

KONTROLL  
ÖVER EKONOMIN  
När räkningarna är betalda  
kan du börja spara

RAFFLANDE ROSA  
Skapa en läcker  
hamburgerbar på  
nyårsfesten

LAPPLÄNDSKA  
DELIKATESSER  
Näringsrikt renkött är genvint  
lokalproducerad mat

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

6/19



## Din jul

ÅRETS STÖRSTA FEST KAN FIRAS ENSAM ELLER TILLSAMMANS,  
HEMMA, PÅ HOTELL ELLER PÅ PRISMA. ÄNTLIGEN ÄR DET  
TILLÅTET ATT FIRA JUL PRECIS SOM MAN SJÄLV VILL.



## REDAKTION SOK

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

## REDAKTION

### SANOMA LIFESTYLE

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

## UTGIVARE

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

## ANNONSFÖRSÄLJNING

Maija Owie

## ÖVERSÄTTNING

AAC Global Oy

## KONTAKTUPPGIFTER SOK

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

## TRYCKERI

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



EU Ecolabel: FI/028/004

Omslagsbild  
Hanna Ruusulampi

Konstnären Jukka Mäkeläs verk Maisema är från 1990. Mäkelä (1949–2018) hörde till de ledande gestalterna inom den finländska postmodernismen och neoexpressionismen. Verket finns på den permanenta utställningen på SOK:s huvudkontor.



# Julfrid

**T**emat för detta nummer av Samarbete är den traditionella familjehögtiden julen. I artiklarna tar vi upp olika sätt att fira jul och hur julfirandet har förändrats över tid.

I tidningens ledare har temat behandlats ur många olika perspektiv under årtiondena.

I ledaren i Samarbete år 1939 fick ordet julfrid ett helt annat djup. Då hade finländarna andra slags bekymmer. Det var inte en fråga om att det var svårt att välja, tvärtom rädde det brist, eftersom ransoneringen av kaffe och socker precis hade börjat. Ledaren på 1950-talet däremot innehöll en påminnelse om att det inte är bra att leva på skuld, även om det är bättre tider.

På 1960-talet flög jultomten storstilat – men inte så hållbart – runt med helikopter för att närvara vid julöppningen på Sokos-varuhuset runt om i landskapen. *O tempora, O mores* – O tider, o seder. Så mycket har Finland förändrats.

**JUHA NIRKKO**, arkivforskare vid Finska litteratursällskapet, påpekar mycket insiktsfullt i detta nummer att en som levde för hundra år sedan nog skulle bli förvånad om personen såg vad vi äter till vardags i dag. "Personen skulle tycka att vi har fest varje dag."

Beskrivande är att ordet jul ursprungligen kommer från ordet jehwla som betyder fest. Julfest är med andra ord dubbel fest.

I denna tid av överflöd är det bra att komma ihåg att julen inte är en konsumtionsfest i alla hem. Även i Finland finns det barnfamiljer som lever i fattigdom.

Vi har regelbundet tagit upp ämnet också i Samarbete. I detta julnummer berättar **Eveliina Rauthan** om vardagen i en familj med sju barn, där ett barn är ett specialbarn och det är knappt om pengar. Pengar kan inte ersätta kärlek, men bristen på pengar gör vardagen tung.

Eveliinas berättelse är ett konkret exempel på varför vi inom S-gruppen anser det viktigt att livsmedelspriserna är förmånliga. Därför deltar matbutiker i S-gruppen återigen i insamlingen Jul i Sinnet där medlen används för att skaffa matpresentkort till barnfamiljer som har det ekonomiskt svårt. Vi uppmuntrar även alla medlemmar i handelslagen och våra samarbetspartner att göra en donation till insamlingen.

**ALLT FLER VERKAR** ha lämnat prestationstvånget under julen bakom sig. Det är bra att julfirandet i stället har blivit mer fritt och att det finns en förhoppning om det gemensamma, kollektiva goda. Genom den önskar vi att julfriden ska infinna sig även i de hem där vardagen är en kamp för överlevnad.

Jag önskar alla läsare en fridfull jul!



**VELI-PEKKA  
ÄÄRI**  
Chefredaktör



På julbordet serveras bekanta fiskdelikatesser i ny tappning, se Samarbete Säsong, s. 16.



Tilda och Katriina Koskelo gillar både nya och traditionella julsånger, s. 5.

På julen är det tillåtet av koppla av efter egen smak, s. 6.

## Återkommande

- 2 Ledaren
- 35 Hiltunen
- 47 Vi bygger upp Finland
- 49 Förmåner till dig
- 51 Bildkräns



Renar är flockdjur och flockarna vandrar många kilometer om dagen, s. 30.

# Innehåll <sup>6/2019</sup>

## 4 Enkla matjulkappar

Du hittar fina julkappstips i matbutiken.

## 5 Ingen jul utan De vackraste julsångerna

Katriina och Tilda Koskelo sjunger gärna tillsammans.

## 6 Välkommen, moderna jul!

Det är tillåtet att avvika från jultraditionerna, och allt fler finländare gör det också.

## 14 Visdom

Biskop emerita Irja Askola vill lyfta fram unga kvinnor.

## 16 Rafflande rosa nyår

Nyårsfesten går i rosa.

## 24 Lär ut nya smaker

Fafa's grundare Doron Karavani säger att det inte gick att förutse vegotrenden.

## 27 Till vardag och fest

Före julen passar det bra med enkla rätter till vardags och kryddiga glasser till gottestunderna.

## 29 "I mitt kylskåp finns det alltid bärkräm"

Schlagerartisten Arja Koriseva har alltid ätit hälsosamt.

## 30 Mat direkt från den lappländska naturen

För Veljekset Rönkä som förädlar renkött är det nordfinländska ursprunget en viktig värdering.

## 36 Ta kontrollen över din ekonomi

S-Bankens expert ger råd om hur du kan reda upp din ekonomi.

## 41 Varför ställer S-Banken så många frågor till kunderna?

Enligt lagen är bankerna skyldiga att känna sina kunder.

## 42 Pengarna i ryggsäck på väg till bilaffären

Familjens spontansparade Bonus räckte till en flexbil.

## 44 Små saker hjälper storfamiljen

Föreningen Hope har gett Eveliina Rauthan saker familjen behöver och tro på framtiden.

## 48 Bättre service punkt för punkt

På Rosso finns det egna menyer för synskadade.

**häng med**



#### CHOKLADNJUTNING

Varumärket Herkkus belgiska chokladpraliner säljs i en så vacker förpackning att de varken behöver presentpapper eller -snöre.



## ENKLA MATJULKLAPPAR

Fikonsylt, choklad och exklusiva kryddor – du hittar fina julklappstips till matälskaren i matbutiken.

text KAISA HAKO foto PANU PÄLVIÄ

#### DOFT AV FÄRSKT BRÖD

Herkku Bakerys frukostbröd med frukt består av riktiga julsmaker.



#### KOMPIS TILL OST OCH KEX

Belberrys fikonsylt är smaksatt med exklusivt portvin. Den är god till exempelvis blåmögelost.



#### LYXIGA GODBITAR

Farmhouse Luxury Biscuits-kexen i nostalgisk förpackning finns i tre smaker: tranbär-vitchocklad, choklad-brownie och salt kola.



#### HÄLSNINGAR FRÅN OLIVLUNDARNA

Varumärket Herkkus extra virgin-olivoljor från Medelhavsområdet är en mångsidig julklapp som är till glädje i alla kök.



#### MATENTUSIASTENS DRÖMJULKLAPP

En kryddkvarn från Collitali är en elegant gåva till den som gillar matlagning. På kvarn säljs bland annat bergsalt från Sicilien, bergsalt från Himalaya och olika pepparsorter.

Källa: Katja Tapio, sortimentsdirektör inom S-gruppens detaljhandel



#### FLER HÖGKLASSIGA ALTERNATIV

Nu säljs ett antal av Food Market Herkkus specialprodukter även i många S-market- och Prisma-butiker runt om i Finland. Till dessa hör bl.a. ostar, oliver, såser, röror, olivoljor, smaksatt socker, Herkku Bakerys hantverksbakade bröd samt färdigmat. Produkturvalet varierar beroende på butik.

"Vi har valt ut specialprodukter som vi tror att det finns även en bredare efterfrågan på", säger **Katja Tapio**, sortimentsdirektör inom S-gruppens detaljhandel.



Tilda och Katriina Koskelo gillar att det även sjungs nya julsånger vid sidan av de bekanta, traditionella sångerna.

## INGEN JUL UTAN DE VACKRASTE JULSÅNGERNA

Redan när dottern Tilda var baby tog mamma Katriina med henne till kyrkan för att lyssna till De vackraste julsångerna. Även detta år sjunger de tillsammans.

**"JAG HAR DELTAGIT** i De vackraste julsångerna ända sedan jag var liten. Jag deltar för att man kommer i julstämning och för att jag gillar att sjunga. Jag har ibland deltagit i De vackraste julsångerna tillsammans med en kompis, men jag vill också sjunga tillsammans med mamma. *Joululaulu* av **Chydenius** är en av mina favoritsånger: "Tervehtii jo meitä, jouluihanin". *Varpunen jouluaamuna* (*Sparven om julmorgonen*) har en fin melodi och en gripande text."

Tilda Koskelo, 14, dotter, Kuopio

**"SEDAN STUDIETIDEN** har De vackraste julsångerna hört till mina julförberedelser. Kyrkan är alltid fullsatt: vi sitter som packade sallar, som jämlisar. Alla får sjunga med och att sjunga tillsammans ger kraft. När jag sjunger upplever jag mig vara en i kedjan av generationer och i tankarna känner jag de bortgångnas närvaro. *Sylvian joululaulu* (*Sylvias hälsning från Sicilien*) är min absoluta favorit. Textraden "huurre puita huokuilee" i sången *Talvi-iltana* får mig att tänka på min barnoms jular och åkerlandskapet där hemma. Att sjunga är ett intresse som förenar mig och min dotter. Mitt första barnbarn som föddes tidigare i år kommer säkerligen också att delta i De vackraste julsångerna."

Katriina Koskelo, 51, mamma, Kuopio



# VÄLKOMMEN, MODERNA JUL!

Julfirandet är ofta  
traditionsbundet, men  
många avviker också  
från traditionerna.  
Allt fler lockas av friheten  
att fira jul precis på  
det sätt som känns  
bäst för en själv.

text KIRSI HEMANUS illustration HANNA RUUSULAMPI



En dryg tredjedel av finländarna uppskattar att inhemska produkter utgör över hälften av julinköpen.

– Förbundet för  
Finländskt Arbete



### ↑ STIGANDE TREND Äta gott i goda vänners lag

Att äta tillsammans är enligt många det allra viktigaste med julen. Detta säger **Anni-Mari Syväniemi**, verksamhetsledare för Föreningen Matinformation.

”Finländarna satsar stort på julaftonsmiddagen.

Jag tycker att det är en underbar känsla när hela världen som firar jul stannar upp en stund och människor samlas”, säger hon.

Den som inte har familj kan äta tillsammans med grannar eller vänner.

”Många unga människor firar jul tillsammans med vänner, det är en trend.”

Det traditionella finländska julbordet består av delikatesser tillagade av inhemska råvaror. På landsbygden gödde man en gris till julen och gjorde lådrätter av rotsaker och potatis från egen gård.

”Skinkan och lådrätterna är nog de mest traditionella finländska julrätterna som vi vill hålla fast vid”, säger Syväniemi.

Men matkulturen lever och förändras över tid. Numera är det många som vill ha variation på julbordet.

”Vi har redan en längre tid levt i enormt överflöd och har därför många valmöjligheter. Specialkost är också populärt i Finland och i dag är kostvalet ofta ett sätt att uttrycka sin identitet”, säger Syväniemi.

### ↑ STIGANDE TREND Bekanta smaker i ny tappning

Majoriteten av finländarna är blandkostätare, men vegetarianerna och veganerna blir allt fler.

Numera finns det alternativ till nästan alla traditionella juld delikatesser i helt vanliga matbutiker. Det finns glutenfritt, köttfritt, mjölkfritt, inhemskt, utländskt och så vidare. Det är snarare en fråga om huruvida man orkar leta.

”Det finns många bra växtbaserade alternativ till kött även på julen, och finländarna äter också mycket fisk under julen. Dessutom har det blivit mer tillåtet att köpa färdiga rätter.”

”Ett sätt är att servera julsmaker i ny tappning. Det kan vara rödbeta, griskött, kanel och lingon, men inte i form av traditionella julrätter”, säger Anni-Mari Syväniemi.

Att samhällsklimatet har blivit friare och mer pluralistiskt syns också på att många restauranger har öppet under julen.

”I dag finns det en större acceptans för att var och en själv väljer hur man vill fira jul.”

### ↓ NEDÅTGÅENDE TREND Onödigt stress

Ändå är förväntningarna på julen höga. I alla generationer finns det sådana som eftersträvar perfektion i allt som gäller julen. Men det är bäst att försöka komma ifrån det tvångsmässiga presterandet.

”Även om traditionerna förenar oss är det bra att kunna ta dem till vår tid.”

I Anni-Mari Syväniemis familj har man kommit till ett skede där man vill lätta upp julfirandet, eftersom barnen börjar vara stora. I fjol gick familjen tillsammans till Food Market Herkku där alla fick välja någonting de ville ha. Ingen av familjemedlemmarna önskar sig längre alla traditionella delikatesser på julbordet.

Att äta gott är ett sätt att skilja vardag från fest, även enligt Juha Nirkko, arkivforskare vid Finska litteratursällskapet.

”I dag är det visserligen en paradox, eftersom vi lever i överflöd även till vardags. Om en som levde för hundra år sedan skulle se vad vi äter till vardags i dag, skulle personen tycka att vi har fest varje dag”, säger Nirkko med ett skratt.

Eftersom vi under julen satsar mer än vanligt på maten blir det snarast ett slags frosseri.

Förra året odlades cirka  
**2,6 miljoner**  
hyacinter och  
**1,8 miljoner**  
julstjärnor i Finland.

– Handelsträdgårds-  
förbundet





## OFÖRÄNDRAT

### Julgranen är nummer ett

Hur är det då med de övriga viktiga jul-traditionerna? Till dem hör enligt traditionsforskaren Juha Nirkko åtminstone julgranen, julkorten och att komma ihåg nära och kära.

”Julgranen är symbolen för julen. Dess ställning som den viktigaste dekorationen är ohotad”, säger Nirkko.

I fjol köpte finländarna 1,5 miljoner julgranar, varav merparten var inhemska.

Julkort är också alltså viktigt, även om antalet skickade kort har minskat genom att elektroniska julkort har blivit vanligare.

