska avslutas. Det kan vara praktiskt att även efter separationen ha ett gemensamt konto för att betala kostnader för exempelvis kläder till barnen eller deras fritidsintressen.

4

Det är också viktigt att kontrollera och vid behov säga upp dispositionsrätter till makarnas och eventuella barns konton.

ETT ÄKTENSKAPSFÖRORD HJÄLPER TILL ATT FÖRDELA EGENDOMEN ÄVEN I SITUATI- ONER DÄR MAKARNA INTE VILL DELA DEN JÄMNT.

till exempel under en föräldraledighet, vårdledighet eller sjukledighet”, påpekar Simola.

Egna besparingar ger dig tid och spelrum att reda upp din ekonomi. Det är bra att gå igenom inkomsterna och utgifterna så snabbt som möjligt efter skilsmässobeslutet, enligt Simola.

När den nyseparerade har klarat av sina obligatoriska utgifter är det bra att fundera på sätt att spara åtminstone lite varje månad. Du ska gärna buffertspara även efter skilsmässan så att du även i fortsättningen kan klara ekonomin ensam också i tuffa situationer.

Äktenskapsförord skyddar båda makarna

Utgångspunkten vid en skilsmässa är att egendomen delas lika mellan makarna. Den som har mer betalar utjämning till den som har mindre. Detta görs oberoende av om förmögenheten har samlats till exempel genom investeringar gjorda före äktenskapet eller genom arv.

Under äktenskapet kanske detta känns okej, men vid en skilsmässa är så inte nödvändigtvis fallet. Därför rekommenderar Simola att skriva ett äktenskapsförord med hjälp av en jurist.

Ett äktenskapsförord är ett juridiskt bindande dokument där de blivande makarna i förväg kan komma överens om hur förmögenheten ska fördelas vid en eventuell skilsmässa. Äktenskapsförordet hjälper till att fördela egendomen även i situationer där makarna inte vill dela den jämnt. I äktenskapsförordet går det till exempel att skriva in att den förälder som varit vårdledig ska få kompensation för förlorad inkomst vid en skilsmässa.

”Med ett äktenskapsförord kan du både skydda din egen egendom och även garantera din make eller maka en rättvis ekonomisk situation efter skilsmässan”, säger Simola.

Det är bäst att fördela egendomen så snart som möjligt efter skilsmässan. Det ni kommer överens om ska dokumenteras tydligt och det är bäst att upprätta en avvitringshandling över avvitringen.

”Den förra makens eller makans rätt att kräva avvitrning går aldrig ut. Avvitringshandlingen är ett bevis på att ärendet har avslutats. Utan handlingen kan det senare uppstå meningsskiljaktigheter om huruvida tillgångarna har fördelats eller om det har gjorts på ett rättvist sätt.”

Banken får inte information om skilsmässor

Vid en skilsmässa uppstår många frågor och det är många praktiska saker som måste skötas. Bank- och ekonomiärendena är viktiga i en sådan situation, påpekar Simola.

Banken får inte automatiskt information om skilsmässor. Kunden ska själv kontakta banken om ekonomiärendena ska omorganiseras. S-Bankens kunder kan gå igenom vad som ska göras med konton, kort och till exempel dispositionsrätter tillsammans med en kundservicemedarbetare på banken.

I samband med en separation ska paret också bestämma hur de vill samla Bonus framöver. Om du tidigare har samlat Bonus till din exmakes eller exmakas ägarkundshushåll får hen dem även i fortsättningen, om ni inte gör en ändring i ägarkundshushållet.

Elina Sandberg skilde sig i bästa samförstånd, men ändå oroade hon sig över ekonomin.



Elina Sandberg, Uleåborg

”Det kändes tung att sälja huset”

”SKILSMÄSSAN var en stor chock efter sex år tillsammans. Jag och mitt ex kunde prata med varandra, men till en början var det spänt mellan oss. Och i allt detta var jag orolig över min ekonomiska situation.

Jag och min man hade gemensamma konton och helt gemensamma pengar. Jag hade lärt mig att förlita mig på att vi alltid hade tillgång till två personers inkomster.

Vid tiden för skilsmässan hade jag tre tonårsbarn och studerade till ett nytt yrke. Jag studerade dagtid med hjälp av studiestöd och hade inga egna besparingar, eftersom de hade gått åt till att renovera vårt hus. Till det hade vi även använt min mans besparingar.

När vi skilde oss blev jag tvungen att fundera på att avbryta studierna för att börja tjäna pengar igen. Annars hade mina pengar inte räckt överhuvudtaget.

VI HADE INGET äktenskapsförord. Vi tyckte inte att det behövdes, eftersom vi båda hade ungefär lika stora inkomster och utgifter och ingendera hade någon förmögenhet.

Vi grälade inte om pengar när vi skildes. Vi ägde egnahemshuset tillsammans och lade ut det till försäljning.

Vi bestämde oss för att använda pengarna på vårt gemensamma sparkonto till utgifter för huset. Vi sålde de aktier vi köpt för gemensamma pengar och

delade på pengarna vi fick för dem. Vi hade två bilar och fick varsin vid skilsmässan.

Eftersom vi inte lyckades sälja vårt hus omedelbart bestämde vi att jag skulle bo kvar i det tillsammans med barnen. Jag hade ansökt om amorteringsfrihet på bostadslånet på grund av studierna redan före separationen. Mitt ex flyttade in i en hyrbostad och betalade en del av kostnaderna för vårt hus.

Kort efter separationen började jag jobba vid sidan av studierna. Jag lade undan så mycket jag kunde av lönen eftersom utsikterna att få arbete i framtiden var osäkra. Det var inga stora saker jag tvingades avstå från, men å andra sidan är jag inte van vid att leva särskilt stort.

DET ENDA ekonomiskt relaterade som kändes tungt vid skilsmässan var att vi tvingades sälja huset. Det lyckades ungefär ett år efter separationen. Vi hade lagt mycket mer pengar på att renovera huset än vad vi fick när vi sålde det.

Nu i efterhand tänker jag att det skulle vara bra om båda i ett äktenskap har ett eget konto där de sparar ett belopp för eget bruk varje månad. Det är viktigt för mig att spara och med ett eget konto skulle jag kunna spara ihop till en egen buffert om jag vill. Den är en trygghet vid en eventuell separation. Jag tycker också att ett äktenskapsförord är bra om det är stora skillnader i makarnas inkomster eller förmögenhet.” ■



Urho hade väntat med stor spänning på lekstugan och var överlycklig när den blev klar.

Lekstuga på ön

Paret Laaninen köpte en byggsats till en lekstuga till sin andra bostad för sin Bonus. Det var roligt att snickra ihop lekstugan, och nu är det den treåriga dottersonen Urho som styr och ställer i lekstugan.

text **KIRSI HEMANUS** foto **PIIA ARNOULD**

SAMLA BONUS!

Bonus samlas på hela familjens köp. Bonus-tabellen visar hur mycket Bonus du får. Vid månads-köp på 900 euro får du maximal Bonus på 5 procent.

Under 2022 betalades totalt 413,8 miljoner euro i Bonus ut, dvs. ägarkunderna fick i genomsnitt 165 euro i Bonus på sina konton.

Läs mer: [s-kanava.fi](#)

När Ulla-Maija och Timo Laaninen första barnbarn Urho fyllde tre år i våras föddes en idé. Varför inte bygga en lekstuga till Urho vid mormors och morfars fritidsbostad på Kimitoön?

