

VÄXANDE INVESTERING
Med endast 200 euro
kan du bli skogsägare
i S-Bankens fond

ROTFRUKTSFEST
Eleganta delikatesser
av potatis, morot
och rödbeta

KLASSIKER I HELSINGFORS
Nyrenoverade hotell
Vaakuna är en sevärdhet
i stadskärnan

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

6/20



Så här åt
finländarna
2020

UNDER DET EXCEPTIONELLA
ÅRET GAV MAT TRYGGHET OCH
UPPLEVELSER. NÄTHANDELN
TOG ETT JÄTTEKLIV.



REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef Sara Malmberg
Innehållschef, mat, Sanna Autio

UTGIVARE

Centrallaget för
 Handelslagen i Finland (SOK)
Direktör för medieverksamhet
 Anne Sassi

ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

ÖVERSÄTTNING

Acolad

KONTAKTUPPGIFTER SOK

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

REDAKTION SANOMA

Innehållschef Tytti Kontula
Art Director Leena Majaniemi
Ansvarig producent Leila Mehto
Grafiska formgivare Reeta Kukkola
 och Laura Savioja

TRYCKERI

PunaMusta Media
 116:e årgången
 Samarbete utkommer
 sex gånger per år.
 ISSN-L 0044-0396
 ISSN 0044-0396 (print)
 ISSN 2242-2196 (webb)
 Upplaga 47 696 (LT 2019)
 Medlem i Tidskrifternas Förbund



Omslagsbild Paula Kesäläinen

Foto SOK:s arkiv och Satu Kemppainen



SOK:s gamla julaffisch pryds av jultomten och traditionella finländska juldekorationer. Loggan på totemössan refererar till SOK:s 50-årsjubileum som firades i mars 1954.

Brända pepparkakor

Pepparkakor hörde definitivt till julsmakerna i min barndom, och helst brända sådana. Först senare förstod jag att pepparkakor egentligen inte ska smaka trä. Det var vanligen mycket julstök i vår familj. När pepparkakorna blev brända betydde det att jag, min syster och min bror skulle få äta upp dem som inte dög att serveras på julbordet. Det var å andra sidan ett smart sätt av vår mamma **Helena** att minimera svinnet.

I DETTA NUMMER handlar vår temaartikel om hur matåret 2020 har varit. Under början av året kretsade våra tankar i matbutiken kring vad som skulle vara gott att äta och hur våra matval inverkar på hälsan eller klimatet. I mitten av mars kom coronan till Finland och vände upp och ner på tillvaron. Den hade en dramatisk inverkan på finländarnas köpbeteende. Vi började hamstra.

Vi fyllde kundvagnen till brädden med produkter som kändes välbekanta och trygga och som var förmånliga och hade lång hållbarhet – toalettpapper icke att förglömma. Det som skulle ha känts ovant i början av året är vardag nu: när vi kommer till butiken desinficerar vi händerna och håller säkert avstånd till andra kunder med hjälp av dekal limmade på golvet. Många gick över till att shoppa enbart på nätet. Också efter att den första coronatoppen avtog har nätshoppingen varit 2,5 gånger så stor som under fjolåret.

FREDSFÖRDRAGET I TARTU medförde slutet på första världskriget för Finland, officiellt år 1920, dvs. för hundra år sedan. Genom historikern **Anna Kortelainen**s förträffliga artikel (s. 46) kan vi leva oss in i vad och hur fin-

ländarna åt vid den tiden. Det var en tid präglad av fattigdom och livsmedelsbrist. Tidningen Samarbete uppmanade läsarna att tänka på kristidens lärdomar om att spara och vara förutseende. Bröddegär kunde drygas ut med potatis och eventuella kaffegäster skulle trakteras med mätta. När vi jämför hur finländarna levde för hundra år sedan och hur vi lever i dag kan vi konstatera att vi alltså lever i överflöd, ett överflöd som coronaviruspandemin inte har påverkat särskilt mycket alls.

PANDEMIN har dock skakat många delområden i vårt samhälle. Inom vårt kooperativ är det restaurang- och hotellverksamheten som lidit störst skada. Trots överflödet präglas många finländska familjer nu under coronatiden av nöd och oro, arbetslöshet och rädsla inför framtiden.

Låt oss ändå försöka njuta av julen och fokusera på samvaro med nära och kära och på välbekanta julsmaker i hemmaköket. För mig kulminerar det än en gång när de första brända pepparkakorna tas ut ur ugnen.

PÅ HELA KOOPERATIVETS vägnar vill jag önska alla ägarkunder en fridfull jul!



VELI-PEKKA ÄÄRI
 Chefredaktör



Original Sokos Hotel Vaakuna är en klassiker i Helsingfors, s. 40.



Antti och Virpi Rantalainen är prisbelönade företagare på gåsfarmen Hauhalan Hanhifarmi, s. 28.



Av inhemska rotfrukter kan du trollo fram festliga delikatesser, som denna färggranna vintersallad, s. 14.

INNEHÅLL ^{06/2020}

4 Mattorget väcker lust att testa nya smaker

Mattorgen på S-market och Prisma har förnyats och är mycket mer än kött- och fiskdiskar.

5 "Julgröten är en trevlig tradition"

Casper Toivola äter alltid julgröt tillsammans med sin morfar Simo Rönkkö på julaften.

6 Dramatiskt matår

Coronapandemin vände upp och ner på finländarnas tillvaro i mars 2020. Genom mat söker vi trygghet, välbefinnande, upplevelser och en enklare vardag.

14 Rotfruktsfest

Tillaga eleganta delikatesser av inhemska rotfrukter till vinterns fester.

21 Mustiga vintersmaker

Nu är det extra gott med milda ugnsrätter och saftiga köttnyheter.

23 Mild glöd

Kanel är en fin smagivare i såväl exotiska kött- och grönsaksgrötor som bekanta vardagsrätter.

24 Motståndare mot osanningar om mat

Kostvetaren Henna Vepsäläinen betonar att inget enskilt näringsämne avgör huruvida kosten är hälsosam eller inte.

28 Alla ägg i samma korg

På gåsfarmen Hauhalan Hanhifarmi i Anttola i S:t Michel finns hela produktionskedjan på en och samma gård.

29 Bevisligen hälsosamt supersädeslag

Havre är ett magvänligt, glutenfritt sädeslag.

34 Bli skogsägare med 200 euro

Skog är ett lämpligt investeringsobjekt för den som vill spara på lång sikt. Enklast investerar du i skog via en fond.

39 Ta en titt på lappen med tvättråd!

På textilier som säljs under S-gruppens egna varumärken anges både i vilket land och på vilken fabrik produkten har tillverkats.

40 Storverk i hjärtat av Helsingfors

Original Sokos Hotel Vaakuna är ett klassiskt hotell i Helsingfors.

48 Mat som år 1920

För hundra år sedan var det fattigt i Finland, men det fanns även framtidsstro. Det återspeglades även i matlagningen.

Återkommande

- 2 Ledaren
- 27 Hiltunen
- 49 Förmåner till dig
- 50 Kryss
- 51 En bra dag

S-Skogsfonds portföljförvaltare räds inte att greppa motorsågen, s. 34.

MATTORGET VÄCKER LUST ATT TESTA NYA SMAKER

Mattorgen har förnyats och är mycket mer än kött- och fiskdiskar.

Det är liv och rörelse vid lunchtid på Mattorget på Prisma i Hertonäs i Helsingfors. Plockar du med dig frestelse med rökt lax och konjak eller kanske gnocchigratäng i dag? Och till kvällsmat lite tapas eller butiksbakad pizza?

Det var ganska länge sedan servicedisken var det samma som enbart en kött- och fiskdisk. Dagens konsumenter kommer till matbutikerna för att få en enklare vardag och inspiration till veckoslutet. S-gruppen förnyar för tillfället Mattorgen i sina butiker över hela Finland. Mattorget på Prisma i Hertonäs är ett av de Mattorg som byggts enligt det nya konceptet.

”Jag vill uppmuntra kunderna att

ställa frågor och be att få smakprov på Mattorget. Vår kunniga personal hjälper gärna till”, säger **Vesa Tasanen**, chef för dagligvaror på Prisma i Hertonäs.

SYFTET MED FÖRNYElsen var att skapa ett restaurangliknande mattorg. Veckans Meny erbjuder fyra rätter som varierar veckovis. Det finns prisexempel på kompletta måltider som gör det lättare att jämföra priser. Högklassig färdigmat säljer väldigt bra just nu.

”Mattorget färdigmat kan även beställas direkt hem via tjänsten Kauppakassi”, säger Tasanen.

Också den mer traditionella kött-

NYTT PÅ MATTORGET

- Före utgången av året kommer hundra S-market och Prisma att ha fått förnyade servicediskar.
- Genom förnyelsen erbjuder butiksbesöket upplevelser, mer individuell service och en enklare vardag.
- På de förnyade Mattorgen finns bland annat läckra tapas, gräddningsfärdig pizza, en avgiftsfri Kryddbar för fisk och kött samt gravning av fisk utan tilläggsavgift.

och fiskavdelningen har delvis förnyats. Mattorget har en egen Kryddbar där ett proffs smaksätter fisken eller köttet i en handvändning utifrån kundens önskemål.

”Hos oss får du också gravning till samma pris”, påpekar Tasanen så här inför jul.



”Tveka inte att be om tips om du vill ha nya smakupplevelser”, säger Mari Mäki och Roosa Pyysalo, som jobbar på Mattorget på Prisma i Hertonäs.