”I början av detta årtusende skickade finländarna omkring 50 miljoner julkort, och antalet har minskat med ungefär hälften. Numera skickar vi 20–30 miljoner kort.”

Julkort är det viktigaste sättet att komma ihåg släkt och vänner, och vanligen hör det till att man även får kort från dem man skickar till. Julkort skickas också över generationsgränserna.

”Julkorten har många betydelser. De är personliga och ett sätt att visa även släktingar långt borta att man inte har glömt dem.”



## OFÖRÄNDRAT

### Att ge julkappar

På julen kommer vi ihåg nära och kära, men även okända. Förra julen donerade 42 procent av finländarna pengar eller deltog i övrigt i välgörenhet.

”Det kanske är ett sätt att lindra det dåliga samvetet, eftersom julen är en konsumtionsfest. Genomsnittsfinländaren i vuxen ålder lade förra julen cirka 580 euro på julinköp, varav merparten på julkappar”, säger Nirkko.

Tanken bakom julkapparna är fortfarande relevant.

”Överlag förknippas julen med många saker som det hör till att man ska göra för att det ska bli en riktig jul.”



## OFÖRÄNDRAT

### Att åka hem till julen

Enligt Juha Nirkko hör den traditionella julsagan alltså till vår kultur, nämligen att man åker hem till julen. Det var viktigt under kriget och särskilt efter flykten från landsbygden.

”Alla som har en hemtrakt vill besöka den på julen”, säger han.

I Finland gjordes det förra julen 2,1 miljoner



De finländare som firar jul  
ger i genomsnitt  
**sex julkappar.**

– YouGov

inrikesresor med övernattnings, vanligen gratis hos släkt eller vänner. Resorna är en del av hållkomsten.

Andäktighet uppträder också vid sidan av konsumtionen. Begravningsplatserna fylls av ljus och många går i julkyrkan. Utlysningen av julfreden klockan 12 på julaftonen är fortfarande för många ett tecken på att julförberedelserna övergår i julfirandet.

”Det är en gammal tradition som lever kvar. Överlag finns det många gamla sedvänjor under julen och var och en väljer vilka man vill följa.”



## STIGANDE TREND

### Många sätt att fira jul

Världen förändras dock i sakta mak. Till exempel i Helsingfors stannar kollektivtrafiken en viss tid på julaftonen, men tidpunkten har senarelagts.

”Julen anses inte längre vara en så helgad tid att man bör stanna hemma. Överlag har julfirandet genomgått ett slags modernisering”, säger Nirkko.

Enligt traditionsforskaren hör det till att röra om i traditionerna.

”Redan på 1800-talet beskärnade sig dagstidningarna över att julen är en konsumtionsfest. Att ifrågasätta traditioner är en tradition i sig.”

Att se de egna barnens tindrade ögon var länge det viktigaste med julen för Juha Nirkko själv. Nu när barnen redan är stora är det julfriden han uppskattar mest.

”Det är många lediga dagar. Dagarna är mörka och korta och man måste inte åka någonstans.”

Midvinterns mörkaste dagar är nästan magiska: det är ingen slump att kyrkofäderna har valt den tidpunkten för julen. Julen kommer med både fysiskt och psykiskt ljus i mörkret.



Lauri, Petri, Emma och Elina vill fira jul på sitt eget avslappnade sätt.

## Sushi och vita deko-rationer

Foto Jaakko Lukumaa

**EMMA JÄRVI**, 19, från Helsingfors med familj firar numera jul på nya sätt. Hon tycker inte att man behöver ta stress över julen.

”Vi upptäckte för några år sedan att skin-kan och lådrätterna stod orörda på bordet. Ingen ville egentligen äta dem. De fanns med av gam-  
mal vana”, säger Emma.

Emma firar vanligen jul hemma tillsammans med sina föräldrar, sin 15-åriga bror och ofta mor- och farföräldrarna.

Eftersom sushi är familjemedlemmar-  
nas favoritmat vid speciella tillfällen bestämde de sig förra julen för att äta sushi.

”Jag tycker inte att man överhuvud-  
taget behöver göra någonting speciellt under julen. Vi gör sådant vi vill göra på julen. Detsamma gäller maten. Det har också hänt att vi har ätit pizza på julen.”

Alla familjemedlemmar är eniga om att annorlunda jular passar dem.

Också omgivningen har förhållit sig positiv till familjens sätt att fira jul.

”Vi har fått en del förvånade kommentarer om vår julmat, men alla har ändå varit positiva”, säger Emma.

**FAMILJEN HAR** ätit sushi på julen i flera år. Sushin är antingen hemgjord eller köpt färdig. Julbordet dekorerar för att det ska bli festlig stämning. Hemmet pyntas även i övrigt till viss del, men det finns inget som säger att det måste göras i rätt. I fjol firade familjen en jul i vitt.

”Vi har också i övrigt en ganska minimalistisk inredning, vi gillar inte onödiga saker. I fjol pyntade vi julgranen med ljus och vita gipsdekorationer som vi hade gjort själva.”

Tidigare firade familjen en mer traditionell jul. Då lyssnade familjen på utlysningen av julfreden och hade mandel i julgröten.

”Sedan förstod vi att det inte finns ett rätt sätt att fira jul. Vi behöver inte upprätthålla en fasad gentemot någon. Sist hade vi en cashewnöt i risgrynsgröten.”

Även mor- och farföräldrarna har sagt

## RISPIROGER OCH PYJAMASAR ÄR JULHANDELNS HITTAR

- Julaftonen som shoppingdag ökade i popularitet med 40 % mellan julaftonen 2015 och julaftonen 2018.
- Merparten av butiksbesökarna på julaftonen och juldagen är män.
- Det är framför allt yngre människor som gör butiksbesök under julen. På julaftonen är över 50 % av kunderna under 35 år och på juldagen är 70 % av butiksbesökarna under 55 år gamla.
- Var femte kund köper choklad på julen, medan ungefär 12 procent av kunderna köper choklad på vanliga vardagar.
- Andelen pyjamasköpare är fyra gånger så stor under julhelgen som under en vanlig dag.
- Till de mest köpta bruksvarorna på julaftonen hör batterier, julkort och julblommor. På livsmedelsavdelningen är rispiroger populära.

Källa: S-gruppens ägarkundsdata

att julmaten har varit god och julen överlag trevlig.

Enligt Emma ska julen vara avkopplande, och det viktigaste är att umgås, vara hemma och bry sig om varandra.

**FAMILJEMEDLEMMARNA** ger varandra ett fåtal julklappar, om någon har önskat sig någonting. De köper inte julklappar bara för att ha någonting att ge, ingen av dem gillar att ha saker i överflöd.

”Vi ger upplevelser i julklapp och till exempel kort där vi lovar mottagaren ett gemensamt kafébesök.”

Familjen följer inget visst tidsschema under julen, utan improviserar. Programmet fördelas över de övriga dagarna utöver julaftonen. Hälften av julklapparna kanske delas ut på julaftonen och resten på juldagen. Då känns det som om festen räcker längre tid.

Emma är en julmänniska, men hon tycker att redan ordet julstress i sig är en paradox.

”Det bästa är stämningen, när det är mörkt utomhus och ljus och varmt inomhus”, säger Emma.



**75 %** av de finländare som skickar julkort kontrollerar adressuppgifterna i en adressbok i pappersform. Var tredje kvinnlig svarsperson bad sin mamma eller någon annan i den närmaste kretsen om adressuppgifterna.

– Posti

## STÄMNINGEN ÄR DET VIKTIGASTE

”Jag vill bryta traditionerna, det finns inga tvång. När barnen fortfarande var hemma fick de beställa tre maträtter som vi tillagade.”

”Vi köper färre julklappar. Vi har en gran hemma i källaren som jag tar fram om jag känner för att pynta.”

”Jag firar inte jul. Det är en dag som alla andra. Jag tillbringar den ensam, liksom alla andra jular.”

”Nu njuter jag mer av den långa ledigheten. Jag

stressar inte, utan stämningen är det viktigaste. Om jag inte själv hinner laga all mat går det att köpa mat till exempel på en basar.”

”Vi har rationaliserat vårt julfirande. Nu fokuserar vi på det som familjen verkligen gillar, vi har frågått alla ’julumåsten’.”

”Julen är en massa onödigt stress. Jag sover, gör pizza eller åker på en resa.”

Källa: Yhteishyväs enkät på Facebook

Julen 2017 var den populäraste julsången **Last Christmas** med gruppen Wham! Julens näst med spelade sång och samtidigt den mest spelade inhemska sången var **Joulumaa** med Katri Helena.

– Gramex





Taru och Mikko Meritie vill slippa prestationstvånget under julen. Även 1-åriga Toivo njuter av den avslappnade stämningen.

Foto Meeri Utti

## Avkopp- lande jul i bonus- familj

**TARU OCH MIKKO MERITIE** bonusfamilj består av nio barn. Det är endast minstingen **Toivo**, 1, som bor hela tiden hos Taru och Mikko. De äldsta barnen är nästan vuxna.

Jul firas med antingen tre eller fem barn på plats.

Tarus barn **Henna**, 19, och **Paavo**, 17, firar alltid jul med den här familjen och Mikkos barn **Fanny**, 10, och **Ukko**, 8, vartannat år.

”Vårt julfirande varierar varje år. En utmaning har också varit att Mikko och jag är varandras motsatser när det gäller julen”, säger Taru.

För Mikko har julfirandet eller att följa traditionerna aldrig varit viktigt. För Taru däremot har det nästan varit för viktigt.

Tidigare, i sitt förra äktenskap, ville hon åter skapa sin barndoms jular. Hon köpte en stor skinka och tillagade mycket själv, bland annat olika lädrätter.



”Jag steg upp klockan fyra-fem på julaftonsmorgonen för att hinna med allt. Jag var som en maskin och det var inte särskilt roligt för barnen heller.”

**”EFTER SKILSMÄSSAN** när Taru var ensamstående mamma blev jularna lugnare. Det var mindre prestationstvång.

Taru och Mikko blev tillsammans för sex år sedan.

”Efter det har vi haft djupa diskussioner om julfirandet och båda har kompromissat. Nu prövar vi oss fram medvetet för att hitta ramarna för vårt julfirande”, säger Taru.

De håller ett julmöte i god tid där de fastställer budgeten för både julklappar och mat. I en bonusfamilj är julklapparna också en fråga om rättvisa.

”Vi har barn i olika åldrar och vissa av dem får julklappar också i sin andra familj. Och vissa får julklappar enbart av oss. Vi måste fundera på hur, när och var barnen får sina klappar.”

Julklappsönskemålen diskuteras också med mamman till Mikkos två barn.

**JULEN I EN BONUSFAMILJ** låter som ett svårt pussel, men Taru håller inte med.

”I en kärnfamilj är det lätt hänt att man börjar göra på ett visst sätt, utan att fundera på varför. I en bonusfamilj måste man fundera på hur alla kan få sina önskemål uppfyllda.”

Enligt Taru går det i bästa fall så att familjen enas; man lever det liv som passar just en själv. Taru funderar på dessa frågor även ur ett yrkesmässigt perspektiv, eftersom hon jobbar som rådgivare för bonusfamiljer inom Befolkningsförbundets terapitjänster och som terapeut inom verksamheten Ihminen tavattavissa.

”Vi har genuint funderat på vad julen går ut på. Vi försöker beakta de faktorer som är viktiga för var och en.”

# Stressfri jul på spa



**TIIU ILMARANTAS** familj har prövat på att fira jul på hotell. I julfirandet på Break Sokos Hotel Flamingo i Vanda deltog Tiiu och hennes man, döttrarna Miani och Ella samt svärmor. Idén föddes ett år då Tiius mamma inte firade jul i Finland.

”Jag kom på att det skulle vara trevligt att få slå sig ned vid ett färdigdukat bord. Vanligen är vi sju personer vid julbordet, utöver oss även min mamma och min

mans bror”, säger Tiiu Ilmaranta.

Erfarenheten var mycket positiv. Ella, 13, sade att det bästa var att de vuxna inte stressade. Även Tiiu tyckte att julen på Flamingo var fin.

”Själva spaet stängde på eftermiddagen, och efter det var det en liten paus innan julmiddagen serverades. Det var tyst vid middagsbordet, så god var maten.”

Efter julmiddagen ordnades det program för barnen: de fick lyssna på sagor och göra tomtedörrar och annat pyssel.

Vistelsen fulländades av hotellfrukosten på juldagsmorgonen.

**FAMILJEN** övernattade i två rum. Priset för hotelljulen var enligt Tiiu facilt, med tanke på vad en jul hemma kostar.

”Hemma äter vi julmat i flera dagar och det slutar alltid med att en del kastas bort. Julmaten på hotellet var högklassig och det fanns många olika alternativ. Visserligen kan det förekomma matsvinn på hotell också”, säger Tiiu.

Hon skulle inte ha något emot att tillbringa alla jular på hotell.

”Jag får nog alltid hjälp med julbestyren av både mamma och svärmor, men ändå är det mycket som ska göras och införskaffas.”

Under hotelljulen öppnade familjen julklapparna hemma i förväg och tog med sig de viktigare.

Även Miani, 10, gillade julen på spa-hotellet. Det enda som är bättre med att fira jul hemma är att där endast är människor man känner.

”Det är lite lugnare stämning”, säger Miani.

För henne är det viktigaste med julen att ge julklappar. Den bästa julmaten är mormors risgränsgröt med plommonkräm.


**I ÅR STÅR** en kryssning till Stockholm på programmet. Därifrån återvänder familjen dagen före julaftonen. På resan görs de sista julklappsinköpen.

”Det är ett bra sätt att koppa av. Jag rekommenderar det varmt för alla som har för vana att stressa under julen”, säger Tiiu Ilmaranta. ■



Tiiu ja Miani Ilmaranta gillade julen på spahotell för att de fick slå sig ned vid ett färdigdukat bord.

Foto Meeri Utti



"Om jag kunde skicka  
en hälsning till mitt  
unga jag skulle jag  
säga: var modig och  
tro på dina drömmar,  
men kom också ihåg  
att vara glad och att  
vila", säger Askola.

# Irja Askola

text KAISA VIITANEN foto KAAPO KAMU

Biskop emerita Irja Askola vill lyfta fram unga kvinnor och minoriteter. "Alla kan välja vem de vill berömma."

”**JAG SIMMADE** i havet i morse. Det har blivit någonting jag gör året om för att få en trevlig start på dagen. I vinterbadarförningens omklädningsrum får jag samtala med många olika slags människor. Vi fördjupar oss ofta i inspirerande diskussioner, där vi undviker att prata om vårt arbete eller vår position.

