”JAG BYGGDE ETT LUSTHUS MED MINA BONUSPENGAR”

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING 4 | 2018

yhteishyvä.fi

SHIRLY KARVINEN, MISS FINLAND OCH PROGRAMLEDARE

”Jag vill visa att fördomarna inte stämmer”

S-BANKEN UNDERSÖKER

BOSTADS-DRÖMMARNA FÖRÄNDRAS

Det bästa från Finland

KRÄFTSKIVA PÅ STRANDEN

SKATTER I FISKDISKEN

MORMORS MODERNA BLÅBÄRSPAJ

SÅ HÄR LYCKAS DU

GÖR EGEN LÄCKER HALLONSYLT

FÖR BARN I ALLA ÅLDRAR

FAVORIT-KLÄDER I DAGLIGVARU-AFFÄREN

Tidningarna Samarbete och Yhteishyvä riktar sig till alla ägarkunder i S-gruppen. Samarbete som utkommer sex gånger om året delas ut till cirka 55 000 finländska hem. Målet är att göra vardagen bättre tillsammans med ägarkunderna. I den bifogade Matbilagan finns alltid säsongens bästa recept och ingredienser till dem får du i din butik. Fler idéer och tips finns på yhteishyvä.fi.

3 anledningar att koncentrera dina inköp

DU GÖR VARDAGEN ENKLARE
Alla ägarkunder äger en lika stor del av sitt handelslag och några andra ägare finns det inte. Genom sina tjänster erbjuder S-gruppen sina ägare överlägsna förmåner och enkla lösningar i den egna butiken.

DU FÅR FÖRMÅNER
S-gruppens enda syfte är att tillgodose sina ägares behov och göra deras vardag enklare med ett brett serviceutbud och rimliga priser. Den viktigaste av ägarnas förmåner är Bonus, en belöning för att man koncentrerar sina inköp.

ALLA GYNNAS
S-gruppen är en affärsgrupp som garanterar god service över hela Finland, sysselsätter närmare 38 000 personer och betalar skatt i Finland. Dessutom stöder S-gruppen kultur, idrott och social verksamhet i Finland på många sätt.

FOTO SATU KEMPPAINEN

Tillbaka till näten

Morfars favoritdrag var Proffa, jag fick ett metspö i handen. Där, vid sjön Syväri i Norra Savolax fick jag fiska för första gången. Någon fiskare blev det inte av mig, men jag glömmer aldrig stunderna på sjön med morfar. Det här var vid den tiden då fisk var vardagsmat och kött festmat.

Världen har förändrats och det är inte många av oss som längre hinner, än mindre kan, fiska som de äldre generationerna. För många är fiskdisken i dag ett dyrt och något främmande ställe där vi shoppar endast när vi vill duka upp någonting lite finare. I frysdisken plockar vi med oss klassikern fiskpinnar.

Dessa påståenden får stöd även av S-gruppens försäljningsdata, som visar att alternativen är få på fiskmenyn i de finländska hemmen: lax, sej och tonfisk. Utbudet har varit klent, det ska erkännas. Men nu har Prisma och S-market börjat sälja fisk under varumärket Kotimaista: gös, strömmingsbiffar, friterade siklöjor och strimlad regnbågslax.

DET INGÅR i vårt Matmanifest att öka utbudet av inhemsk fisk. Vi är övertygade om att det kommer att komma en fiskrevolution. Två miljoner finländare uppger att de vill köpa och äta mer fisk än för närvarande. Och helst inhemsk sådan.

Fisk har haft en viktig roll även genom historien. Det är ingen tillfällighet att fiske är en del av det finländska kulturarvet. Redan våra tusen sjöar är en bra början. Fisk är hälsosamt och därför riktigt bra näring. Utan fisk skulle nöden under hungeråren ha kunnat vara ännu större. Enligt vissa källor drabbades kustregionen inte av hungersnöd på samma sätt som det övriga Finland, uttryckligen tack vare den aktiva fiskerinäringen.

ÅR 1990 var det mycket prat om att mat- och levnadskostnaderna hade stigit. Den dåvarande statsministern Harri Holkeri (saml) uppmanande finländarna att äta strömming. Under lågkonjunkturen blev strömmingsuppmaningen ett politiskt vapen. Trots allt levde Harri Holkeri som han lärde. Det sägs att statsministern lärde den reporter som ursprungligen citerat honom det rätta sättet att salta rökt strömming. Under sin joggingrunda på söndagar med start vid Villa Bjälbo hände det att han tittade in på restaurang Salve för en portion strömming.

Låt oss med andra ord gå tillbaka till rötterna, dvs. näten, notarna och katsorna – eller till fiskdisken i matbutiken!

VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör

”Fisketurerna på sjön med morfar glömmer jag aldrig.”

INNEHÅLL 4/2018

REDAKTION

REDAKTION SOK
Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef, mat Sanna Autio
Producent Enna Koivunen

REDAKTION SANOMA LIFESTYLE
Innehållschef Tyttyi Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- och lifestyleproducent Leila Mehto
Matproducent Tiina Valkonen
Digital producent Sanna Vaitjoki

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

KONTAKTUPPGIFTER SOK
Annonsförsäljning
Maija Owie
Redaktion
fornamn.efternamn@sok.fi
Växel SOK 010 768 011
Postaddress
PB 1, 00088 S-gruppen
Ägerkundstjänsten 010 765 858 (0,0888 e/min.) betjänar i alla frågor som gäller ägarkunderna
Kontaktuppgifter till ditt eget handelslag www.s-kanava.fi
Adressändringar
uppdateras automatiskt via befolkningsdatasystemet.

TRYCKERI
Hansaprint

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

Miljövänlig...
• Använt papper bör samlas in och återvinnas
...bättre för dig.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: FI/028/004

Omslagsbild Jouni Harala
Styling och smink Katja Teinilä

4 Upplev S:t Michel
S:t Michel bjuder på hållbara semesterupplevelser.

5 Målet är ett eget hem
S-Bankens expert ger tips om köp av en första bostad.

6 Pärm: Målmedvetna Shirly
Shirly Karvinen använde sitt år som Miss Finland för att skapa kontakter och förverkligar nu sina drömmar.

12 Pärm: Duka både gott och snyggt
Njut av den trivsamma sensommarstämningen ute i trädgården. Duka bordet med nya fiskdelikatesser och baka en ännu vackrare bärpaj.

20 Pärm: Bärskörden på burk
Inget är så gott till plättar som hemgjord hallonsylt.

22 ”Vi gör världen lite bättre”
Ansvarstagande syns i Juustoporttis vardag.

25 Tillbaka till kontoret
Satsa på basplagg av god kvalitet så har du alltid något att ta på dig.

26 Pärm: Skolan kallar igen
Höstmodet präglas av färggranna blommiga mönster och grafiska tryck.

32 Smarta val
Matinfluencern Henri Alén anser att butiken styr kunderna genom sina val.

35 Vardagen börjar, sommaren fortsätter
Salta tilltugg passar till helgmyset.

36 Pärm: Sommarstuga hemma på gården
Marika Taina har byggt ett lusthus med sina Bonuspengar.

38 Ässäplan-projektet en riktig fullträff
Handelslagen har tillsammans med Finlands Bollförbund byggt hundra allaktivitetsplaner runt om i Finland.

40 Pärm: Egen härd är guld värd
Två finländare berättar om sina kära hem.

43 Vad ska jag ha under?
Elise Mattero-Kari vet att klädseln börjar med underkläderna.

44 Förmåner till dig
Tips på kommande evenemang.

20
Nu är det trendigt att smaksätta hallonsylt med honung och chiafrön.

Återkommande

2 Ledaren **11** Anna Perho
37 Läsartävlingen **46** Bildkryss
47 Man är vad man äter

TEXT KATRI RIIHIVAARA

Historiska S:t Michel bjuder turister på många intressanta upplevelser.

BONUS

Hållbara val

RÖR PÅ DIG
Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli lånar gratis ut Jopo-cyklar till hotellgäster som vill åka på en stadsrundtur. I receptionen finns även cykelkartor med rutter som lämpar sig för både motionärer och vana cyklister.

ÄT GOTT
Till frukost serveras många olika lokala och hemlagade produkter. Testa till exempel det välkända efterugnsråg-brödet Marskin arinaruisleipä.

DRICK GOTT
Välj drycker från ett lokalt bryggeri. Marsalkka-öl finns även i minibaren på rummet.

Upplev S:t Michel

S:t Michel, som varit högkvarter under tre krig, bjuder turister på hållbara semesterupplevelser.

S:t Michel vid Saimens strand är ett idealiskt resmål för alla som är intresserade av historia och natur.

Det är enkelt att åka kollektivt till S:t Michel, du tar dig med tåg från Helsingfors till S:t Michel på mindre än tre timmar. Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli i S:t Michel är ett bra ställe att övernatta för den som är intresserad av hållbar turism: Sokos Hotels-kedjan har utsetts till den mest hållbara hotellkedjan hela sex gånger i rad.

”Vi jobbar för miljö och hållbarhet på många olika sätt och för många turister är detta en orsak att välja att övernatta på Sokos Hotels. Vi försöker minska energi- och vattenförbrukningen, fäster uppmärksamhet vid svinn och prioriterar lokala producenters utbud”, säger hotellchef **Anna Coker-Appiah**.

Sokos Hotels har miljömärket Green Key och hotellen uppmuntrar även sina gäster att göra miljömedvetna val. Rummen har källsorteringskärl, gästerna får välja om de vill använda sina handdukar flera gånger och luftkonditioneringen är justerbar.

3 X EKOLOGISKT I S:T MICHEL

1

GÅ I MARSKALKENS FOTSPÅR

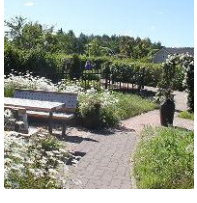
Promenera i Mannerheims fotspår på en guidad rundtur. Hur levde man i det krigstida S:t Michel? I Högkvartersmuseet kan du besöka marskalkens ursprungliga arbetsrum.

2

JÄTTEGRYTAN I PURSIALA

I stadsdelen Pursiala, på promenadavstånd från centrum ligger en 9 000 år gammal, åtta meter djup jättegryta. Denna kvarleva från istiden är intressant även för barn.

3



MIKKELIPUISTO

Upplev naturens mångfald i trädgårdsparken och hämta tips till din egen trädgård. Du kan också hyra en roddbåt eller njuta av en picknick i den vackra miljön.

FOTO VISIT MIKKELI OCH EERO J. LAAMANEN, JUHA HUMALAJOKI OCH ALEKSI KOTRO /VASTAVALO

Målet är ett eget hem

Selina Suonvieri, 23-årig studerande, funderar på om det lönar sig att öppna ett BSP-konto och börja spara redan nu.

1 När lönar det sig att öppna ett BSP-konto?
Personer i åldrarna 15–39 år som sparar ihop till sin första bostad kan öppna ett BSP-konto. Du ska spara minst 150 och högst 3 000 euro per kvartal under minst åtta kalenderårskvartal. BSP-kontot har den bästa sparkontoräntan som S-Banken erbjuder.

2 Hur mycket egna pengar ska jag ha att satsa i bostaden?
Du ska ha 10 procent av köpeskillingen för bostaden på ett BSP-konto eller delvis på något annat konto. Om du inte köper en bostad med ett BSP-lån kan du ansöka om ett vanligt bostadslån. Då kan du få lån till och med för hela priset på bostaden, men då krävs det i regel utöver bostaden en tilläggssäkerhet på 30 procent av låneandelen. Eftersom tilläggssäkerhet behövs endast för 30 procent av lånebeloppet kan till exempel en del av värdet på föräldrarnas ägarbostad utgöra tilläggssäkerhet.

3 Hur stort lån får en person som köper sin första bostad?
Det beror på återbetalningsförmågan. Har du regelbundna inkomster, har du besparingar, hur ser dina sysselsättningsmöjligheter ut och hur bedöms din solvens utvecklas? Bostadens ålder, skick och läge inverkar också. För BSP-lån har maximala lånebelopp fastställts enligt i vilken kommun bostaden ligger.

4 Var ska jag börja om jag har bestämt mig för att börja leta efter en bostad?
I stället för att börja med att gå på bostadsvisningar är det bra att börja med att fastställa ett lämpligt lånebelopp på banken. Vi ger tips om vilken typ av första bostad som är bra även med tanke på när du ska sälja den. Det är i både vårt och ditt intresse att du inte får problem med ett för stort lån.

Selina bor på hyra i Helsingfors i en lägenhet som hon delar med en kompis.

JOBBAR FÖR DIG
Päivi Huttunen, utvecklingschef på S-Banken, ger råd i frågor som gäller köp av en första bostad.