"JULGRÖTEN ÄR EN TREVLIG TRADITION"

Casper Toivola är Simo Rönkkös enda barnbarn och är särskilt viktig för sin morfar. De äter julgröt tillsammans på julafton.

När Simo Rönkkö och Casper Toivola träffas tar samtalsämnen inte slut. "Jag och morfar är ganska bra kompisar. Vi har tillbringat mycket tid tillsammans", säger Casper.

"JAG HAR alltid kokat julgröten till oss. Varje jul sedan min dotter och hennes familj återvände från Kina 2012 har vi varit tillsammans i Etseri eller Tammerfors. Jag kan inte sticka under stol med att det kändes lite sorgligt de sex jular som **Cassu** och hans familj var i Kina. Vi äter julgröt på förmiddagen på julafton. Det har blivit en tradition hos oss. När Cassu var liten väntade han på jultomten så otåligt på julaftonen att vi måste hitta på sysselsättning även på förmiddagen. Jag tycker att det är en trevlig tradition att vi alla äter julgröt tillsammans. Till gröten serverar jag socker, kanel, smör och plommonkräm. Jag hoppas att alla gillar gröten och att det inte blir några rester över."

Morfar Simo Rönkkö, 72, Etseri

"JAG MINNS HUR jag redan som riktigt liten, kanske som två- eller treåring, åt julgröt tillsammans med morfar. Sedan flyttade vi till Kina på grund av mina föräldrars jobb, och jag var nästan tio år när vi återvände till Finland. På julafton kokar morfar risgrynsgröt. På något mystiskt sätt hamnade mandeln länge alltid på min tallrik! Nu har vi inte haft några mandlar på en tid och det är bra, eftersom jag är allergisk mot nötter. Som tur är lagar morfar även resten av julmaten: han är mycket bättre på att laga mat än mina föräldrar. Morfar har frågat mig om jag skulle vilja lära mig att koka julgröt. Matlagning är åtminstone än så länge inte min grej, men visst skulle det vara roligt att lära sig koka julgröt tillsammans med morfar."

Barnbarnet Casper Toivola, 17, Tammerfors

Dramatiskt MATÅR



Under pandemiåret fokuserade matinköpen på säkra och hälsosamma produkter. I vardagen som begränsades av coronan var matbutiken också ett ställe som erbjöd variation och upplevelser. Många megatrender inom mat fick extra betydelse under undantagsförhållandena.

text KAISA HAKO foto PAULA KESÄLÄINEN styling JUULI HAKKARAINEN data RAMI PAASOVAARA





å sent som under början av 2020 kretsade våra tankar i matbutiken kring vad som skulle vara gott att äta i dag och hur våra matval inverkar på hälsan eller klimatet.

Till megatrenderna inom mat hörde bland annat upplevelser, enkla lösningar, hållbarhet, skördeprodukts- och säsongstänk samt att främja hälsan.

I mitten av mars blev vi tvungna att omvärdera allt detta då coronapandemin vände upp och ner på tillvaron.

Den hade också en dramatisk inverkan på finländarnas köpbeteende. Vem hade för bara ett år sedan kunnat tro att vi i dag rutinmässigt skulle desinficera händerna i matbutiken och hålla säkert avstånd till andra med hjälp av dekaleringar på golvet.

Matbutikerna fick även i övrigt en viktig roll då många andra funktioner i samhället inskränktes eller stängdes.

”Allt köpbeteende riktades till matbutikerna och webbhandeln”, säger **Sampo Päällysaho**, direktör för dagligvaruhandeln inom S-gruppen. Han tror att denna tid kommer att bli en viktig erfarenhet för vår generation, en tid som vi kommer att minnas i många årtionden.

Till en början betonades behovet av trygghet

Butikerna upplevde den mest extrema veckan den 11–17 mars. Då ökade försäljningen inom S-gruppens dagligvaruaffärer med cirka 30 procent jämfört med motsvarande vecka året innan, en ökning som ungefär motsvarar påskveckan normalt. Försäljningen fortsatte att öka även efter detta, trots att antalet kunder minskade.

Antti Oksa och **Katja Tapio**, sortimentsdirektörer inom S-gruppen, konstaterar att hela livsmedelskedjan överraskades av den kraftiga förändringen.

Till en början förberedde sig kunderna på inskränkt rörelsefrihet, distansjobb och hemskola genom att hamstra. Försäljningen av toalettpapper fördubblades. Försäljningen av köttprodukter ökade med 45 procent. Kunderna köpte mer potatis, morot,

pasta, ris, knäckebröd, grötflingor, konserver, fett och frysvaror än normalt. Försäljningen av produkter i servicediskarna samt av lösgodis, blommor och kosmetika minskade. Konsumenterna ville ha produkter som kändes välbekanta och trygga och som var förmånliga och hade lång hållbarhet.

Basvaror och förmånliga alternativ har haft god åtgång hela året. Sortimentsdirektörerna tror att det beror på att inköpen görs systematiskt och att pandemin har medfört ekonomisk osäkerhet för många familjer.

Enligt Sampo Päällysaho fick trenderna ta ett steg tillbaka en tid, då de grundläggande frågorna steg till ytan: Har vi säkert mat så att vi klarar oss? Är det tryggt att gå till butiken?

Näthandeln tog ett jättekiv

Under coronatiden gjorde vi större inköp på en gång, men gick mer sällan till butiken och även på andra tider än tidigare. Butiksbesöken under sena kvällar och tidiga morgnar ökade med cirka 10 procent, och besöken dagtid minskade med några procent.

Den största förändringen skedde inom webbhandeln med mat, vars andel av dagligvaruhandeln var omkring 1 procent före coronan.

”Webbhandeln med mat hade ökat i jämn takt med några tiotals procent om året, men under de livligaste veckorna under coronan fyrdubblades den”, säger **Matti Torniainen**, försäljningschef för webbhandeln med mat inom S-gruppen.

S-gruppen hade haft en färdig plan för hur antalet butiker som erbjuder service online skulle kunna fördubblas, och nu verkställdes planen i snabb takt.

”Redan före juni hade vi nått vårt mål. Nu har vi 80 butiker i webbtjänsten Foodie.fi, Food Market Herkku

DE POPULÄRASTE RECEPTEN PÅ YHTEISHYVÄ.FI 2020

1. Läckra köttbullar
2. Kållåda
3. Potatis- och köttfärsgratäng
4. Enkel blåbärspaj
5. Mammans italienska kycklinggratäng
6. Ugnsomelett med skinka
7. Banan- och jordgubbsmjukglass
8. Rabarberpaj
9. Texmex-zucchini-gratäng
10. Frasig klyftpotatis

Köpdata: Försäljning inom S-gruppen

Nätshoppingen har varit 2,5 gånger så stor som under fjolåret.

har en helt ny onlinematbutik och vi har enklare beställningskoncept till exempel för S-market”, säger Torniainen.

Han konstaterar att i början av pandemin började kunderna shoppa på nätet framför allt av säkerhetsskäl. Den enorma ökningen i efterfrågan i början var en utmaning.

”Vi lyckades ändå snabbt öka serverkapaciteten, och personalbristen löste vi med hjälp från hotellen och restaurangerna. Det krävde en stor dos med mod och anpassningsförmåga av personalen.”

Tidigare hade det i huvudsak varit barnfamiljer som gjort matinköp på webben, men på grund av pandemin började alla slags kunder shoppa på nätet. Också efter att den första toppen avtog har nätshoppingen varit 2,5 gånger så stor som under fjolåret.

Kunderna gör vanligen större matinköp på internet än i fysiska butiker, för att utnyttja serviceavgiften maximalt. Matinköpen inkluderar relativt sett mer mejeriprodukter, frukter och grönsaker.

”Under coronan har kunderna nätshoppat mer köttprodukter, baktillbehör, godis samt rengörings- och tvättmedel än normalt”, säger Torniainen.

Enkla lösningar och upplevelser även hemma

Trenden med enkla lösningar, som hade ökat redan under början av året, är förknippad med såväl smidiga tjänster som produkter och livsmedelsinnovationer som underlättar vardagen. Coronatiden med distansjobb och hemskola gjorde att trenden stärktes, eftersom vardagen verkligen krävde flexibilitet i familjerna. Konsumenterna sökte lösningar för att underlätta vardagsmatlagningen bland annat i form av frysvaror och halvfabrikat. Försäljningen av dessa ökade i genomsnitt med 10 procent jämfört med i fjol. Försäljningstillväxten inom färsk färdigmat var mindre.

”I privathushållen har konsumenterna tydligt valt att laga mat själva när de en gång är hemma”, säger Antti Oksa.

Behovet av variation och upplevelser har dock inte försvunnit, utan det tillgodosågs inom de tillåtna gränserna. Mat var dels ett sätt att skapa en känsla av →



Foto Anna Huovinen

Det blir mer tid över för gemensamma aktiviteter då besöken i fysiska butiker ersätts med nätshopping. I köket Outi, Olavi och Harri Hamara.

Enklare vardag genom nätshopping

OUTI HAMARA, 34, HELSINGFORS

”I våras började vi för första gången undersöka vilka butiker i vårt närområde som erbjuder hemleverans av mat beställd på nätet. Vi ville undvika exponering för coronan, men också få mer tid över för annat. Alltför ofta har jag gått till butiken och först där börjat fundera på vad vi ska äta i dag. Jag har upplevt det som ganska jobbigt att gå runt i butiken och fundera.