Liknande spontana diskussioner uppstår överallt hela tiden. Alla kan själva välja om de vill säga positiva saker om andra. Vi kan också påverka jämställdheten genom medvetna val. Är det någon skillnad om jag citerar en äldre man eller om jag lyfter fram en ung kvinna och hennes åsikter? Denna typ av vardagliga val har stor inverkan på omgivningen.

**JÄMSTÄLLDHET** är inte ett permanent tillstånd. Om den inte ständigt upprätthålls börjar den försvagas. Att så många unga kvinnor blev invalda i riksdagen i våras har glatt mig enormt. Tyvärr saknas motsvarande fenomen i kyrkan. Jag är ledsen över att biskopsämbetet, med undantag av Esbo, igen blev mansdominerat efter biskopsvalet.

**"VAD I DITT LIV** är ogjort?", frågade en läkare mig förra året. Jag hade bokat tid eftersom jag kände mig nedstämd. Jag visste inte vem jag egentligen var när jag inte längre hade min biskopstjänst. Jag kände mig överraskande nog hjälplös i många situationer. I mitt nya hem kämpade jag med att byta påse i dammsugaren och bläckpatron i skrivaren. Pensionärer har ingen städhjälp eller IT-support.

Men på läkarens fråga kom svaret genast: barn. Jag har inga egna barn eller barnbarn, och barn hade överhuvudtaget förblivit mycket främmande för mig. En kort tid efter läkarbesöket stötte jag på en person som bor i närheten och som jobbar som ställföreträdande direktör för ett daghem, och vi började prata. Problemet fick en lösning.

"Irja kommer! Irja kommer!", ropar barnen när jag kommer till dagiset på torsdagsmorgnarna. De berättar om sina plåster och vaccinationer för mig.

*"Jag måste fundera på vad som är viktigt nu, i det sista livsskedet."*

De sätter sig i mitt knä och frågar om jag har en mamma och en pappa, och varför jag är vid liv trots att jag är så här gammal. Jag besöker samma grupp en gång i veckan och jag har redan hittat varje barns personlighet. Jag föreställde mig att jag skulle läsa dagisets böcker för dem, men nu har jag själv börjat skriva sagor till dem.

Som 67-åring är jag nu den äldsta i min släkt. Jag har varit pensionär i ett par år, men jag försöker fortfarande att hitta min dygnsrytm. "Jag måste verkligen fundera på vad som är verkligt och viktigt nu, i det sista livsskedet." Jag längtar inte tillbaka till mina tidigare förtroendeuppdrag. Däremot vill jag fortsätta att träffa barnen och att skriva för dem."



# Rafflande rosa nyår

Fira nyår i en hamburgerbar!  
Låt alla gäster komponera en egen hamburgare  
av saftiga regnbågs- eller köttfärsbiffar och  
fräscha fyllningar. Bubbeldrycken och till och  
med desserten färgas enligt temat.

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

Skapa en hamburgerbar  
av hamburgerbiffar  
à la Lindström, bröd,  
röd coleslaw, honungs-  
marinerad rödlök, röd-  
betsröra och grönsaker.  
Rosa potatistapas passar  
utmärkt att äta till.  
Recept s. 22.



# Mitt löfte är att inte ge några löften ...

Nyårslöftet kan hjälpa dig att gå ner i vikt eller ge dig ångest för att du inte lyckas. Hämta inspiration från Yhteishyvä-läsarnas löften.

**"MITT LÖFTE** var att vara mer för-låtande och snäll mot mig själv. Det går fortfarande lite knaggligt ibland, men oftast lyckas jag riktigt bra."

**"TANKEN VAR** att komma i form till sommaren 2019. Jag lyckades inte utan gick upp fem kilo."

**"MITT LÖFTE** var att motionera och sköta min kondition. Jag har gett samma löfte tre år i rad och hållit det bra. I fjol promenerade jag 2 631 kilometer, i år blir det kanske lite mer. Hälsningar, en före detta soffpotatis som hade 15 kg övervikt."

**"JAG GAV** för en gångs skull ett löfte. Jag lovade att lära mig göra en säs varje månad. De första månaderna gick det helt bra."

**"JAG BESTÄMDE** redan för många år sedan att jag inte ger några nyårslöften. Mitt löfte var att inte ge några löften och det har jag hållit."

**"MITT LÖFTE** var att koppla av mer och göra åtminstone korta mindfulness-övningar då och då. Det skulle hjälpa mot stressen och rastlösheten."

**"ÅTMINSTONE** har jag lovat att inte köpa några plastpåsar när jag är ute och shoppar. Jag har hållit det ganska bra."

**"VISST HAR** jag gett löften varje år, ibland att motionera, ibland att dra ner på godisätandet. Men varje gång är jag tillbaka i samma hjulspår efter en tid ..."

**"JAG HAR INTE** gett något nyårslöfte. När jag var yngre gjorde jag det ibland, men jag tror inte att jag har hållit ett enda. För mig är hösten mer en tid för

nya saker och löften. Jag har lättare att hålla mina höstlöften."

**"MITT LÖFTE** var att läsa mer. Det fallerade efter en 600 sidor tjock bok, men jag gör igen mitt bästa för att hitta tid för det."

**"DETTA ÄR INGET** egentligt nyårslöfte, men jag har lovat mig själv att vara tack-sam för alla fina saker livet för med sig."

**"JAG BESLUTADE** att inte köpa en enda musik-CD. Sedan såg jag två skivor till salu som inte hade funnits på marknaden tidigare och köpte dem. Nu har jag ångest över det."

**"LÖFTENA GÄLLER** vanligen någonting som är svårt för mig och därför ger jag inga löften längre. Jag gör det som känns bäst och njuter av livet."

**"MITT LÖFTE** var att gå på gymmet på neder-våningen minst en gång i veckan. Jag har varit där två gånger."

Källa:  
Yhteishyväs  
enkät på Facebook






Lägg några bitar  
djupfryst jordgubbs-  
puré i glas och häll  
över bubbeldryck.  
Recept s. 23.



Doppa rosa  
potatistapas  
i vitlöksmajonnäs  
spetsad med  
rödbeta.  
Recept s. 23.



Baka chokladrutor av mörk eller vit choklad och smaksätt dem med rödbeta. Toppa med en sammetslen färskostglasyr och dekorativt strössel. Recept s. 23.



Lägg upp ett fat  
fullt med bär och  
frukter och blanda  
en lingon- och vit-  
chokladdipp till.  
Recept s. 23.

*Dippa frukter och bär  
i lingon- och vitchokladsåsen  
på samma sätt som fondue.*

## Hamburgerbiffar à la Lindström

6 PORTIONER

**1 pkt (400 g) köttfärs eller  
500 g regnbågslox  
¾ dl ströbröd  
1 ½ dl turkisk yoghurt  
2 inlagda rödbetor  
1 ägg  
¾ dl finhackad dill  
eller gräslök  
2 msk kapris  
1 tsk salt  
½ tsk grovmalen svart-  
peppar  
FÖR STEKNING  
rypsolja**

► Om du tillagar biffarna av regnbågslox, rensa fisken från skinn och ben. Skär fisken i riktigt små tärningar eller mal den i en matberedare. Mal endast en kort stund så att fisken inte blir seg.

► Blanda ströbröd och yoghurt. Låt svälla i 5 minuter. Riv rödbetorna. Tillsätt riven rödbeta och malen lax eller köttfärs i yoghurtblandningen. Tillsätt ägg, finhackade örter, kapris, salt och peppar. Blanda snabbt till en jämn massa.

► Forma 6 biffar av massan. Stek biffarna i olja i en stekpanna i 3–5 minuter på båda sidorna eller i ugnen i 200 grader i 10–15 minuter.

## Röd coleslaw

6 PORTIONER | M | Ä | V |

**400 g rödkål  
3 msk finhackad basilika  
eller gräslök  
DRESSING  
1 vitlöksklyfta  
3 msk citronsaft  
¼ tsk salt  
½ tsk grovmalen svart-  
peppar  
¾ dl rypsolja  
1 msk flytande honung  
2 tsk senap**

► Skär kålen i tunna strimlor. Tryck på den strimlade kålen med en slev så att kålens fibrer mjuknar lite.

► Tillred dressingen. Skala och finhacka vitlöken. Blanda vitlök, citronsaft, salt och peppar. Låt stå och få smak i några minuter.

► Tillsätt olja, honung och senap. Rör ned dressingen i den strimlade kålen. Tryck på strimlorna med en slev. Låt stå och få smak i kylskåp i minst 15 minuter. Toppa med finhackad ört.

G glutenfri  
M mjölkfri  
Ä äggfri  
V vegetarisk  
VE vegansk

### HAMBURGERBAR FÖR SEX PERSONER

6 hamburgerbröd  
6 hamburgerbiffar  
à la Lindström  
2 tomater  
1 kruka issallat  
2 kryddgurkor  
6 skivor cheddarost  
röd coleslaw  
honungsmarinerad rödlök  
rödbetsröra  
Dessutom  
rosa potatistapas

## Honungs- marinerad rödlök

6 PORTIONER | G | M | Ä | V |

**2 rödlökar  
3 msk rödvinsvinäger  
1 tsk flytande honung  
1 tsk senapsfrön**

► Skala och skär lökarna i tunna ringar. Blanda vinäger med lökringarna. Låt stå och få smak i 5 minuter.

► Blanda ned honung och senapsfrön. Servera som fyllning till hamburgarna.

## Enkel rödbetsröra

6 PORTIONER | G | Ä | V |

**1 liten vitlöksklyfta  
1 burk (200 g) bredbart rotsaks-  
pålägg (Juureva)  
2 msk turkisk yoghurt  
3 msk finhackad gräslök**

► Skala och riv vitlöken. Blanda alla ingredienser till en jämn röra. Bred på röran som fyllning i hamburgarna.

## Rosa potatistapas

6 PORTIONER | G | M | V |

**1 kg rosa potatis**  
**3 msk rypsolja**  
**1 tsk salt**  
**1 tsk malen paprika**  
**½ tsk grovmalen svartpeppar**  
**⅓ tsk chiliflingor**  
**DESSUTOM**  
**2 dl vitlöksmajonnäs**  
**(1 tsk ättikslag från inlagda rödbetor)**  
**1 burk (230 g) salsasås**  
**3 msk finhackad gräslök**

► Värm ugnen till 225 grader. Tvätta och borsta potatisarna. Skär små potatisar i halvor och stora i klyftor.  
► Rör ihop olja, salt och kryddor. Blanda kryddoljan med potatisarna. Lägg potatisarna på en plåt klädd med bakplåtspapper. Stek potatisarna i ugnen i 35–45 minuter tills de är mjuka.  
► Färga om du vill majonnäsen rosa med ättikslag från inlagda rödbetor. Servera potatisarna med majonnäs och salsasås. Toppa med gräslök.

## Rödbetsrutor med choklad

CIRKA 18 BITAR | V |

**1 (200 g) stor rödbeta**  
**1 kaka (100 g) mörk eller vit choklad**  
**100 g smör eller margarin**  
**3 stora ägg**  
**2 dl farinsocker**  
**⅔ burk (à 150 g) crème fraiche**  
**3 ½ dl vetemjöl**  
**1 ½ tsk bakpulver**  
**GLASYR**  
**100 g smör eller margarin (rumstempererat)**  
**1 pkt (200 g) naturell färskost**  
**cirka 3 ½ dl florsocker**  
**⅓ burk (à 150 g) crème fraiche**  
**2 tsk vaniljsocker**  
**(1 tsk kokspad från rödbetan)**  
**(strössel för garnering)**

► Värm ugnen till 180 grader. Lägg bakplåtspapper i en ugnform (cirka 24 x 34 cm).  
► Skala och riv rödbetan. Lägg den rivna rödbetan i en liten kastrull och häll över så mycket vatten att den täcks. Koka upp blandningen och låt den puttra i några minuter. Spara om du vill 1 tsk kokspad till att färga glasyren. Häll den rivna rödbetan i en sil och pressa den så torr som möjligt.

► Riv chokladen. Smält smöret i en kastrull. Ta kastrullen av spisen. Tillsätt riven choklad och låt chokladen smälta i cirka 1 minut. Vänd till en jämn blandning och låt den svalna tills den är ljummen.  
► Vispa ägg och socker poröst. Tillsätt ⅓ burk crème fraiche och choklad- och smörblandningen. Spara återstoden av crème fraichen till glasyren. Rör ihop vetemjöl och bakpulver. Tillsätt dem i smeten under snabb omrörning med en trägaffel. Häll smeten i ugnformen.  
► Grädda i mitten av ugnen i cirka 25 minuter. Tårtbotten får vara lite fuktig inuti. Låt svalna till rumstemperatur.  
► Tillred glasyren. Vispa smör, färskost och florsocker till en pösig blandning med en elvisp. Tillsätt återstoden av crème fraichen och vaniljsocker. Färga om du vill glasyren vackert rosa med kokspad från rödbetan. Tillsätt florsocker om glasyren känns för lös. Bred ut glasyren på den avsvalnade tårtbotten. Garnera eventuellt med dekorativt strössel.

## Jordgubbsbubbel

6 PORTIONER | G | M | Ä | V |

**2 påsar (à 250 g) inhemska djupfrysta jordgubbar**  
**3 msk flytande honung**  
**1 msk citronsaft**  
**DESSUTOM**  
**1 flaska (0,75 l) mousserande vin eller 0,75 l citronläsk**

► Låt jordgubbarna tina upp lite. Mixa bären med en stavmixer. Tillsätt honung och citronsaft.  
Häll purén i isformar. Låt stå i frysen i cirka 4 timmar.  
► Lägg purébitarna i glas. Häll över mousserande vin eller citronläsk strax före serveringen.

## Lingon- och vitchokladdipp

6 PORTIONER | G | Ä | V |

**1 dl lingon (djupfrysta)**  
**200 g vit choklad**  
**1 burk (2 dl) vispgrädd**  
**DESSUTOM**  
**cirka 1,2 kg bär och frukter i bitar**

► Tina upp de djupfrysta lingonen. Mixa med en stavmixer.  
► Riv chokladen. Värm upp grädden till kokpunkten i en kastrull. Ta kastrullen av spisen. Tillsätt riven choklad. Rör om tills chokladen har smält. Tillsätt lingonpurén och rör till en jämn blandning.  
► Dippa bär och frukter i lingon- och vitchokladdippen.



# Lär ut nya smaker

Doron Karavani förutspår att vi inom några år kommer att betala en månadsavgift för restaurangmat på samma sätt som för ett gymmedlemskap. Vi får se om han får rätt.

text KAISA VIITANEN foto OFER AMIR

**N**är Doron Karavani från Israel flyttade till Finland 2002 letade han förgäves efter tahini, färska kikärtor och pitabröd i butikerna. Det slutade ofta med att han åt på en kebabrestaurang i Helsingfors. I kebabrestaurangerna noterade han att ägarna inte nödvändigtvis var särskilt bra på att laga mat och saknade passion för det. Det serverades kebabkött skaffat via partiaffär och djupfrysta falafelbullar tinades upp i mikrovågsugn.