Livliga Urho är van att tillbringa mycket tid på Kimitoön, där det finns gott om rum för lek. Såväl Urho själv som hans föräldrar och morföräldrar gillade idén om en lekstuga.

”Ulla-Maija hittade en byggsats till en lekstuga i en webbutik. Det tog oss två veckor att montera och måla stugan”, säger Timo Laaninen.

Byggarbetet gick smidigt. Det uppstod inga större gräl även om byggarna då och då tvingades ta en paus och fundera på nästa drag.

”Vi gjorde inga större fel. Sist och slutligen var det riktigt roligt att bygga stugan.”

HELA byggprojektet kostade totalt cirka 1 500 euro, som betalades med Bonus. Paret Laaninen har redan i många års tid investerat sin Bonus i S-Banken-fonder.

”Jag har gjort som investerare uppmanas göra: investera och glöm. Jag har inte oroat mig över fluktuationer i kur-

serna, eftersom jag inte följer dem”, säger Timo.

Under åren har paret Laaninen samlat ett par tusen euro på sitt S-konto. Det har fungerat som en buffert för större anskaffningar, varav lekstugan är den största och mest konkreta hittills.

Även om paret Laaninen inte följer med sitt bonussaldo använder de sina gröna S-Förmånskort. Paret Laaninen bor i Kervo och gör ofta sina dagliga inköp på Prisma, och på Kimitoön är närbutiken S-market.

DEN ANDRA BOSTADEN på Kimitoön är vinterbonad, och pensionärsparet Laaninen tillbringar så mycket tid som möjligt där.

”Vi tillbringade hela förra sommaren på ön”, säger Timo.

Paret Laaninen byggde lekstugan nedanför vardagsrumsfönstret bland äppelträden. Urho hade väntat med stor spänning på stugan och var överlycklig när den blev klar. Den cirka två kvadratmeter stora stugan målades röd, och Urho fick ta över stugan enligt nyckelfärdig-principen.


”Ulla-Maija inredde den med möbler i barnstorlek och hängde upp blomliga gardiner i fönstret”, säger Timo.

Urho som gillar matlagning har en leksaksspis, ett bord och många olika kärl i sin stuga. Hans favoritsysselsättning är att servera stuggäster på kaffe med munkar.

Paret Laaninen tror att de även i framtiden kommer att skaffa någonting till barnbarnen för sin Bonus. Paret dotter fick sin andra son, Urhos lillebror, i höstas.

”Vi kommer säkert på något lämpligt projekt”, säger Timo glatt. ■

Urho fick ta över stugan enligt nyckelfärdig-principen.

A photograph showing a woman, Anne Huttunen, standing and smiling while interacting with a group of young women sitting at a table. They are working on a project involving various photographs and printed materials. The setting appears to be a classroom or a workshop with large windows in the background.

Anne Huttunen påpekar att känslö- och interaktionsfärdigheter är viktiga även i livet efter skolan.

TA HAND OM DE UNGAS INRE

● S-gruppen stöder MIELI rf:s kampanj Ta hand om de ungas inre, där man samlar in pengar för att hjälpa unga. S-gruppen tillsammans med LokalTapiola har donerat 500 000 euro som startkapital till kampanjen. En fjärdedel av de totala insamlade kampanjmedlen riktades till skolarbete, bland annat utbildning i känslö- och interaktionsfärdigheter, och tre fjärdedelar till ungdoms chatten Sekasin.

● År 2022 nådde utbildningarna ut till omkring 2 350 anställda i skolor med årskurserna 7–9 och indirekt till omkring 24 800 unga.

Unga vill prata om känslor

Lärare i årskurserna 7–9 utbildas i att bemöta eleverna på ett sätt som stöder den psykiska hälsan.

text IINA KANSONEN foto NINNA LINDSTRÖM

Att skriva prov och att prata inför och med andra människor. Det är de saker som ungdomarna är mest nervösa inför i skolmiljön, vet **Riikka Nurmi**, sakkunnig vid MIELI Psykisk Hälsa Finland rf. Nurmi är en av de personer som reser runt i Finland och utbildar lärare i att ge sina elever undervisning i känslo- och interaktionsfärdigheter. MIELI rf har bedrivit utbildningsarbete redan i ett tjugotal år. Nurmi önskar att alla lärare i årskurserna 7–9 skulle ha tillräckliga färdigheter att bemöta sina elever på ett sätt som stöder den psykiska hälsan.

”Målet med lektionerna i känslo- och interaktionsfärdigheter är att de unga ska må bättre och uppleva att de accepteras som de är”, säger Nurmi.

Hon tror att lektionerna även ger de unga förmåga att upprätthålla den egna psykiska hälsan.

”Du får ut mer av livet om du kan hantera dina känslor.”

I VANDA på Peltolan yläkoulu håller resursläraren Anne Huttunen lektioner i känslo- och interaktionsfärdigheter för eleverna. Enligt henne behövs undervisning i känslo- och interaktionsfärdigheter eftersom den förbättrar skolhälsan, som inte är särskilt god i Finland.

”Vi har många skolavhoppare och elever som mår dåligt”, säger Huttunen.

Hon berättar att lektionerna i känslo- och interaktionsfärdigheter på Peltolan yläkoulu vanligen

börjar med avslappning. Hon tar hjälp av exempelvis musik eller andningsövningar.

”Det är fint att se hur alla i en orolig klass plötsligt blir lugna.”

Under en lektion hinner de vanligen göra några övningar. Huttunen leder till exempel diskussions- och reflektionsövningar samt funktionella uppgifter. Ibland ger hon eleverna fakta om till exempel var i kroppen en viss känsla känns.

Övningar görs ensamma, parvis eller i grupp. Huttunens mål är att starta en diskussion, men hon vet att det inte alltid lyckas.

”Om det finns klasser eller elever som inte vill prata går det också att skriva eller rita om känslorna.” Samma övningar lämpar sig inte för alla klasser, utan läraren måste ha förmåga att lyssna på eleverna och anpassa övningarna.

NÄR Huttunen började undervisa känslo- och interaktionsfärdigheter var inte alla elever entusiastiska över ämnet. Nu har de enligt henne dock vant sig vid lektionerna.

”Det är viktigt att förklara för eleverna varför vi lär ut dessa färdigheter. Många elever har sagt till mig att de inte kan prata om känslor, men att de gärna vill lära sig. De unga upptäcker att de verkligen har nytta av dessa färdigheter i livet.”

Huttunen påpekar att känslo- och interaktionsfärdigheter är viktiga även i livet efter skolan.

”Vi alla behöver dessa färdigheter till exempel i arbetslivet. Det är viktigt att kunna lyssna på sig själv och andra människor.”





Samtliga närmare 700 elever i Peltolan yläkoulu får undervisning i känslö- och interaktionsfärdigheter.

ELEVERNA I PELTOLAN YLÄKOULU HAR FÖLJANDE TANKAR OM LEKTIONERNA I KÄNSLO- OCH INTERAKTIONSFÄRDIGHETER:

"Jag fick ett jättebra tips på en lektion. Om olika saker som gör dig stressad snurrar i huvudet på kvällen ska du skriva ner dem. Då upptäcker du vanligen att du inte kan göra någonting åt dem just då. På morgonen kan du på nytt fundera på vad du skulle kunna göra åt dem."

"Jag har lärt mig att det är okej att visa känslor och att det är en viktig del av dina mänskliga relationer att hantera känslor."

"Jag har haft nytta av lektionerna. Vi har pratat om känslor, sociala skyddsnät, självkänsla och egna färdigheter. Jag vet att ingen är perfekt och att det går öva och bli bättre på allt."