Det var rusning i webbtjänsterna under coronakrisens början. Som tur är tipsade en kollega mig om att jag kan göra en beställning för följande vecka i god tid i förväg och komplettera den så sent som dagen före leverans, vid behov. Det började rulla på men du måste komma ihåg att komplettera beställningen så att du inte sedan står där med endast ett knippe bananer levererade till din dörr!

På nätet köper vi större mängder och mer systematiskt än vid vanliga butiksbesök. Impulsköpen faller lättare bort. Det enda jag har saknat med nätshoppingen är att jag inte själv kan välja hur mogna frukter och grönsaker jag vill ha.

Tidigare skulle jag aldrig ens ha kommit på tanken att fundera på vad vi ska äta flera veckor i förväg. Nu upplever jag att jag har koll på vardagen då jag får fyra lådor med mat levererade ända hem.”

Bakivern vaknade

Försäljningen av mjöl har rent generellt gått ned, men under coronatiden vände denna utveckling. Under det senaste året började mjölförsäljningen öka:

- vetemjöl +12 %
- ekologiskt vetemjöl +20 %
- rågmjöl +15 %
- mjölblandningar +40 %
- pizzamjöl +86 %



Försäljningen av torrproviant avsedd för camping tredubblades.

trygghet, dels ett sätt att hitta på sysselsättning och skapa upplevelser i hemmet. Enligt sortimentsdirektörernas tolkning vittnar det aldrig tidigare skådade intresset för bakning om detta. Försäljningen av mjöl hade börjat gå ned, men i år har försäljningen av alla mjölsorter ökat med 15 procent och av ekologiskt vetemjöl med 20 procent. Surdegssbakning, där i huvudsak ekologiskt mjöl används, är sannolikt en anledning till detta.

”Surdegssbakning är en snabbt ökande trend och under coronatiden hade många tid att sätta sig in i tekniken”, säger Antti Oksa.

En av de snabbt växande mattrenderna är att gränsen mellan matbutik och restaurang suddas ut, och coronatiden erbjöd en ny grogrund för detta. Genom sina matinköp sökte privathushållen ett substitut för restaurangbesök, som var en omöjlighet i många veckor. Texmex-produkterna fortsatte att öka i popularitet. Ett nyare fenomen är färsk sushi som tillagas i butik. Den har ökat explosionsartat i popularitet under detta år. Vissa matbutiker har också sålt mat från lokala restauranger.

Att konsumenterna ville skapa upplevelser genom att göra naturutflykter återspeglades också i matinköpen, försäljningen av torrproviant avsedd för camping nästan tredubblades jämfört med i fjol.

Hälsotrenden mötte coronatröstmaten

Välstånd- och hälsotänket förknippat med mat har varit en stigande trend. Under coronatiden fick det kanske tillfälligt ge vika för tröstmat och matmys i allmänhet. Försäljningen av godis, chips och glass ökade och smaklökarna skändes bort med hembakade godsaker, men ändå satsade konsumenterna på hälsan genom sina matinköp. Enligt Antti Oksa var ökningen i vitaminförsäljningen på 26 procent en direkt följd av coronan. Den ökande efterfrågan på kombucha och havreprodukter är däremot sannolikt en fortsättning på välbefindboomen som börjat redan tidigare. De alkoholfria bryggeridryckernas popularitet, som ökade med närmare 20 procent, är →

Familjen Hurmalainen har hoppat på bakboomen med stor entusiasm. Elina och Lilja Hurmalainen bakar surdegssbröd.

Foto Anna Huovinen



Tid att lära sig surdegssbakning

ELINA HURMALAINEN, 48, ESBO:

”Förr bakade jag främst inför fester, inte till vardags. När skolorna stängde på grund av coronan i våras började vi baka mer här hemma. Våra 10-, 12- och 14-åriga skolbarn åt hemma och det fanns ett behov av att testa olika rätter. Snart började barnen också få baka bakningsläxor i skolan. Ofta skulle de baka någonting sött, till exempel tårter, muffins och maräng.

I surdegssbakningen hittade jag min grej. Jag hade redan länge drömt om det, men jag verkade aldrig hitta tid för det. När jag på Facebook såg min kusin baka surdegssbröd blev jag inspirerad. Distansarbetet och all tid hemma gav mig möjlighet att sätta mig in i surdegssbakningsprocessen där du aldrig blir fullärd. I den stressiga situationen som rådde kändes det bra att få lära sig någonting nytt. Det är avkopplande och rogivande att jobba med händerna.

Det som fascinerar mig med surdegssbakning är att det är hälsosamt och att det är en tradition som gått från generation till generation. Genom att köpa mjöl kan jag också stödja lokal produktion.

I och med min nya hobby har jag också börjat hamstra olika mjöl och besöka små kvarnar. Numera bakar jag bröd ungefär en gång i veckan.”

också ett tecken på att konsumenterna är måna om sin hälsa. Samtidigt ökade försäljningen av alkoholhaltiga drycker med cirka 5 procent. Den totala konsumtionen har inte ökat, utan en bakomliggande orsak till fenomenet är restriktionerna inom restaurang- och turistbranschen.

När vi talar om hälsosamma vanor bör också nämnas att även färska grönsaker och rotfrukter samt färsk fisk ökade i popularitet. Försäljningen av färsk fisk ökade med 20 procent jämfört med i fjol.

Betydelsen av inhemskt ursprung betonades

En ökad konsumtion av grönsaker och fisk kan även vara förknippad med hållbarhetstrenden, som omfattar såväl klimatvänlig mat som en rättvis och transparent produktionskedja.

”Hållbarhetstrenden håller på att bli mainstream”, säger Sampo Päällysaho.

Dessa frågor kanske inte var det första vi tänkte på under den värsta coronatiden, men trenden verkar ingalunda avta. Den syntes även i konsumenternas matval. Försäljningen av alternativ till kött ökade med 47 procent och av växtbaserade mjölkdrycker med 24 procent.

Under coronatiden betonades matens ursprung, särskilt att den var inhemsk. Päällysaho tror att när människor upplever ett slags ”hot utifrån” känns det viktigt att stödja och trygga den inhemska och lokala produktionen.

Alkoholfria drycker ökade i popularitet med närmare 20 %.

För konsumenterna var detta inte bara vackra ord. Till exempel ökade försäljningen av inhemska frukter och grönsaker samt av produkter under varumärket Kotimaista med 6–7 procent.

Detta år speglas i kommande trender

Sampo Päällysaho konstaterar att samhället fortfarande befinner sig i ett jäsningstillstånd på grund av pandemiåret, men redan nu kan man förutspå vilka effekter det kommer att ha på kommande trender och köpbeendet. Att olika gränssnitt suddas ut kommer att betonas ytterligare: arbetslivet blir mer varierande och kombineras med stanna hemma-trenden och i matbutikerna söker konsumenterna efter restaurangliknande matupplevelser. Kunderna hämtar inte längre endast magfyllnad från butiken, utan gör val som går hand i hand med deras värderingar. ■

Besöker matbutiken en gång i veckan

MATTI HILSKA, 66, LAHTIS:

”I mars minskade mina besök i matbutiken från 2–3 gånger till en gång i veckan. Vanligen inföll butiksbesöket i början av veckan och på förmiddagen. Jag har jagat älg i många år och hade därför gott om rött kött i frysen. I våras blev det onödigt mycket älgkött på menyn då jag gick till matbutiken mer sällan. Jag tröttnade snabbt på viltsmaken och därför gick jag till kryddhyllan för att testa nya kryddningar. Cajunkryddad älg gick inte in på topp 5-listan.

På min inköpslista fanns det alltid fisk och färskt havre- och fröbröd. Reservförrådet fyllde jag på med inhemska fiskkonserver, till exempel mört.

Butiksdagen var i praktiken också ”gräsdag”, då sektorn för grönsaker i kostcirkeln var bättre representerad på tallriken. Färsk sallad håller inte i en vecka, och därför började jag äta mer frukt.

Då alla aktiviteter ställdes in eller sattes på paus och jag fick mer fritid så badade jag bastu upp till fem gånger i veckan. Jag är en stor vän av kall öl, men du kan inte dricka fyra bastuöl varje dag. Därför började jag köpa alkoholfria ölsorter att dricka i bastun.

Jag blev särskilt förtjust i alkoholfria IPA-öl. Jag har hållit fast vid dem även under det nya normala och har också fortsatt att äta mer frukt.”



Foto Jani Mahkonen

Matti Hilka noterade att det gick mindre pengar till mat under våren då många impuls-köp uteblev.



Första coronaveckans buffé

Coronan fick många att hamstra livsmedel. Försäljningssiffror under den första corona-veckan jämfört med veckan före:

- fiskkonserver +147 %
- nudlar +109 %
- ris +130 %
- knäckebröd +135 %
- soppa +185 %
- djupfrysta panerade fiskprodukter +89 %
- pasta +139 %
- grönsakskonserver +85 %

Rotfruktsfest

Av inhemska rotfrukter kan du göra aptitretande förrätter, eleganta tillbehör och delikatesser till kaffebordet inför julen.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** foto **REETTA PASANEN**





LATKES OCH VEGETABILISK KAVIAR

Om du gillar blinier kommer du att älska latkes – potatisspannkakor som påminner om rösti. Blanda några rivna potatisar, ett par palsternackor, en liten lök samt ägg och en dryg deciliter vetemjöl. Krydda med salt och peppar och stek i olja. Servera latkes med smetana, lök och regnbågsrom eller gör vegetarisk kaviar genom att finhacka kokt rödbeta och kaporis.