”Många restauranginnehavare hade startat en restaurang för att ha ett jobb.”

När Doron Karavani kom till Finland behövde han också ett jobb. Han startade en ny matleveranstjänst, Gastronaut, som var föregångare till dagens tjänster Wolt och Foodora. Under fem års tid lärde han känna många med inflytande inom matsektorn i huvudstadsregionen, men företaget gick i konkurs.

”Jag dolde aldrig mitt misslyckande. Jag tycker inte att det är någonting att skämmas för. Jag skulle inte ha lärt mig det jag kan i dag om jag inte hade gjort misstag och tagit lärdom av dem.”

År 2011 lade en liten reparationsverkstad för mobiltelefoner ned sin verksamhet på Stora Robertsgatan i Helsingfors. Karavani kontaktade fastighetsägaren och berättade att han ville öppna ett matställe som säljer fyllda pitabröd. Restaurangen fick namnet Fafa's Plats.

*”Restaurangutbudet i Finland har utvecklats under de 17 år jag har varit här och det har blivit vardag att äta ute.”*

**1** Det gick inte att förutse vegotrenden.

”För ett tiotal år sedan var Stora Robertsgatan ett livligt partystråk med klubbar och gaybarer. Där var mest liv och rörelse på småtimmarna när krogarna stängde. De hungriga krogbesökarna sökte sig till en hamburgerrestaurang som låg mitt emot oss och där bildades kö. Uppenbarligen kom de som inte hade tålamod att köa till oss.


Vid den tiden hade falafelarna dåligt rykte eftersom det inte gick att få färska falafel i Finland. När jag serverade fyllda pitabröd till kunderna var det nästan ingen som kunde äta dem med händerna som hamburgare. Vi fick föra gafflar och knivar till borden.

Men folk gillade det vi serverade. Särskilt kvinnor uppskattade att vår mat inte var för bastant. På vår första meny hade vi även kycklinglever och entrecôte, men folk gillade de vegetariska rätterna bäst. Vår populäraste rätt blev pitabröd fyllt med falafel och halloumi. Det var en kombination jag testade på skoj, efter att ha sett en kompis äta den.

Jag hade aldrig kunnat tro att vegetarisk och vegansk mat skulle bli så populär som den är i dag. Vi hade serverat sådan från första början.

Jag insåg att jag hade lyckats när kockarna från närliggande fine dining-restauranger kom till oss efter jobbet och beställde pitabröd. På ett par veckor var det utanför vår dörr som det var kö.”

→



Doron Karavani  
äter gärna  
grönsaker. Själv  
odlar han till  
exempel örter  
och spenat.



Fafa's-kedjan som grundats av Doron Karavani har lärt finländarna att äta falafel och halloumiost.

## SÅ HÄR ÄTER JAG

### I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID

Oivariini-margarin, yoghurt, röd mjölk, gurka och Oltermanni-ost. Ganska typiskt finländskt, eller hur?

### OM JAG VORE

**EN MATRÄTT** vore jag en jemenitisk kycklingsoppa. Den kraftigt kryddade soppan håller mig varm. Jag växte upp på kraften från den.

### MITT MEST PINSAM-

**MA MATINKÖP** är anklever. Den produceras genom att ankorna tvångsmatas. Jag kommer inte att köpa anklever igen.

## 2 Restaurangmat är räddningen för singlar.

"Jag växte upp i Israel i närheten av Tel Aviv.

Min familj gick på restaurang ett par gånger om året. Nu när jag besökte Tel Aviv i mars blev jag helt tagen av matkulturen där. Traditionell husmanskost är mycket populär och serveras av alla slags små restauranger och försäljare. I Israel är man jätteduktig på att tillaga exempelvis aubergine.

Också i Finland har restaurangutbudet utvecklats under de 17 år jag har varit här och det har blivit vardag att äta ute. Särskilt unga människor går på restaurang för att få nya upplevelser. Att människor reser mycket syns på att även smaker från länder långt bort börjar bli välkända.

Även om råvarupriserna har stigit har priset på restaurangmat sjunkit. Åtminstone för singlar kan det vara förmånligare att äta ute än att köpa alla råvaror du behöver för en måltid hemma.

Många äter ute nästan varje dag. Det är egentligen nästan lite skrämmande att många unga är främmande för att laga mat och tycker att det är svårt.

Dagens finländare vill äta hälsosamt och allt fler äter vegetariskt. Dessa faktorer har även påskyndat Fafa's tillväxt.

För närvarande finns det 38 Fafa's-restauranger i Finland. Merparten av dem drivs på franchisebasis. Särskilt längre bort från huvudstadsregionen drivs många Fafa's av S-gruppen. I september öppnade vi en restaurang i Covent Garden i London. I Tallinn och Stockholm finns det redan Fafa's-restauranger. Närmast kommer vi att öppna restauranger i Norge och Holland."

## 3 Digitaliseringen förändrar vårt sätt att äta på restaurang.

"Jag var nyligen på en matmessa i Tyskland. Där förstod jag att i framtiden kan tillagning av fisksoppa innebära att du köper färdigt uppmätta råvaror i butiken och endast håller dem i en kastrull hemma. Det minskar svinnet och minimerar risken för att rätten misslyckas. Men visst känns det häftigt, när jag tänker på till exempel hur min mamma tillagade allting själv från början till slut.

För tio år sedan hade jag inte ens hört om glutenfri mat. Nu är det många som äter glutenfritt även om de inte har celiaki. Människor visar stort intresse för hälsa och tarmens välbefinnande. Smarta restaurangägare bedriver en så transparent verksamhet som möjligt och ger information om matens ursprung och tillagningsmetoder. Det kommer att vara svårare för vissa. I vilket skede kommer förresten colatillverkarna att berätta att drycken till största delen består av socker? Och avslöjar snabbmatsrestauranger na varifrån kycklingköttet i deras kycklingnuggets kommer?

Digitaliseringens framfart syns även i restaurangvärlden. Jag jobbar själv för tillfället med ett stort digitaliseringsprojekt. Jag tror inte att restaurangkedjor kan klara sig i dagsläget utan onlinetjänster.

Digitaliseringen kommer att förändra människors sätt att äta på restaurang lika radikalt som gymmens månadskort en gång i tiden förändrade vårt sätt att träna, eller som museikortet förändrade museibesöken. Jag tror att människor redan inom en snar framtid kommer att förbinda sig till en viss månatlig avgift som ger dem rätt att äta på vilken restaurang som helst. Restaurangerna måste sedan komma överens sinsemellan om hur de ska fördela pengarna." ■



## TILL VARDAG OCH FEST

*Före julen passar det bra med enkla vardagsrätter uppiffade med nyheter.*

*Veckosluten firas med olika glassorter med härliga kryddor och maffiga smaker.*

SANNA AUTIO

## 3 x juld delikatesser



**1 SKINKA MED LYXIGT TÄCKE**  
Herku-konjaksenapen är fyllig, krämig och smaksatt med en skvätt konjak (1,7 %).



**2 FAVORIT TILL FISK**  
Det alkoholfria veteölet Kronenbourg 1664 Blanc (0,5 %) har smak av citrus och koriander.



**3 ÖVERRASKNINGAR PÅ OSTBRICKAN**  
Earth Control-lakritsmandlarna är överdragna med en populär smakkombination: fyllig choklad och lakritspulver. Testa till ost, frukt och glögg.

Foto Panu Pälviä



Du tillagar enkelt en vardagsrätt som barnen gillar.

## Pasta med fiskpinnar och blomkålsvingar

Gör en snabb vardagspasta av ugnstekta fiskpinnar och blomkålsvingar samt fiberrik havre- och morotspasta.

Stek ett paket (200 g) fiskpinnar och en påse (400 g) blomkålsvingar på en plåt klädd med bakplåtspapper i ugnen i 200 grader i 10 minuter. Koka en halv påse (200 g) havre- och morotspasta enligt anvisningarna på förpackningen. Låt rinna av. Lägg upp pasta, fiskpinnar och vingar på tallrikar. Servera gräddfil med citron, ketchup eller sriracha till.



Insjöfiskpinnarna från Apetit tillverkas av inhemsk fisk, i huvudsak mört. De har en knaprig kikärtspanering.



Blomkålsvingarna från Apetit är smaksatta med rökt paprika och chili. De passar utmärkt som plockmat och tillbehör.



Raisio Torino havre- och morotspasta innehåller rikligt med vegetabilier. En portion pasta innehåller ungefär 1,5 morot.

**Läckra glassnyheter**

Senhöstens glassorter innehåller fylliga smaker och maffiga godbitar.

**Chocolate Chip Cookie Dough-vaniljglassen från Halo Top** innehåller kakdegsgodbitar och chokladsmulor, men hela burken innehåller endast 360 kcal.

**Aura-pepparkaksglassen från Valio** har smak av pepparkaksgodbitar och blåmögelostsås.

**Gröna kulorglasser från Fazer** är en läcker kombination av gräddglass och saftis.

**I Aino Wanhan** äran vanilj- och hjortronglass möter skogens guld fyllig vanilj.

**Ben & Jerry's Fairway to Heaven-gourmetglassen** innehåller salt kolaglass och mjuka kolabitar.

**3 Kaverin Jäätelö** glutenfri och laktosfri pepparkaksglass innehåller glass med smak av pepparkaka och sås av pepparkaksdeg.

**Ingman Creamy Rostade** pekannötter och salt kola är en fyllig kolagräddglass som har en uppfriskande lätt salta.

## BÄST JUST NU



### PIFFIG PERSIMON

Testa persimon i en grönsallad i stället för tomat. Tvätta och skär persimmonerna i bitar. Riv sallat. Tillsätt gryn-ost om du så önskar. Blanda ihop och ringla över en skvätt olja.

### RAFFLANDE ROSA POTATIS

Tvätta och skala potatisarna och skär snitt i ytan på dem. Strö över ströbröd och en klick smör. Stek i ugnen i 200 grader i ungefär en halv timme.

### RIVIG RÖDKÅL

Gör en snabb vardags-sallad av riven rödkål som även barnen gillar. Gör salladen saftigare med bitar av klementin.

### FINA FÄRGADE MORÖTTER

Sätt rejält med färg på matbordet genom att koka färgade morötter skurna i bitar tills de nätt och jämnt är mjuka. Häll av morötterna. Blanda ned en klick smör och en gnutta pepparkaksskydda.

## Använd inhemska Kotimaista

### Kebabfrestelse med ost

#### PRODUKTER I SERIEN KOTIMAISTA:

- 1 påse (750 g) vitlökspotatis (djupfryst)
- 1 påse (400 g) kebabstrimlor (djupfrysta)
- 1 påse (200 g) sopprötter (djupfrysta)
- 2 burkar matlagingsgrädde med peppar
- 1 pkt (335 g) brödst

#### GÖR SÅ HÄR

Lägg upp potatis och kebabstrimlor i en smord ugnform. Tillsätt sopprötter och all grädde. Stek i ugnen i 200 grader i 45 minuter. Skär brödsten i bitar och bred ut den överst i formen. Stek i ytterligare 15 minuter.

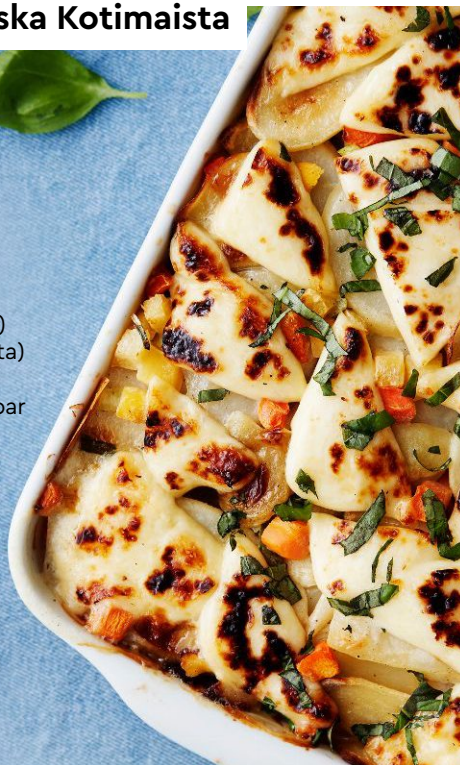


Foto Panu Pälviä och Getty Images

I år firar **Arja Koriseva** 30 år som artist. Tangodrottningen anno 1989 är en bekant syn på Sale i Toivakka där hennes familj har konto. Arja blev handelslagsmedlem redan som 1-åring. Artists mor jobbade i bybutiken i Matara-aho i Vaajala och fadern körde handelslagets butiksbil. "I vår familj sjöng vi den välbekanta barnsången *Piiri pieni pyörii* med texten: sormet sanoo soo soo soo, kengät kannat SOK", berättar Arja. Till Arjas egen familj hör man och tre barn. Det äldsta barnet har redan flyttat hemifrån, mellanbarnet går i gymnasiet och det yngsta i högstadiet.

#### Vad har du alltid i kylskåpet?

Vi äter gröt på morgonen, därför finns det alltid bärkräm i kylskåpet. I krämen använder jag blandsaft som mina föräldrar har kokat och tillsätter hela, inhemska bär. Vi äter mycket sallad och i kylskåpet finns därför alltid olika salladssorter, tomat, gurka, morot och paprika. I vardagsrätterna använder vi kyckling och köttfärs, fisk äter vi ungefär en gång i veckan. Lax finns alltid i närbutiken, men annan fisk, som gös eller siklöja, får vi av min pappa eller av vänner som fiskar.

#### Hur viktigt är det för dig att maten är hälsosam?

Jag har alltid ätit hälsosamt och lätt, eftersom jag som artist måste vara som mest skärpt klockan sju på kvällen. Sedan jag insjuknade i bröstcancer för ett par år sedan har jag fäst ännu mer uppmärksamhet vid att maten ska vara hälsosam. När jag åker iväg på en spelning packar jag med en vattenflaska, frukt och en fruktsmoothie som jag smaksätter med gurkanmeja.

#### Tänker du på ditt koldioxidavtryck?

Att hålla koll på koldioxidavtrycket är ganska nytt för mig, men jag har alltid föredragit lokalproducerat. Här i Toivakka finns det många lokala producenter, till exempel bärödlare och en bi-odling. Sale i Toivakka säljer också produkter från lokala producenter. Jag vill stödja företagare eftersom jag själv är företagare.