"På lektionerna talar vi om viktiga saker. Jag har fått fundera på saker själv, inte så att någon har tänkt ut dem färdigt och berättat dem för mig."

Samtliga närmare 700 elever i Peltolan yläkoulu får undervisning i känslö- och interaktionsfärdigheter. Huttunen säger att det märks bland annat genom att atmosfären är förhållandevis lugn trots att skolan är stor.

"Eleverna är aktiva och för närvarande håller vi på att utveckla elevernas egen välbefinnandegrupp. Jag tror också att tröskeln för att söka hjälp har blivit lägre. Eleverna pratar öppet om olika saker och vågar vid behov söka hjälp hos skolkuratoren och -psykologen."

RIIKKA NURMI på MIELI rf påpekar att även om det pratas mycket om de ungas problem mår i själva verket merparten av de unga bra – till och med bättre än tidigare, enligt enkäten Hälsa i skolan. Problemet är dock att en viss del av de unga mår allt sämre.

Nurmi säger att det är viktigt att alla unga får information exempelvis om att det är normalt att uppleva ångest i puberteten och att det inte är någonting att oro sig över.

"Ångest hör till människans utveckling. Det finns dock sätt att stå emot ångest som du också kan öva på."

Nurmi påpekar att när det gäller den psykiska hälsan är det också fråga om sådant som upplevs positivt.

"Skolan ska vara en plats där eleverna upplever samhörighet och glädje. I undervisningen i känslö- och interaktionsfärdigheter handlar det om att stärka den egna psykiska hälsan, oavsett om du har problem eller inte. Vi arbetar för välbefinnande, glädje och samhörighet." ■

SOCKLANDET

Gläd någon du gillar med ett par landskapssockor

SICKEN SIK PÅ TRÅDEN

Landsskapssockorna för Österbotten pryds av sikar som leker i Kvarkens vatten. En blå himmel välver sig över slätterna och flyttfåglarna återvänder. Kan du höra lärkans drill och tornseglarens svirrande skrik?

beskrivning MINTTU WIKBERG foto TUOMAS KOLEHMAINEN

På de vida slätterna

Till de österbottniska landskapen på västkusten räknas Österbotten, Södra Österbotten och Mellersta Österbotten med centralorterna Vasa, Seinäjoki och Karleby. Handelslagen i landskapen är Etelä-Pohjanmaan Osuuskauppa Eepee och Handelslaget KPO. Eepee har 90 verksamhetsställen och KPO 150 verksamhetsställen inom sina respektive områden. Handelslagen har sammanlagt över 3 000 fast anställda.



På skaften av de läckert blå sockorna cirklar tornseglare.

Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare på yhteishyva.fi/sukkamaa.
Modellparet är stl. 38–39.

Österbotten

STORLEK 38–39

Garnåtgång: Novita Nalle 75 % ull/25 % polyamid, 100 g = 260 m

(183) droppe 80 g

(010) vit 50 g

Strumpstickor 3 mm eller

enligt handlag

25 m/ 10 cm mönsterstickning med stickor 3 mm

Skaft

Lägg upp 60 m med det droppefärgade garnet och fördela maskorna jämnt på fyra stickor. Varvbytet är mellan 4:e och 1:a stickan.

Sticka vriden resår runt på alla stickor: *1 a, 1 r vriden (i den bakre maskbågen)*, upprepa *–*, tills arbetet mäter 3 cm. Sticka ytterligare 1 v slätstickning.

Börja sticka diagrammet runt över alla maskor med 1:a varvet i diagram 1. Sticka hela diagrammet.

Häl

Fortsätt med det blå garnet till hållappen genom att sticka maskorna på 4:e och 1:a stickan rätt över på en sticka = 30 m.

Resten av maskorna får vila. Vänd arbetet och sticka den förstärkta hälen så här: Varv 1: (avigsida) lyft 1:a m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan och sticka resten av maskorna avigt. Vänd arbetet. Varv 2: (rätsida) *lyft 1 m med garnet på avigsidan, sticka 1 m rät*, upprepa *–* varvet ut. Vänd arbetet. Upprepa v 1–2 totalt 14 gånger (= 28 v).

Minskning för häl

Sticka ett varv avigt och börja sedan minska för hälen. Fortsätt sticka förstärkt häl som tidigare. Sticka följande räta varv tills det återstår 11 m på stickan. Gör en överdragshoptagning (öhpt = lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade) och vänd arbetet. Lyft 1:a maskan utan att sticka den, sticka 8 m avigt och sticka ihop de 2 följande maskorna avigt. Vänd arbetet. Lyft 1:a maskan, sticka förstärkt häl tills det återstår 10 m, gör en öhpt. Sticka vidare på det här sättet, så att sidmaskorna minskar med en för varje varv och du hela tiden har 10 m i mitten. Fördela maskorna i mitten på två stickor (5 + 5) och sticka de första 5 m. Varvbytet är nu här.

Ta den lediga stickan och

plocka upp 14 m längs hållappens vänstra sida + 1 m mellan hållappen och 2:a stickan. Sticka rätt över de 5 m av hållappen och sticka de upplockade maskorna vridet rätt, dvs. i den bakre maskbågen. Sticka rätt över 2:a och 3:e stickan. Med den sticka som har 5 m plockar du sedan upp 14 m längs hållappens högra sida + 1 m mellan 3:e stickan och hållappen. Sticka vridet rätt över de upplockade maskorna och rätt över de 5 m av hållappen.

Minskning för hälkil

Fortsätt slätstickning över de 70 m och minska för hälkilen genom att sticka de 2 sista m på 1:a stickan ihop rätt och göra en öhpt i början av 4:e stickan. Fortsätt minska vartannat varv tills du har 60 m, det vill säga 15 m på varje sticka.

Fortsätt sedan med mönsters-tickning från 1:a varvet i diagram 2. Sticka hela diagrammet. När du är klar med diagrammet minskar du 1 m på varje sticka (=56 m) och fortsätter slätstickning med bakgrundsfärgen tills sockan mäter 20 cm undertill eller lilltån täcks.

Tådel

Börja minska för tån så här:

Sticka 2 r ihop + 1 r i slutet av 1:a och 3:e stickan, och 1 r + öhpt i början av 2:a och 4:e stickan. Upprepa minskningarna vartannat varv tills du har 7 m på varje sticka. Gör sedan minskningarna på varje varv. När 8 m återstår tar du av garnet och drar det genom alla maskor. Fäst garnet väl.

Du kan sticka den andra sockan identisk eller spegelvänd. Om du följer diagrammet på en bildskärm, kan du använda bildprogrammets funktioner för att vända diagrammet.

Till slut

Ånga sockorna lätt.

TIPS: Du kan också sticka fiskmönstret på skaftet. Om du stickar fotdelen i en färg, kan du fortsätta minska för hälkilen tills du har 56 m. Sockorna blir stl. 46 om du stickar dem med samma maskantal av exempelvis 7 Bröder-garn. Då börjar du minska för tån när sockan mäter 25 cm undertill. ■

GARNER SÄLJS på Prisma. Urvalet av färger varierar beroende på säsong och butik.