SÖTA ROTFRUKTSBLOMMOR

Gör läckra små gratänger på en muffinsplåt. Skär rotfrukter i riktigt tunna skivor och placera dem omlott i groparna på den smorda plåten. Recept på rotfruktsbloomor: yhteishyvä.fi.



FÄRGEN GÖR SKILLNAD

Morötter finns i olika färger varav gul har den mildaste smaken, orange den sötaste och lila ligger någonstans mittemellan.

Även vid tillagning finns det skillnader: gula och lila morötter kräver lite längre tillagningstid än klassiska orange morötter.

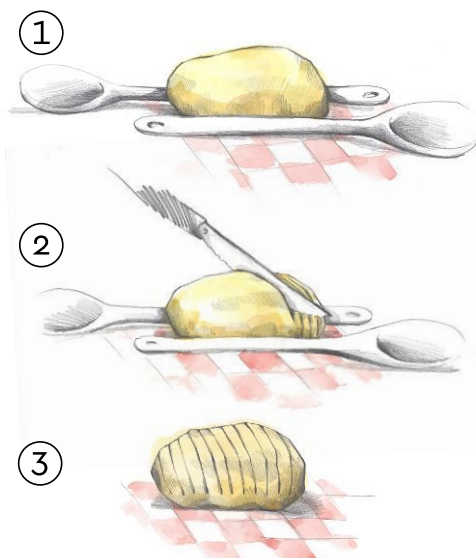
Tillaga helst morötterna med skalet på så behåller de sin färg bättre. Lila morötter ska helst kokas separat eftersom de släpper färg, precis som rödbetor.



Rosa potatisar är universalpotatisar som kan användas till mycket. De är fasta och fina, men passar också till mos.

SLÄT ROTFRUKTSSOPPA I FINKLÄDER

En vanlig vardagssoppa blir salongsfälig genom några enkla knep. Rosta rotfrukterna i ugnen för att få en djupare smak på soppan, eller gör som många proffskockar och koka rotfrukterna i en skvätt mjölk och grädde i stället för i grönsaksbuljong. Toppa soppan snyggt med krutonger och rostad lufttorkad skinka eller löst vispad grädde och finhackade örter.



ENKEL HASSELBACKSPOTATIS

1. Placera en slev eller grillpinne i trä på vardera sidan av potatisen.
2. Skär potatisen i tunna skivor genom att trycka tills kniven möter träet.
3. På detta sätt skär du inte potatisarna helt igenom.

FÄRGGRANN VINTERSALLAD

Gör en vacker sallad av rostade morötter. Tillsätt dessutom kokta linser och smula över fetaost så har du en festlig vegetarisk rätt klar så när som på sista finishen. Lägg högar av dill ovanpå och ringla över en dressing av olja, vinäger, senap och honung.

Du får en vegansk version genom att byta ut honungen mot sirap och fetaosten mot veganost.

RÖD POTATISGRATÄNG

Skapa en gratäng på ett helt nytt sätt. Skär rosa potatisar i tunna skivor och placera dem på kant i en ugnsförm. Strö lite salt över potatisarna och häll matlagningsgrädde eller en växtbaserad motsvarande produkt i formen. Du kan också strö ett tunt lager med riven ost över gratängen. Stek i ugnen vid 200 grader i ungefär en timme.

Toppa den färdiga potatisgratängen med rosmarin och hackade nötter.



Överraska med örter! Rosmarin, bladpersilja, basilika och dill är supergott till rotfrukter.

1

SMAKSÄTT OLJA

Smaksatt olja är enkel att göra själv och kan användas till mycket. Blanda finhackade örter med ryps- eller olivolja och låt stå och få smak i kylskåp. Använd örtoljan som dressing, smaksättning till rostade rotsaker eller till att toppa en slät rotfruktssoppa.

2

FINHACKA OCH BLANDA

Tillsätt finhackade örter i olika kryddblandningar. Testa till exempel italiensk gremolata där bladpersilja, vitlök och rivet citronskal bildar ett läckert förbund. Blanda örterna med rostade, hackade nötter. En blandning av rosmarin och nötter passar utmärkt till exempel som smagivande topping på en rotfrukts- eller potatisgratäng.

3

MIXA TILL DIPP

Gör en pestoliknande röra genom att mixa örter, citronsaft och vitlök med en stavmixer. Blanda sedan ner röran i tjock naturell yoghurt eller en motsvarande växtbaserad produkt så får du en mångsidig dipp till rotfrukter, pålägg till gourmetsmörgåsar eller en festlig sås till fisk.

4

GÖR ÖRTSALT

Örtsalt funkar till allt! Du minskar saltintaget spontant när du ersätter en del av saltet med örter. Mät upp grovt salt och örter i en mixer. Mixa till en jämn blandning som du kan använda på samma sätt som salt i olika rätter.





MOROTSBOLLAR MED NÖTTER

Av morot, nötter, torkad aprikos och kryddor tillagar du enkelt läckra små bollar som, likt kokosbollar, inte ens behöver stekas. Mixa helt enkelt ingredienserna i en mixer och rulla till bollar. Bollarna innehåller inget tillsatt socker och är ett utmärkt alternativ till godis! Recept på morotsbollar med nötter: yhteishyvä.fi

Baka söta delikatesser med rotsaker och överraska med hälsosamma, supersaftiga bakverk.



KRYDDIG PALSTERNACKSKAKA

Ta fram receptet på morotskaka, men byt ut morötterna mot palsternackor. Tillsätt hackade nötter i smeten om du vill och garnera den färdiga kakan med färskostglasyr. Inför julen kan du även tillsätta pepparkakskrydda i smeten eller använda samma klassiska kryddblandning som i julkakor: nejlika, kanel, ingefära och pomeransskal. ■

ROTSFRUKTSCOOKIES MED CHOKLAD

Rödbeta är ett utmärkt komplement i amerikanska chokladcookies. En liten mängd riven rödbeta bidrar endast med lite färg i smeten, men har desto större inverkan på chokladsmaken i de traditionella stora kexen genom att den får ett elegant djup. Du kan också tillsätta nötter i kexsmeten och toppa kexen med nötter. Servera de maffiga kexen på kaffebordet eller ge dem i gåva.





Mustiga vintersmaker

Nu är det extra gott med milda ugnsrätter och saftiga köttnyheter, som du enkelt svänger ihop läckra helgrätter av. Hemgjord glass smaksatt med apelsinchoklad är en god juldessert.

SANNA AUTIO

ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Godare makaronilåda

PRODUKTER I SERIEN KOTIMAISTA

- 1 påse (350 g) mörka makaroner
- 1 pkt (400 g) malet nötkött
- 1 påse (200 g) löktärningar
- 1 ask (250 g) körsbärstomater
- 1 kruka basilika
- 2 burkar (à 2,5 dl) ostgrädde
- 3 dl mjölk
- 3 ägg

Koka makaronerna och låt dem rinna av. Häll hälften av dem i en smord ugnform.

Bryn köttet och fräs löken. Tillsätt tomater skurna i bitar, finhackad basilika och ½ tsk salt och peppar. Bred ut i formen och tillsätt resten av makaronerna.

Blanda grädde, mjölk, ägg och ½ tsk salt. Häll i formen och stek i ugn vid 175 grader i cirka 40 minuter.



Mörka makaroner innehåller nästan dubbelt så mycket kostfiber som ljusa.



Inhemsk körsbärstomater ger makaronilådan sötma och saftighet.



Kotimaista-färsen görs av inhemskt nötkött och innehåller 17 procent fett.

en påse nyheter

Atria Kryddig julkyckling får smak av dragon, apelsin och nejlika. En hel kyckling blir klar i ugn vid 175 grader på knappt två timmar.



Atria Minutstrimlor av grisfilé är smaksatta med pepparrot och senap. Stek, tillsätt vätska och låt puttra i en kvart.

Atria Wilhelm Snacks Flaming Hot innehåller härligt knapriga munsbiter av griskött. Eldig plockmat att servera till grönsaker.



HK Rypsiporsas Gourmet pastramifilé är smaksatt med koriander, svartpeppar och paprika. Steken väger cirka ett kilo och tillagas i ugn i sin förpackning.



Läcker helgmat

Dessa köttnyheter bjuder på enkel matlagning och mustiga smaker.



Kariniemen Biffar av kycklinginnerfilé med honung och chili är snabblagade och passar till exempel i burgare.



HK Parhaat kaverit pankopanerad schnitzel av korngris säljs med separat karamellsås. Pepparbiffen i samma serie säljs med peppargräddsås.

Sanna rekommenderar

Enkel hemgjord glass

FAZER BLÅ

-choklad med apelsinkrokant är god att mumsa på som den är, men den passar också som smaksättning i hemgjord glass. Riv chokladkakan. Vispa 4 dl vispgrädde och blanda ned en burk sötdänsad kondenserad mjölk och den rivna chokladen. Häll i en form och låt stå i frysen i minst fyra timmar. Doppa formen snabbt i hett vatten och stjälp upp glassen på ett serveringsfat.



Foto Anna Huovinen

Läskande klunkar

1 LONG DRINK MED ÄPPLE

Original Long Drink Brandy togs ursprungligen fram till OS i Helsingfors 1952. Drycken har smak av brandy och Pommace.



2 COLA MED KANEL

Coca-Cola Zero Sugar lanseras inför julen med kannelsmak som passar bra till söta juldeltakerter och kryddiga rätter.