*Arja Koriseva gör en julturné runt om i Finland. Koriseva har i höst kommit ut med det nya albumet Majakanvartijat.*

## "I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID BÄRKRÄM"

*Schlagerartisten Arja Koriseva som är känd för sin sprudlande energi vill äta hälsosamt.*



Arja Koriseva föredrar produkter från lokala producenter.



#### KALKYLATOR FÖR INHEMSKT URSPRUNG I MINA KÖP

- Med hjälp av tjänsten Mina köp kan du kontrollera dina köpuppgifter och följa upp din konsumtion.
- I tjänsten finns det sedan november en kalkylator för inhemskt ursprung som hjälper dig att följa upp den inhemska andelen av dina matinköp i fråga om råvarorna och tillverkningen.
- Märket Gott från Finland och Hjärtbladsmärket garanterar att produkterna har tillverkats i Finland av inhemska råvaror.
- Du kan använda Mina köp i S-mobil i avsnittet Min egen butik eller genom att logga in på S-kanava.

# Mat direkt från den lappländska naturen



Det finns en god anledning till att renköttet ökar i popularitet: det är fettsnålt och näringsrikt och kommer från djur som strövar fritt i den lappländska naturen. Det Kemibaserade företaget Veljekset Rönkä har producerat renkött i 25 år och har under sin historia tagit många risker, men de har lönat sig.

text **HELI KOPPELO** foto **TIMO HEIKKALA**



Veikko Oljakka  
och Juha Rönkä  
tror på kött-  
branschens  
framtid.

**K**öttet formligen smälter i munnen. På tallriken ligger en klassisk portion med renskav: salt renskav, potatismos, söt lingonsylt och skivor av syrlig saltgurka. Rätten sköljs ned med öl. Smakupplevelsen är fulländad.

”Detta är vårt renkött i sin allra mest traditionella form”, säger **Veikko Oljakka**, vd för företaget Veljekset Rönkä som har specialiserat sig på förädling av renkött.

”Renkött är fettsnålt och näringsrikt, lokalproducerat kött från frigående djur som föds upp i den rena naturen i Lappland”, säger **Juha Rönkä**, styrelseordförande i företaget.

Det nordfinländska ursprunget är en viktig värdering för företaget. Det innebär att företaget känner till köttproducenterna och deras verksamhet, och också att djurtransportsträckorna är korta. Dessa faktorer har även en positiv inverkan på köttets kvalitet.

### Hela familjen styckade kött

Veljekset Rönkäs historia tar oss 35 år tillbaka i tiden till Uleåborg. Juha Rönkä minns när fadern **Ahti** vid köksbordet började prata om att starta ett eget köttförädlingsföretag. Fadern var väl förtrogen med köttbranschen och hade jobbat som inköpschef inom Andelspartiaffären OTK. Han kunde även stycka kött och utbilda andra i köttstyckning.





Ahti Rönkä trodde på det lilla familjeföretagets möjligheter i närheten av svenska gränsen. Familjen nappade på idén: mamma **Katri**, 17-årige Juha och hans äldre bröder **Jouko** och **Pentti** gick energiskt med i verksamheten.

Företaget fick namnet Veljekset Rönkä och hemorten blev Kemi på grund av det gynnsamma logistiska läget. Familjen tog sitt pick och pack och flyttade till Lappland 1984.

”Jag gick i yrkesskolan, men avbröt studierna. Hela familjen jobbade långa dagar sex dagar i veckan. Pappa utbildade oss andra och ingen arbetsupp-  
gift var för obetydlig. Även kompisarna fick helgjobb som köttstyckare.”

Enligt Juha Rönkä var hans pappa förutseende. På 1980–1990-talen började köttproduktionen koncentreras till färre och större företag. Det fanns rum för ett familjeföretag som koncentrerade sig på lokalproducerat.

Till en början sysslade Veljekset Rönkä med nötslakt och storhushållsförsäljning. Produktion av renkött inleddes i början av 1990-talet när Rönkä köpte 30 renkroppar av renbeteslaget Isosydänmaan paliskunta.

”Vid den tiden stod renskav på menyn i skolorna och de övriga kommunala inrättningarna i området. Vi ville tillgodose efterfrågan”, säger Juha Rönkä.

I dag har Veljekset Rönkä 60 anställda och produktionslokalerna har fyrdubblats från de tusen kvadratmeter man började med. Företaget producerar alltjämt mest nötköttsprodukter, men under de senaste fem åren har företagets försäljning av renkött och förädlade renköttprodukter fördubblats.

### Tillgången på kött en utmaning

Utmaningen vid produktion av renkött är tillgången på inhemskt kött.

I Finland finns det 54 renbeteslag, och medlemmarna i respektive lag ger en förtroendevald, renvärd, fullmakt att sköta affärerna för allas räkning. Renkötsaffärerna görs för ett år åt gången, vilket medför osäkerhet i tillgången.

Även Veljekset Rönkä har då och då varit tvunget att förlita sig på svenskt renkött, eftersom tillgången på finländskt inte har varit tillräcklig.

”Vi har dock en bra relation till renvärdarna. Ömsesidigt förtroende är nyckeln till ett långvarigt samarbete”, säger Rönkä.

### VELJEKSET RÖNKÄ

- Grundat 1984 i Kemi.
- Verksamhet: köttanskaffning, slakt och förädling.
- Utöver verksamhetsstället i Kemi en renhanteringsanläggning i Ranua och en köttförädlingsenhet i Keminmaa.
- Omsättning 19 miljoner euro (2018).
- Huvudprodukter: nötkött (2 miljoner kg/år), ren (300 000 kg/år), lamm (110 000 kg/år).
- Rönkäs renskav säljs i S-butikerna runt om i Finland.

Inom hela branschen ligger produktionen av renkött på omkring två miljoner kilo om året.

### Djärv övergång till mindre förpackningar

Veljekset Rönkä har utvecklats kraftigt under hela sin historia. Lagarna och kraven i Finland och inom EU har påverkat såväl produktionslokalerna och djurhanteringen som förpackningspåskrifterna.

Företaget har tagit sina största kliv framåt efter 2010. Fram till dess såldes merparten av köttet och de förädlade produkterna i stora förpackningar på 30 kilo till butikernas köttdiskar och till restauranger. Genom att allt färre butiker har betjäningsskär och storleken på genomsnittsfamiljen har minskat har efterfrågan på små färdigförpackningar ökat. Veljekset Rönkä tog en risk när man övergick till produktion av små konsumentförpackningar, men detta har gjort att omsättningen har börjat öka.

Det krävs ständigt arbete för att modernisera produktionen. Företaget har bland annat byggt ut lokalerna, förnyat produktionslinjerna och automatiserat produktionen.

”Under det senaste halvåret har vi investerat 2,5 miljoner euro, vilket är ett enormt belopp för ett företag med en omsättning på 19 miljoner euro”, säger Oljakka.

### Ren skulle kunna konsumeras året om

Veljekset Rönkäs mål är att bli en allt större aktör inom köttbranschen i framtiden. Av produktionen går några procent på export till Sverige, och tillväxtpotentialer finns – även i Finland. Av Rönkäs



*Renskav stod på menyn i skolorna i området.*



Utöver Rönkäs äkta renskav finns det även Rönkäs renskav av stek i frysdisk.



Renarna livnär sig på växter, lavar och svamp. Under ett bra svampår kan man till och med känna svampsmaken i köttet.



Juha Rönkä är glad över att hans far Ahti var förutseende och såg framgångsmöjligheter för det lilla familjeföretaget.



Till en klassisk portion med renskav serveras lingon och saltgurka.



Renen är den enda vildlevande idisslaren som klarar sig året om på den trädlösa tundran.

produkter säljs frysvarorna äkta renskav och renskav av stek i S-gruppens butiker runt om i Finland.

För närvarande är renkött en säsongspanning under höst och tidig vinter, eftersom renskiljningen sker i september–november.

”Vi önskar att renkött skulle konsumeras året runt på ett mer mångsidigt sätt än för närvarande. Det passar till exempel i pajar, wraps och pizza”, säger Oljakka.

Renkött säljs i huvudsak som frysvara, vilket innebär att det inte finns något hinder för konsumtion året runt. Köttet bibehåller sin kvalitet även djupfrys.

”Särskilt tunt skuren renskav är enkel och snabb att använda”, säger Rönkä.

Renkött anses ofta vara festmat, men Rönkä och Oljakka påpekar att det även passar bra i vardagsrätter. Av renkött kan du tillaga läckra biffar, soppor, pajar och såser.

”Renkött passar bra i gryträtter. När föräldrarna har tillagat en stor gryta med renskav är det enkelt för skolbarnen att värma upp”, tipsar Rönkä.

Konsumtionen av renkött är fortfarande liten jämfört med konsumtionen av exempelvis nötkött. I fjol konsumerade finländarna 19,3 kilo nötkött per person, men endast 300 gram renkött.

Förr i världen var det också vanligt att äta torkat renkött och soppa gjord på det. Torkning var ett av få sätt att ge köttet längre hållbarhet. Konsumtionen av torkat kött håller på att öka igen.

### Hållbart på rätt väg

För närvarande är Juha Rönkä, styrelseordförande i företaget, den enda av de familjemedlemmar som grundade företaget som deltar i företagets dagliga verksamhet. Fadern Ahti gick bort 2013, men var

*”Tunt skuren renskav är enkel och snabb att använda.”*

med i verksamheten ända till slutet, åtminstone per telefon.

Faderns vision vid företagets grundande var att sysselsätta familjemedlemmarna i flera generationer. Det är alltså osäkert om visionen kommer att bli verklighet, eftersom de yngsta familjemedlemmarna, Juhas två söner, fortfarande går i skolan.

Att de anställda trivs i företaget säger dock någonting om företagets familjära atmosfär.

Veikko Oljakka började 1984 jobba som köttstyckare på Veljekset Rönkä, dit han lockades av Ahti. Därefter har han jobbat i Sverige, men han återvände till Rönkä och blev vd 2010. Juha Rönkä blev styrelseordförande och tog även ansvaret för ekonomiförvaltningen. Herrarna upplever att arbetsfördelningen fungerar bra.

Också många av de anställda har jobbat årtionden i företaget.

”Ibland har här gräslats så att fönsterrutorna har skullrat. Men nu längre har det inte funnits något behov av det. Nu är vi helt klart inne på rätt väg”, säger Juha Rönkä.

”Utöver det nordfinländska ursprunget är hållbarhet och kontrollerad tillväxt viktiga värderingar för oss. Till hållbarheten hör till exempel att förpackningsmaterialen är återvinningsbara och att vi har en välmående personal”, säger Oljakka. ■

# Ful, men ändå vacker

**P**å en skrikande röd tröja finns en brett leende jul-tomte, på en grön en stor-ögd pingvin och på en blå en pråligt dekorerad julgran. De gräsliga jultröjorna har kommit till Finland från USA. I min ungdom såg man dessa smaklösa jultröjor främst i julavsnittet av amerikanska tv-serier. Jag har alltid avskytt skrikiga jultröjor, men har tyvärr tvingats inse att de har tagit plats även i finländarnas garderober.

## NU NÄR JAG UNDERSÖKER

svaga signaler, dvs. konstiga innovationer, inför julsången har jag stött på ett väldigt intressant fenomen: jultröjedagen. Det är en temadag som firas i England en fredag i december – i år den 13 december.

Jultröjedagen är en välgörenhetsdag uppfunnen av den lokala organisationen Save the Children, dvs. Rädda Barnen i Storbritannien. Då klär man sig i färggranna jultröjor till exempel på arbetsplatserna och samlar in pengar till välgörenhet, bland annat till läkemedel till barn i u-länderna. Jag tycker att detta är en fantastisk idé som till och med rättfärdigar ett modebrott.

## DENNA TEKNIKINTRESSERADE

futurists hjärta formligen hoppade till av glädje när jag läste hur mycket vissa satsar på jultröjedagen. Den engelska innovatören och nörden James Bulpin berättar i sin blogg hur han har pimpat sin jultröja. Han har installerat en LED-ljusslinga som byter färg och en liten mikroprocessor i tröjan, och trådlöst anslutit ljusslingan till en smart högtalare. Han styr funktionerna med ett program som han själv har kodat. Med hjälp av högtalaren kan James styra ljusslingan med rösten och till

exempel få tröjan att lysa rött. När James vill tona ner sig lite ber han högtalaren ändra ljusen så att de lyser blått.

Det är inte heller bara några få udda uppfinnare som har fått upp ögonen för jultröjorna. I Storbritannien har en välgörenhetsorganisation och ett kreditkortsbolag slagit sina påsar ihop för att fira jultröjedagen och tagit fram en egen speciell jultröja. Till det yttre ser tröjan lika galen ut som vilken annan jultröja som helst, men den har en specialfunktion: trådlös betalning. Välgörenhetsorganisationens penninginsamlare går omkring på stan iklädda jultröjor med renar på och folk gör donationer genom att hålla sin mobiltelefon med NFC-teknik mot tröjan. Genom mobilbetalningar via tröjan samlas pengar in till barn i u-länderna.

**ÄVEN OM DET INTE** finns någon plats för en snöflinga, en ren med röd mule eller en morot på denna kolumnists tröja börjar jag så sakteliga förstå logiken bakom jultröjorna. De är inte alls gräsliga, utan en plattform för all världens kreativitet. Och om någonting så smaklöst kan göra gott måste det vara vackert.

*”Tröjan har en specialfunktion: trådlös betalning.”*



Foto Panu Pälviä

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



# Ta kontrollen över din ekonomi

Instruktionerna är enkla: ta reda på dina inkomster och utgifter, betala dina räkningar och börja spara.

text **SIRKKU SAARIAHO** illustration **ANNA-KAISA JORMANAINEN**

**L**önen kom och gick, pengarna räckte inte till och du har maxat ditt kreditkort. Ekonomin kan krascha till exempel till följd av en snabb förändring i livssituationen, arbetslöshet eller sjukdom. Det kan också hända att du behöver tänka över hur du använder dina pengar.

Vanligen vet alla exakt hur stora inkomster de har, men utgifterna däremot har de inte nödvändigtvis någon koll på.

”Om du inte får några pengar över av lönen är det bäst att se över hur du använder dina pengar och vart de i själva verket går”, rekommenderar **Annika Pohtila**, expert på sparande och investering på S-Banken.

För att ta reda på utgifterna är det naturligt att börja med att se över kontotransaktionerna från åtminstone ett par månader tillbaka. När du kontrollerar kontotransaktionerna kommer oundvikligen konsumtionsvanorna fram. Det går också att följa upp utgifterna med hjälp av Excel-tabeller eller en mobilapp, eller att bokföra dem på papper på traditionellt sätt.

Uppföljningen kan bjuda på en del överraskningar, exempelvis hur små återkommande utgifter tillsammans faktiskt blir ett stort belopp. Till exempel kan ett fåtal streamningstjänster, musik-tjänster och e-böcker tillsammans bli flera tiotals euro i månaden.