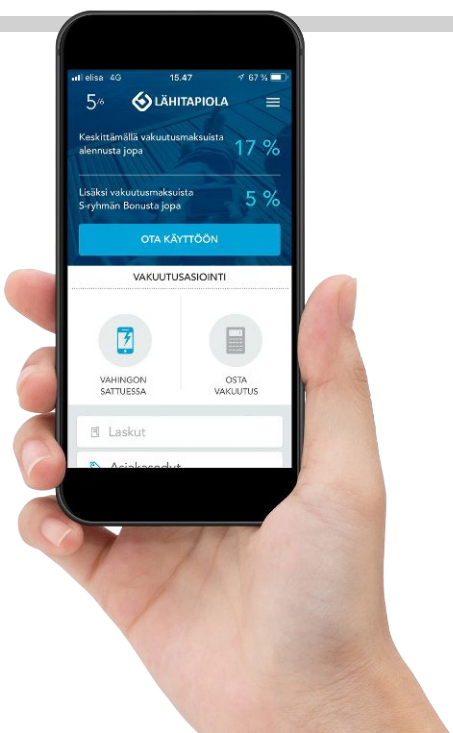
TEXT LEENA LUKKARI **FOTO** HELI BLÅFIELD

VISSTE DU ATT DU ÄVEN KAN SKÖTA DINA FÖRSÄKRINGSÄRENDEN I S-MOBIL?

Om du har S-mobil i din smarttelefon och webbankskoder till S-Banken kan du använda Försäkringstjänsten som LokalTapiola tillhandahåller i S-mobil.

- Du har alltid tillgång till dina försäkringsuppgifter, till exempel om reseförsäkringar när du är på resa.
- Kontaktuppgifterna till ditt LokalTapiola-bolag finns också alltid nära till hands.
- Om olyckan är framme finns det en ersättningstjänst i din telefon.
- Följ upp hur många euro du får i Bonus hos S-gruppen på dina försäkringspremier.
- Du kan också enkelt teckna försäkringar.

Läs mer: s-mobil.fi



Tips!

180 €

Redan ett singelhushåll samlar närmare 200 euro i Bonus om året om de månatliga köpen uppgår till 500 euro.

Källa: s-kanava.fi

Shirly Karvinen utsågs till Miss Finland 2016. Året som miss gav henne en bra start på karriären som programledare.

TEXT VIRPI SALMI **FOTO** JOUNI HARALA

Målmedvetna Shirly

Shirly Karvinen fick lära sig av sin mamma att ingenting i livet kommer gratis. Hon använde målmedvetet sitt år som Miss Finland för att skapa kontakter och nu håller hennes karriärdrömmar på att gå i uppfyllelse.

Shirly Karvinen

25-årig programledare i radio och tv. Miss Finland 2016. Bor i Helsingfors med sin pojkvän. Är programledare för dejtingprogrammet Viettele vaatteilla som kommer att visas på kanalerna AVA, Sub och MTV3 i höst och vars samarbetspartner Sokos är.

Man sätter på mikrofonen och börjar babbla om olika roliga saker.

Många tror att det är så det går till när radiokanalernas mest populära morgonprogram produceras. **Shirly Karvinen** vet att det inte är fullt så enkelt. Hon leder morgonprogrammet på Radio SuomiRock tillsammans med **Ville Kinaret** och **Mikko Honkanen**. Kemin mellan programledarna måste stämma och det går inte att komma oförberedd till ett flera timmar långt radioprogram.

”När jag var yngre lyssnade jag på NRJ och var ett stort fan av **Sami Tenkanen**. Redan då tänkte jag att jobb på radio skulle kunna vara någonting för mig. Det är kreativt och levande.”

Nu har hon jobbat på radio i drygt ett år. Det kan mycket väl vara det bästa året hittills i 25-åriga Shirlys liv. Många av hennes karriärdrömmar håller på att gå i uppfyllelse.

Och det var också tanken när Shirly utsågs till Miss Finland 2016. Hon satte som mål att hitta ett kreativt och roligt jobb efter sin merkantila utbildning vid yrkeshögskola.

Shirly, 25, växte upp i Jyväskylä. Särskilt hennes kinesiska mamma betonade vikten av en ordentlig utbildning.

”Hon är så mycket tigermamma som man bara kan bli”, säger Shirly med ett skratt.

Begreppet tigermamma blev känt genom **Amy Chuas**, amerikansk professor med kinesisk bakgrund, bok *Tigermammans stridsrop* som utkom 2011. Där berättar Chua om sina fostringsmetoder som fick mammor världen över att höja på ögonbrynen. Chua anser att det daltas för mycket med barnen i västvärlden och att man inte ställer tillräckligt höga krav på dem. Chua själv krävde att döttrarna skulle få tior i skolan och öva piano- och fiolspel flera timmar om dagen. Det fanns ingen tid för lek. En fullt så sträng tiger var Shirlys mamma ändå inte.

”Skillnaden mellan henne och min finländske pappa var att han berömde alla saker jag knåpade ihop i hemläxa, oberoende av hur gräsliga de var. Mamma tittade mer kritiskt på dem och föreslog förbättringar. Jag tycker att det var en bra balans.”

SVÅRT ATT PRATA OM MOBBNING

Shirlys föräldrar **Jun** och **Ari** träffades i Liberia i Afrika där pappan jobbade med ett bygg- och mamman med ett biståndsprojekt. De gifte sig i Kenya, och även om Shirly är född i Finland bodde hon sina första år i Tanzania, Saudiarabien och Zambia. Familjen flyttade till Finland när Shirly skulle börja skolan.

Mobbningen började i högstadiet. De värsta åren var på 8:e och 9:e klass.

”Jag blev mobbad för min kinesiska bakgrund och åren jag bott på andra håll i världen. Merparten av mobbarna var pojkar, även om några flickor också deltog.”

Shirly har pratat öppet om mobbningen och deltagit i antimobbningskampanjer. Hon vet av erfarenhet hur svårt det är för den mobbade att ta upp problemet.

”Jag skämdes över att jag blev mobbad och vågade egentligen inte prata om det med mina föräldrar eller andra vuxna. Jag tog mig igenom det genom att tänka att det kommer att vara över efter ett par år. Jag hade också attityden att jag inte tänker tycka synd om mig själv och gräva ner mig i problemen, utan att man kan resa sig från allt.”

BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA

I släkten har det inte funnits någon som haft ett kreativt jobb före Shirly. Efter gymnasiet började hon därför snällt studera vid yrkeshögskola, tog tradenomexamen, var utbytesstudent i Kina och gjorde sin praktik på finska ambassaden i Washington.

”Då var jag mycket mer osäker och tänkte att jag inte får skilja mig från mängden. I USA lärde jag mig att bli mer avspänd.”

I detta skede hade Shirly redan flyttat från Jyväskylä till Helsingfors.

”Alltsedan jag var yngre har jag tänkt att jag vill flytta till Helsingfors. Att inte flytta skulle ha känts som att nöja sig vid ett liv som inte var menat för mig. Jag har aldrig drömt om att ha radhus och en golden retriever, även om det inte är något fel med det.”

Shirly säger att hon har fått bättre självkänsla genom att hon tagit sig igenom mobbningen. Helsingfors är mer internationellt och där började hon få komplimanger för sitt utseende. Det fick Shirly att söka till Miss Finland.

INGA ROSENSKIMRANDE FANTASIER

Shirly har haft nytta av sina studier och sin mammas lärdomar, hon hade nämligen inga orealistiska, rosenskimrande fantasier om hur året som miss skulle bli. Hon föreställde sig inte att hon skulle sitta på sin tron med kronan på hjässan och vänta på att någon skulle erbjuda henne jobb.

”Jag har lärt mig att inget i livet kommer gratis. Jag beslutade att använda hela året för att skapa kontakter”, säger hon med ett skratt.

Den största överraskningen under året var hur starkt rotad attityden faktiskt är att misser inte är särskilt smarta. Å andra sidan var hon beredd på det. Hon är van vid att bli bedömd utifrån sitt utseende och att folk har förutfattade meningar.

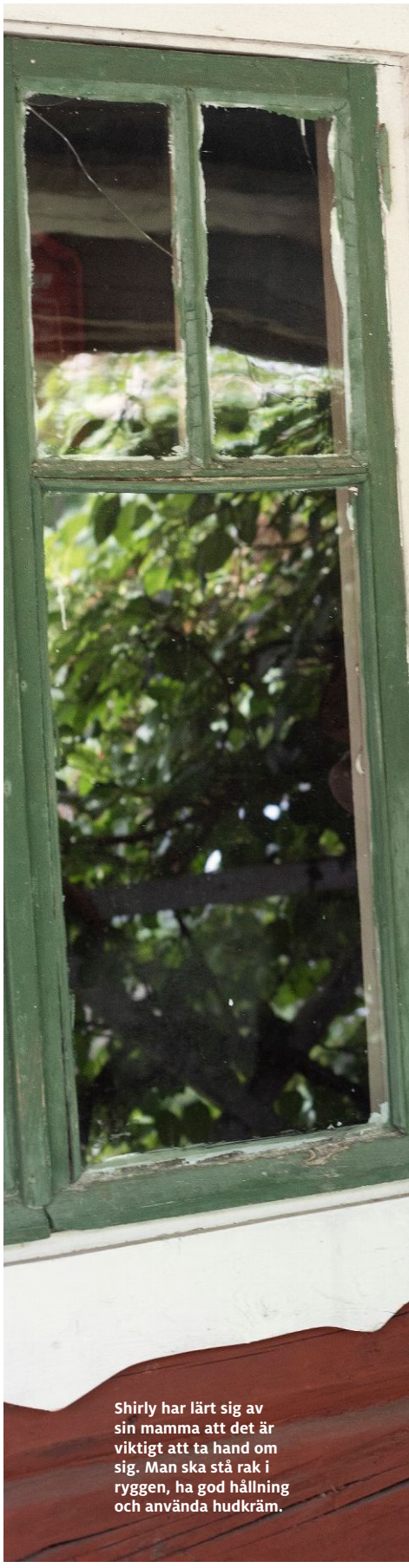
”Jag visste nog att det inte bara är en dans på rosor att bli vald till miss. På ett vis gick hela året åt till att övertyga folk om att jag inte är dum. Vid vissa evenemang som jag deltog i pratade folk med mig som om jag skulle vara lite enkel”, säger hon roat.

Shirlys sätt att hantera detta visar att hon inte låtit sig nedslås av fördomarna.

”Jag vill visa att de inte stämmer.”

DRÖMMARNA BLEV ÄNTLIGEN SANNA

Året som Miss Finland var ännu inte över när Shirly lade ut en halvofficiell arbetsansökan på Facebook i början av 2017. I ansökan skrev Miss Finland att man kan kontakta henne om man behöver en programledare eller konferencier till vilket evenemang eller tillfälle som helst.



Shirly har lärt sig av sin mamma att det är viktigt att ta hand om sig. Man ska stå rak i ryggen, ha god hållning och använda hudkräm.

Min partner är min bästa vän och vi har aldrig tråkigt tillsammans.

Shirlys nuvarande chef på radion såg hennes inlägg och tog henne på orden.

”Vi hade träffats i förbifarten och chefen kom ihåg att jag har ett välsmort munläder.”

Men enbart genom att ha talets gåva får man inte jobb på radio. Shirly fick öva på radiojobbet i ett par månader. När hon verkade ha allt under kontroll fick hon sommarjobb i eftermiddagsprogrammet på Radio Rock förra sommaren. Eftersom kemin stämde så bra med de andra programledarna fick hon sedan fortsätta med morgonprogrammet.

”Uppenbarligen lärde jag mig någonting”, säger hon med ett skratt.

MÅNGA PROGRAMLEDARUPPDRAG

Uppenbarligen, eftersom jobbet som programledare på radio snabbt har gett henne flera liknande uppdrag. I höst är Shirly programledare för dejtingprogrammet *Viettele vaatteilla* på MTV där en singel som har huvudrollen väljer sin dejtingpartner utifrån vilket outfit kandidaten har valt ut till honom eller henne. Programmet bygger på det brittiska programformatet *Dress to Impress*.

”Jag är helt förbryllad över att mina drömmar börjar gå i uppfyllelse.”

Shirly Karvinen är även programledare för *Love Island Suomi* på Sub, ett program som bygger på ett jättepopulärt brittiskt programformat med samma namn. För att säkert ha sommaren fullspäckad med jobb deltar Shirly också som tävlande i *Fort Boyard Suomi* (*Fångarna på fortet* i svensk tv), som tidigare gått under namnet *Linnake* i Finland.

STOLT ÖVER DET HON ÅSTADKOMMIT

”För första gången i mitt liv är jag verkligen stolt över det jag har åstadkommit. Men visst har jag också fått jobba hårt. →

”För första gången i mitt liv är jag verkligen stolt över det jag har åstadkommit”, säger Shirly Karvinen.

Så här shoppar Finland

50 %
av finländarna köper kläder mer sällan än en gång i månaden.

50 e
eller mindre är det belopp som vanligen satsas på klädköp per månad. Endast en av hundra som deltog i enkäten sätter 150 euro på kläder varje månad.

73 %
av svarspersonerna i enkäten säger att de har kläder som blivit för trånga i garderoben.

41 %
köper vanligen sina kläder i varuhus.

69 %
av svarspersonerna följer modetrender då och då, 22 % aldrig.

Totalt 1 755 läsare deltog i Samarbetes klädenkät.