DELA FOTON PÅ DINA SOCKOR PÅ INSTAGRAM #SUKKAMAA MED OMNÄMNANDET @YHTEISHYVA

Diagram 2

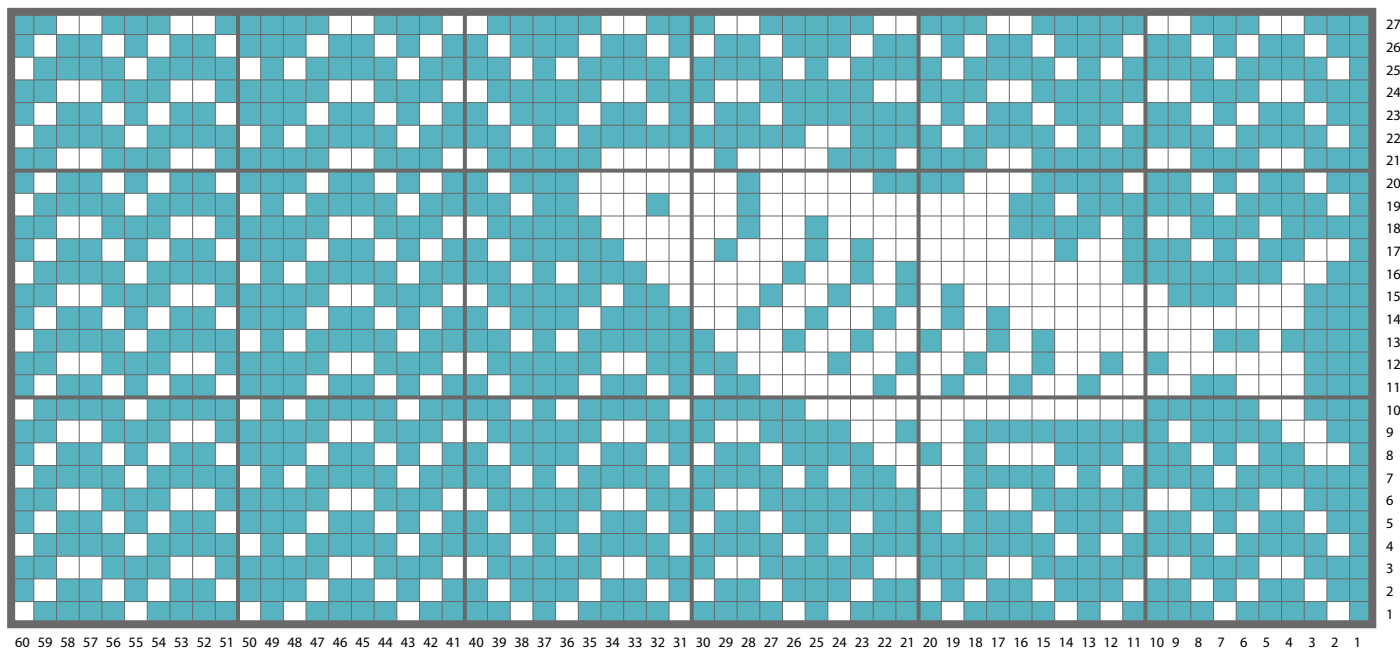
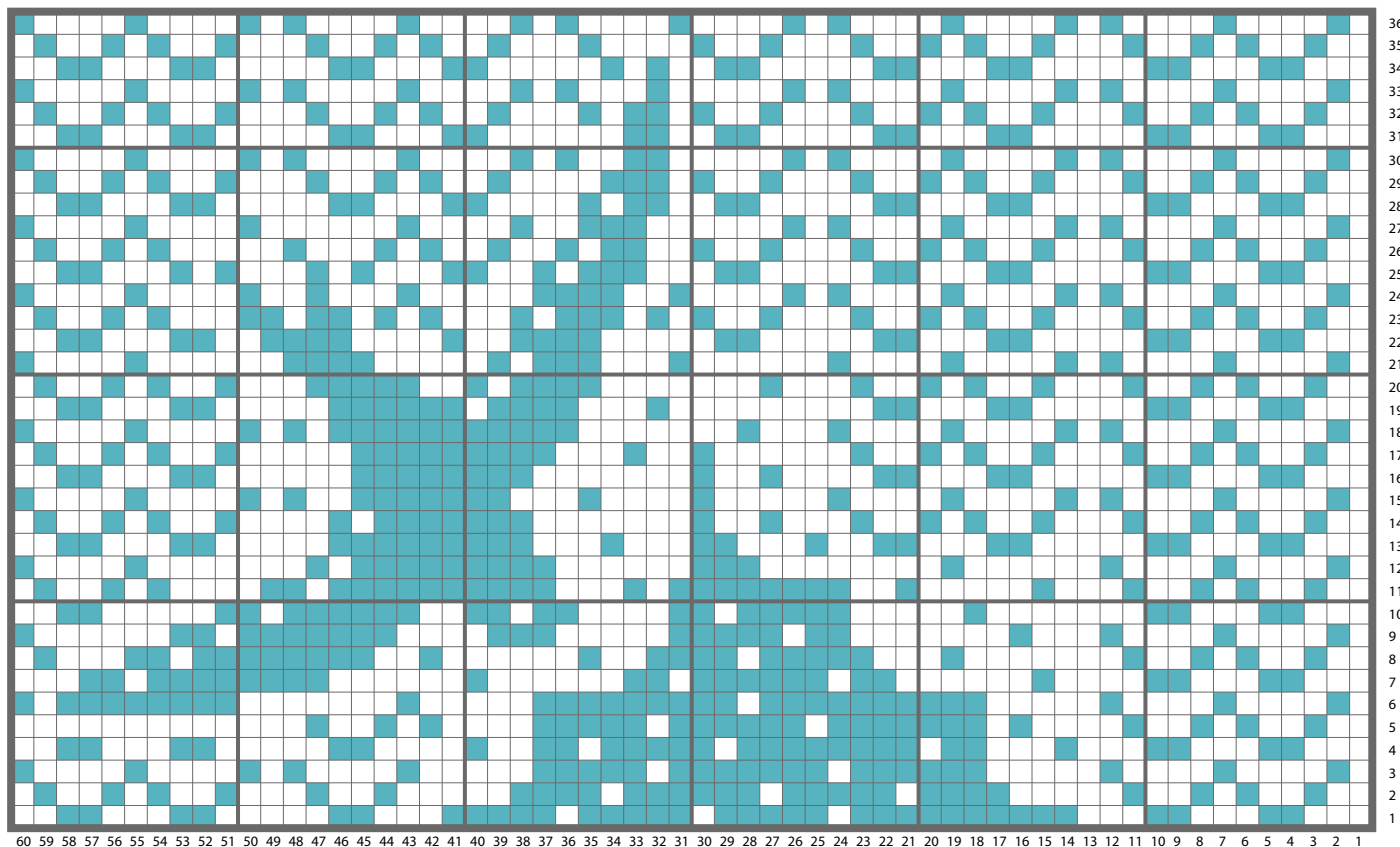


Diagram 1



VISA DET GRÖNA KORTET

Penningvärda förmåner för ägarkunderna

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

Mer förmåner på:
yhteishyva.fi/edut

MUSIK OCH TEATER

Varkauden Teatteri presenterar S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskortet kostar biljetterna till det klassiska skådespelet Glasmenageriet 22 e (norm. 25 e) lö 29.4 kl. 18.

Med S-Förmånskort biljetter till jubileumsrevyn Savonmuan piätön historia 29 e (norm. 32 e) lö 1.4. kl. 18, lö 15.4 kl. 13, fr 19.5. kl. 19 och lö 20.5 kl. 13.

Varkauden Teatteri,
Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Biljetter och mer information:
Varkauden Teatteri tfn 044 364 88 30, WhatsApp 044 364 88 29, myynti@varkaudenteatteri.fi, varkaudenteatteri.fi.

Käärmeenpäntallaajat på Esbo stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningen Käärmeenpäntallaajat on 12.4 och fr 14.4 kl. 19.

Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.

Biljetter och mer information:
Esbo Stadsteater tfn (09) 439 33 88 (tis-fre kl. 11-17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Totuuden hinta på Lahtis stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Totuuden hinta, normalbiljett 33 e/pensionärer 31 e/studerande och arbetslösa 16 e (norm. 38/36/21 e) 31.3 kl. 19 och 1.4 kl. 13.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, 15140 Lahtis.

Biljetter och mer information:
Lahtis stadsteater 0600 30 5757 (1,53 e/min. + lna), iktiliput@lahti.fi, lippu.fi 0600 900

900 (2 e/min. + lna), lahden-kaupunginteatteri.fi

Kuopio Tanssii ja Soi Kammerballetten S-Förmån 8 e

Med S-Förmånskortet kostar föreställningen Kuopio Tanssii ja Soi Kammerballetten 49 e (norm. 57 e) 19 och 20.6. Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.

Biljetter och mer information:
Lippupiste tfn 0600 900 900 (2 e/påbörjad min. + msa/lna), lippu.fi, kuopiodancefestival.fi.
4 biljetter/S-Förmånskort.
Rabatt på normalprissatta parkettbiljetter, inga överlappande rabatter.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Plåsterförpackning i hårdplast S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskortet får du Finlands Röda Kors plåsterförpackning som är enkel att ta med för 4 e + leveranskostnader (norm. 6 e + leveranskostnader). Genom att köpa förpackningen stöder du Röda Korsets verksamhet i Finland.

Beställningar: på punaisen-ristinkauppa.fi/s-etu, du får S-Förmånen genom att mata in koden SETU2023 i fältet för förmåns-koden, 020 701 22 11, eller i Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet mån-fre kl. 8.30-16.

Motorcykelkurser på Autokoulu Lilliputti S-Förmån 30 e

Med S-Förmånskortet får du högklassiga A1-, A2- och A-kurser vid Autokoulu Lilliputti från priset 419 e (norm. 449 e). Myndighetsavgiften 138 e ingår inte i priset.

Autokoulu Lilliputti, Igelkottsvägen 4, Helsingfors.

Mer information: Tfn 045 112 1900, info@lilliputti.com.

Grenar för hela familjen på sportcentret i Mosabacka S-Förmån 3-75 e

Med S-Förmånskort

- bågskytte-, knivkastning- och ecoaims-skyttesport på måndagar 3 grenar sammanlagt 35 e (norm. 40 e).

- en engångsrabatt på 15 % på köp i utrustningsaffären och 1 månads gymkort efter godkänt kontrolltest för personer på nybörjarkurs i väggklättring.

- personer på nybörjarkurs i bågskytte får ett gratis pass till fortsättningskursen (norm. 15 e).

- 30 dagars gymkort giltigt hela dagen 45 e (norm. 61 e), förmiddagskort 33 e (norm. 44 e) och nyckelkort 3 e (1 förmån/person/år).

- bowlingbana vardagar 17 e (norm. 22 e), vardagskvällar 23 e (norm. 26 e) samt fre och lör discobowling 27 e (norm. 30 e).

- bubble ball fotboll, sportskytte, bågskytte och klättring till födelsedag eller möhippa och beställningsbastu + handduk (norm. 75 e).

Tapanilan Urheilukeskus, Jaktfärdsvägen 3, Helsingfors.

Mer information:
tapanilanurheilu.fi.



I filmen The Whale försöker en marginaliserad lärarpappa skapa en relation till sin dotter.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

The Whale S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskortet får du en rabatt om -15 % på en biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att visa S-Förmånskortet i biljettkassan på biograferna eller med koden maaliskuu23 i webbutiken. Högst 4 biljetter / S-Förmånskort.

Biljetter och mer information:
finnkino.fi.



Vilken är din favoritartikel? Svara och vinn ett 100 euros presentkort!

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

SKICKA DITT SVAR senast 30.3.2023 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsa-tävling 6/22, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.

DEN POPULÄRASTE artikeln i Samarbete 6/22 var Djärva steg mot någonting nytt. Vinnaren i föregående läsa-tävling har kontaktats personligen.

KRYSS



Ann Husman, foto Getty Images

Lösning 6/22:
KALASMAT
Vinnaren i
föregående
kryss har
kontaktats
personligen.

[illegible]

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

Svara senast 15.5.2023 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de numererade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 S-gruppen. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.

Säsongens bakverk toppas med kvarg

KVARG GER bakverk smak, saftighet och fyllig konsistens. Traditionell, tjock kvarg lämpar sig i degar och som fyllning i en välbekant kvargpaj med buldegsgotten. Testa även smaksatt kvarg: av fräsch frukt- och vaniljkvarg gör du enkla fyllningar och toppingar till vårens tårter och pajer. Kvarg med mjuk konsistens passar utmärkt i desserter och smoothies.

G
glutenfri

M
mjölkfri

Ä
äggfri

V
vegetarisk

VE
vegansk

PL
planetär

Näringsinnehållen
i recepten:
yhteishyvä.fi

Gör kvargbullar i stället för traditionella minibullar! Fyll dem med vaniljsmakande kvarg och toppa dem med söta små hallon.

Kvargbullar med hallon

16 st. | 2,5 h

Buldeg

2 ½ dl mjölk
½ pkt (25 g) färsk jäst
¾ dl socker
2 tsk kardemumma
½ tsk salt
6-7 dl vetemjöl
75 g margarin

Fyllning

1 burk (250 g) kvarg
1 ägg
¾ dl socker
1 tsk vaniljsocker
1 ask (125 g) färska hallon

Dessutom

1 ägg till pensling

● Lös upp jätten i finger-
varm mjölk. Tillsätt socker,
kardemumma och salt.

Arbeta in mjölet i degen i om-
gångar. Knåda degen tills den
börjar lossna från bunken. Till-
sätt rumstempererat fett mot
slutet av knådningen. Jäs degen
under bakduk till dubbel storlek
i cirka 45 minuter.

● Stjälp upp degen på mjölat
bord. Rulla den till en rulle. För-
dela degen i 16 bitar. Rulla bi-
tarna till bullar och lägg dem på
en ugnsplåt klädd med bak-
plåtspapper. Täck bullarna med
en duk och låt dem jäsa under
duk i ungefär en halvtimme.

● Blanda kvarg, ägg, socker och
vaniljsocker i en bunke. Tryck en
fördjupning i bullarna med
botten av ett mjölat dricksglas.
Pensla bullarnas kanter med
ägg. Om det blir ägg över,
blanda ned det i fyllningen.

● Fördela fyllningen i
fördjupningarna och strö
över hallon. Grädda
bullarna i 225 grader
i cirka 12 minuter.

Tips!

Smaksätt kvarg-
fyllningen med två
teskedar citronsaft
och en tesked
rivet citrusskal.

*Grädda kexbotten i ugnen,
låt fyllningen stelna i kylskåp.*

**Baka en lyxig fruktpaj som du fyller med rejält
med fräsch mango-passionskvarv och toppar
med vackra, exotiska frukter.**

Kvargpaj med frukt

10 bitar | 1 h + 2 h vila

Botten

**1 pkt (250 g) karamelliserade
kex (Biscoff)
125 g smör**

Fyllning

**1 burk (410/240 g) persikor i
sockerlag
3 burkar (à 200 g) mango-
passionskvarv
2 ägg**

Garnering

**mango
passionsfrukt
hallon
myntablad**

● Krossa kexen i en matberedare eller i en slitstark plastpåse med en kavel. Smält fett och blanda det med kexsmulorna. Tryck ut degen på botten och kanterna av en pajform (Ø 26 cm).