**OM RÄKNINGARNA** samlas på hög och skapar ångest och du inte längre vet vad du ska göra, rekommenderar Annika Pohtila att du ska agera omedelbart. Det är bäst att först kontakta faktura-utställaren för att komma överens om betalningsarrangemang och sedan banken.

”Det är ingenting du behöver skämmas över. Bankens experter vet hur saker och ting kan redas upp”, säger hon.

När du ska reda upp din ekonomi är det bäst att börja med konsumtionskrediterna med hög ränta. Vissa börjar med att betala och avsluta mindre krediter, andra börjar med de dyraste krediterna.

Det går att ansöka om banklån för att kunna betala och avsluta dyra lån.

”Det är enklare att varje månad betala av på ett enda lån än på flera små när du ska försöka få grepp om dina månatliga utgifter. Och att betala en ränta på 8 procent är någonting helt annat än en ränta på 20 procent”, säger Pohtila.

**NÄR DU HAR** lyckats få ekonomin i balans kan du börja fundera på olika sparformer. Rutiner gör sparandet regelbundet, och just att spara regelbundet är viktigt för att du ska lyckas. På lönedagen är det bäst att direkt överföra en del pengar från brukskontot. Ett bra sparmål är att spara ihop till en buffert motsvarande ett par månadslöner.

Mikrosparende är att spara spontant. Till exempel i S-Bankens tjänst Spararen går det att spara en euro vid varje kortköp. Besparingarna växer hela tiden med ett litet belopp.

”Också när du sparar kommer du att bli förvånad över hur små belopp faktiskt blir en hel del tillsammans”, säger Pohtila.

Hon vill också påminna alla om att det går att överföra den Bonus som samlas på köp inom S-gruppen direkt till en fond. För många är Bonus extra pengar som inte räknas med i budgeten.

**MÅNGA SOM KOMMER** igång med sitt sparande blir intresserade av investering.

”Jag rekommenderar att du testar fonder. Det är enkelt att fondspara: det är experter som sköter köpen och spridningen”, säger Pohtila.

Fondinvestering kräver långsiktighet och därför rekommenderas att fondinvesteringar görs med en sparhorisont på ett par år.

→

HANNA PARVIAINEN, HELSINGFORS

## Ett under att mina kreditupplysningar är anmärkningsfria

”**EFTER EN PLÖTSLIG** skilsmässa för ett par år sedan blev jag ensam med min tvååriga son. Jag bodde i Vasa och hade varit moderskapsledig från min fasta tjänst. När jag återvände till arbetslivet var det endast snuttjobb inom kulturbranschen jag erbjöds. Ibland jobbade jag sex dagar, ibland med god tur femton dagar i månaden. De enda säkra inkomsterna var barnbidraget, underhållet och en liten hyresavkastning. Mina två kreditkort var maxade hela tiden. Mitt liv var upp och ner och det var en väldigt stressig tid.

När jag inte hade råd att betala räkningarna ringde jag fordringsägarna och försökte få olika arrangemang. Jag skämdes för att jag var tvungen att ringa, och kravbrev fick jag ändå. Efteråt har jag tänkt att det är något av ett under att mina kreditupplysningar är anmärkningsfria. Det är skrämmande när man börjar tappa kontrollen över sitt liv.

Endast familjen och en vän visste hur tufft jag hade det.

**JAG KÄMPADE PÅ** i 1,5 år. I början av detta år bestämde jag att nu får det räcka. I Vasa fanns det under ett års tid fem jobb som jag hade kunnat söka. I Helsingfors fanns det tiotals.

I april flyttade jag till Helsingfors. Min bror, kusiner och många vänner bodde redan här. Jag skickade in 30 jobbansökningar på en månad och i juni fick jag jobb. Jag satt i spårvagnen när jag fick veta det. Jag var tvungen att ropa högt: 'Jag har fått jobb!'

*”Jag kan lura mig själv, men inte siffrorna.”*

I början av sommaren började jag jobba som kampanjkoordinator. Vilken underbar känsla! Senast jag hade fått regelbunden månadslön var för fem år sedan.

Jag vågade också ta mig en titt på bostadsmarknaden, eftersom jag betalade hög hyra för en liten bostad. På vissa banker blev jag bemött med en nedlåtande attityd, men lyckligtvis hittade jag en bank som erbjöd mig ett bra lån. Jag har ärvt en skuldfri tvårummare i Norra Savolax av min pappa. Utan den hade jag knappast kunna skaffa en egen bostad så här snabbt. I september köpte jag en bostad. Till julen flyttar vi till ett eget hem, ett radhus i Savio.

Banken hjälpte mig med att planera ekonomin. Med skatteåterbäringen betalade jag av på mina kreditkortsskulder. När jag har betalat hela kreditkortsskulden kommer ett visst belopp att gå till ett buffertkonto. Mitt mål är att spara ihop till en buffert på 30 000 euro. Den Bonus jag får inom S-gruppen går till min son, den överförs till en fond.

Jag har förstått att jag kan lura mig själv, men inte siffrorna. Jag använder en färdig budgetmall i Excel där jag bokför mina inkomster och utgifter. Till en början var det skrämmande att se min konsumtion, men egentligen känns det bra.

**UNDRER DESSA TVÅ** år har jag känt enormt mycket skam. Jag har skämts för skilsmässan och för att jag inte har några pengar. Jag började bearbeta skammen genom att berätta hur jag känner – ärligt.

Nu anser jag att jag ger min son en trygg uppväxt. Och jag kommer inte att klanta till det. Om jag träffar någon att dela livet med är det fantastiskt, men jag klarar mig också bra ensam.”

Foto Meeri Utti



Hanna Parviainen kommer att flytta med sin son Joonatan till en ny bostad till julen. Banken har hjälpt henne med att planera ekonomin.



## TIPS FÖR SPARARE

### 1 SÄTT ETT MÅL

Fatta beslutet att börja spara. Uppskatta sparbehovet och -tiden och spara regelbundet. Detta fungerar bra till exempel genom att mikrospara i S-Bankens tjänst Spararen.

### 2 FÖLJ UPP INKOMSTERNA OCH UTGIFTERNA

Ta reda på vad du lägger dina pengar på. Utgifterna får inte vara större än inkomsterna. Bokför dina inkomster och utgifter på papper eller använd ett färdigt program, till exempel penno.fi.

### 3 KONTROLLERA DINA AVTAL

Konkurrensutsatt telefonabonnemang, försäkringar och elavtal då och då.

### 4 SPARA IN PÅ SMÅUTGIFTER

Om du inte vill avstå från hämtkaffe och små godsaker, köp dem bara hälften så ofta.

### 5 FUNDERA ÖVER NATTEN

Ta timeout när du impulsivt känner för att köpa någonting. Lämna betalkorten hemma och ha endast ett mindre belopp kontanter med dig.

Källa: s-banken.fi

### VAR INTE RÄDD FÖR ATT SÖKA HJÄLP

Du får råd om hur du ska ta itu med dina ekonomiska problem bland annat genom att kontakta Garantistiftelsens telefonservice Skuldlinjen och chatt Kysy rahasta. De ger avgiftsfri rådgivning i ekonomiska frågor och om du vill kan du vara anonym. De kommunala rätts-hjälpsbyråerna har en avgiftsfri ekonomi- och skuldrådgivningstjänst som hjälper dig om du har skuldproblem. Du kan ansöka om eget kreditförbud på Asiakastietos webbplats.

Källor och mer information:  
[www.takuusaatio.fi](http://www.takuusaatio.fi), [www.asiakastieto.fi](http://www.asiakastieto.fi)

*”Jag har lärt mig mycket om hur man hanterar pengar.”*

Numera lyckas Milla Ruotsalainen från Kuhmo spara lite pengar nästan varje månad.

Foto Anu Kovalainen

MILLA RUOTSALAINEN, KUHMO

## Jag blev beroende av nätshopping

**”SOM BARN VAR** jag bra på att spara. Jag sparade alla pengar som jag fick för hushållsarbete och i gåva och förde dem till banken. Mitt mål var att spara ihop tiotusen euro.

År 2014 fick jag mitt första barn som 21-åring. Jag började köpa kläder och tillbehör till baby. Det var små köp, men de var många till antalet. Jag köpte tyger och till och med en ny overlockmaskin. Alla köp var nödvändiga, men jag gjorde dem alltid impulsivt. Det var lätt att köpa på avbetalning och jag blev beroende av shopping.

Plötsligt hade jag avbetalningar på över tvåtusen euro och därutöver studielån från när jag studerade till medieassistent. Föräldradagpenningen var min enda inkomst. Jag tog inga snabblån.

Det var hemskt när räkningarna samlades på hög. Om jag inte hade pengar att betala räkningarna, bad jag om att få flytta förfallodagen. Ganska ofta gick fordringsägarna med på det. Till sist visste jag inte längre vad jag skulle göra med mina betalningar. Jag var gråtfärdig då jag höll på att tappa kontrollen.

**VINTERN 2018** gick jag till socialbyrån för att få hjälp. Eftersom mina kreditupplysningar fortfarande var anmärkningsfria föreslog socialarbetaren att

jag ska skaffa mig eget kreditförbud i två år. Under den tiden kan jag inte köpa någonting på faktura eller kredit. Det har medfört en del praktiska svårigheter, till exempel med att få hemförsäkring, men när jag har visat intyget från kreditregistret har det ordnat sig. Förbudet i två år kostade knappt 20 euro.

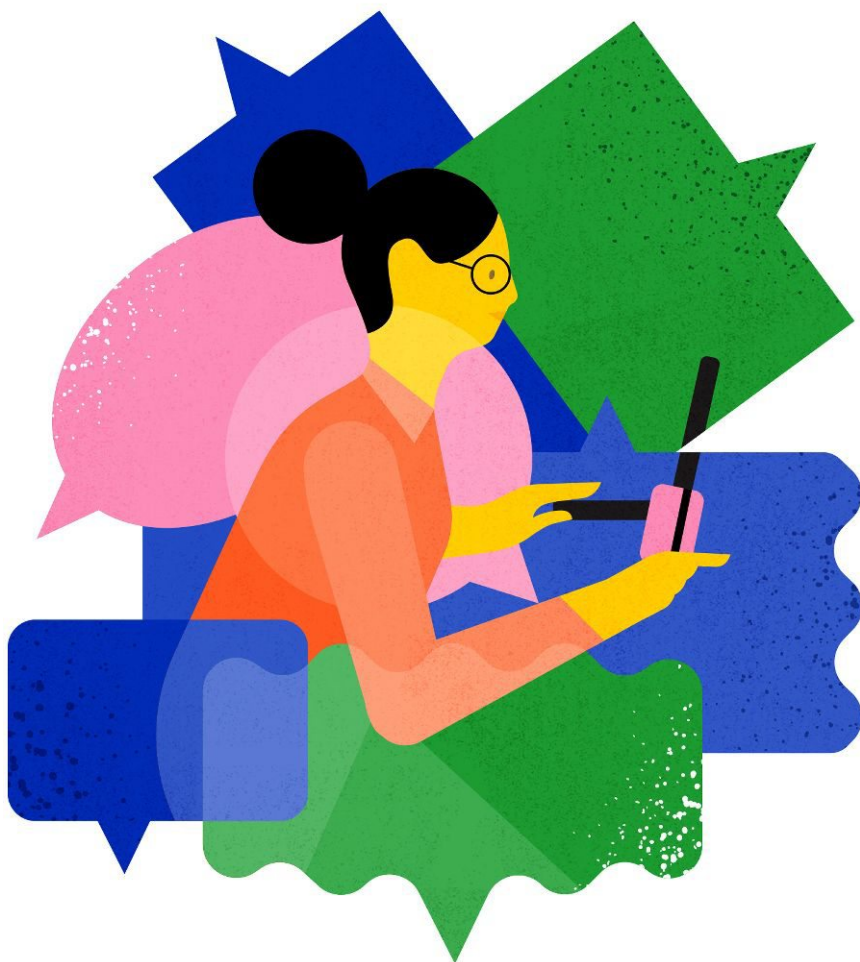
Jag besöker fortfarande socialbyrån en gång i månaden och diskuterar min ekonomi med min stödperson. I somras började jag använda Garanti-stiftelsens tjänst Penno. Med hjälp av den ser jag vart mina pengar går. Jag blev förvånad över hur mycket godis och annat gott jag köper.

Jag har lärt mig mycket om hur man hanterar pengar. Jag vet att jag inte får ansöka om kreditkort om jag inte har pengar, även om jag skulle kunna få ett. Om du har svårt att låta bli att köpa på avbetalning är det bra att skaffa eget kreditförbud, eftersom det hindrar dig från att köpa saker och bli skuldsatt. Om du har möjlighet att få banklån är det smart att slå ihop flera betalningar till ett lån. Det är lättare att betala av på ett lån än på många små, och dessutom är det billigare.

**JAG HAR FORTFARANDE** skulder men min ekonomi blir bättre hela tiden.

Jag lyckas spara lite pengar nästan varje månad. Min Bonus inom S-gruppen går direkt till en fond. Jag har även en betalningsplan: År 2026 har jag betalat hela studielånet. Om tre år har jag betalat och avslutat alla mina övriga lån. I somras öppnade jag ett BSP-konto där jag har en sparplan för att köpa ett egnahemshus.

Till dem som befinner sig i samma situation som jag befann mig i vill jag säga: kom ihåg att du inte är ensam. Be om hjälp i tid.” ■



## VARFÖR STÄLLER S-BANKEN SÅ MÅNGA FRÅGOR TILL KUNDERNA?

Du kanske har noterat att S-Banken ställer många frågor om kundens bankärenden. Henna Koski, direktör för kunduppgifter och reglering på S-Banken, berättar orsaken till detta.

### Har alla ägarkunder ett eget S-Konto?

När en person blir ägarkund öppnas även ett S-Konto till personen. Till detta konto betalas Bonus som kunden samlar på köp i S-gruppens butiker. Därför är alla ägarkunder även kunder i S-Banken. Jag rekommenderar alla kunder att börja använda appen S-mobil aktivt och samtidigt följa upp bonussaldot.

### Vilka frågor ställs till S-Bankens kunder och varför?

Bankerna är enligt lagen skyldiga att be kunderna uppgive vissa uppgifter i samband med att de blir kunder i banken. Vi ber kunderna uppgive till exempel ursprunget till pengar som betalas in på kontot eller ut från kontot samt deras användningsändamål. Dessutom ber vi kunderna uppgive information om kontantuttag och kunder-

nas skattskyldighet. Med hjälp av uppgifterna kan vi tillsammans med myndigheterna garantera att bankärendena är säkra och smidiga även i framtiden.