Det bor en liten kinesiska i mig som hela tiden måste överprestera”, säger hon skämtsamt.

Även om Shirly har fullt upp hinner hon med semester i sommar. Hon har semester från radiojobbet i en månad, den första i kvinnominne. Under semestern är det viktigaste att hon får dricka sitt morgonkaffe så sent hon vill.

FRÅN MUNKJACKA TILL VUITTON

Jobbet med morgonradio gillar Shirly också för att det är avslappnat, med tanke på både klädseln och allt det övriga.

”Jag gillar att gå klädd i träningsbyxor och munkjacka, men visst gillar jag också att uttrycka mig själv med kläder.”

Klädsel, stil och kläder överlag både är och är inte viktiga för Shirly.

Hon har kommit till intervjun direkt från radion, och outfiten passar en varm sommardag: shorts, topp och vit jeansjacka. Helheten fulländas av en liten Louis Vuitton-väska. Typiskt för Shirley, åtminstone om man får tro hennes beskrivning.

”Jag har inget särskilt favoritmärke, men jag gillar en rockig stil. Jag gillar att kombinera den med mer klassiska plagg och accessoarer.”

På Instagram följer Shirly många personer med inflytande på den internationella modescenen. Till dem hör bland annat **Olivia Culpo**, amerikansk modell och Miss Universum 2012, vars klassiska still Shirly gillar och **Chrissy Teigen**, modell och Instagramproffs, som är gift med sångaren **John Legend**.

Det bor en liten kinesiska i mig som hela tiden måste överprestera.

”Teigen kan lägga ut gravidbilder på sig själv i stora mormorstrosor. Jag gillar den typen av självironisk stil.”

När Shirly för två år sedan träffade sin pojkvän Vertti Harjuniemi, känd från serien *Gladiaattorit*, var det inte hans stil som var avgörande.

”Sagt med all kärlek: det fattades ’en kvinnlig touch’ över hans stil”, säger Shirly med ett skratt.

”T-shirten hade lite för djup urringning och var några storlekar för liten.”

Numera har hon inget att anmärka på när det gäller pojkvännens stil, tvärtom. Och Shirly bedyrar att hon inte försöker styra eller säga hur han ska klä sig.

”Nej, absolut inte. Han har en bra stilkänsla. Men han ber nog mig med som smakråd när han ska köpa kläder.”

När Shirly utsågs till Miss Finland berättade hon i tidningen *Keskisuomalainen* att hon önskar att hennes blivande pojkvän ska ha humor och berätta dåliga vitsar. Har önskan gått i uppfyllelse?

”Javisst! Han berättar otroligt dåliga vitsar! Det bästa är när partnern är mer än en pojkvän. Han är min bästa vän och vi har aldrig tråkigt tillsammans.” ■

Kolumnisten är enligt egen utsago en allvetande hemmakock som alltid har kapris och gin i kylskåpet.

Jag ska bara ställa in den här grytan i ugnen först

Diskbänkscookies är en av otaliga varianter av amerikanska cookies. Kitchen Sink Cookies kan smaksättas med allt sött du hittar i skåpen, men även med salta överraskningar som chips och salta pinnar. (Och kanske det behövdes just en amerikan för att komma på idén med att smaksätta cookies med grillchips.)

Receptet har publicerats i en artikel i New York Times som handlade om förhalningsbakning (procrastibaking). Förhalningsbakning är något vi gör för att slippa ta itu med sådant som verkligen behöver göras.

JAG BAKAR SÄLLAN, men sysslar nog med annan förhalningsmatlagning.

Jag jobbar ofta hemma med insyn till det öppna köket. Ibland grips jag av en övermäktig lust att lämna laptopen för en stund och gå och titta vad som finns i frysen.

Med god tur finns där lammlägg eller oxsvansar. I grönsakslådan finns det alltid skrumpna rotsaker som har nått terminalstadiet. Längst bak i ett skåp finns en gjutjärnsgryta.

Av de här ingredienserna åstadkommer man en förhalningsmiddag som heter duga.

Jag hackar grönsakerna, bryner och kryddar köttet. Lök, rökt paprika, chili. Vitlök, selleri, balsamico. Currypasta, örter, tomatkross. Även om jag borde göra någonting helt annat!

ATT JAG GÖR DET i hemlighet, stjäl tid av mig själv, gör matlagningen tillfredsställande på ett konstigt vis. Förhalningsmatlagning har dessutom en otrolig förmåga att rensa ens tankar. När hjärnan har kört fast kan en stund vid spisen öppna upp ett helt nytt perspektiv på arbetet.

Jag har varit med om detta otaliga gånger. Min laptop har därför alltid fettfläckar på skärmen och spiskummin mellan tangenterna. Om jag kommer på en idé mitt i stekningen måste jag skriva upp den.

GRYTAN FÅR GÄRNA stå och puttra i ugnen hela dagen. När arbetet flyter på igen påminner doften som sprider sig från ugnen mig om varför vi arbetar: för att äta.

Arbetets huvudsakliga syfte är ju att föda oss, hålla oss vid liv. Att tala om förhalning är därför en direkt underdrift.

Är det inte i själva verket arbetet som förhalar matlagningen och inte tvärtom? Finns det överhuvudtaget någonting viktigare än mat?

Undrar om det finns lägg i frysen ...?

När hjärnan har kört fast kan en stund vid spisen öppna upp ett helt nytt perspektiv på arbetet.

FOTO JOUNI HARALA

Duka både gott och snyggt!

Slå er ner vid bordet och njut av den trivsamma sensommarstämningen. Duka ett bord i trädgården med nya fiskdelikatesser, piffa upp kräftorna med öl och baka en ännu vackrare bärpaj.

SAMMANSTÄLLT AV TIINA VALKONEN OCH LEILA MEHTO **MAT** TAINA SALOVAARA, TAINA TELLMAN OCH TIINA VALKONEN **FOTOARRANGEMANG** KAISA JOUHKI
FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

Avslappnad strandmiddag

Duka med olika blå nyanser, keramikskålar, glas och trä, kvistar och snittblommor. Servera limekryddade dippmujkor till förrätt. Till huvudrätt passar det utmärkt med en gösbowl – en trendig delikatess på finländskt vis. Recepten finns i Matbilagan.

Fräsch vinbärs- och gurkbål
Frys ned stora isbitar av svarta vinbär och vatten. Blanda 1 del mineralvatten och 1 del ginger ale. Tillsätt gurkstrimlor, citronskivor, svarta vinbär, vinbärsblad och isbitar.

SVAMPPLOCKARENS KLASSIKER

Det är bra att ha med sig en detaljerad svampguide när man ger sig ut i svampskogen. I boken presenteras 81 vanliga svamparter. Boken innehåller tydliga bilder och detaljerade fakta som hjälper både erfarna svampplockare och nybörjare att identifiera svampar, 9,90 e, Prisma.

FOTO SANNA LIIMATAINEN

Så här lyckas du garanterat med fisken

Pekka Havia, köksmästare på restaurang Salve i Helsingfors, ger fina tips på tillagning av fisk.

Hur vet jag att fisken är färsk?
En färsk fisk har blänkande ögon och glansig yta och är fast i köttet. Den luktar inte och är inte slemmig. Glöm aldrig rå fisk på köksbordet i sommarvärmen, fisken ska tillagas genast efter att den tagits ur kylskåpet.

Hjälp, vilken fisk ska jag välja?
Om du inte är van vid att tillaga fisk kan du börja med laxmedaljonger. Hetta upp en stekpanna tills den är riktigt het, tillsätt en klick smör och stek 5 cm tjocka medaljonger i 3–5 minuter på båda sidorna. Om du inte serverar fisken direkt ska du inte genomsteka den helt, eftersom stekningen fortsätter efter att du tagit fisken ur pannan. Du kan kontrollera stekgraden genom att sticka stekspaden i en fiskbit.

Om jag tillagar fisken hel?
Du kan välja att ugnssteka en filé eller en hel fisk, till exempel lax eller sik. En filé på 0,5 kg blir färdig på 15–20 minuter i 180–200 grader. Linda in fisken i folie efter stekningen så att den blir genomstekt före serveringen.

Hur kryddar jag fisk?
Fisk behöver inte nödvändigtvis några andra kryddor än lite salt och vid matbordet några droppar citron. Men du kan smaksätta fisk till exempel med örter. Fyll en hel rensad fisk med exempelvis dragon, persilja och timjan.

Vad ska jag servera till fisk?
Till en sommarfräsch fisk passar det bra med sallad och gräddfilssås. Om du vill laga en mer mättande måltid finns det inget som är så gott till fisk som mos av en mjölig potatissort med en rejäl klick smör och en skvätt grädde för extra fyllighet.

Hur mycket fisk ska jag räkna med per matgäst?
Mängden fisk beror på vad du serverar till. En tumregel kan vara 200 g fisk per matgäst.

Köksmästaren Pekka Havia uppmuntrar alla att pröva på tillagning av fisk.

Fiskarens favoritsallad

Hemligheten bakom denna enkla laxsallad är bönor rullade i citronolja och knapriga rågbrödssmulor. Recept på s. 3 i Matbilagan.

Laga egna duktyngder

1 Klipp 12 stycken 30 cm långa stumpar av jutesnöre.
2 Knyt ihop alla snören i ena änden.
3 Placera en cirka 5 cm lång sten bland snörena och knyt ihop snörena runt stenen i andra änden. Gör en stram knut så att stenen hålls på plats mellan snörena.
4 Jämna ut snörändarna med en sax, men lämna två snörändar längre och fäst en gardinklämma i dem.
5 Måla prickar med akrylfärg på stenen.

Placeringskort av klädnypor

Knyt ihop en vacker kökshandduk med en lös knut och använd som servett. Skriv matgästens namn på en klädnypa av trä. Fäst den i servetten tillsammans med en kvist eller blomma.

FOTO JUHA SALMINEN, TUOMAS KOLEHMAINEN OCH AMANDA AHO

Skapa mysig stämning i hemmet

Winter Sky-ljuslyktan har en vacker blågrå nyans, 16,90 e, Villeroy & Boch.

Förvara tidningar i en filtkasse, 19,95 e, Finnmari.

Denna skojiga lykta skapar maritim stämning, 49,95 e, Finnmari.

Kudde med motiv av en hornprydd sötnos, 22,95 e, Finnmari.

Produkter Sokos. Urvalet varierar beroende på butik.

Ge kräftorna en skvätt öl

Koka ett återupplivningsspad till djupfrysta kräftor av ett par dl ljust öl, 2 liter vatten, ½ dl grovt havssalt, 1 ½ msk socker, ett par lagerblad och ½ knippe dill. Låt spadet svalna och sila det. Lägg de upptinade kräftorna i ett stort kärl, tillsätt ½ knippe färsk dill. Häll spadet över kräftorna och låt stå och få smak i kylskåp över natten.

Nya & fräscha fisksåser

SUPERSÅS

Skölj 4 dl babyspenatblad och lägg dem i en mixerbunke. Tillsätt två vitlöksklyftor och saften från en lime. Ringla över ett par dl rypsolja och tillsätt 1 dl pumpafrön. Tillsätt en nypa salt och peppar. Mixa.

ÄPPELODLARENS DELIKATESS

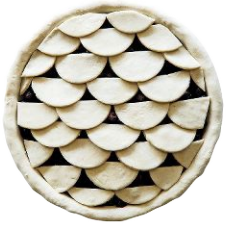
Skala och tärna ett äpple, en rödlök och två kokta ägg. Krossa ett par msk kapris och två tsk rosépeppar. Blanda ingredienserna i 2 dl tjock yoghurt. Smaka av med en skvätt äppelvinäger och en nypa salt.

Gör konst av deg

Gör en vacker bärpaj med garnering av färdig deg.

GULDLOCK
Fläta tunna bladdegsremsor och snurra flätan ovanpå fyllningen med början från mitten.

BLOMSTERÄNG
Tryck ut figurer ur bladeller smuldeg med en form. Fäst figurerna med äggvita på en tunn degplatta.



BÄRKORG
Tryck ut rundlar ur smuldeg med en form, skär dem på mitten och placera dem omlott på pajen.

Så här äter vi blåbär

Blåbär är ett superlivsmedel och enligt många finländare det allra förnämsta bäret. Samarbetes läsare har berättat hur de helst äter blåbär. Så här svarade majoriteten.

JAG PLOCKAR BLÅBÄR
(för hand) med plockare

JAG GÖR BLÅBÄRSPAJ MED
bulldeg (smuldeg)

JAG SPARAR BLÅBÄR
som sylt (i frysen)

MIN FAVORIT ÄR
(skogsblåbär) buskblåbär

JAG SKAFFAR BLÅBÄR
(i skogen) i butiken

MORGONGRÖT ÄTER JAG HELST MED
blåbärssoppa (blåbär)

Mitt bästa blåbärsminne

”Vi jobbade ute på åkern hela dagen. Jag fick gå lite tidigare för att plocka blåbär med min moster. Sedan gjorde hela gänget blåbärsröra med talkkuna (ett mjöl berett av korn, havre och ärter) och fick en riktigt god dessert.”