3 JULÖL MED CHOKLAD

Lahden Erikois-julöl är ett sammetslent, underjäst helmaltsöl. Den mörka drycken har smak av kaffe, choklad och rostade inslag.



4 KOMBUCHA MED BÄR

Kevyt Olo Kombucha är en fermenterad tedryck som innehåller mjölksyrabakterier. Finns i smakerna vinbär och jordgubbsgranatäpple.

Mild glöd

Kanel – alla bakentusiasters pålitliga favorit – ger smak i kött- och grönsaks- grytor, men fungerar också utmärkt i helt vanliga vardagsrätter.

text **HELENA SAINÉ-LAITINEN** foto **ANNA HUOVINEN**

DET GÅR INTE att föreställa sig kanelbullar eller julpepparkakor utan kanel. Kryddkakor och kaneläss kräver också en rejäl dos. Även med äpple har kanel ingått ett läckert smakförbund – det finns ingen äppelpaj, -kräm eller -sylt i världen som inte passar ihop med kanel, som anses vara världens äldsta krydda.

Kanel är också alla matlagares hemliga vapen. Strö kanel i en lammgryta eller i lammbullar, i en indisk grönsaks- eller kycklingcurry och i delikatesser från det orientaliska köket. Kanel är gott även i chili con carne och pulled pork, och den som gillar att experimentera med kryddor använder kanel i köttbullar och till ugnstekta lax. Testa gärna även kanel i korvsoppa.

Kanelstänger består av bark från kanelträdet. Barken rullar ihop sig när den torkar. Låt gryträtter puttra med en kanelstäng i eller använd kanelstänger som skedar i muggarna när du bjuder på glögg. Du kan skölja av kanelstängerna och använda den på nytt tills den inte längre ger någon smak.

3 X GOTTIS

SMUTTA

Blanda ned en gnutta kanel i kaffepulvret och koka kaffe med smak av kanelbullar.

MUMSA

Smaksätt en plätt- eller pannkakssmet med kanel och servera utan sylt.

NJUT

Koka skalade päron med en kanelstäng i ljus glögg. Servera med vispgrädd smaksatt med kanel.

Motståndare mot osanningar om mat

Kostvetaren Henna Vepsäläinen grämer sig över att det finns så många kostguruer på sociala medier som hissar eller dissar enskilda näringsämnen på helhetens bekostnad.

text KIRSI HEMANUS foto NINNA LINDSTRÖM

Vi äter livsmedel och olika kombinationer av dem, inte näringsämnen, påpekar **Henna Vepsäläinen**, disputerad forskare.

Som kostvetare berättar hon att hon lärt sig att ha ett mer avslappnat förhållande till mat. Att se på enskilda livsmedel eller näringsämnen som att de antingen räddar eller förstör hälsan är enligt henne onödigt. Det är viktigare att tänka på helheten.

Enligt Vepsäläinen får missuppfattningar om kosten särskilt mycket utrymme på sociala medier. Dessa osanningar om mat som sprids av självlärd kostguruer synas av Vepsäläinen på bloggen *Aivosumutorvi* tillsammans med kollegan, doktoranden **Essi Skaffari**. Båda jobbar på avdelningen för livsmedels- och näringsvetenskaper vid Helsingfors universitet.

Henna Vepsäläinen intresse för näringslära väcktes ursprungligen efter att hon avlagt diplomingenjörsexamen och upptäckte att hon hade lagt sig till med en ohälsosam livsstil.

”Vid den tiden var det mycket snack om lågkolhydratkosten och jag ville ta reda på hur den fungerade”, säger Vepsäläinen.

Hon började studera näringslära och på den vägen är det. År 2018 blev hon klar med sin doktorsavhandling om sambandet mellan barndomsmiljö och kost.

Det som fascinerar henne mest inom detta vetenskapsområde är att även om människan är en rationell varelse, styr inte kunskap allena vårt beteende i frågor som gäller kost och hälsa. Därför är upplysningskampanjer inte alltid det mest effektiva sättet att påverka kosten.

Henna Vepsäläinen har deltagit i arbetet med att ta fram näringskalkylatorn i S-gruppens tjänst Mina köp. Kalkylatorn anger med färgkoder den relativa andelen av olika näringsämnen i matinköpen. Henna är mycket positivt inställd till kalkylatorn, den har möjlighet att bidra med någonting gott.


1 I kosten är det helheten som avgör.

”Kosten behöver inte vara felfri för att vara hälsosam. Det är onödigt att hissa eller diss enskilda livsmedel och näringsämnen. Det är

mycket vanligt och jag ser två anledningar till detta. Medierna är mycket intresserade av näringsforskning och enskilda forskningsrön basunerar ut som om man hittat den ultimata sanningen och allt gammalt kan skrotas. Den andra anledningen är att biohacking har blivit vanligare, dvs. att mäta den egna kroppen. Det finns många människor som vill mäta sin livsstil och kost noggrant. Eftersom alla inte förstår att mätningen inte nödvändigtvis är tillförlitlig och att det finns felkällor, är det lätt hänt att resultaten tolkas fel. Det går till överdrift om vi fäster för mycket uppmärksamhet vid enskilda näringsämnen.

Genom att lyfta fram enskilda faktorer försvinner fokus från helheten. Påståenden läggs fram som antyder till exempel att människan är skyddad mot sjukdomar genom att använda vissa kosttillskott. Detta görs ofta oavsiktligt av enskilda personer som inte har tillräckliga kunskaper i näringslära för att bedöma om påståendena stämmer eller inte. Detta görs också av vissa som säljer eller marknadsför kosttillskott. Även om vilseledande marknadsföring →

”Kosten behöver inte vara felfri för att vara hälsosam.”

A woman with light brown hair tied back, wearing a red and white horizontally striped t-shirt under a black jacket, stands in an orchard. She is holding a ripe red apple in her right hand. The background is filled with green leaves and tree branches, with another apple visible on a branch to her right.

Henna Vepsäläinen
nämner protein-
boomen som exempel
på situationer där ett
enskilt näringsämne
har lyfts fram. "Många
började hålla koll på
sitt proteinintag, även
om till exempel id-
rottare vanligen
snarare har problem
med ett för litet
kolhydratintag."



Henna Vepsäläinen tycker inte att vi ska dela in livsmedel i olika fack.

SÅ HÄR ÄTER JAG

I MITT KYLSKÅP

FINNS DET alltid parmesan. Den håller – eller skulle hålla om den inte blev uppäten – länge och med parmesan kan du lyxa till även enkla rätter.

JAG ODLAR EGNA

vindruvor och i höst blir den första satsen med vin klar. Det blir jättespännande att se om slutresultatet alls motsvarar mina förväntningar!

SOM 80-ÅRING vill jag äta som jag gör nu. Jag vill äta helt vanliga vardagsrätter och egna favoriter, testa nya livsmedel och rätter, äta i gott sällskap och på intressanta restauranger.

är olaglig i Finland är fenomenet vitt utbredd i sociala medier och det finns inga möjligheter att ogiltigförklara alla påståenden.

I Finland är kosthållningen vanligen så bra att vuxna inte behöver något annat tillskott än D-vitamin, om de inte regelbundet äter D-vitaminberikade livsmedel och fisk. Kanske människor tänker att om de tar ett piller gör de en insats för sin hälsa.”

2 Vetenskaplig läskunnighet motverkar osanningar.

”Näringslära är ett komplext vetenskapsområde och vi kommer kanske aldrig att komma fram till den absoluta sanningen i alla frågor. Bevisen på att det finns ett samband mellan kost och hälsa byggs upp så sakteliga, forskningsrön för forskningsrön.

Det finns många högtbildade människor med goda kunskaper i engelska som läser enskilda forskningsstudier. Det gör att de känner sig insatta i ämnet, även om de saknar vetenskaplig bakgrund och kunskap. De kan ofta inte bedöma huruvida forskningsrönen är tillförlitliga eller ej. Detta kan leda till att de drar slutledningar som inte stämmer. På detta sätt uppstår oavsiktligt osanningar om mat.

Svartvitt tänkande hör inte hemma inom näringsläran. Ändå tror de självlärda kostguruerna på sociala medier att de vet allt, och de har alltid svar på allt. Vetenskaplig

läskunnighet behöver främjas, men hur?

Inom näringsforskningen måste vi acceptera att världen inte är färdig. Till exempel har ultraprocessade livsmedel i vissa undersökningar konstaterats vara skadliga för hälsan. Men inte heller forskarna vet om det beror på bearbetningen eller på livsmedlens näringsinnehåll. Och det är viktigt att forskarvärlden medger detta. Om tio år kanske vi vet mer.”

3 Bantningen borde få ett slut.

”Det är bra att hålla koll på sin vikt och förbättra sina levnadsvanor, men att banta med hjälp av olika kurer är vansinne.

En doktorsavhandling har visat att ständigt bantning leder till viktuppgång. I vår kultur itutas särskilt kvinnor att det är normalt att banta mer eller mindre hela tiden.

I Finland finns det massor med snabbdieter i form av onlinekurser, och de som säljer kurserna drar nytta av det faktum att bantning inte fungerar. Målet med dessa kurer är inte ens ett bestående resultat, utan kilona kommer tillbaka efter kurens slut. En annan anledning till att denna typ av bantning inte borde förekomma alls är att ingen mår bra av att ständigt känna att man misslyckas.

Vid bantning ligger fokus vanligen på utseendet och vikten. I stället för att målet är att bli slankare eller nå en viss vikt borde målet vara att få ett sunt förhållande till mat, må bra och kunna njuta av livet, mat och motion.