Denna praxis är inte helt ny, våra kunder har fått uppgive många uppgifter även tidigare i samband med att de har blivit ägarkunder eller öppnat ett S-Konto. Nu ställer vi helt enkelt lite fler frågor. Liksom de övriga bankerna har vi på S-Banken en lagstadgad skyldighet att känna våra kunder och att se till att uppgifterna om våra kunder är uppdaterade.

### Ska alla bankens kunder uppgive dessa uppgifter?

Vi ber regelbundet alla våra kunder – nuvarande och nya – oberoende av ålder, kön eller tjocklek på plånboken att uppgive dessa uppgifter.

### Var ställs frågorna?

Kundservicemedarbetarna ber kunderna uppgive uppgifterna vid dagliga kundmöten på Ägarkundstjänst och S-Banken-servicepunkterna och i S-Bankens telefon-tjänst. Kunderna kan också själva uppdatera sina uppgifter på S-Bankens webbank eller från och med december i S-mobil. Under våren går det att komplettera uppgifterna via S-Bankens webbplats även med bankkoder till en annan bank, om koderna till S-Banken har förkommit.

### Om jag blir kontaktad av banken, hur vet jag att det faktiskt är S-Banken som tar kontakt?

S-Banken ber aldrig kunderna uppgive webbankskoder, kortuppgifter eller andra känsliga uppgifter per e-post eller genom att ringa kunden. Om du får ett suspekt e-postmeddelande ska du inte öppna länkar i det och inte heller i övrigt lämna ut dina bankkoder eller kortuppgifter. Jag rekommenderar att du alltid loggar in på webbanken med S-mobil eller genom att själv ange adressen till S-Bankens webbplats, [www.s-banken.fi](http://www.s-banken.fi), i adressfältet i webbläsaren.



Familjen Helena Taskinen och Ilpo Koskinen har blivit vana att åka med Opel:n som de köpt för sin Bonus. På bilden utöver föräldrarna även Onni och Kalle samt Kalles flickvän Essi Malinen.

text LEENA RAIVIO foto KRISTIINA KONTONIEMI

# Pengarna i ryggsäck på väg till bilaffären

När familjen Koskinen i Laukas bestämde sig för att köpa en ny bil ville de ta reda på hur mycket Bonus som hade samlats på det gemensamma kontot i S-Banken.

**M**ARK VAR fortfarande valutan i Finland när **Helena Taskinen** och **Ilpo Koskinen** köpte en gemensam bostad och gifte sig 1992. Drömmen var att bilda familj. Vid samma tid bestämde de sig för att öppna ett gemensamt konto i S-Banken.

”Handelslaget kändes på något sätt som hemma, eftersom jag är uppvuxen på landet”, säger Helena.

Åren gick och familjen växte. Paret fick fem barn, tre söner och två döttrar.

Vid den tiden följde en bilaga med Samarbete där man kunde se sin intjänade Bonus, men kontosaldot fanns inte angivet. Paret höll så mycket koll på beloppet att de visste att de samlade ungefär 100 euro Bonus i månaden.

”Vi tänkte att vi ska spara pengarna, eftersom man aldrig kan veta vad som kommer att hända och då vi dessutom hade så många barn”, säger Helena.

**ÅR 2013** var paret tvunget att skaffa sig en flexbil för att hela familjen på sju personer skulle få plats. De äldre sönerna hade redan börjat studera, men familjen gjorde ändå gemensamma resor.

Helena gick till S-Banken för att fråga hur mycket Bonus paret hade på sitt konto.

”Det var med ett leende på läpparna jag återvände hem och kunde berätta att vi hade samlat en riktigt nätt summa. Det var ingen fara alls. Vi har 12 800 euro på kontot.”

Även om paret Koskinen övervägde andra inköp bestämde de sig för att lägga pengarna på en bil, eftersom billån är dyra. Att ta ut pengarna från banken blev en rolig historia. Paret använde inte webbanken och pengarna kunde därför inte överföras direkt till bilaffären.

”Ögonblicket då vi tog ut pengarna från banken glömmer vi aldrig. Vi fick stuva in 12 800 euro i sedlar i en ryggsäck. Därifrån åkte vi direkt till bilaffären där vi redan hade tittat på en begagnad Opel Zafira. Bilförsäljaren lyckades hålla masken när vi sade att vi betalar kontant.”

Det kändes bra att åka iväg med en ny bil. Först finåkte paret Koskinen kortare turer med bilen, senare gjorde de en resa till Pärnu tillsammans med Helenas syster med familj.

**BILEN HAR VISAT SIG** vara ett utmärkt val: det går att lyfta sätena i bakersta raden så att alla sju har plats att sitta. Den stora bilen har också varit till nytta när även grannarnas barn har skjutsats till födelsedagskalas i Jyväskylä från Laukas.

*”För oss räcker det med att bilen fungerar och är lätt att reparera.”*

När den tyska utbytesstudenten **Berit** bodde hos familjen Koskinen fick hon åka Opel genom hela Finland. De gjorde resor till såväl Lappland som Helsingfors.

De vuxna sönerna lånar också gärna bilen.

”Vi behöver ingen fin bil. För oss räcker det med att bilen fungerar och är lätt att reparera. Vi kör med samma bil i många år och Ilpo servar och reparerar den. Opel är en enkel bil för enkla människor, har min man sagt. Jag tycker att den är bra att köra och lätt att manövrera”, säger Helena.



Milan, Nea och Hari  
leker tillsammans.  
Eveliinas barn står  
varandra mycket nära.

# *Små saker* **UNDERLÄTTAR I STORFAMILJEN**

Eveliina Rauthan lever ibland på gränsen till vad hon orkar med, eftersom ett av barnen i familjen är ett specialbarn och det är knappt om pengar. Föreningen Hope har inte enbart gett henne saker familjen behöver och en arbetspraktikplats, utan också tro på framtiden.

text **KIRSI HEMANUS** foto **SANNA LIIMATAINEN**

**D**et är liv och rörelse i barnfamiljen som bor i Esbo. Tvillingarna **Milo** och **Milan**, 4, har precis hämtats på dagis och det är fullt sjå med att klä av regnbyxorna. 12-åriga **Nea** har kommit hem från skolan, och **Hari**, 7, tittar på Disney Channel i soffan, eftersom han är sjuk.

Efter en liten lekstund tar **Eveliina Rauthan**, mamman i familjen, ut maten ur ugnen.

Eveliina har sju barn, varav fyra minderåriga och **Niko**, 19, bor hemma. De två äldsta har redan flyttat hemifrån. Eveliina ser lugn ut, men hon är oerhört trött.

”Jag kan inte ens minnas när jag var ledig senast.

På sommaren var jag ensam med barnen så gott som 24/7 och det ledde till en depression”, berättar hon.

**I VÅRAS** konstaterades Milo lida av multipel funktionsnedsättning och det är jobbigt med honom. I somras hade han många raseriutbrott. Han blir frustrerad eftersom han har svårt att uttrycka sig. Talutvecklingen är som hos en 2,5-åring och talförståelsen som hos en 1,5-åring. På nätterna vaknar han ideligen.

”I vår ska nya undersökningar göras. Det är jättebra eftersom det krävs en exakt diagnos för att få hjälp från handikappservicen”, säger Eveliina.

Milo har Aspergerdrag. Han är väldigt noggrann

med till exempel hur maten ligger på tallriken och har överkänsliga sinnen och läsningar som han inte kommer förbi. Övergångssituationer är svåra och han kan få häftiga utbrott mitt i leken. Han har inte själv kontroll över sina reaktioner.

Det är också svårt att ta med Milo till olika ställen. Butiksbesöken är påfrestande.

”Nu håller vi på att lära oss stödtecken och det har gått jättebra för honom. Jag hoppas att de ska underlätta vår vardag.”

*”Om jag visste  
att barnen har det  
bra kunde jag vila  
ut ordentligt.”*

**BARNEN ÄR** naturligtvis också till stor glädje, vilket man märker omedelbart i familjen. Eveliina har under åren varit hemma mycket med barnen.

Hon har haft snuttjobb, och hennes föregående anställning på ett daghem tog slut i våras.

Eveliina gillar att jobba med barn: hon har fortfarande lite kvar av sina studier till hand-

ledare i morgon- och eftermiddagsverksamhet. Hennes arbetspraktik vid ett verksamhetscenter för personer med funktionsnedsättning var mycket givande.

Tröttheten och depressionen på sommaren ändrade dock planerna, och hon har inte haft ork att söka arbete. Eveliina lever hela tiden på gränsen till vad hon orkar med.

”Min största önskan är att barnen ska få en stöd-familj. Men ännu har ingen lämplig hittats.”

→

## HOPE GER HOPP

● Föreningen Hope - Yhdessä & Yhteisesti ry grundades 2009 av helt vanliga mammor. Målet var att starta en konkret positiv spiral och ge barn i mindre bemedlade familjer mer jämlika möjligheter i vardagen.

● Organisationen har genom 20 lokala aktörer verksamhet på olika håll i Finland. Den samlar in saker och kläder och ger dem till behövande, stöder barns och ungas fritidsintressen och möjliggör glädjefyllda upplevelser på fritiden.

● I fjol fick över 8 300 familjer och närmare 20 000 barn hjälp.

● S-gruppen stöder Hopes verksamhet. Kunderna kan köpa produkter i Prisma-webbutiken och donera dem till julklappar till mindre bemedlade barn.

När Nea kommer hem från skolan frågar mamma hur hennes dag har varit.



Nea och Hari har redan egna stödpersoner som är fantastiska och gör roliga saker tillsammans med barnen. Eveliina önskar sig dock en familj som skulle kunna ta hand om alla barnen en gång i månaden.

”Om jag visste att barnen har det bra kunde jag vila ut ordentligt. Nu går mina lediga dagar vanligen till att städa och ta itu med ogjorda saker.”

Eveliina som älskar havet drömmer också om att ibland kunna åka till Helsingfors för en dag och promenera längs havsstranden.

**DE MINDRE BARNEN** håller Lego på golvet och nu börjar ett byggprojekt. Mamma och Nea är domare som går emellan vid behov, och alltemellanåt samlas alla i en stor gruppkram.

Det råder ingen brist på kärlek, men bristen på pengar gör ibland vardagen tung. Eveliina har varit välgörenhetsorganisationen Hopes klient i fyra år.

I september inledde hon praktik på organisationens kontor som en del av rehabiliterande arbetsverksamhet. Hon har trivts bra med jobbet på kontoret.

Familjen har fått kläder, möbler och också en cykel till Nea av organisationen.

”Det är härligt att sortera donerade kläder och leksaker. Jag kan föreställa mig mottagarnas glädje då jag vet av egen erfarenhet hur stort behovet av hjälp är.”

Så sent som igår fick mamma en stor kram av

Hari då hon hade kommit hem från jobbet med cirkusbiljetter till hela familjen.

”Att få gå på cirkus har alltid varit Haris högsta dröm.”

Förra julen fick Nea en CD-spelare i julklapp via Hope. Då fick mamma tårar i ögonen.

”Det kändes så underbart att kunna ge sitt barn precis det hon hade önskat sig.”

**NÅGRA EXTRA PENGAR** har familjen inte. Ibland kan barnen inte gå på kompisarnas födelsedagskalas för att det inte finns pengar till att köpa en present.

”Det kommer ofta meddelanden från dagis och skola att barnen får ta med små egna mellanmål på utflykterna. Men om man inte har ens 2–5 euro över kan man inte köpa mellanmål.”

I somras hade familjen inte alltid pengar till glass till barnen.

Det var smärtsamt för mamma.

Barnen är dock ganska vana vid situationen. Nea pratar ganska mycket om kläder. Hon närmar sig tonåren och då ökar pressen gällande pengar även hos barnen. Då sticker man ut mer om man inte har råd på samma sätt som andra.

”Hon gillar Adidas och hade önskat sig en träningsoverall att ha i skolan. Det var fantastiskt när Hope råkade ha en Adidas-träningsoverall i precis rätt storlek till henne”, säger Eveliina med glädje i rösten.

I framtiden hoppas Eveliina att hon lyckas samla så mycket kraft att hon kan börja jobba. ■



Helikoptern väckte respekt och jultomten förtjusning på Lahtis torg 30.11.1957.

## Julens säsongsarbetare

Inför julen iklär sig tusentals människor säsongsarbetardressen för att hjälpa till även på andra ställen än Korvatunturi. Utan dem blir det ingen jul.

I slutet av november 1957 flög jultomten omkring i en helikopter i södra Finland. SOK hyrde en helikopter i Sverige och jultomten åkte iväg på sin resa. Denna gång hade han dock inte sina renar med sig, utan Vaajakosken makeistehdas panda och Yhtyneet Pukutehtaats lejon.

Först landade helikoptern i Helsingfors på det lilla fältet mellan Hankkijas huvudbyggnad och Riksdagshuset, där riksdagens tillbyggnad ligger i dag. Helikoptern möttes av omkring 5 000 ivriga åskådare. Jultomten greppade en mikrofon och önskade barnen i Helsingfors god jul. De utklädda gästerna klev in i en brandbil och körde iväg mot Sokos-varuhuset till tonerna av en blåsorkester.

Nästa stopp för jultomten var Lahtis. Helikoptern landade på Lahtis torg där den möttes av 7 000–8 000 människor. När tomten förflyttade sig till varuhuset i Valtakulma fylldes gatorna av barn från de stora årskullarna, likt en urban julsaga.

Nästa morgon fortsatte tomten sin färd mot Salo. Det var dimmigt väder och sikten så dålig att helikopterpiloten var tvungen att orientera sig på 70 meters flyghöjd genom att följa Åbo snabbväg. Turnén nådde sin kulmen på Åbo salutorg: där hade hela 14 000 åskådare samlats.

Ytterligare tre jular åkte jultomten runt i helikopter till olika städer i Finland och de följande åren även i förorterna till Helsingfors. Jultomten skulle besöka över 30 orter, och utöver tomten själv behövdes det därför en reservtomte och en ersättare till reservtomten.

**FÖR JULTOMTEN ÄR SÄSONGEN** alltså jämt kort men intensiv. Han är dock ingalunda den enda säsongsarbetaren som gör att det blir jul. 15-åriga **Elina Simonen** kom julen 1959 ihåg hur hon ett år tidigare hade jobbat som säsongsbiträde på Sokos i Helsingfors: "Jag var helt slutkörd och beundrade de fastan-

ställda expediternas uthållighet. De tog sig lugna och med ett leende på läpparna igenom även den värsta rusningen. Bara minuter för stängningsdags kom de sista kunderna inrusande för att köpa julklappar." Flickan som hade lätt för att uttrycka sig blev sedermera långvarig chefredaktör på tidskriften *Kotiliesi*.