”Mormors blåbärssoppa. Jag har själv inte lyckats få en så fyllig blåbärssmak. Den minns jag för resten av mitt liv.”

”När jag var liten var det roligt att plocka blåbär då pappa alltid i hemlighet hällde bär i min hink. Det blev inte långtråkigt eftersom jag alltid fick hinken fylld först.”

Svaren lämnades i en enkät som genomfördes på yhteishyvä.fi. Totalt 2 458 personer svarade på den.

Precis som hos mormor

Mormors moderna blåbärspaj har en flätad bullkant och under blåbären döljer sig en härligt fräsch citronkräm. Recept på s. 9 i Matbilagan.

BÄRSKÖRDEN PÅ BURK

Hemgjord hallonsylt passar utmärkt till plättar, i tårtor och till fattiga riddare. Smaksätt sylten med vanilj eller testa andra djärva smakkombinationer.

TEXT KATI POHJA **FOTO** SATU KEMPPAINEN

Toppade med hallonsylt med vanilj blir även fattiga riddare furstliga delikatesser.

SKRIV UT SNYGGA ETIKETTER TILL BURKARNA: YHTEISHYVÄ.FI

SÅ HÄR KOKAR DU HALLONSYLT MED LÅNG HÅLLBARHET:

1

Blötlägg, diska och skölj burkar och lock. Placera dem sedan i en stor kastrull, täck med vatten och hetta upp tills vattnet kokar. Ta burkarna direkt ur det heta vattnet och fyll dem med sylt.

2

Mät upp 1 kg rensade hallon, ½ dl vatten och en delad vaniljstång i en kastrull. Hetta upp tills blandningen är ångande het. Tillsätt ½ kg syltsocker. Koka i 10 minuter under omrörning då och då. Ta bort skummet som bildas på ytan.

3

Ta kastrullen av den heta plattan. Ta bort resten av skummet på ytan. Skummet innehåller orenheter och sylten håller längre om du tar bort det. Låt sylten svalna i cirka 15 minuter.

4

När sylten har fått stå och stadga sig en stund, häll upp den på heta burkar. Förslut burkarna tätt genast. Låt svalna till rumstemperatur och torka bort eventuellt kladd på burkarna. Förvara sylten svalt.

3 x hallonets nya vänner

1 INGEFÄRA & PEPPAR

Lägg 5 skivor ingefära och 1 tsk svartpeppar-korn i en kryddpåse och koka dem med sylten.

2 LIME & SALMIAK

Ersätt vattnet med limejuice och smaksätt sylten med krossad turkisk peppar.

3 HONUNG & CHIAFRÖN

Blanda ½ dl chiafrön i 4 dl hallonpuré. Smaksätt med honung. Låt råsylten svälla i 2 timmar. Använd inom en vecka.

GOD HYGIEN GER LÄNGRE HÅLLBARHET

- Blötlägg burkar och lock i kallt vatten i minst 12 timmar. Diska och skölj dem. Kontrollera att de är hela. Hetta upp burkarna som i punkt 1. Genom att blötlägga och hetta upp burkarna säkerställer du att de är rena.
- Du kan också hetta upp burkar och lock i diskmaskinen eller inslagna i tidningspapper i ugnen på 100 grader. Om du misstänker att burkarna inte är helt rena, behandla dem med konserveringsmedel (natriumbensoat).
- Du kan koka sylt med strö- eller syltsocker. Strösocker är en traditionell råvara, syltsocker innehåller pektin och kaliumsorbat som förbättrar konsistensen och hållbarheten.
- Häll upp sylten på heta burkar. Fyll burkarna till brädden och förslut dem genast. När sylten svalnar drar den ihop sig och locket sugs fast. När du hör klick från locken vet du att syltningen har lyckats.
- När burkarna har nått rumstemperatur, ställ dem kallt. När du är noggrann med hygienen håller sylten i flera månader om den får stå kallt och mörkt.

I denna spalt berättar vi hur finländsk mat blir till.

”Vi gör världen lite bättre”

På mjölkgårdar med frigående kor får djuren leva sina liv i egen takt. Ansvarstagande är något som både syns och känns i Juustoporttis och vd:n Timo Keski-Kasaris vardag.

TEXT ANU KYLVÉN **FOTO** RIINA PEUHU

”Hela vår familj är av den aktiva sorten. Inte ens på semestern kan vi ligga och lata oss. En gång var vi på en södernsemester med barnen. Samtidigt som vi bredde ut handdukarna på sandstranden såg vi en buss närma sig vid horisonten, och alla flög upp. Vi går och kollar vart den tar oss!

I jobbet är vi aldrig heller sena med att testa nya saker. Det hör till våra värderingar att göra allt så bra som möjligt. Djurens, människornas och miljöns välbefinnande styr vår verksamhet här i Jalasjärvi.

VIKTIGT ATT KORNA MÅR BRA

En viktig produktgrupp för Juustoportti numera är produkterna tillverkade av mjölk från frigående kor. Mjölkgårdar med frigående kor har fått utmärkta bedömningar när det gäller att stödja kornas välfärd.

Under åren har mjölkpriset varit ett frekvent diskussionsämne med jordbrukarna. Diskussionerna har varit som de värsta inkomstpolitiska förhandlingarna – inte särskilt produktiva alla gånger.

För drygt fem år sedan fick vi en aha-upplevelse. Vi funderade på hur vi själva skulle få mer om vi betalar mer. Vi begrundade de svaga signalerna: vilken typ av behov finns det under ytan? Människor blir allt mer intresserade av djurens välfärd.

Vi kom på idén om mjölk från frigående kor. Nu är vi det första mejeriet i Europa vars alla reviderade mjölkgårdar har beviljats certifikatet Welfare Quality. Welfare Quality är en uppsättning vetenskapliga mätmetoder som baserar sig på data från djurforskare. För att få certifikatet ska man uppfylla många krav. Revisionerna på våra gårdar tog två år.

Det räcker inte med att korna är friska och välmående. Djuren måste bland annat få röra sig fritt, ha tillräckligt många drickplatser och även rent allmänt ha det bekvämt. Revisorn använder till och med stoppur för att mäta hur länge det tar för en ko att lägga sig bekvämt.

Heta sommardagar tvingas korna inte gå ute.

Till exempel här på Finnmilks gård i Ylistaro är betongkorridorerna klädda med en behaglig gummimatta. Och viktigast av allt: korna har möjlighet att gå i hägnet utomhus sommar som vinter. Dörren står nästan alltid öppen så att de kan röra sig fritt.

Heta sommardagar tvingas korna inte gå ute. I dag är det riktigt varmt och i utehägnet står endast ett par Ayrshirekor, och även de i skuggan av husväggen.

MENINGSFULLT ÄVEN FÖR JORDBRUKARNA

Welfare Quality-gårdarna indelas i fyra nivåer. Gårdar som befinner sig på de två övre nivåerna, dvs. nivåerna utvecklad eller excellent, producerar mjölk från frigående kor. →

Maria Keski-Kasari känner mejeriets ostkällare som sin egen ficka.

Andelen mjölk från frigående kor i mejeriproduktionen ökar hela tiden.

Marjo och Timo Keski-Kasari var studiekompisar och grundade Juustoportti tillsammans 1988. ”Värderingarna och idogheten har vi gemensamt”, säger Timo Keski-Kasari.

Människor blir allt mer intresserade av djurens välfärd.

Viinitarhurin juustoost från Österbotten.

”Ju bättre vi gör vårt arbete, desto bättre mår korna – och producerar också mer”, säger Ari Teppo på Finnmilks gård.

Katariina Marttila och kalven Buusteri.

Den faktor som har störst inverkan på djurens välfärd är människans motivation.

Juustoportti

Juustoporttis mejeri och ysteri ligger i Jalasjärvi.

50

MILJONER LITER

Juustoporttis mejeri tar emot cirka 50 miljoner liter mjölk om året. Andelen mjölk från frigående kor ökar hela tiden.

50

PRODUCENTER

Ett nätverk bestående av cirka 50 mjölkproducenter levererar mjölk till Juustoportti.

200

ANSTÄLLDA

Juustoporttis mejeri har över 200 anställda. Personalomsättningen är liten och de anställda stannar länge i företaget.

Vi betalar jordbrukarna mer för mjölk från frigående kor. Jordbrukarna i sin tur har investerat i djurens välfärd och upplever att deras arbete är meningsfullt. Tillsammans upplever vi att vi gör världen lite bättre. Den faktor som har störst inverkan på djurens välfärd är människans motivation. När man läser nyheter om enskilda gårdar där det har gått illa är den bakomliggande orsaken alltid en totalt utmattad människa.

FRÅN GENERATION TILL GENERATION

Juustoportti är ett modernt mejeri med starka rötter. Mina föräldrar började tillverka brödost på sin gård 1966. Utifrån det grundade min fru Marjo och jag Juustoportti 1988. Samma år tog vi agrologexamen. Vi var studiekompisar och företaget har varit vårt livsverk.

För mig gick det lite som för Obelix, men i stället för att falla ner i grytan med trolldryck föll jag ner i ostgrytan. Jag följde med tillverkningen och försäljningen av brödost redan som barn. Studierna finansierade jag även med andra jobb, men det var mejeribranschen jag föll för.

Marjo är styrelseordförande i Juustoportti. I Österbotten har vi följande ordspråk: miehissä asuu hulluus ja naisissa viisaus (i män bor det galenskap och i kvinnor visdom). Hos oss stämmer det. Värderingarna och idogheten har Marjo och jag gemensamt, men i många fall är vi olika.

Marjo är mer eftertänksam och realistisk. Om en bekant tycker att jag står och pratar dumheter går personen sannolikt till Marjo och säger att hon ska lägga band på gubben.

Jag lever i framtiden och Marjo i nuet. Jag är havet och hon är klippan, och det är bra. Vi gillar vårt liv.

Vi är bara några år över femtio, men tänker på kontinuiteten. Av våra barn har Niklas och Sofia vanliga jobb på Juustoportti, medan Hanna och Maria sitter i företagets styrelse.

Utöver djuren och miljön vill vi också att våra anställda ska må bra. Vi är oerhört glada över de anställda vi har. De har en stor passion för sitt arbete. De vågar fatta modiga beslut och tar ansvar och auktoritet i frågor där det är deras sak att göra det.

Någonting har vi säkerligen gjort rätt eftersom personalomsättningen är liten och våra anställda stannar länge hos oss.

Vi vill bidra till samhället. Vi betalar tillbaka en del av det vi har fått. Det har alltid varit vår grej. Även om det är fråga om företag, är det människor som fattar besluten. Utifrån samma siffror går det att fatta väldigt olika beslut.

Den som eftersträvar snabb vinst kan säkerligen få det. Vår filosofi är att om man sår omsorgsfullt kommer skörden i sinom tid. Vi är övertygade om att även konsumenterna tänker på samma sätt.” ■

VÄX PÅ LÄNGDEN
Denna mössa med skärm har en näpen tofs, 59,95 e, KN Collection.

AKTA DIG FÖR TOMATSÅS
Denna kritvita skjortblus fräschar upp en sliten look, 39,99 e, Esprit Collection.

ALLTID RÄTT
Svarta jeans kan kombineras med nästan vad som helst. Dream Skinny-jeans, 109,95 e, MAC.

SNUTTEFILT
Denna högklassiga scarf i naturmaterialen ylle och silke värmer skönt, 29,95 e, Aventura.

TEXT TYTTI KONTULA

Tillbaka till kontoret

Satsa på basplagg av god kvalitet så har du alltid något att ta på dig.

KOMBINERA MED FYRKANTIGA GLASÖGON
Kivet-mönstret är en elegant klassiker. Trina-klänning, 210 e, Marimekko.

GÖR SOM PIPPI
Vem har sagt att strumpor måste vara tråkiga? Ju mer de sticker ut, desto bättre. Ankelstrumpor 14 e, Hysteria.

PÅ STADIG AXEL
En bra arbetsväska är rymlig och har en bekväm axelrem. Axelväska, 179 e, Hilfiger.

STILGARANTI
En högklassig ytterkappa ger ett gott intryck – oavsett vad du har under. Yllekappa 269 e, Trench & Coat.

FULL FART FRAMÅT
Med låga klackar klarar du av även stressiga arbetsdagar. Promenadskor, 69,99 e, Bianco.

Produkter Sokos. Strumporna endast Sokos i Helsingfors, Jyväskylä, Kuopio, Lahtis, Tammerfors, Uleåborg och Åbo. Klänningen utöver ovan nämnda även Sokos Kaari och Sokos i Joensuu. Yllekappan ej Sokos i Björneborg, Kajana, Kotka och Kouvola. Promenadskor ej Sokos i Kajana, Kotka, Kouvola och Salo samt Sokos Mylly.

STYLING OCH TEXT MIRKKA SIUSLUOTO **MAKEUP OCH FRISYRER** AINO-SOFIA KOJONEN
FOTO VUOKKO SALO **KLÄDER** PRISMA

SKOLAN KALLAR IGEN!

Höstmodet präglas av färggranna blommiga mönster och grafiska tryck. Här finns nya favoritplagg till både tonåringar och lågstadieelever.