● Låt persikoskivorna rinna av. Skär varje skiva i två tunna skivor. Lägg upp dem på kexbotten. Blanda ihop kvarv och ägg. Häll blandningen över persikorna.

● Grädda pajen i 175 grader längst ned i ugnen i cirka 30 minuter. Fyllningen får vara lite mjuk, eftersom den stelnar när den svalnar.

● Låt den avsvalnade pajen stå i kylskåp i minst ett par timmar eller över natten.

● Garnera med säsongens frukter, bär och myntablad.

BAKDAG

Bakning är terapi

Gör enkla påskmuffins med smak av pasha!
Gör en modern pashavariant av kvarg eller garnera muffinsen med färdig pasha.

Pashamuffins

12 st. | 1 h

100 g smör
3 ½ dl vetemjöl
2 dl socker
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
½ burk (1 dl) vispgrädde
2 ägg
1 ask (100 g) apelsinskal
(kanderade)

Pashamousse

50 g smör
½ dl socker
1 burk (200 g) citronkvarg
½ burk (1 dl) vispgrädde

Dessutom

muffinsform för 12 muffins
12 muffinsformar av papper
små choklad- eller påskägg

- Smält smöret och låt det svalna.
- Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Blanda avsvalnat fett, grädde och ägg i en annan bunke. Tillsätt blandningen i mjölblandningen. Tillsätt apelsinskal och rör till en jämn blandning. Blanda inte smeten för mycket, eftersom den då kan bli seg.
- Placera muffinsformarna av papper i hålen på muffinsplåten. Fördela smeten med två skedar i formarna. Grädda i ugnen i 200 grader i 15–20 minuter tills muffinsen är genomgräddad. Låt muffinsen svalna.
- Vispa rumstempererat fett och socker. Blanda ned kvargen. Vispa grädden i en annan bunke och tillsätt den i kvargmoussen. Bred ut moussen på muffinsen. Garnera med chokladägg.

Du kan ersätta moussen med två burkar färdig pasha.



Citrontiramisu

10 portioner | 15 min. + 4 h

2 burkar (4 dl) vispgrädde
1 ask (250 g) mascarponeost
1 burk (340 g) lemon curd
 (citronkräm)
 $\frac{1}{2}$ dl socker

Fuktning

1 citron (ca 1 dl saft)
 $\frac{1}{2}$ dl vatten
 3 msk socker

Dessutom

1 pkt (200 g) savoiardikex
 (mint)

- Vispa grädden. Blanda ned mascarpone, hälften av lemon curden ($\frac{1}{2}$ burk) och socker i vispgrädden.
- Pressa saften ur citronen. Blanda saft, vatten och socker i en vid skål.
- Fukta hälften av kexen genom att doppa ett åt gången i citronvattnet. Placera ut dem på botten av en form (cirka 20 x 20 cm). Bred ut hälften av vispgrädden på kexen. Lägg upp hälften av den återstående lemon curden ($\frac{1}{4}$ burk) i klickar på vispgrädden med en sked och bred ut dem till ränder till exempel med en cocktailpinne. Gör ett andra lager på samma sätt.
- Täck formen och låt tiramisun stå och dra i kylskåp i minst 4 timmar eller över natten.
- Garnera eventuellt tiramisun med myntablåd.

Så här lyckas du

Savoiardikex suger snabbt upp vätska så doppa dem endast en kort stund i citronvattnet ett åt gången. Placera det fuktade kexet i formen genast.

Tiramisun är allra godast om du låter den stå och dra i kylskåp till följande dag.

Fira påsken med stil

Inled måltiden med en fruktsallad. Till förrätt gör du en kycklinggryta med sammetslena smaker som får sjuda länge eller nystekt sik med risotto och aioli. Till dessert är det gott med salt kolamousse serverad i chokladägg.

Recept på
vårfräsch
grönsallad,
s. 43.

Säsongens smaker

Ge salladen färg med säsongens frukter. Skär ned honungsmelon och kapkrusbär, och blanda till en salladsdressing av saften från en apelsin. Till söta frukter passar det utmärkt med syrlig rödädrad syra och salta pistaschnötter.

Ugnsbakade potatishalvor

6 portioner | 45 min.



6 mjöliga potatisar (t.ex. Rosamunda)

Vitlöks- och rosmarinsmör

1-2 vitlöksklyftor

4 rosmarinkvistar

½ tsk salt

en nypa grovmalen svartpeppar

100 g smör

- Tvätta, torka och dela potatisarna.
- Skala och finhacka vitlöken. Finhacka rosmarinbladen (2 msk). Blanda vitlök, rosmarin och kryddor i mjukt smör.
- Lägg potatisarna med snittytan uppåt på en plåt klädd med bakplåtspapper. Skär ett ruttmönster i ytan. Pensla kryddsmör på potatisarna. Stek i ugnen i 225 grader i 30-40 minuter tills potatisarna är mjuka.

Recept på
apelsin- och
kycklinggryta,
s. 43.



*Ugnsbakad
potatis skuren
i halvor blir
snabbt klar.*

Stekt sik med aioli med gurkmeja

4 portioner | 30 min.

G

Stekt sik

500 g sikfilé (med skinn)**½ tsk salt****2 msk rypsolja eller smör****¼ tsk grovmalen svartpeppar**

Aioli med gurkmeja

1 liten vitlöksklyfta**1 ägg****2 tsk vitvinsvinäger****1 ½ dl rypsolja****½ tsk gurkmeja****¼ tsk salt****en nypa cayennepeppar**

Dessutom

1 citron**(bladpersilja)**

● Tillaga aiolin. Skala och finhacka vitlöken. Knäck ägget i en stavmixerbunke. Tillsätt

vitlök och vinäger. Placera stavmixern i bunken så att äggulan är under mixerbladen.

Tillsätt olja. Starta stavmixern och lyft den mycket långsamt uppåt. Mixa aiolin till en jämn blandning och tillsätt kryddor.

● Bena vid behov ur fiskfiléerna och skär dem i portionsbitar. Krydda med salt. Stek bitarna i fett i ett par omgångar: lägg filébitarna med skinnsidan nedåt och lägg bakplåtspapper och en annan stekpanna ovanpå så att fiskskinnet inte rullar ihop sig. Stek fiskfiléerna i 2–3 minuter.

Vänd dem och stek dem en stund utan vikt. Krydda med peppar.

● Skölj citronen och skär den i klyftor. Servera fisken med citron, aioli och risotto. Garnera eventuellt med persilja.



Testa kockens tips!

Stek fiskfiléerna under en vikt tills de får en vacker färg och servera dem med aioli med gurkmeja.

Tips!

Gör en enkel Riso Scotti-ostrisotto att servera till. Tillaga risotton enligt anvisningarna på förpackningen.

Apelsin- och kycklinggryta

6 portioner | 1 h



1 pkt (600 g) lårfilé av kyckling (naturell)
1 apelsin
1 kruka bladpersilja
1 stor lök
2 vitlöksklyftor
½ dl saltorkad tomat
1 msk rypsolja
1 dl vatten
1 portion kycklingfond (glutenfri)
1 burk (2 dl) matlagningsgrädde
1 msk honung
½ tsk grovmalen svartpeppar

● Ta ut kycklingen i rumstemperatur. Pressa saften ur apelsinen (1 dl). Finhacka persiljan. Skala och klyfta löken. Skala och finhacka vitlöken. Låt de saltorkade tomaterna rinna av och finhacka dem.