Såväl tidiga som senfärdiga kunder bjöds på musik och gästartister i varuhuset. Man kan föreställa sig hur fruarna som letade efter julklappar till sina män gladdes åt att **Tapio Rautavaara** sjöng *Päivänsäde ja menninkäinen* för dem på beklädnadsavdelningen för herrar. Sedan packade Tapsa in gitarren i fodralet och åkte iväg för att fira jul.

Anna Kortelainen är författare och konsthistoriker från Helsingfors.





Susanna Halme studerar vid Helsingfors universitet, finska som huvudämne och swahili och nord-samiska som biämnena. Halme blev av okänd anledning blind som tvååring.

## BÄTTRE SERVICE PUNKT FÖR PUNKT

Hur skulle det kännas att gå på restaurang och det inte finns någon meny, utan du blir tvungen att fråga servitören om vad alla rätter innehåller? För synskadade är detta vardag. Dock inte på Rosso, där det finns menyer med punktskrift för synskadade.

**S**usanna Halme placerar sin vita käpp så att den lutar mot bänken i restaurangen. Ledarhunden Muusa lägger sig vant vid mattes fötter.

”Muusa gillar att bli klappad, men nu när hon har selen på vet hon att hon jobbar.”

Halme befinner sig på Rosso i Iso Omena för att testa menyn med punktskrift.

**NÄR HALME GÅR** på restaurang har hon vanligen med sig minst en seende eller åtminstone en person med nedsatt syn som får fungera som menyläsare. Detta är första gången som Halme själv kan välja rätt på menyn.

Fingrarna rör sig koncentrerat över de vita sidorna som för en seende ser tomma ut. Det enda som kan urskiljas är att ytan är skrovlig.

”Jag kan ögna igenom menyn, gå tillbaka till en rätt och hoppa över rätter precis som jag vill”, säger Halme nöjt.

Menyn i sig är en imponerande liten bok på hela 46 sidor, eftersom punktskrift tar mycket plats. Halme berömmar innehållsförteckningen som gör det lättare att välja.

Numera finns det många hjälpmedel för synska-

dade, till exempel artificiell röstteknik som kan läsa texten på en mobil- eller datorskärm högt. Susanna använder också en punktskriftsskärm som omvandlar texten på skärmen till punktskrift.

Utan dessa hjälpmedel vore det omöjligt att studera vid universitet.

Menyer läser Halme dock allra helst just med punktskrift, eftersom hon endast då upplever sig likvärdig med de seende matgästerna.

”Pasta Pollo var riktigt gott och hela upplevelsen var positiv då jag inte behövde be en vän eller servitören om hjälp”, säger Halme berömmande efter att hon ätit klart.

**MERJA HELISTÖ**, chef för Rosso-kedjan, jobbade som restaurangchef på Rosso i slutet av 1990-talet när idén om menyer med punktskrift föddes.

”Vi hade synskadade gäster som framförde önskemål om egna menyer. Vi ville tillgodose detta faktiska behov.”

Där började samarbetet mellan Rosso och Synskadades förbund som pågår fortfarande. Menyerna trycks på ett tryckeri som finns i anslutning till Synskadades förbunds verksamhets- och servicecenter Iiris i centrala Helsingfors. ■

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

## ÅK PÅ EN TUR

### Konsertresa till Tallinn S-Förmån 9 e

Med S-Förmånskort konsertpaketresa till Tallinn i vår kring temana kärlekssånger (mars) och Italien (april) avresedatum 9.3, 10.3, 20.4 och 21.4. (1 natt) fr. 90 e/pers. (norm. 99 e). Inkl. konsertbiljett, övernattnings i dubbelrum på Original Sokos Hotel Viru och båttresor med m/s Finlandia.

**Mer information:** Eckerö Line, tfn 06000 4300 (1,75 e/samtal + lna/msa) och eckeroline.fi.

## MUSIK OCH TEATER

### Loviisa – Niskavuoren nuori emäntä i Karleby S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Loviisa – Niskavuoren nuori emäntä (Loviisa – unga värdinnan på Niskavuori) 24/18/12 e (norm. 26/22/16 e) på Karleby stadsteater mån. 2.12 kl. 13. Karleby stadsteater, Torggatan 48, Karleby.  
**Biljetter och mer information:** kokkolanteatteri.fi.

### Turku Jazz Festival S-Förmån 5–8 e

Med S-Förmånskort biljetter 1 dag 42 e (norm. 47 e) och 2 dagar 70 e (norm. 78 e) till Turku Jazz Festival 5–8.3. Förmånen gäller t.o.m. 7.3. Jazzfestivalen breder ut sig till klubbbar och konsertarenor i Åbo centrum som vårvinterns höjdpunkt.  
**Biljetter och mer information:** turkujazz.fi, lippu.fi.

### Soidinmenot – julrevy i Salo S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via biljettförsäljningen 27 e (norm. 29 e) eller Lippupiste

29,50 e (norm. 31,50 e). Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Föreställningar 13.11–14.12.

Rikalanäyttämö, Asemakatu 13–15, Salo.  
**Biljetter och mer information:** Teatteri Provinssin biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi, teatteriprovinssi.fi.

### Maria Ylipää tolkar Piazzolla i Kuopio S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till konserten Piazzolla! – Tango Nuevo 30 e biljett/55 e paket (norm. 35/60 e) lör. 7.12 kl. 19 på Kuopion Musiikkikeskus. I priset ingår serviceavgift 2 e. Max 2 förmånsbiljetter/kort. Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.  
**Biljetter:** Kuopion Musiikkikeskus tfn 0600 96100 (1,98 e/min. + lna), Kuopion kaupunginteatteri 0600 413143 (1,98 e/min. + lna), Kuopio Info, Sokos Kuopio, Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min. + lna), lippu.fi.

**Mer information:** kuopionkaupunginorkesteri.fi.

### Julkonsserter med Jarkko Martikainen och UMO S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort 30 e (norm. 34 e) till Jarkko Martikainen och UMO Helsinki Jazz Orkestras gemensamma kyrkokonsserter. Tis. 10.12 kl. 18 Helsingfors, Tempelplatsens kyrka. Ons. 11.12 kl. 18 Esbo, domkyrkan. Ons. 18.12 kl. 18 Helsingfors, Berghälls kyrka.  
**Biljetter:** ticketmaster.fi.

### Hector & His Power Band: turnén HEXIT S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter till konserten 12.12 under Hector & His Power Bands turné HEXIT 45,50–65,50 e (norm. 49,50–69,50 e) + serviceavgift. Hartwall Arena, Arenagränden 1, Helsingfors.  
**Biljetter och mer information:** ticketmaster.fi, livenation.fi.



Mångkunniga Maria Ylipää är känd som både skådespelerska och sångerska.

### Komedin Leningin jäljillä på Varkauden teatteri S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till komedin Leningin jäljillä lör. 14.12 kl. 13 och kl. 18 samt tis. 31.12 kl. 19 till priset 22 e (norm. 25 e) på Varkauden teatteri. Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.  
**Biljetter och mer information:** Teaterns biljettkassa, tfn 044 364 8830, Ticketmaster 0600 10 800 (1,96 e/min. + lna) samt varkaudenteatteri.fi.

### Jarkko Tamminen Show-turné S-Förmån 7,50 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningarna under Jarkko Tamminen Show-turnén 36 e (norm. 42,50 e) inkl. expeditionskostnader

och serviceavgifter. Begränsat antal förmånsbiljetter.  
**Turnéorter och biljetter:** jarkkotamminensshow.fi/liput.

### Joulupukki ja noitarumpu S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till Joulupukki ja noitarumpu (Jultomten och trolltrumman), Mauri Kunnas älskade äventyr för hela familjen, 14 e/via Lippu.fi 16,50 e + expeditionsavgift. Föreställningar 5–21.12 på Åbo Unga Teater. Förmånen gäller 1–21.12. Åbo Unga Teater, Ursinsgatan 4, Åbo.  
**Biljetter:** Teaterns biljettförsäljning, tfn (02) 2322 812, toimisto@turunnuoriteatteri.fi och lippu.fi.  
**Mer information:** nuoriteatteri.com.

## dina förmåner



Laulu-Miehet,  
en av Finlands  
mest kända  
mansköror,  
sprider  
julistämning.

### Julkonsserter med Laulu-Miehet i Helsingfors S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till Laulu-Miehets julkonsserter i Berghälls kyrka 10.12 kl. 18 22 e (norm. 25 e) och i Tempelplatsens kyrka 20.12 kl. 18 25 e (norm. 28 e) och kl. 20.30 22 e (norm. 25 e). Berghälls kyrka, Östra Prästgatan 2, Helsingfors. Tempelplatsens kyrka, Luthergatan 3, Helsingfors.  
**Biljetter:** förköp via sångarna och Ticketmaster [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi).  
**Mer information:** [laulumiehet.fi](http://laulumiehet.fi).

### Onnellisten saari av Okko Leo på Ryhmäteatteri S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort erbjudande på standardprissatta biljetter till Onnellisten saari 29 e (norm. 34 e). Biljetter endast via Ryhmäteatteris biljettförsäljning. Ryhmäteatteri, Helsingegatan 25, Helsingfors.  
**Biljetter:** Endast via Ryhmäteatteris egen biljettförsäljning tfn (09) 718 622, öppen mån.-fre. kl. 11-18.

## FAMILJER OCH BARN

### Värld av hoppborgar vid Åbo Mässcentrum S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort familje-

biljett 23 e (norm. 25 e), inkl. två vuxna och tre barn i åldrarna 2-17 år. Motion med familjen eller till exempel födelsedagskalas för kompisarna. Åbo Mässcentrum, Mässfältsgatan 9-13, Åbo.  
**Biljetter:** [liput.messukeskus.fi](http://liput.messukeskus.fi).  
**Mer information:** [turunmessukeskus.fi](http://turunmessukeskus.fi).

### Onlinebiljetter till Sea Life S-Förmån 1-5 e

Med S-Förmånskort onlinebiljett till Sea Life för vuxna eller barn 9 e (norm. 15/12 e) 1.11-15.12 i vår webbutik [sealifeshop.fi](http://sealifeshop.fi). Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.  
**Mer information:** [sealife.fi](http://sealife.fi).

## ÖVRIGA FÖRMÅNER

### Se, upplev, sov! S-Förmån 49-110 e

Med S-Förmånskort övernattnings på Radisson Blu Plaza med 15 % rabatt på dagens pris 15.11-26.1 inklusive inträdesbiljetter till Helene Schjerfbeck-utställningen på Ateneum (vårde 17-34 e) samt 50 % rabatt på utvalda biljetter till Nationalteatern. Radisson Blu Plaza, Mikaelsgatan 23, Helsingfors.  
**Bokningar:** [radissonhotels.com](http://radissonhotels.com) med kampanjkoden HELENE.  
**Mer information:** [ateneum.fi](http://ateneum.fi) och [kansallisteatteri.fi](http://kansallisteatteri.fi).

### Koll på familjens aktiviteter S-Förmån 1,90 e

Med S-Förmånskort Familjekalender 2019 15 e + leveransavgift (norm. 16,90 e + leveransavgift). Håll koll på familjens fritidsintressen och aktiviteter i en gemensam kalender.  
**Beställningar:** [rodakorsbutik.fi](http://rodakorsbutik.fi), där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden MESVMJ3V i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30-16.

### Bonus Energi nu med sol- eller vindkraft S-Förmån 4,90 e

Med S-Förmånskort får du tilläggsprodukten solkraft eller vindkraft till priset 0 e den första månaden. Gör en insats för miljön och välj förnybar energi. Tilläggsprodukterna solkraft och vindkraft ger Bonus.  
**Mer information:** [bonussahko.fi](http://bonussahko.fi).

### Superförmånliga biljetter till Jokerits matcher S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort 5 e rabatt på biljetter till Jokerits matcher. I de kommande toppmatcherna möter Jokerit följande lag: Amur 26.11, Vitjaz 30.12, Barys 21.1 och Dynamo Moskva 17.2. Användning av förmånen ger inte Bonus. Hartwall Arena, Arenagränden 1, Helsingfors.  
**Biljetter:** Ticketmaster 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna), [ticketmaster.fi/etujokerit](http://ticketmaster.fi/etujokerit).

### Helsinki Card till rabatterat pris S-Förmån 2-6 e

Med S-Förmånskort Helsinki Card 24 h-kort 43 e (norm. 49 e), 48 h-kort 55 e (norm. 61 e), 72 h-kort 65 e (norm. 71 e) och 2 e rabatt på kort för barn 7-16 år (norm. 25-36 e). Kort till rabatterat pris på [helsinki.fi](http://helsinki.fi) med koden S-ETU.



Knives Out är ett fyndigt, modernt  
mordmysterium där vem som  
helst kan vara skyldig.

## MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

### Knives Out 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 joulukuu19 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkinno-orter.  
**Biljetter och mer information:** [finnkino.fi](http://finnkino.fi).

**Clues:**

- 1. SÄLJER KALLA VAROR
- 2. SNIDA SLAGS KLÄNNING
- 3. KONDITION
- 4. MARTINSON
- 5. IRIIDIUM EN STJÄRNBILD
- 6. PÅSKA MED MED KURAGE
- 7. I ADELNAMN GICK I ITALIEN
- 8. SKJUL SOM VÄNDAS?

**Grid Content:**

TILLFÄLLET	BOKSAMLINGEN	JOULE PLUTONIUM	ÄDELGAS	DEMO-LERA	GEMAK GRIPA	TALLMARK	ROSTAT BRÖD	FILT	ACK	SEINEBIFLOD
PARADGATA	DANSK O	4.	MARTINSON	HARTS	SES MED FÄRSK	GLUFAS	GRISHEM	5.	STYR BIL	KLUMP-IG
BETYGSÄTTA	TREMOLO	LEDIG	MAINE	TROR EJ	LÄKEGUDOM	6.	PJOSKA MED MED KURAGE	7.	BE-TRAKTA	RIDTUR
HÄR FINNS IMATRA	SKJUL SOM VÄNDAS?	8.	AVSKILT	BUTIKS-ANSTÄLLDA	9.	10.	11.	12.	13.	14.

Lösning  
5/2019:  
SKOGSMARK

Vinnare:  
Nina Ahrenberg,  
Träskända.  
Redaktionen  
gratulerar!



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

**SVARA** senast 15.12.2019 på blanketten som finns på [www.yhteishyv.fi/osallistu](http://www.yhteishyv.fi/osallistu) eller skicka det nyckelord som bildas i de nummerade 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.



 FÖRRA MÅNADEN  
TJÄNADE  
finländarna  
ÖVER  
28  
MILJONER  
EURO I BONUS.

Hur mycket fick du?  
KOLLA I S-MOBIL.