NU ÄR DET LÅNGA T-SHIRTAR OCH COLLEGE-TRÖJOR SOM GÄLLER. OCH PÅ BENEN: LEGGINGS.

Till vänster: Grå college 14,95 e, leggings 6,95 e, sneakers med LED-lampor 39,95 e, alla House. Kasse 4,95 e, Boy Meets Girl. I mitten: Tunika 39,95 e, VIMMA x Neulomo. Leggings 5,95 e, Ciraf. Sneakers fotorekvisita. Till höger: Blommig tröja 7,95 e och leggings 6,95 e, sneakers 24,95 e, alla House. BMX-hjälm 16,95 e, Jupiter. Skateboard fotorek-visita.

FAVORIT-KLÄDERNA HAR HUMOR OCH ATTITYD.

Huvtröja 14,95 e, Ciraf. Jeans fotorekvisita.

Kamouflage-mönster med överraskande blå inslag. Ryggsäck 29,95 e, Boy Meets Girl.

Volanger och tryck funkar ihop. Tylltunika, storlekar 92–140 cm, 9,95 e, Ciraf.

Kombinera ett grafiskt mönster med ett annat effektfullt mönster. Leggings, storlekar 92–140 cm, 5,95 e, Ciraf.

Buu! Monstermössa 5,95 e, Ciraf.

Djungel på ryggen. Ryggsäck, 19,95 e, X-Force.

Tröjan har motiv av gulliga djur. Collegetröja, storlekar 92–140 cm, 12,84 e, Ciraf.

Den varma gula nyansen är en färgklick i vardagen. Collegebyxor, storlekar 92–140 cm, olika färger, 5,95 e, Ciraf.

Dessa stadiga joggingskor passar alla tillfällen. Joggingskor för barn, storlekar 30–39, 29,95 e, Danskin.

DET FINNS TVÅ KRITERIER FÖR VARDAGSKLÄDER FÖR BARN: DE SKA VARA BEKVÄMA OCH SKOJIGA.

SOMMAREN FORTSÄTTER MED BLOMMIGA BOMBERJACKOR ÄVEN PÅ HÖSTEN.

Till vänster: Bomberjacka 14,95 e och byxor 12,95 e, House. Joggingskor, 29,95 e, House. Till höger: Bomberjacka 14,95 e och byxor 12,95 e, Ciraf. Sneakers fotorekvisita. Båda modellerna: Svettbanden säljs i paket med tre band 6,99 e, Select.

DÄMPADE FÄRGER I TONÅRINGARNAS KLÄDER MED STREETCRED.

Lång T-shirt, 134–170 cm, 9,95 e, House.

Ett par basskor passar vid alla tillfällen. Sneakers, storlekar 31–41, 29,95 e, House.

Bomberjackan är ett unisexplagg. Storlekar 128–170 cm, 14,95 e, House.

Upp med huvan och du är redo! Tröja, storlekar 134–170 cm, 12,95 e, House.

Stuprörsjeans är fortfarande inne. Jeans, storlekar 128–164 cm, 9,95 e, House.

Kängor är klassiska skor. Vinröda skor, storlekar 28–39, 29,95 e, House.

En bra ryggsäck har många fickor. Volym 18 l, 39,95 e, Burton.

Bekvämt är ett måste. Collegebyxor, storlekar 128–170 cm, 12,95 e, House.

EN AVSLAPPNAD SPORTIG STIL FUNKAR ÄVEN I SKOLAN.

Till vänster: College, 7,95 e, House. Shorts 12,95 e, Starter. Joggingskor, 29,95 e, House. Mössa fotorekvisita. Basketboll 8,99 e, Striker Classic. Till höger: Trikåer 12,95 e, Cheetah. Ryggsäck 34,95 e, Vans. Övriga plagg fotorekvisita. ■

Henri Alén är övertygad om att man kan lära barnen hållbara matvanor. Temat tas även upp i programmet Syömään! Terveellisempää lapsille där Alén deltar i diskussionen.

”I framtiden kommer jordbruket inte längre att vara beroende av vädret.”

I denna spalt får vi träffa personer som har påverkat vad vi äter på olika sätt. De berättar tre teser för oss.

Smarta val

Den välkände matinfluencern Henri Alén säger att butikerna har en stor del i och även ett stort ansvar för vad finländarna äter. Matbutikerna kan genom sina val och till exempel hur produkterna är placerade påverka den finländska matkulturen och till och med folkhälsan.

TEXT LEENA LUKKARI OCH LEILA MEHTO **FOTO** MAIJA ASTIKAINEN

Matvisionären och restaurangägaren **Henri Alén** gör matinköp till familjen och tittar sig samtidigt omkring i matbutiken. Han listar snabbt många saker på hur butiken genom sina val kan styra kunder som har bråttom.

”Hur och var produkterna är placerade har stor inverkan. Om inhemska säsongsgrönsaker läggs fram på ett tilltalande sätt ökar efterfrågan på dem”, tror Alén.

Sortimentet inverkar också.

”Det går att främja nya trender genom att ta in produkter till butikerna. Som exempel kan man nämna vegetabiliska mjölkdrycker”, säger Alén.

Henri Alén är känd som en djärv matvisionär som har grundat restaurang Ultima som förlitar sig på en ny odlingsteknik. Alén är övertygad om att människor i framtiden kommer att vara villiga att ta mycket större ansvar för vad de äter. Vegetabiliernas andel på tallriken ökar, eftersom människor inser att de kan påverka jordens framtid genom sina val.

”Tack vare tekniken kan vi odla växter året om, nära och mer effektivt. Växterna växer i en näringslösning och med kraft av ett noggrant reglerat bevattningssystem. I framtiden kommer jordbruket inte längre att vara beroende av vädret och årstiderna. Avstånden minskar och vi belastar inte miljön med utsläpp från transporter. Samtidigt kan vi minska mängden förpackningsavfall. I Finland är förutsättningarna för detta utmärkta tack vare spetskompetens inom livsmedels- och miljöteknik. Vi har fantastiska ingenjörer”, säger Alén.

Henri Alén

VEM? 40-årig restaurangägare, tv-kock och matinfluencer.

VAD? Vill skapa en hållbar framtida matkultur. Hans nya restaurang Ultima odlar en del av råvarorna i restauranglokalerna.

VARFÖR? Henri Alén deltar i tv-programmet Syömään! Terveellisempää lapsille. Programmet visades på MTV3 och kan nu ses på Katsomo. S-gruppen sponsrade denna tv-produktion som en del av Matmanifestet, där en tes är att främja en hälsosam kost för barn. Läs mer på yhteishyvä.fi

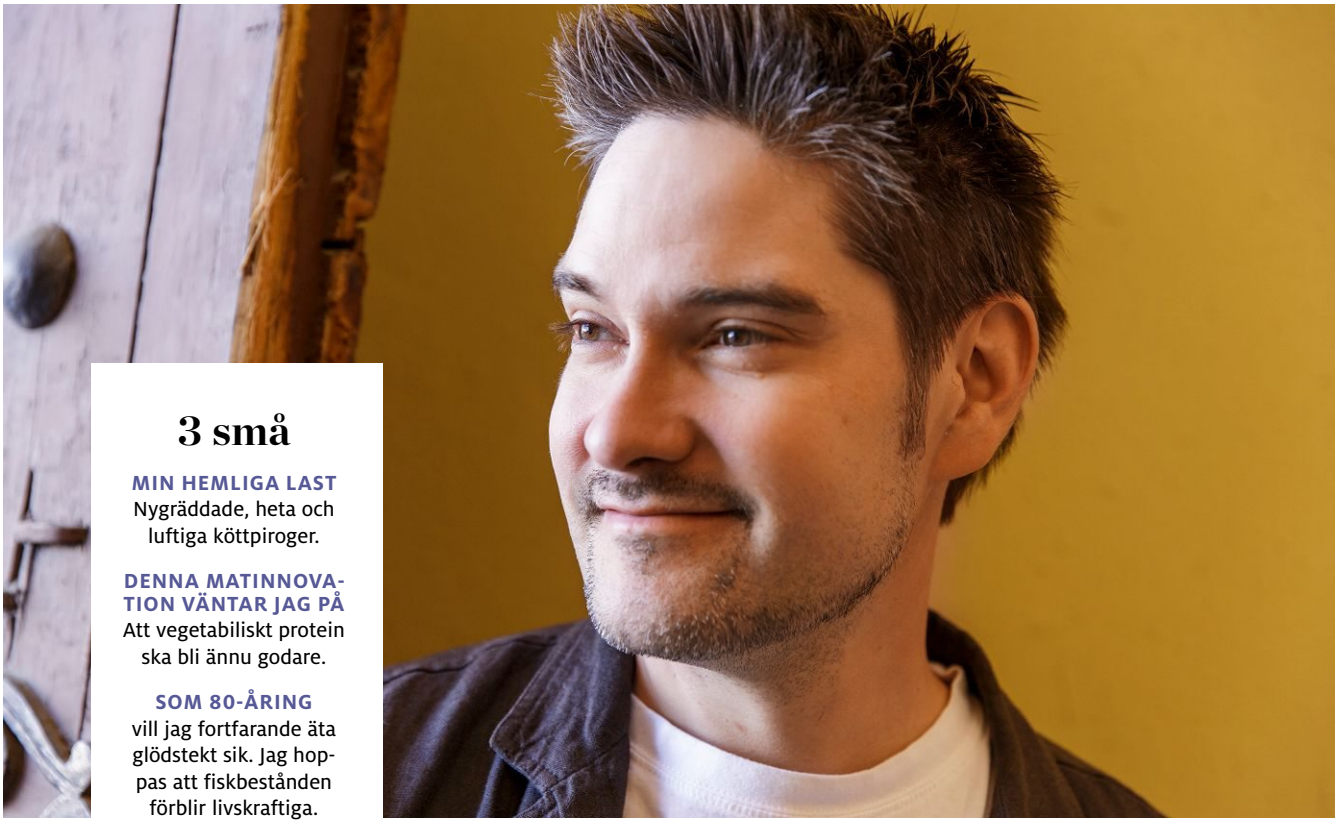
1 FÖRÄNDRINGAR TAR TID

”Det finns inget som går så långsamt som att försöka förändra människors matvanor. Vi vet hur vi borde leva för att både kropp och knopp ska må bra. Vi borde röra på oss, äta mer grönsaker och välja bra fetter framför dåliga. Att omsätta fakta i praktiken är svårare. När vi trötta efter arbetsdagen går till butiken glömmer vi alla fakta och köper samma livsmedel som vi alltid har köpt, eftersom det sker rutinmässigt.

Ändå är jag hoppfull. Jag tror att finländarna har bättre möjligheter än genomsnittet att anamma tanken om hållbara matvanor, eftersom vår matkultur är ung. Vi har inga inrotade föreställningar om hur bra mat ska vara. Vi visar intresse för andra matkulturer.

Vi är också väldigt rationella. Det kan främja en hållbar matkultur, eftersom vi vet att det är klokt.

Butikerna har också sådan information om konsumenterna som skulle kunna utnyttjas. Insamlad information om människors köpbeteende skulle kunna användas till förmån för dem. Det skulle kunna finnas en mobilapp där man kan följa upp sina val. Den skulle ärligt visa hur mycket öl, vegetabilisk olja →



3 små

MIN HEMLIGA LAST
Nygräddade, heta och luftiga köttpiroger.

DENNA MATINNOVATION VÄNTAR JAG PÅ
Att vegetabiliskt protein ska bli ännu godare.

SOM 80-ÅRING
vill jag fortfarande äta glödstekt sik. Jag hoppas att fiskbestånden förblir livskraftiga.

eller socker du har köpt. Informationen skulle kunna påverka inköpslistan för nästa shoppingtur och därigenom ge upphov till mer hälsosamma val.”

2 VI ALLA HAR ANSVAR

”Jag började fundera på mat ur ett hållbarhetsperspektiv när jag som ung kock jobbade i köket på Palace som **Markus Maulavirtas** lärling. Där hade alla råvaror känt ursprung. Vi visste exakt från vilka odlingar lökarna, rovorna och potatisen kom. Vi besökte djurstallar för att se hur djuren hade det och såg hur slakt går till. Det gav en respekt för råvarorna. Av samma orsak försöker jag ge mina anställda information. Vi vill servera mat som vi med stolthet kan berätta om för våra gäster.

När det gäller mattrender ligger restaurangvärlden före konsumenterna. Det har skett en enorm förändring i matproffsens tänk sedan min tid som lärling. Då skulle rotsaker formas till små nätta kulor och resten slängdes bort. Nu utnyttjas hela rotsaken och av djur används så många kroppsdelar som möjligt. De segaste delarna långkokas så att de blir goda.

Den cirkulära ekonomin börjar vid inköpsögonblicket. Till restaurangen köper vi inte in något sådant som inte garanterat hamnar på tallriken. På samma sätt borde privathushållen tänka: det som köps ska också ätas. Om det blir örter över kan man torka dem i ugnen och göra örtsalt av dem. På fiskrens kan man koka fiskbuljong. Och måste kylskåpet alltid vara proppfullt? Det som inte kan vidareförädlas ska komposteras.”