Hur man pratar om mat inom familjen gör skillnad. Genom hur vi talar om mat ger vi livsmedlen olika värderingar utan att vi tänker på det. Om en vuxen kallar sallad för kaninmat ger det en viss signal till barnen. Det är också vanligt att vi tänker att vi först måste göra någonting för att förtjäna någonting gott. Vi får till exempel inte äta en bulle eller choklad om vi inte först har motionerat.

Man kan fråga sig om det är klokt att dela in livsmedel i olika fack. Om du till exempel äter vegetariskt till största delen, är inte det tillräckligt? Kan du ändå äta karelsk stek hos mormor eller måste du tacka nej till den också? En stark övertygelse om till exempel veganism kan begränsa kosten avsevärt, och var och en har rätt att göra det. Men alla måste inte vara lika kategoriska. Det går att vara mer flexibel för att även få mer variation.” ■

Manetpasta och inhemska apelsiner

I DAG DILLKÖTT, imorgon hönsfrikassé med svartvinbärssylt. Åh, den gamla goda tiden, i skolmatsalen på 1980-talet! För dagens ungar består skolmenyn (som för övrigt finns som mobilapp) av till exempel sötpotatis- och kokoscurry, oxgryta med rödlök, chili con veggie och kyckling tikka masala.

Ett fåtal klassiker som ärt- och fisksoppa hänger krampaktigt kvar, även om menyerna i övrigt förändras.

Det som barnen av tidigare generationer åt kan dagens ungdomar inte ens föreställa sig att stoppa i munnen. Min far minns en delikatess vid namn slaktsoppa. Den tillreddes av inälvor och blod från slaktade djur tillsammans med mjöl och potatis. Mina barn skulle knappast tända på idén att avnjuta en skål rykande varm slaktsoppa. Och det skulle inte jag heller.

MEN VAD kommer då att stå på skolmenyn år 2050? Det är många stora frågor, till exempel klimatförändringarna och teknikens utveckling, som påverkar innehållet på tallriken.

Klimatförändringarna medför till exempel att vi kan odla nya sorts grödor, som apelsiner, i Finland då klimatet blir varmare. Det kan bli brist på vissa importlivsmedel, till exempel kakao och kaffe, då skördarna minskar till följd av förändrade väderförhållanden.

Eftersom djurhållning innebär en stor belastning på miljön kommer sannolikt vegetabiliska proteiner att vinna mark i framtiden. Å andra sidan kan tekniska innovationer, som köttodlingar och cellfabriker, göra det möjligt att framställa kött och mjölk i reaktorer. De köttbullar eller griskotletter som ligger på tallriken 2050 har aldrig sett en ko eller gris.

Syntetisk biologi och genmodifiering ger också upphov till livsmedelsinnovationer. De möjliggör framställning av nya råvaror. I äppelträdgårdar odlas koffeinäpplen i stället för

Transparente blanche och ladugårdarna ersätts av stålreaktorer som tillverkar grickling: en köttprodukt som smakar gris och kyckling på en och samma gång. I andra reaktorer odlas celler av kombinationen marsvin–alpaka.

2050-talets superlivsmedel består av sorter som inte tidigare funnits på finländarnas tallrikar. Lunchlådan kan innehålla exempelvis maneter, som redan nu börjar vara ett stort problem till exempel i Medelhavet. Användningen av alger kommer sannolikt också att öka. Alger är en utmärkt råvara: de innehåller rikligt med protein, förökar sig snabbt och upptar koldioxid ur atmosfären när de växer till sig. För att vi ska kunna börja äta maneter och alger måste de förstas först omvandlas till en form som tilltalar våra smaklökar.

EN FUTURISTS gissning på hur skolmenyn kan se ut 2050: måndag: gricklingsoppa, tisdag: algasagne, onsdag: pulled rågtacos, torsdag: manetpasta och fredag: ärtsoppa för gamla tiders skull.

” I äppelträdgårdar odlas koffeinäpplen i stället för Transparente blanche.

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



Alla ägg i samma korg

På gåsfarmen Hauhalan Hanhifarmi bor omkring sextusen fåglar. Hela produktionskedjan finns på en och samma gård.

text RIINA-MARIA METSO foto PETRI SAARELAINEN



Antti och Virpi Rantalainen tar hand om gässen på dagtid och nattetid är det hunden Martta som har den uppgiften.



HAUHALAN HANHIFARMI

- Hauhalan Hanhifarmi grundades 1997. De första gåshonorna importerades från Danmark 2000.
- Har totalt 38 hektar egen och arrenderad åker. Antalet gåshonor är cirka 350. Antalet slaktgäss varierar mellan 5 000 och 6 000.
- Företagarna på Hauhalan Hanhifarmi har fått flera nationellt ansedda företagarpriiser.
- På Prisma, S-market och Food Market Herkku säljs djupfryst bröstfilé av gås och på Food Market Herkku även hel gås från Hauhalan Hanhifarmi. Produkterna säljs under oktober-januari.

Från köksfönstret har paret en utsikt som inte finns någon annanstans i Finland. På **Virpi** och **Antti Rantalainens** äng i Anttola i S:t Michel struttar tusentals vita gäss omkring. Vissa flaxar med vingarna, några doppar sina simfötter i en vattenpöl.

Dessa stora fåglar bryr sig inte om att det regnar. Vissa av dem har redan upptäckt traktorn som snart kommer att fylla på mat i utfodringskärlen. De börjar gå i en lång rad mot matplatsen.

På andra sidan av bondgården finns fler ängar och även där spatserar gäss omkring. På gåsfarmen Hauhalan Hanhifarmi bor totalt omkring sextusen fåglar. Sextusen gäss! Det låter kanske mycket, men enligt paret Rantalainen är det inte alls särskilt mycket.

”Till exempel i Tyskland finns det hundra gånger så många fåglar på gåsfarmerna. Senast vi besökte Tyskland förundrade vi oss över hur vi kan leva med så här få gäss”, säger Virpi med ett skratt.

Gåsen är en frisk fågel

Gåshonorna skiljer ur i sitt hägn eftersom de är lite vitare än de yngre fåglarna. Nu har de semester: äggläggningssäsongen tog slut i juli. Honorna blir vanligen omkring 30 år. På Hauhalan-gåsfarmen lever alla gäss hela sitt liv på en och samma gård.

I mars börjar de 350 gåshonorna på gården att värpa, först försiktigt och sedan mer, tills takten avtar mot juli. Äggen samlas in i tiodagarsperioder och ett helt parti läggs på en gång i en kläckningsmaskin, där äggen stannar i en månad. De första gåsungarna kläcks i april och därefter kläcks ungar var tionde dag.

Det föds omkring 6 500 gässlingar om året. En del av dem säljs när de är små till privatpersoner. Vid tre veckors ålder flyttas gässlingarna först till ett svalt rum inomhus och vid fem veckors ålder ut på gården. Gässlingarna från ett parti föds upp i ett eget hägn från början till slut.

”Gässen växer snabbt och är ganska enkla att föda upp. De har inte alls förädlats lika mycket som till exempel kalkoner och kycklingar. Därför är fåglarna också väldigt friska”, säger Antti.

På gården finns även ett slakteri. Gässen promenerar dit själva vid 4,5 månaders ålder.

”Det är ovanligt att fåglarna inte behöver lastas i lådor. Men våra fåglar är vana vid att spatsera omkring och orkar gå de tvåhundra meter som krävs”, säger Virpi.

På den egna gården styckas, förädlas och förpackas också köttet till olika produkter. I sortimentet ingår bland annat bröstfilé, hel gås, gåsleverpastej och gåsfett.

”Hela produktionskedjan finns på en och samma

”Gäss är väldigt friska fåglar.”

gård. Vi har med andra ord alla ägg i samma korg”, säger Virpi med ett skratt.

Under hela Hauhalan Hanhifarmis historia har endast en gås, Erkki, undgått slakt. Rantalainens barn tog hand om Erkki och gjorde honom tam. Erkki trivdes i knäet, bodde tillsammans med gåshonorna på vintern och fick gå med en egen liten flock i ett utehägn i äppelträdgården om somrarna. Paret Rantalainen minns Erkki med värme.

”Erkki var speciell. Han hade uppenbarligen synfel. Han blev tio år gammal.”

Från restaurangdelikatess till favorit i hemmaköket

Bakom gåsfarmen Hauhalan Hanhifarmi ligger en resa till Österrike som kom att bli livsavgörande. För 26 år sedan åkte Virpi Rantalainen med en 4H-förening till ett höstseminarium för landsbygdsdomar, och under seminariet fick gruppen ta del av en gåsfarm i Alperna. Under utfärden fick den då 22-åriga Virpi se hur de skojiga fåglarna flyttades utifrån till lokaler inomhus vid skymningen. När hon kom hem visade hon foton från resan för sin man.

Två år efter resan höll Anttis föräldrar på att lägga ned sin mjölkboskapsgård, och idén om att föda upp gäss började mogna hos paret Rantalainen. Men var skulle de börja? Paret Rantalainen märkte snabbt att det fanns väldigt liten tillgång på inhemsk gås i Finland. Det fanns lika lite information om fåglarna.

”Av Finlands Fjäderfäförbund fick vi instruktioner om gåsuppfödning utarbetade på 1960-talet”, minns paret Rantalainen med ett leende.

”I övrigt har vi varit tvungna att skaffa oss all information själva.”