● Skär lårfiléerna i halvor. Bryn dem på ytan i olja i en stekpanna i två omgångar. Fräs lök och vitlök. Lägg filéer, lök och tomat i en gryta (volym 2 ½ liter).

● Lös upp fonden i kokande vatten. Blanda apelsinsaft, hälften av persiljan, grädde, honung och peppar i kycklingfonden. Häll fonden i grytan. Stek i ugnen i 200 grader i cirka 40 minuter.

● Toppa till sist den färdiga grytan med persilja. Servera med potatis eller ris.

Vårfräsch grönsallad

6 portioner | 15 min.



1 påse (180 g) salladsblandning
1 kruka rödådrad syra
1 bit (400 g) honungsmelon
1 ask (100 g) kapkrusbär
1 apelsin
1 påse (150 g) saltade pistaschnötter

Apelsinvinäggrett

1 apelsin
2 msk rypsolja
1 msk äppel- eller vitvinsvinäger
2 tsk flytande honung
en nypa salt

● Skölj och torka salladen. Skölj melonen. Avlägsna foderbladen från kapkrusbären och skölj frukterna.

● Skala och kärna ur melonen och skär den i tärningar. Dela kapkrusbären. Skala och skiva apelsinen. Skala nötterna.

● Lägg upp salladsingredienserna på ett fat.

● Tillaga vinägretten. Pressa saften ur halva apelsinen (½ dl). Skala och skiva andra halvan i salladen. Blanda ihop ingredienserna till vinägretten. Servera till salladen.

Chokladägg med salt kola

8 st. | 15 min.



4 chokladägg (t.ex. Kinder)

Salt kolamousse

½ burk (1 dl) vispgrädde
½ ask (100 g) naturell färskost
½ dl kolasås
1 tsk citronsaft
¼ tsk vaniljsocker
en nypa salt

Topping

½ dl kolasås
(flingor av havssalt)

● Dela äggen försiktigt med hjälp av en knivspets.

● Vispa grädden. Blanda kola, citronsaft, vaniljsocker och salt i osten. Rör ihop blandningen med vispgrädden. Fyll chokladäggen med mousse med en sked.

● Ringla kola över äggen med en sked och strö eventuellt över flingsalt.



Så här lyckas du!

Dela chokladäggen genom att sticka in en vass knivspets på flera ställen i skarven mellan ägghalvorna och sedan försiktigt sära på halvorna.

Familjens favoriter

Behöver du nya idéer till vardagsmatlagningen? Testa dessa smidiga recept.



Frestelse i panna

2–3 portioner | 15 min.



100 g skinka (t.ex. extra mör basturökt skinka)

1 påse (500 g) potatis- och lökblandning (djupfryst)

1 burk (250 ml) smaksatt matlagingsgrädde (t.ex. Kippari rökt ost)

För stekning

1 msk rypsolja

Efter smak

½ kruka persilja

- Tärna skinkan.
- Hetta upp olja i en stekpanna eller kastrull och stek den djupfrysta potatis- och lökblandningen i 5 minuter. Blanda skinka och grädde med potatisarna. Låt puttra under lock under omrörning då och då i 10–15 minuter eller tills grädden har sugits upp i potatisarna och de är mjuka.
- Garnera eventuellt med finhackad persilja. Servera med en fräsch sallad.

Du tillagar en skinkfrestelse med tre ingredienser i en stekpanna på 15 minuter.

Broccolipasta

2–3 portioner | 30 min.



200 g spagetti
1 påse (200 g) sparrisbroccoli
(Bimi)
5 msk olivolja
¼ tsk salt
en nypa grovmalen svartpeppar
50 g långlagrad ost (1 dl riven)
1 citron
1 vitlöksklyfta
½ kruka basilika
½–1 tsk torkade chiliflingor

*Dessutom
riven ost
basilika*

● Koka pastan i lättsaltat vatten (2 l vatten, 1 tsk salt) enligt anvisningarna på förpackningen.

● Skölj broccolistjälkarna och stek dem knapriga i olja (1 msk) i en stekpanna, vänd då och då. Smaka av med salt och peppar. Skär hälften av broccolistjälkarna.

● Riv osten. Pressa saften ur citronen. Blanda ihop broccoli, riven ost, citronsaft, vitlöksklyfta, basilika och olja (4 msk) i en bunke. Mixa till pesto med en stavmixer och krydda med chili.

● Häll av pastan. Blanda peston och resten av broccolin i pastan. Toppa portionerna med riven ost och basilika.

Sparrisbroccoli på två vis

Knepet med den fylliga vegetariska pastan är att använda sparrisbroccoli både som pesto och knaperstekt i bitar i pastan.



SNABBT PÅ TALLRIKEN

Fyra snabba vardagsrätter

Fyll 12 tacos! De räcker till lunch för fyra eller frukost för sex personer.

Äggtacos

12 st. | 30 min.



1 pkt (12 st.) tacoskal

Ägggröra

10 ägg

½ dl mjölk, grädde eller vatten

1 tsk salt

¼ tsk grovmalen svartpeppar

2 msk smör eller margarin

Tomatsalsa

500 g tomat

1 rödlök

1-2 vitlöksklyftor

½-1 röda chilifrukt

1 kruka koriander

2 msk limesaft

en nypa salt

en nypa socker

Dessutom

1 dl chilimajonnäs

● Tillaga salsan. Skölj och tärna tomaterna. Skala och finhacka lök och vitlök. Skölj och dela chilin. Ta bort fröna och finhacka chilin. Finhacka koriander. Blanda alla ingredienser till salsan. Låt stå och dra i rumstemperatur.

● Knäck äggen i en bunke.

Tillsätt vätska, salt och peppar. Vispa upp äggen. Tillsätt smör i klickar.

● Häll äggblandningen i en kall ytbehandlad stekpanna med höga kanter. Stek ägggröran på medelvärme. Rör ständigt om med en stekspade ända ned till botten, men vispa inte. Låt ägggröran vara lite fuktig, äggen fortsätter nämligen att stelna ytterligare en stund.

● Värm tacoskalen i mikrovågsugn enligt anvisningarna på förpackningen. Fördela ägggröra och tomat salsa i tacoskalen och ringla över chilimajonnäs i ränder.

Tips!

Blanda till sist en matsked crème fraîche i ägggröran så blir den ännu mjukare.

Mattips för en avslappnad dag

Gör ett snäpp lyxigare kycklingbiffar. Servera dem på klassiskt vis med potatismos och ärter.

text SANNA AUTIO

Tips! Pressa en skvätt citron över de stekta biffarna.

Kycklingwallenbergare

4 portioner (8 st.) | 45 min.

1 pkt (400 g) Kotimaista-malet kycklingkött
2 Kotimaista-äggulor
1 tsk salt
½ tsk malen vitpeppar
¼ tsk muskotnöt
1 burk (2 dl) Kotimaista-vispgrädde

Dessutom

1 dl Kotimaista-skorpmjöl
3 msk Kotimaista-rybsolja

Kyl ned ingredienserna till kylskåpstemperatur. Blanda kött, äggulor, salt och kryddor. Häll försiktigt ned grädde i massan samtidigt som du hela tiden rör om kraftigt. Mät upp skorpmjölet på en tallrik. Lägg upp en slev med massa på mjölet, forma till en biff och vänd. Hetta upp olja i en stekpanna. Flytta biffarna med en stekspade till en stekpanna och forma vid behov. Stek på medelvärme i 15–20 minuter, vänd biffarna då och då. Servera med potatismos och ärter.



ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Gör biffmassan av finländskt malet kycklingkött luftigare med grädde och äggulor i serien Kotimaista.

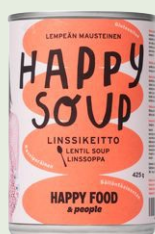


VINNARE!

Smokehouse Chopped pork & mac and cheese består av makaroner med ost, rökt griskött och BBQ-sås. Smoked halloumi & roots pan består av rökt ost och rotfrukter samt citrus-majonnäs som tillbehör. Spicy chicken & red rice & beans innehåller rökt fisk samt bönris med tomat som tillbehör.



Kalatassu-fiskbiffarna tillverkas av regnbågs-lax, mörkt braxen. Smakalternativen är lime och citron eller curry och apelsin.



Happy Soup-soppan innehåller linser eller bondbönor samt grönsaker och kryddor.



Jemma-konserverna passar exempelvis som fyllning i bánh mì-baguetter.

Jemma Butter chicken består av kyckling i en sås av indisk typ. Pulled pork består av pulled pork i BBQ-sås och Vege gochujang innehåller veganska bullar i tomat- och chilisås.

Tävlingsbidrag

De bästa produkterna i tävlingen Suomalainen menestysresepti som visades på tv-kanalen

MTV3 säljs i S-gruppens butiker.

Ta även del av våra recept på finska på yhteishyva.fi/menestysresepti.



Baba Foods Tahini-smoothie innehåller frukt samt tahini, dvs. sesampasta. Tahini ger smoothien fibrer, mineraler och protein. Smakerna är ingefära & grönt äpple, jordgubbe & banan samt mango & passion.



Sushike Box innehåller nigiri och maki där riset har ersatts med en glukoman- och risblandning. Sushike Bowl innehåller grönsaker, lax, havre och blomkål. Sushike-produkterna innehåller hälften så mycket kalorier och kolhydrater som traditionell sushi.

Knaprigt gott på planka

SKAPA en delikatessplanka av olika chips, nötter, frukter och grönsaker till kvällsfesten eller familjens spelkväll. Som komplement till chips och nötter passar det bra med till exempel fräscha äppelklyftor samt morots- och gurkstavar.

Gör dessutom en enkel sås till delikatessplankan genom att blanda en påse dippkrydda i gräddfil eller i tjock, vegansk gurt i grekisk stil.



Estrella sötpotatischips består av knapriga chips stekta i solrosolja. Smakalternativen är havssalt och gräddfil & lök. Den lilla påsen på 90 gram hjälper dig att undvika chipsfrossa.



Rainbow Hickory smoked nut mix är en blandning av rökta och saltade mandlar samt cashew- och macadamianötter.



Taffel Furious finns nu i form av en dippåse. Kryddorna är jalapeño, ost, sour cream och lagom ledig chili. Dippen är glutenfri.



Draperad frukt

KAPKRUSBÄRET, eller physalis, har en liten orange frukt som döljer dig bakom tunna foderblad. Det har en fräsch, syrlig smak som påminner om ananas. Kapkrusbär kan ätas naturella, tillsättas i fruktsallader och matiga sallader och användas som dekoration. Avlägsna foderbladen och skölj frukterna före användning.



SE RECEPT

Toppa vaniljkräm med en fruktsås som görs av färska kapkrusbär.

Recept på finska: yhteishyva.fi > Tropiikin kerroskiisseli

Foto Shutterstock och Tuomas Kolehmainen

Upp-och-ner-kaka med körsbär

STOLLENWERK i Tyskland tillverkar kärnfria surkörsbär som konserveras i sockerlag och som har en mild syrlig smak med fin sötma. De passar utmärkt i olika desserter, till exempel pasha eller kvarg. Surkörsbär är särskilt goda som fyllning i choklادتårter och som smaksättning i kaffekakor. Baka till exempel en Upp-och-ner-chokladcheesecake fylld med surkörsbär.

Recept på finska: yhteishyva.fi > Keikautettu kirsikkasuklaajuustokakku

SANNA REKOMENDERAR

Fin fräschör i sallader

RÖDÅDRAD SYRA har en lätt salt och syrlig smak. Den påminner om smaken på harsyra som växer vilt i skogen. Den ger sallader färg och syrlig smak. Om du vill odla örten i fönstret, plantera om den i en större kruka och tillsätt jord.



Sparrissoppa och lammstek

Tillaga en sparrissoppa på franskt vis och en lammgryta på italienskt vis.

Fransk sparrissoppa med örtolja

4 portioner som förrätt | 30 min.



1 pkt (500 g) grön sparris
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 msk smör
4 dl vatten
1 kycklingbuljongtärning (glutenfri)
1 burk (150 g) crème fraîche

Örtolja

1 kruka basilika
1 dl rypsolja
1 tsk vitvinsvinäger
¼ tsk salt
¼ tsk socker

- Skölj sparrisen och skär bort den torra nedre delen av stjälken. Skär stjälkarna i tre delar.
- Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs dem i olja i en kastrull i ett par minuter. Tillsätt sparris och stek en stund. Spara eventuell några knoppar till garnering. Tillsätt vatten och buljongtärning. Koka i 5–10 minuter.
- Tillsätt 1 dl crème fraîche i soppan. Mixa soppan slät med en stavmixer.
- Mixa ingredienserna till örtoljan i en bunke.
- Portionera soppa i skålar. Toppa med crème fraîche, örtolja och sparrisknoppar.





Tips!

Ansjovisfiléer ger grytan en djupare smak, men du kan eventuellt ersätta dem med en matsked sojasås.

Italiensk lammgryta

6 portioner | 2 h



1 (ca 1,2 kg) kryddad lammstek
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 msk rypsolja
1 msk smör
½ kruka salvia
3 dl vatten
2 dl vitt vin
1 burk (70 g) tomatpuré
1 msk rödvinsvinäger
1 portion köttfond (glutenfri)
½ tsk grovmalen svartpeppar
4 (ca ⅓ burk) ansjovisfiléer

Redning

½ dl vatten
1 msk majsstärkelse

● Skär steken i cirka 2 cm stora tärningar och låt dem stå i rumstemperatur i en halvtimme.

● Skala löken, dela och skär den i halva ringar. Skala och finhacka vitlöken. Fräs lök och vitlök i olja i en gryta eller en tjockbottnad kastrull i ett par minuter. Lägg lökblandningen på en tallrik. Tillsätt smör i grytan och bryn köttärningarna.

● Finhacka salvia. Tillsätt salvia, lök, vatten, vin, puré, vinäger, fond och peppar i grytan. Koka upp och låt grytan sjuda under lock tills köttet är mört, cirka 1 ½ timme.

● Finhacka ansjovisfiléerna och tillsätt dem i grytan. Tillaga redningen genom att blanda majsstärkelse i vatten och blanda ned redningen i grytan. Koka under omrörning i cirka 3 minuter tills spadet tjocknar något. Servera lammgrytan till exempel med potatismos eller ugnsbakad potatis (recept, s. 45).

Salviakryddad lammgryta, agnello alla cacciatora, är en del av den festliga påskmåltiden i Italien.

Framöver får du Samarbete i S-gruppens butiker

Nästa nummer av Samarbete utkommer
15.5.2023. Du kan hämta tidningen gratis
med S-Förmånskortet.

Tidningen finns på S-market, Prisma,
Sale, Food Market Herkku och Sokos
över hela landet samt i webbutiken
S-kaupat.fi. I fortsättningen utkommer
tidningen fyra gånger om året.

Läs mer: samarbete.fi



samarbete