”Måste kylskåpet alltid vara proppfullt?”

3 BARNEN HAR EN NYCKELROLL

”Det är bra att lära barnen att visa nyfikenhet och intresse för nya födoämnen och smaker. För mig är rödmögelostar något som jag förhåller mig nyfiken till. Jag tycker fortfarande att de har en stickande och besk smak och jag kan inte säga att jag gillar dem, men jag smakar på dem lite som om jag skulle vara på upptäcktsfärd.

Det går att få barnen att äta hållbart och hälsosamt bara man vänjer dem vid det. Om de alltid serveras fet industriellt producerad mat lär de sig tycka om den. Det finns inga barn som äter allt, men om det alltid serveras hälsosamma alternativ lär de sig tycka om dem förr eller senare. Att skuldbelägga dem fungerar inte.

Det är vi 40–50-åringar som ska se till att nästa generation växer upp till ansvarstagande konsumenter. Vi ska uppmuntra och sprida information. Vi kan själva föregå med gott exempel, kräva god kvalitet och visa intresse för matens ursprung. På detta sätt får barn och unga lära sig att göra hållbara val, som även gynnar kommande generationer. Det kan vara fråga om små insatser: gå igenom WWF:s Fiskguide tillsammans och kontrollera att ni väljer hållbart fiskad eller odlad fisk i fiskdisken.” ■

EN PÅSE NYHETER

Innehållschef Sanna Autio presenterar läckra nyheter.

HÄLSOSAMT MELLANMÅL
Nomnom-minipåsarna innehåller cashewbitar, mandlar och jordnötter samt cashewbitar och jordnötter. Nötterna är naturella och osaltade.

PROTEINBOMB
Arla Protein-kvargen med apelsin och choklad är laktosfri. Sked medföljer. En burk innehåller 20 gram protein.

BRA START PÅ MORGONEN
Valio Oddlygood-rågröten med jordgubbe, äpple och havre är vegetabilisk och fiberrik. Den tjocka gröten bjuder även på tuggmotstånd, till exempel havrekorn.

FÖR SYRLIG SMAK
Kotimaista Skyr är laktosfria syrade mjölkprodukter. Smakalternativen är banankokos och vanilj.

”Även om bra mellanmål är aktuella igen, är det fortfarande gott med grillat kött. Till helgmyset passar det bra med små salta tilltugg och vin som innehåller mindre alkohol.”

Vardagen börjar, sommaren fortsätter

VIN MED SALTA TILLTUGG
Skapa en delikatessbricka med Kotimaista friterade siklöjor, HK Tunnskivad Louisiana salami, Valio Oltermanni Savu tunna skivor och Fazer Rye Snacks Rostade grönsaker. Grilla örtkryddade zucchiniskivor att äta till. Till dryck passar Torres Sangre de toro rött eller vitt vin (5,5 %).

VÄRM GRILLEN
HK Rybsgris filébiff USA RUB är torrkryddad med trendig rubkrydda. Rybsgrisköttet är mört och innehåller rikligt med hälsosamma omega-3-fettsyror.

TRENDIGT KNÄCKEBRÖD MED ROTSAKER
Finn Crisp Beet Boost-knäckebrödet innehåller rödbeta, chiafrön och ingefära.

KYCKLINGBOWL ATT TA MED
Saarioinen Eväs Power Bowl-kycklingsalladen är en trendig bowl: vacker och hälsosam. Salladen innehåller bland annat kyckling, havrekorn, adzukibönor och rödkål.

ENKEL SNABBMAT
Atria Perhetilan Balsamico-kycklingfiléskivorna är marinerade och snabbtillagade. Trä på spett med grönsaker.

TEXT SANNA AUTIO **FOTO** AMANDA AHO OCH TILLVERKARNA

I denna artikelserie berättar ägarkunder om vad de har skaffat för sin Bonus.

TEXT ANITRA RÖNKKÖ **FOTO** SUSANNA KEKKONEN

Sommarstuga hemma på gården

Marika Taina från Valkeala blev förvånad över hur mycket Bonus hon hade samlat under årens lopp. För Bonusen kunde familjen bygga ett lusthus på gården.

”Växter kommer och går, men lusthuset är ett alltid lika dekorativt inslag på gården”, säger Marika.

Har du sparat din Bonus till någonting särskilt? Mejla oss: yhteishyva.toimitus@sok.fi

Lusthuset kan användas som extra utrymme vid fester eller som en plats för avkoppling. Marikas familj har firat både student- och födelsedagsfester i huset.

”Idén föddes på en gårdsmässa 2006. Där såg jag ett lusthus med pulpettak och gamla, återanvända fönster. Tänk om man hade ett sådant hemma på gården, en kombination av en lekstuga och ett praktiskt litet hus”, tänkte **Marika Taina** då.

Sex år senare blev drömmen verklighet. Marika fick fönster från ett gammalt frontmannahus av bekanta och kring dem byggde familjen ett gult lusthus. Mannen byggde, Marika bar bräder och målade.

Finansieringen hade ordnat sig på ett kanske lite oväntat sätt.

”Vi hade haft S-Förmånskort, men inte betalkort. När vi ansökte om betalkort upptäckte vi att vi hade samlat Bonus i många år. Vi förstod att det var dags att göra någonting.”

Lusthuset kostade cirka 4 000 euro. I det ingick allt från plattor för altanen och takfilt till målarfärg och spik. Dem betalade familjen med Bonus. En del av virket fick familjen av släktingar.

PRAKTISK STUGA

Interiören i lusthuset är fantastisk. Det har blått golv och är inrett i glada färger. Stugan på nio kvadratmeter rymmer en dagbädd och ett bord för fyra personer.

”Eftersom barnen redan var ganska stora skulle en lekstuga snabbt ha blivit för liten. Det här var en mer långsiktig investering.”

Och en investering som kommit väl till pass: inte mindre än sex tjejkompisar till Marikas döttrar har övernattat i lusthuset samtidigt. Sorlet av röster och glada skratt på natten ute på gården stör inte föräldrarna.

Lusthuset har även använts för att få mera utrymme på födelsedags-, konfirmations- och studentfester.

EN PLATS FÖR AVKOPPLING

Den ena dottern i familjen har redan flugit ur boet och även den andra står på tröskeln till vuxenvärlden. Marika får med andra ord ha lusthuset nästan för sig själv, även om hon den senaste tiden inte hunnit njuta av stämningen i den lilla stugan eftersom hon studerat vid sidan av jobbet.

”I sommar börjar jag vara klar med min examen och då ska jag börja använda lusthuset igen”, säger Marika.

Framför allt är lusthuset tänkt att vara en plats där man kan koppla av. För Marika betyder det att äta något smått, läsa en bra bok och ligga bekvämt på sängen. Ibland när det är lagom svalt tar hon en tupplur. Det är som på sommarstugan, men endast ett par meter hemifrån.

Ibland när det är lagom svalt tar hon en tupplur.

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

Bland dem som svarat lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.
Skicka ditt svar senast 15.8.2018 via nätet yhteishyva.fi/samarbete eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsartävling 4/2018, PB 99, 00002 Helsingfors.
Den populäraste artikeln i Samarbete 3/2018 var intervjun med Hanna Sumari. Anu Paldanius från Uleåborg vann priset i läsartävlingen.

LOTTONET
Laatukuuu
21

Tillsammans ska vi göra konkreta insatser till förmån för samhället. Stora och små.

Sanni Kouva, Pinja Kauvosaari och Fiia Majanmaa hör till föreningen Oulu Nice Soccer och spelar i ett lag som tränar på Ässäplanen i Uleåborg.

TEXT ANU KYLVÉN **FOTO** ANTTI J. LEINONEN

Ässäplan-projektet en riktig fullträff

Handelslagen stöder byggande av lokala idrottsplatser tillsammans med Finlands Bollförbund. Den hundrade Ässäplanen blir klar i höst, säger en glad Tero Auvinen, anläggningschef vid Bollförbundet.

”Lågstadiebarn rör på sig en hel del, men i högstadieåldern är det lätt hänt att motionsintresset avtar. Det saknas redskap, idrottsplatser och ibland även support. År 2011 utvecklade vi tillsammans med S-gruppen Ässäplan-projektet i syfte att ta fram nya sätt att bygga och finansiera idrottsplatser. Kommunen är uppdragsgivare och en entreprenör sköter byggarbetet. Vi är möjliggörare.

Ässäplanerna är kompakta allaktivitetsplaner som ofta ligger i anslutning till skolcentrum och som kan användas för många olika bollspel. Planerna har konstgräs med sandfyllnad och är omgärdade av träplank. Till setet hör streetbasketkorg och volleybollnät inklusive stolpar. Ässäplanerna ger barnen motionsmöjligheter på nära håll. Enligt vår uppskattning stöder planerna motion för 30 000–40 000 skol- och dagisbarn. Kvällstid kan planerna användas av invånare i området, och hittills har de använts flitigt.

En stor del av planerna ligger på små orter. Där går beslutsfattandet snabbt och både skolor och föräldraföreningar är vanligen aktiva. Skolorna berättar att alla elever använder planerna på rasterna – inte enbart de elever som även annars idrottar. På vissa orter är planerna så populära att man har varit tvungen att införa turer på rasterna.

Hundra planer är en otrolig prestation. Vi har lyckats med kommunernas hjälp.”

S-gruppens program Det bästa landet att bo i ingår att göra hundra gärningar till förmån för Finland. En av dem är att bygga 100 Ässäplaner runt om i Finland. Handelslagen tillsammans med kommunerna står för byggkostnaderna för planerna. Regionhandelslagen betalar strax under hälften av byggkostnaderna och kommunerna resten. För S-gruppen är detta en investering på 1 miljon euro för att få finländarna att röra på sig.”.

Egen härd är guld värd

Merparten av finländarna vill äga sin bostad, helt eller delvis. Det allra bästa vore att bo ostört vid vattnet, i ett egnahemshus som ligger centralt.

TEXT SIRKKU SAARIAHO **FOTO** HELI BLÅFIELD

I våras lät S-Banken göra en undersökning om vilka drömmar finländarna har i fråga om hem och boende. Resultaten var inte fy skam. Nästan var fjärde finländare bor redan i sitt drömhem. För en stor andel, 39 procent, är drömmen endast en liten renovering bort.

Forskare och stadsplanerare talar nu om urbanisering och tillväxtcentrum, men ett egnahemshus är fortsättningsvis finländarnas drömbostad. Det är endast urbana storstadsbor som inte gillar tanken på egnahemsboende.

De som bor i egnahemshus är också mest nöjda med sitt boende, även om också de gärna skulle göra små renoveringar i sina hem, framgår det av undersökningen som genomfördes av Kantar TNS.

STOR FÖRÄNDRING ATT VÄNTA?

Päivi Huttunen, utvecklingschef för lån på S-Banken, har jobbat länge inom bankbranschen och har på nära håll fått följa hur finländarnas bostadsdrömmar har förändrats över tid.

”Något överraskande i undersökningen var att knappt 60 procent av finländarna alltjämt anser att egnahemshus är den bästa boendeformen. I praktiken ser man hur höghusboende har ökat i popularitet och fått högre status”, säger Huttunen.

Hon påpekar att ett egnahemshus i långa tider har varit en dröm och ett mål för många finländare, men att det inte nödvändigtvis är så för de yngre generationerna. Egnahemsboende kräver mycket tid och olika slags färdigheter. Då arbetslivet är stressigt och mobilt vill många lägga sin fritid på annat än att pyssla med huset eller trädgården.

”Jag tror att det har börjat ske en omfattande förändring av boendet i Finland. I framtiden kommer drömmen att vara högklassigt höghus- eller radhusboende.”

Huttunens observationer får stöd av Statistikcentralens siffror. Enligt dem bor allt fler barnfamiljer särskilt i huvudstadsregionen i höghus. Samma fenomen kan även ses i några storstäder, men i övrigt föredrar barnfamiljer egnahemsboende.

En orsak till att höghusboende blir populärare är också att allt fler bor ensamma. I genomsnitt bor en av fem ensamboende i höghus.

NYTT HEM GENOM RENOVERING

I dag får många sitt drömhem utan att byta bostad. Att göra en lätt renovering, piffa upp eller uppdatera hemmet till 2010-talet är ofta tillräckligt för att hemmet ska kännas nytt. När barnen flyttar hemifrån får föräldrarna mer utrymme i hemmet.

Enligt undersökningen vill ungefär var femte finländare ha mer utrymme i sitt hem. Näst på önskelistan står en lätt renovering, ett nytt badrum eller kök och bättre förvaringsutrymmen.

”Renoveringsivern syns tydligt. Många ansöker om banklån för att piffa upp hemmet. Finländarna vill ha boendekomfort”, säger Huttunen.

Enligt henne medför en renovering inte nödvändigtvis ökade boendekostnader, om man till exempel justerar lånetiden lite. När man väljer boende och finansiering av detta utifrån sin livssituation och sina värderingar blir det även pengar över för att njuta av hemmet och livet.

Allt fler barnfamiljer i huvudstadsregionen bor i höghus.