I paret Rantalainens kök står gås ofta på menyn, under slakt-tiden till och med två gånger i veckan. Virpis favoritrecept är enkla. I dag blir det nattbakad bröstfilé med rot-frukter.



Regnet stör inte hunden som vaktar flocken. Marta som är född i fårhuset på en finsk bondgård är van vid att vakta gässen i ur och skur.



Efter slakt används fjädrar och dun från gässen som fyllning i inhemsktillverkade kuddar och täcken.



Det är Antti som ansvarar för gåsuppfödningen och arbetena på lantgården. I år har sex säsongsarbetare anställts inför slakten.



**Gåshonorna
tillbringar tid i
sitt eget hägn. De
går på semester-
bete ända till
mars då nästa
äggläggningssä-
song börjar.**

Mest information har paret fått från Danmark, Tyskland och Ungern dit de har rest för att lära sig mer av andra gåsuppfödare. Nu är det just Hauhalan Hanhifarmi som besitter mest kunskap om gåsuppfödning i Finland, eftersom Hauhalan för närvarande är den enda gåsfarmen i Finland.

”Senast när vi besökte Tyskland kunde vi dela med oss av våra kunskaper med andra och det kändes fint. I Mellaneuropa har de förädlade gåsprodukterna i långa tider varit ungefär desamma, och där har funnits ett stort intresse för vad vi gör här.”

Efter en tuff start har många saker rätt upp sig. Företaget grundat 1997 har knappt behövt satsa på marknadsföring alls. När paret först bjöd ut sina egenhändigt utvecklade produkter till några restaurangers köksmästare började djungeltelegrafen gå. Restauranggäster som gillat gåsrätterna började höra sig för om gåsprodukter i butikerna och butikerna vände sig till paret Rantalainen. Nu går ungefär hälften av produkterna till restauranger och hälften till butiker.

Hundarna vaktar gässen

Det finns också viktiga fyrfotade arbetare på Hauhalan Hanhifarmi. Hunden Martta vaknar ur en djup sömn i sitt hägn. Martta och Ricco har vakat hela natten och sett till att gässen är skyddade mot rovdjur.

”Det är fantastiskt att se hur hundarna kommunicerar med gässen. Hur kan en två månader gammal gås förstå att vara rädd för en räv som ser ut precis som en hund, men när en hund ställer sig mitt

i hägnet och skäller samlas gässen omkring den?”, funderar Virpi.

Även utan hundar håller gässen sig i sina 80 centimeter höga hägn. Flyger de inte iväg och rymmer? Den frågan har paret Rantalainen fått tiotals gånger. Många minns den flygande tamgäsen i sagan om *Nils Holgersson*, men en saga är just vad det är. Gässen på Hauhalan-gåsfarmen kan ta fart i nedförsbacke, breda ut sina vingar och även lyfta med fötterna från marken, men flyga kan de inte.

”Även om en likadan gås skulle växa upp ute i naturen skulle den inte kunna flyga. Ibland när vildgäss flyger över bli våra gäss mer ivriga med att försöka flyga, men eftersom de är vana med att vara i sina hägn vill de inte ens bort därifrån. Att de breder ut vingarna är förstås bra, då växer bröstmuskelnerna bättre”, säger Antti.

Det är Antti som ansvarar för gåsuppfödningen och arbetena på lantgården. Virpi i sin tur sköter beställningarna. Slakttiden som började i september gör att de båda är fullt sysselsatta med köttstyckning och -förpackning. Fram till julen jobbar de dygnet runt.

”Man orkar med höstsäsongen då man vet att det lättar till jul.”

Dubbelt så mycket utrymme

Paret Rantalainen är medvetna om att alla inte vill äta gåskött, särskilt inte gåslever.

”Det finns olika sätt att föda upp gäss. Många tror att gässen tvångsmatas. Inom EU är det förbjudet att tvångsmata gäss, men vissa länder har fått undantagstillstånd för att göra det. Motsatsen till tvångsmatning är att gässen fritt får äta så mycket de vill när de vill”, säger Virpi.

Gässen på Hauhalan Hanhifarmi har i detta skede kalbetat sina höängar, men en traktor förser dem regelbundet med mat. På våren sås vete i hägnen och gässen äter vetekornen direkt från axen. På gården ser man till att gässen i alla uppfödningsskeden har åtminstone dubbelt så mycket utrymme som djurskyddslagen kräver.

”Genom att sköta gässen bra får vi också bättre avkastning.”

Förra sommaren ville gården för första gången visa sin uppfödning för allmänheten. Paret ordnade öppet hus en dag och den blev en succé. Besökarna fick göra rundturer och se hur gässen lever. Paret Rantalainen tror att det vore bra att producenterna mer öppet skulle visa hur uppfödning går till här i Finland. Det skulle öka uppskattningen för finländska livsmedel.

”Vi har relativt strikta bestämmelser när det gäller djurhållning och växtodling. Människor förstår nog inte hur stor skillnad det faktiskt är mellan inhemska och utländska produkter. En konventionellt producerad finländsk produkt är vanligen renare än en ekologisk produkt som producerats någon annanstans i världen.” ■



Får det lov att vara
gåsbröst i cidersås
med rosmarin?
Se receptet
i Samarbete
Säsöng.

1 GYLLENGULA havrekorn innehåller massor med hälsosamma näringsämnen. Havre innehåller rikligt med fibrer som främjar magfunktionen och tarmhälsan. Över hälften av fibrerna är betaglukaner som är speciellt bra för hälsan. Fettet i havre består till största delen av hälsosamt mjukt, dvs. omättat fett. Havreprotein är av näringsmässigt hög kvalitet eftersom det är lätt för kroppen att ta upp. Dessutom innehåller havre bland annat B-vitamin, järn, magnesium och zink. Havre innehåller rikligt med antioxidanter, bland annat avenantramider. Antioxidanterna i havre har till exempel visat sig ha en lugnande effekt på irriterad hud.

2 BETAGLUKANER är en sorts vattenlösliga fibrer som finns i havre och som är något av ett mirakelämne. Betaglukanerna bidrar till att kontrollera kolesterolnivåerna i blodet, eftersom de bildar en gel tillsammans med vatten i tarmarna. Denna gel förhindrar att kolesterolet i födan upptas i kroppen. Gelen binder också gallsyror som innehåller kolesterol i tarmarna. En tillräcklig mängd betaglukaner, tre gram, finns det exempelvis i två tallrikar havregrynsgrot. Betaglukanerna i havre hjälper också till att balansera blodsockerhöjningen efter måltider, eftersom gelen som bildas vid matsmält-

ningen bromsar upp magtömmningen och upptaget av näringsämnen. Betaglukanernas hälsofrämjande effekter är bevisligen så unika att det finns EU-godkända hälsopåståenden om dem som får användas vid marknadsföring av havreprodukter.

3 HAVRE INNEHÅLLER INGET gluten, i motsats till råg, vete och korn. Därför kan personer med celiaki äta havre, så länge den är ren och inte har blandats med sädesslag som innehåller gluten. Havre är ett hälsosamt tillskott i en glutenfri kost, eftersom havre innehåller mer fibrer än många andra glutenfria spannmål. Havre lämpar sig också i FODMAP-kosten, som kan underlätta vid känslig mage och irritabel tarm genom att man undviker födoämnen som orsakar svullen mage och gasbesvär.

Experttipsen gavs av Kaisa Linderborg, biträdande professor vid Åbo universitet. Som källa har även Suomen Kaurajhdistys använts.

BEVISLIGEN HÄLSOSAMT SUPERSÄDESSLAG

Havre är ett av de allra främsta finländska superlivsmedlen. Havre är ett magvänligt, glutenfritt sädesslag som innehåller betaglukaner, en sorts fibrer som även bidrar till att kontrollera kolesterolet.



HAVRE I MÅNGA FORMER



Elovena mellanmålskex med blåbär och vitchoklad innehåller inte någon annan spannmål än havre. Kexen innehåller 30 % mindre socker än mellanmålskex i genomsnitt.



Leivon Leipomo Kaurajemmari är ett fiberrikt, veganskt hårt havre- och fröbröd. Fröinnehållet är 25 %.



Kotimaista Glutenittöm havremjöl är ett fiberrikt mjöl som lämpar sig i söta och salta bakverk samt för matlagning.

Bli skogs- ägare med 200 euro

Jämn och stabil avkastning, men inte det bästa alternativet för den som är otålig och vill ta hem vinster snabbt. Så här kunde man sammanfatta skogen som investeringsobjekt. Enklast investerar du i skog via en fond.

text **KIRSI RIIPINEN** illustration **PINJA MERETOJA**

Bärplockningssäsongen är över, men med god tur kan du hitta trattkantareller ute i skogen även på senhösten. Nu är det dock inte svamp vi letar efter. **Timo Hakulinen**, portföljförvaltare för S-Bankens S-Skogsfond, granskar en skogslägenhet i Högfors i Nyland som fonden har investerat i. Lägenheten är stor med sydfinländska mått mätt, cirka 180 hektar.

”Skogen här är lummig och lundartad. Du kan nästan se trädbeståndet växa. Andelen mogen skog är stor”, säger Hakulinen.

Plantskogsskötsel utfördes på skogslägenheten i våras, och skötselplanen har uppdaterats. Hakulinen visar var avverkning kan inledas.

”Vi undviker kalhuggning. Fondens princip är att vi avverkar mindre än vad trädbeståndet växer”, säger Hakulinen.