Hemmet är en viktig bas för Anni Yliselä.

Mitt hem är som Villa Villekulla och en djurpark i ett

Anni Yliselä, 36, bor i egnahemshus i Kyrkslätt. Viktigt med hemmet är även allt som finns runtomkring.

”Att driva en bondgård var min dröm redan som barn. Det är inte lätt, men jag har hittat en balans som gör att jag kan kombinera bondgården med mitt jobb som företagsrådgivare. Kontrasten är stor, men gården och jobbet stöder varandra.

Mitt hem är som Villa Villekulla och en djurpark i ett. Det lilla egnahemshuset på 65 kvadratmeter med en tomt på en hektar i Kyrkslätt är min första bostad. Jag och min exman byggde det tillsammans. Huset är ett helt vanligt pakethus av standardmodell. Vi visste inget om hur man bygger hus. Vi tittade på videor på YouTube och gjorde lika. Det var dumdristigt att börja med något sådant, och äktenskapet slutade i skilsmässa.

Hemmet är min bas. Men allt det som finns runtomkring är viktigt. Nu bor jag ensam, men jag har höns, får och ungerska ullsvin av rasen Mangalica. Någon egen häst har jag inte längre, men grannens ponny hälsar ofta på. Mina två katter jobbar på gården. Siameskatten är fårens andliga ledare och den vita hankatten Oiva styr och ställer i svinhägnet. Den är också fårens doula som vet när de ska lamma.

MITT BOENDE återspeglar mina värderingar. Jag är yuppie, hippie och punkare. Eftersom jag hemma kan vara alla tre lika mycket är jag i balans. Mitt sätt att leva har krävt långsiktiga satsningar, men jag är nöjd. För mig representerar gården någonting bestående.

I år går en av mina stora drömmar i uppfyllelse. Ett farmhus som jag själv har ritat blir klart. Där kommer det att finnas utrymme för djuren och ett kontor till mig. Jag jobbar mycket på distans och behöver ha lite avstånd till arbetsplatsen, om än ett kort sådant.

Kanske allt beror på att jag under skoltiden tittade för mycket på skol-tv-serien *Kotitallilla* och nu som vuxen lever ett sådant liv. Det är episkt att kunna rida på ponnyn ute på gården i nattlinnet eller barbacka för att hämta posten. Ibland kan jag nästan inte fatta hur allt detta är möjligt.”

→

Emilia Saapunki, Jussi Jokinen och sonen Nuutti har flyttat till en större bostad i samma hus i Berghäll i Helsingfors.

Som att bo i en liten by mitt i staden

Emilia Saapunki, 40, Jussi Jokinen, 42, och 6-årige Nuutti har bott i höghus i Berghäll i Helsingfors i tio år och trivs utmärkt.

”Vårt drömhem finns i Berghäll i ett hus byggt 1961. Vi har bott i huset i tio år och trivts jättebra.

Vi hade en osannolik tur i början av året: Vi fick köpa en större bostad, 98 kvadratmeter, på översta våningen i vårt hus! Vi hade sökt en större bostad i många år, men inte hittat någon som kändes rätt. Vi hade inte ens kunnat drömma om att hitta en i vårt eget hus.

Vi gjorde en omfattande renovering som tog två månader. Vi försökte behålla bostadens ursprungliga 60-talsanda, även om vi renoverade allt. Vi har fönster från vägg till vägg och två balkonger med utsikt över flera landmärken i Helsingfors: Riksdagshuset, många kyrkor och Sveaborgs fyr.

Det var enkelt att flytta inom samma hus. Vi behövde inte ens byta bastutur.

NÄR VI FICK Nuutti för drygt sex år sedan gick vi och tittade på småhus. Det stod snabbt klart för oss att Berghäll har allt vi behöver och vill ha.

Berghäll har varit en fantastisk boendemiljö för oss. Alltid när man går ut på gatan eller till parken träffar man bekanta och får prata en stund. Det känns som att bo i en liten by mitt i staden.

Kanske detta är den berghällska livsstilen. Här uppskattar man naturen och gröna värderingar. Runtomkring bor vänner och andra likasinnade barnfamiljer. Nuutti är född i Berghäll, här finns hans kompisar och hans skola. Havet och flera parker finns nära till.

Vi kan cykla eller gå nästan vartsomhelst. Jag cyklar ofta till jobbet på Bulevarden med en Alepacykel. Bil behöver vi närmast när vi ska åka till mor- och farföräldrarna eller stugan.

I princip skulle vi kunna bo här hur länge som helst. Vi behöver inte söka efter ett renoveringsobjekt eller en större bostad. Vårt hem känns näst intill perfekt. Nu behöver vi inte blicka framåt utan kan njuta av just denna stund i livet.” ■

AV FINLÄNDARNA BOR

44 % **I HÖGHUS**

40 % **I EGNAHEMSHUS ELLER SEPARAT HUS**

14 % **I RADHUS**

57 % **I ÄGARBOSTAD**

31 % **I HYRES-BOSTAD**

2 % **I BOSTADS-RÄTT**

MITT DRÖM-BOENDE

”På franska landsbygden tillsammans med frun. Egen vingård.” *Man, 30–34 år*

”Jag skulle vilja bo i ett större, gammalt höghus som är inrett enbart med antikviteter. Tillsammans med min partner och våra sällskapsdjur.” *Kvinna, 30–34 år*

”Tillsammans med familjen i ett egnahemshus i närheten av staden, nära havet eller en sjö.” *Man, 25–39 år*

”Med min man i ett parkliknande område i ett jugendhus i centrala Helsingfors.” *Kvinna, 35–39 år*

”Min nuvarande bostad är bra, men hjälpköket borde förnyas. Vi har bra grannar och frun och jag trivs ihop. Det finns motionsspår i närheten.” *Man, 70–74 år*

Källor: Statistikcentralen 2016 och 2017 och S-Banken

I spalten träffar vi S-gruppens personal.

Vad ska jag ha under?

Det första du ska tänka på när du klär dig är underkläderna, vet Elise Mattero-Kari. Hon har varit underklädsförsäljare på Sokos i Helsingfors i 15 år.

”Många köper även behåår i webbutiker. Men där får man ingen service”, påpekar Elise Mattero-Kari.

Varför är det bra att satsa på underkläderna?
När man har lämpliga underkläder sitter även kläderna bättre. Behån påverkar hållningen och därigenom hela ditt yttre. Inte ens den vackraste av klänningar sitter snyggt om du har illasittande underkläder under. Du ska alltid prova behåarna innan du köper dem för att få en fungerande helhet.

Vad bär finländska kvinnor under kläderna?
Vi är väldigt praktiska när det gäller underkläder. Populärast är hudfärgade och svarta underkläder. Behåarna har vanligen släta kupor. Spets säljer bättre på vintern då vi har tjockare plagg ovanpå.

Hur har materialen utvecklats under din 15 år långa karriär?
Det har hänt mycket inom underklädsbranschen under de senaste åren. Numera betonas att materialen andas och att plaggen är sömlösa och sitter bra. Bambu och mikrofiber är stigande trender. En nyhet är one size-underbyxor som formar sig sömlöst och flexibelt till personer i alla storlekar och med alla former.

SÅ HÄR LYCKAS DU MED BEHÅSHOPPINGEN

1 Få vet att behåmåtten endast är ungefärliga. Till exempel storleken 80C är olika hos olika underklädsmärken. Kupornas form, modellen, materialet och till och med färgen påverkar måtten.

2 Om behån sitter för löst är det axelbanden som bär bystens vikt. Omkretsen ska vara så tajt att endast två fingrar får plats under behåbandet mellan skulderbladen. Under axelbandet får det rymmas ett finger.

3 Du behöver minst fyra behåar. En till vardag, en till fest, en för träning och en utan axelband. Dessutom ska du förnya dina behåar regelbundet. När du är på den innersta haken är det dags att köpa en ny behå.

Mika Laakso är kedjedirektör för SOK:s varuhus- och specialaffärsverksamhet.

Varuhus behövs

”Jag tror starkt på varuhushandelns livskraft både i dag och i framtiden. Den har en lång historia och kommer inte att försvinna, förutsatt att affärsverksamheten utvecklas kontrollerat. Varuhushandeln grundar sig på känslor, möten med andra människor och glädjen av att hitta något man vill ha. Varuhusen tillgodoser människans behov av socialt umgänge. Det kan webbutikerna inte göra: möta kunderna ansikte mot ansikte.”

Varuhusen förväntas bjuda på upplevelser.

DINA FÖRMÅNER

Tidningen ansvarar inte för ändringar efter pressläggningen. Förmånerna ger ingen Bonus, om inget annat nämns. Mer information: s-kanava.fi

För lite uppiggning i höst kan du kombinera föreställningen Musta Saara på Nationalteatern med en middag på Plaza Restaurant.

MUSIK OCH TEATER

Komedin Reinikainen på sommarteatern Mathildedalin kesäteatteri

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via biljettförsäljningen 19–21 e (norm. 21–23 e) eller Lippupiste 21,50–23,50 e (norm. 23,50–25,50 e). Föreställningar 13.7–19.8.
Mathildedalin kesäteatteri, Ruukinrannantie 6, Mathildedal.
• **Biljetter:** Teatteri Provinssis biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi. Gruppbiljetter endast via teaterns biljettförsäljning.
• **Mer information:** teatteriprovinssi.fi.

Vares och Huhtikuun tytöt (Aprilflickorna) på sommarteatern Vuohensaaren kesäteatteri

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via biljettförsäljningen 24 e (norm. 26 e), Lippupiste 26,50 e (norm. 28,50 e) + serviceavgift. Hör dig för om specialprissatta biljetter via teatern. Föreställningar 15.6–4.8.
Vuohensaaren kesäteatteri, Satamakatu 102, Salo.
• **Biljetter:** Salon Teatteris biljettförsäljning, tfn 044 031 6055, e-post toimisto@salonteatteri.com eller lippu.fi.
• **Mer information:** salonteatteri.com.

Festivalen SavaStock i Ylivieska

S-Förmån 3–5 e

Med S-Förmånskort biljetter från 35 e till festivalen SavaStock i Ylivieska 17–18.8. På festivalen uppträder bland andra Mira Luoti, Jukka Poika, Pariisin Kevät, Kasmir och Dingo.
SavaStock-festivalen, Savari, Ylivieska.
• **Biljetter:** lipputoimisto.fi, ylivieska.fi/akustiikka och infodisken på Prisma i Ylivieska.

Sommarfestivalen SaloFest i Salo

S-Förmån 4–15 e

Med S-Förmånskort endagsbiljett 38 e (norm. 42 e), tvådagarsbiljett 65 e (norm. 80 e) till sommarfestivalen SaloFest 3–4.8.
Farmoksen tontti, Helenankatu, Salo.
• **Biljetter:** Tiketti.fi, Prisma Halikko, Lohja och Nummela, S-market Plaza Salo. Tiketti.fi lägger till expeditionsavgifter på biljettpriserna.
• **Mer information:** salofest.fi.

Musta Saara Teatteri & Dinner-paket på Radisson Blu Plaza

S-Förmån 10 e

Med S-Förmånskort teaterbiljett till föreställningen Musta Saara (Svarta Sara) på Nationalteatern + middagsmeny i Plaza Restaurant 79 e (norm. 89 e) på teaterkvällar mån. 17.9, mån. 24.9, ons. 3.10, tis. 9.10, tis. 16.10, ons. 17.10, tis. 30.10 och ons. 31.10. Förmånen gäller t.o.m. 31.8.
Radisson Blu Plaza, Mikaelsgatan 23, Helsingfors.
• **Bokningar:** S-gruppens restaurangförsäljning, 020 1234 800, ravintolamyynti@sok.fi.
• **Mer information:** Finlands Nationalteater, 010 7331 331 (0,083 e + lna/msa).

SaloJazz Festival i Salo

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter fre. 28.9 till konserterna Emma Salokoski & Ilmiliekki Quartet 22 e (norm. 24/18 e) och Xantone Blacq Band 18 e (norm. 20/12 e). Priserna inkl. serviceavgift.
Kulttuuritalo Kiva, Horninkatu, Salo och Rikala Bar&Grill, Asemakatu, Salo.
• **Biljetter:** lippuautomaatti.fi/salojazz.
• **Mer information:** salojazz.fi.

Macbeth på Salon Teatteri

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via teaterns biljettförsäljning 27 e (norm. 29 e). Biljetter via Lippupiste från 29,50 e + serviceavgift. Föreställningar 28.9–15.12. Föreställningen har 18 års åldersgräns.
Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.
• **Biljetter:** Salon Teatteris biljettförsäljning, tfn 0440 316 055, toimisto@salonteatteri.com eller Lippu.fi. Hör dig för om specialprissatta biljetter via teatern.
• **Mer information:** salonteatteri.com.

Gustav Mahlers symfoni nr 8 i Musikhuset

S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter från 24–75 e (norm. 28–79 e) till RSO:s uppförande av Gustav Mahlers symfoni nr 8 fre. 24.8 kl. 19.
Musikhuset i Helsingfors, Mannerheimvägen 13 A, Helsingfors.
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + lna) mån.–lör. kl. 8–21, sön. och helgdagar kl. 10–18 eller ticketmaster.fi.
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi.

Gustav Mahlers symfoni nr 8 hörs i Musikhuset.

Romantiikan jättiläiset i Finlandiahuset

S-Förmån 6 e

Med S-Förmånskort parkettbiljetter 57,10 e (norm. 63,10 e) och läktarbiljetter 51 e (norm. 57 e) till Romantiikan jättiläiset i Finlandiahuset 24.11 kl. 19.
Finlandiahuset, Mannerheimvägen 13, Helsingfors.
• **Biljetter:** ticketmaster.fi.
• **Mer information:** elena.putina@meidanromanssi.com.

ÅK PÅ EN TUR

Hotellpaket i Stockholm

S-Förmån 11 e

Med S-Förmånskort Viking Lines hotellpaket i Stockholm t.ex. 116 e/person i dubbelrum (norm. 127 e) på Freys Hotel t.o.m. 30.12. I priset ingår båtresorna Helsingfors–Stockholm–Helsingfors i B2P-hytt, övernattning i Standard-dubbelrum (inkl. frukost). Bonus på priset för hela resan.
• **Mer information och bokningar:** vikingline.fi/s-kortti, 0600 41577 (2,01 e/samtal + lna). Produktkod FSHOT

UTSTÄLLNINGAR

Sommarutställningen Fantastico! på Ateneum

S-Förmån 1 e

Med S-Förmånskort inträde 14 e (norm. 15 e), personer under 18 år gratis till den storslagna sommarutställningen Fantastico! – Italiensk konst från 1920- och 1930-talet på Ateneum 10.5–19.8.
Konstmuseet Ateneum, Brunnsgatan 2, Helsingfors.
• **Mer information:** ateneum.fi.

FAMILJER OCH BARN

Nöjen som bidrar till barnskyddsarbetet

S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 36 e (norm. 39 e) 16.4–21.10 på vissa Prisma, Sokos och S-market samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattning.
Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
• **Mer information:** tfn 010 572 2200, linnanmaki.fi.

Familjebiljett till Visulahti

S-Förmån 5–10 e

Med S-Förmånskort förköp av familjebiljett för fyra personer till Visulahti 90 e (norm. 100 e) eller familjebiljett för tre personer 70 e (norm. 75 e).
• **Biljetter:** Förköp av familjebiljetter till rabatterat pris 18.6–12.8.2018 endast på Prisma Mikkeli och Savonlinna, S-market Pieksämäki, ABC Juva, Kuortti, Pitkäjärvi och Tuukkala Mikkeli, Pieksämäki, Savonlinna samt S-Stella i Kauppakeskus Stella.
• **Mer information:** visulahti.fi.

Fantastisk förmån till Helsinki International Horse Show

S-Förmån 25 e

Med S-Förmånskort biljetter till den internationella öppningsshowen som börjar på fredag 19.10 kl. 14.00 vid Horse Show 44,50 e (norm. 69,50 e). Förmånen gäller 1–15.8.
Helsingfors ishall, Nordenskiöldsgatan 11–13, Helsingfors.
• **Biljetter:** Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna), ticketmaster.fi. Priskampanjkod HIHS18.
• **Mer information:** helsinkihorseshow.fi.

Filmen Puluboin ja Ponin leffa (Pony and Pigeonboy) är regisserad av Mari Rantasila.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Puluboin ja Ponin leffa

S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden heinakuu18 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkino-orter.
• **Biljetter och mer information:** finnkino.fi.

Onlinebiljetter till Sea Life

S-Förmån 1–2 e

Med S-Förmånskort onlinebiljetter till Sea Life för barn 10 e och vuxna 14 e (norm. 12/15 e). Endast genom förköp i vår webbutik sealifeshop.fi.
Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.
• **Biljetter och mer information:** sealife.fi, tfn (09) 5658 200, sealifeshop.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Reflekterande ryggsäck för ökad säkerhet

S-Förmån 3,90 e

Med S-Förmånskort Vit reflekterande ryggsäck 35,10 e + leveransavgift (norm. 39 e + leveransavgift). Ryggsäcken har reflexer på axelremmar, sidor och framparti. Volym 15 l.
• **Beställningar:** www.rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden 4MVEV3N5 i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 10–16.

Tandundersökning hos Oral 40 e

S-Förmån 38,90–41,90 e

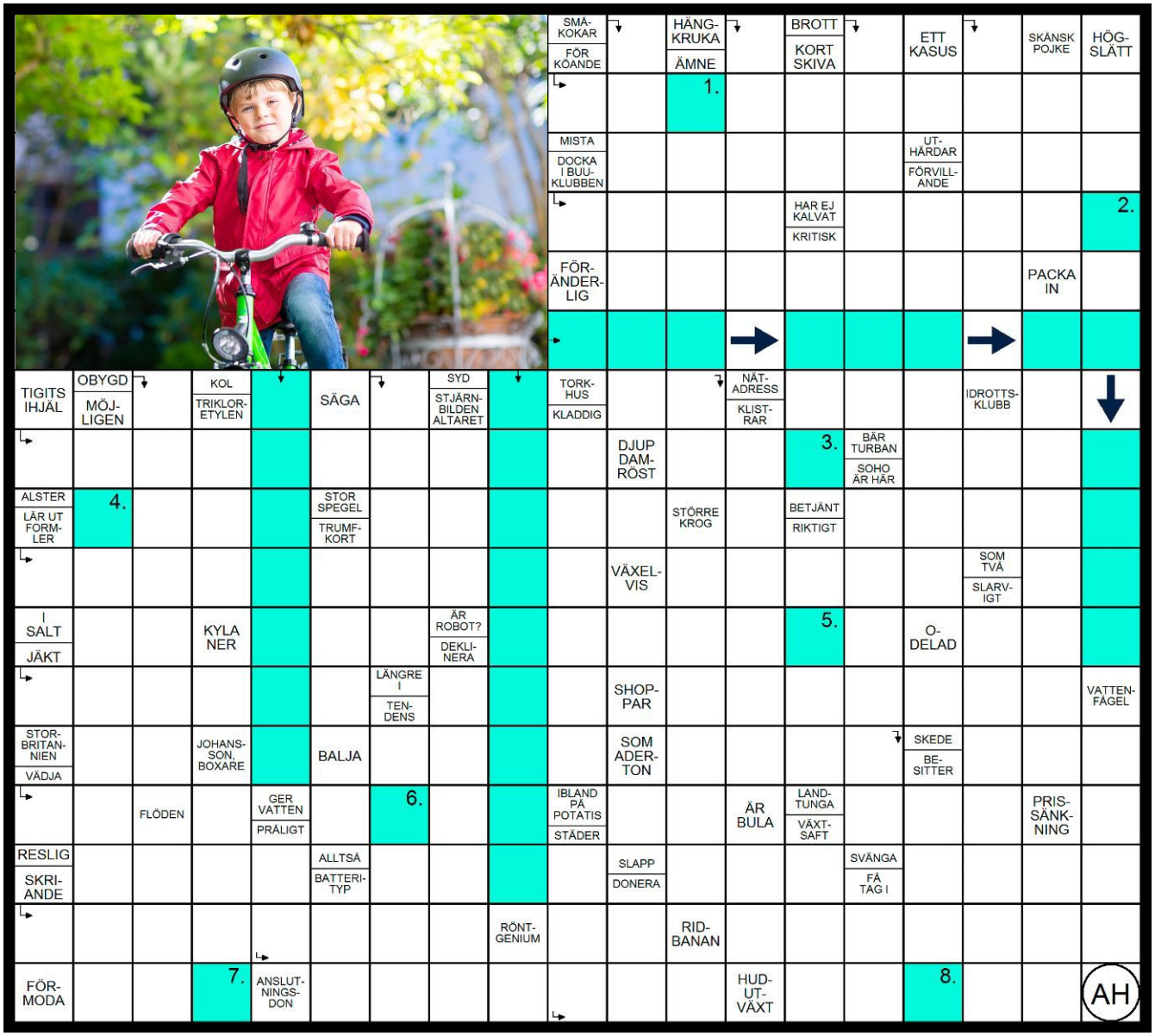
Med S-Förmånskort Tandundersökning 40 e (norm. 78,90–81,90 e) t.o.m. 30.9. Priset inkl. serviceavgift. Utan FPA-ersättning är priset 55,50 e. Röntgenbilder eller andra åtgärdskostnader ingår inte. Gäller inte undersökning/konsultation hos specialtandläkare. Bonus på tandvårdstjänster.
• **Mer information:** oral.fi.

Jazzkryssning i Helsingfors skärgård

S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort Jazzkryssning i Helsingfors skärgård 32 e (norm. 35 e), barn 6–15 år 17,50 e (norm. 20,50 e). (BILDTEXT: På kryssningen bjuds det på livemusik av kända jazzartister.)
Salutorget i Helsingfors, Kolerabassängen, gula biljetter.
• **Biljetter, avgångstider och mer information:** stromma.fi. Biljetter till rabatterat pris i förväg på internet med koden: S-ETUJ

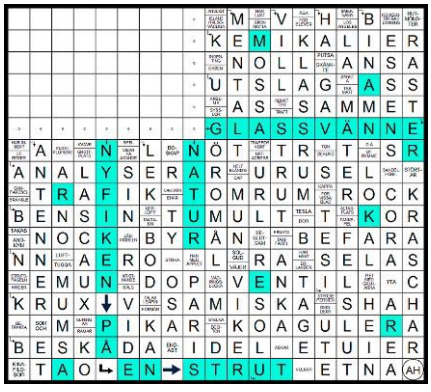
BILDKRYSS



ANN HUSMAN FOTO ISTOCKPHOTO

Lösning 3/2018:
MARKERA.

Vinnare:
Monica Nässlin,
Nykarleby.
Redaktionen
gratulerar!



1	2	3	4	5	6	7	8

SVARA senast 15.8.2018 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/samarbete eller skicka nyckelordet (8 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, ”Kryss 4”, PB 88, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-Gruppen värt 50 euro.

TEXT LEENA LUKKARI **FOTO** MAIJA ASTIKAINEN

Ingen sövande ugnskorv, tack!

Skådespelaren Antti Luusuaniemi är en finsmakare som smaksätter popcorn med tryffelolja.

Hur lärde du dig att laga mat?
I tonåren gick det upp för mig att man får mat snabbare om man lagar den själv. Vid den tiden spelade jag boboll i Hyvinkään Tahko och behövde få mat före träningarna. Om jag inte orkade vänta på att föräldrarna skulle komma hem lagade jag mat till mig själv. Särskilt gott var det inte alla gånger, men jag blev mätt. Mitt förhållande till matlagning har varit okomplicerat sedan dess; det måste inte vara så allvarligt.

Det borde jag komma ihåg själv när jag stressar med matlagningen och gärna sjasar ut barnen ur köket. I stället borde jag sätta en kniv i handen på dem och be dem hacka lök.

Vilken är din favoritråvara?
Hemma grillar jag ofta på sommaren eftersom det går enkelt och snabbt. Vi äter fisk och kött, vanligen med grönsaker och ett gott färskt bröd i stället för potatis eller pasta. Barnen behöver kolhydrater.

Jag gillar att provsmaka olika oljor. Pumpafröolja är gott, precis som olika smaksatta olivoljor. Olja ger maten mer smak.

Vad äter du om du ska unna dig något riktigt gott?
Hos oss tittar vi på Modern Family på TV och äter popcorn. När man lagar popcorn själv kan man välja en olja av hög kvalitet och hur mycket salt man vill ha. Bäst popcorn får man med rypsolja, men kokosolja funkar också.

Min senaste upptäckt är tryffelolja. Jag poppar inte popcorn i tryffelolja, utan droppar den över de färdiga popcornen. Barnen gillar inte tryffelolja, men både jag och min fru har blivit förtjusta i smaken.

Vad äter skådespelare vid inspelningarna?
Vid filminspelningar har maten alltid en oerhört viktig roll, utan mat orkar man inte. Om man å andra sidan äter någonting för kraftigt, till exempel ugnskorv – uunimakkara som vi kallar unimakkara (sömnkorv) på teatern – har det en sövande effekt och jobbet blir lidande.

När man filmar under extrema förhållanden är det viktigaste att det finns tillräckligt med mat, eftersom man förbrukar mycket energi. När vi spelade in **Hanna Bergholms** film *Mun Lappi* i Lappland fanns det så mycket snö att vi först måste tända en brasa för att den skulle smälta snön så att vi skulle komma fram till isen. Det blev till slut en krater som var en manslängd djup. Där i vindskyddet stekte vi sedan korv och kokade ärtsoppa.

Antti Luusuaniemi har grundat den finländska filmfestivalen Red Carpet. Med S-Förmånskort får du biljetter till Red Carpet-festivalkonserterna fre. 31.8 och lör. 1.9 till rabatterat pris till och med 20.8. Biljetter: lippu.fi. Mer information: redcarpetfilmfestival.fi.

999931

BONUS

ÄR

I MOBILEN

Läs mer: S-mobil.fi