Alla skogar i S-Skogsfond är certifierade, dvs. de sköts på ett ansvarsfullt och hållbart sätt. Vid skötsel och avverkning av certifierade skogar beaktas till exempel naturens mångfald. Dessutom säkerställs att det finns trädbeklädda fält runt omkring fredade områden och möjlighet att använda skogarna för rekreation.

DET ENKLASTE sättet att investera i skog är via en fond.

Den som vill äga skog direkt måste själv ta hand om sin skog och sätta sig in i skogsskötseln. I en fond har skogsarbetena lagts ut till branschproffs. Fondandelsägaren behöver inte själv tillbringa sommarsemestern med att röja sly.

Fonden balanserar också riskerna förknippade med att äga skog. Om en storm fäller trädbeståndet på en privatägd skogslägenhet i förtid kan förlusten vara stor. I en fond kan skogsskador på ett enskilt område kompenseras genom intäkter från andra skogslägenheter. Detsamma gäller till exempel lokala snöskador eller skadegörare.

Skogarna i S-Skogsfond ligger i huvudsak i Finland, till största delen i Kajanaland och Norra Savolax. De senaste skogslägenhetsköpen har gjorts i Estland där fonden skaffade cirka 2 000 hektar skog i somras.

S-SKOGSFOND inledde verksamhet för omkring fyra år sedan och nu har fonden cirka 8 000 andelsägare.

Mått i euro är ungefär hälften av ägarna institutionella investerare, dvs. företag och andra organisationer. Den andra hälften är förmögna privatpersoner och helt vanliga konsumenter. Medlemmar i S-gruppen kan bli fondandelsägare med endast 200 euro.

Den som har för avsikt att börja investera uppmanas att ta reda på hur stora risker hen är villig att ta. En gammal bekant regel säger att ju större risk du tar, desto större vinster kan du få.

Enligt Finansinspektionens beräkningar hör S-Skogsfond till en hög riskkategori, liksom alla andra fastighetsfonder. Detta grundar sig på att skog inte kan realiseras lika snabbt som exempelvis aktier. Dessutom kan fondandelar lösas in endast två gånger om året.

Hakulinen påpekar att skog inte är ett konjunkturkänsligt investeringsobjekt på lång sikt.

”Fonden rekommenderas för långsiktigt sparande.”

För Hakulinen själv innebär skog någonting bestående.

”Börsbolag kan gå under, men en skog går aldrig i konkurs. Därför är målet att sköta den så bra som möjligt.”

Enligt portföljförvaltaren är skogarna i Finland i regel välskötta och unga, med en medelålder på cirka 50 år. Virkesvolymen per hektar är 90–100 kubik, vilket är måttligt.







Timo Hakulinen rör
sig ute i skogen
både i arbetet och
på fritiden.

TIMO HAKULINEN, HELSINGFORS

Arbetet är en livsstil

JAG HAR HAFT MED skogen att göra hela mitt liv. Jag tyckte om att ströva runt i skogen redan som liten pojke, och även som scout var jag mycket ute i skogen. I vuxen ålder började jag jaga. Sedermera har jag skaffat mig skogslägenheter.

Mina skogar ligger i Södra Savolax och Norra Österbotten. Jag besöker min skog i Savolax nästan varje veckoslut, eftersom familjens stuga ligger i närheten.

Jag gör skogsarbete själv. Jag får tillstått att konditionen verkligen sattes på prov i somras då jag i hettan jobbade i skogen med hjälm på huvudet och motorsåg och röjsåg i händerna.

JAG ÄGER SKOG även via S-Skogsfond. Jag är själv portföljförvaltare för fonden. Jag har många administrativa uppgifter, men jag gör fortfarande själv besök ute i skogarna. Jag håller koll på hur skogsskötselföräldrarna framskrider och upprättar bland annat avverknings- och skötselavtal.

Mina rundor ute på fältet räcker normalt cirka fem dagar och då kör jag vanligen via Östra Finland norrut. Ett av mina favoritställen är Ilomants nära ryska gränsen. På en av fondens skogslägenheter finns ett timmerhus med bastu byggt på 1800-talet. Jag har gjort det till en vana att övernatta där. Jag bär vatten från brunnen och värmer bastun.

Ibland tar jag med familjens hund på arbetsresorna, en 5-årig nova scotia duck tolling retriever. Efter arbetsdagens slut tar jag hunden med mig ut i skogen. Ett par gånger har vi nästan sprungit på en

älg, men björnar har jag endast sett spillning av. En gång fanns det björnspillning bredvid min bil.

Jag gör också dagsturer i skogen. Det är enkelt att åka från Helsingfors till olika ställen runt om i Nyland. De långa dagsturerna gör jag till Viitasaari, dit det tar fem timmar att köra en väg.

I juli fanns det massor med mygg, man kunde knappt öppna munnen. Mot slutet av sommaren är älgflugorna ett gissel.

JAG HAR SVÅRT att koppla bort yrkesrollen. Även om jag är på utflykt med familjen kan jag inte låta bli att inspektera hur skogen är skött och vad som borde göras. Hur ser jordmånen ut och har rätt trädslag planterats på den?

Särskilt i Södra Finland är det optimalt att plantera blandskog. Här finns mycket älg som gillar särskilt björk- och tallplantor. I blandskog där det även finns granplantor åstadkommer älgen inte lika stora skador.

Det bästa med mitt jobb är när ett intressant objekt kommer till försäljning: ett objekt där skogen är mångsidig och det finns naturobjekt som våtmarker, branter eller andra vackra ställen. Det är också bra om det finns både plantbestånd och avverkningsmogen skog.

I andra fonder har portföljförvaltare vanligen inte ett så fysiskt arbete som jag har i S-Skogsfond. Arbetet är en livsstil för mig. De som jobbar ute i terrängen kontaktar mig ofta på kvällar och även på veckoslut. De ber om råd och jag måste besvara deras frågor genast.

Jag ser skogen som ett investeringsobjekt som går över generationerna, den kommer alltså att gå i arv till mina barn."

"Portföljförvaltare har vanligen inte ett så fysiskt arbete som jag har."

Pirjo Luotola
gör mycket
skogsarbete
själv.



*”På sommaren väljer
jag färdigt ut en gran
som ska bli julgran
senare samma år.”*

skogsägare som har fjärmats från
skogsarbetet och som försummar skogs-
skötseln.

DEN EKONOMISKA avkastningen från
skogen är viktig för mig, men på ett
sådant sätt att naturvärdena beaktas.
Enligt mig går avkastning och naturvär-
den hand i hand. I våra egna skogar har
vi lämnat en del mer speciella skogsom-
råden orörda.

Även om målet är att öka virkesav-
kastningen kan skogen bestå av varierande
blandskog. I Mellersta Finland med
god vegetation är detta enligt mig natur-
ligt. Genom att odla endast ett trädslag
ökar riskerna för exempelvis insektsska-
dor.

Totalt har vi över hundra hektar skog.
Jag vill att skogarna ska vara i bättre skick
än när jag började när de går i arv till
nästa generation.

Jag rekommenderar investering i skog
för alla som bara har råd. Några snabba
storvinster erbjuder skogen inte, men på
lång sikt går det att skapa sig en avsevärd
förmögenhet på skog.

JAG HAR NOTERAT att även kvinnor
intresserar sig för skog och skogsvård.
Det ordnas röjsågskurser enkom för
kvinnor.

För mig är skogen en hobby även
genom ett förtroendeuppdrag, eftersom
jag sitter i styrelsen i den lokala skogs-
vårdsföreningen. Genom den kan jag
påverka skogsvården i Finland.

Jag önskar att fler kvinnor skulle gå
med i verksamheten. Jag tycker att vi har
mjukare värderingar när det gäller skogs-
skötsel än män.” ■

PIRJO LUOTOLA, SAARIJÄRVI

Näringsgren och källa till upplevelser

” FÖR MIG ÄR SKOGEN i huvud-
sak en näringsgren, eftersom jag
är lantbrukare med en gård där skogen
utgör en avsevärd del. Men visst betyder
skogen mycket annat också. Alltsedan
barnsben har jag trivts i skogen och
hämtat kraft från den. Naturen är allt-
jämt en källa till upplevelser för mig.

Det är en speciell känsla att ströva
runt i sin egen skog. På sommaren väljer
jag färdigt ut en gran som ska bli julgran
senare samma år.

När barnen var små hämtade vi alltid
julgranen tillsammans. Traditionen med
att hämta julgran i skogen har blivit så
viktigt att barnen fortfarande gärna
kommer med, även om de redan är
vuxna.

Jag utnyttjar skogen på många sätt, jag
plockar även bär och svamp. Jag an-

vänder mycket örter från naturen och
tror att det är tack vare dem jag har
hållit mig frisk. Jag har knappt haft
några förkylningar och inga andra all-
mänsjukdomar heller.

SOM SKOGSÄGARE och -arbetare
sköter jag nästan alla arbeten själv,
förutom slutavverkningar. Jag tar bort
gräs, röjer, planterar och gallrar. I skogs-
arbetet deltar jag och min man och
dessutom vår son som studerar till
forstmästare.

Det har blivit mitt ansvar att bedöma
behovet av skogsvård. Med andra ord
håller jag till exempel koll på när det är
dags att ge sig ut med röjsågen. Jag har
hjälp av skogsvårdsföreningen.

Jag tycker att finländarna i regel skö-
ter sina skogar väl. Visst finns det vissa

Foto Kristiina Kontoniemi



TA EN TITT PÅ LAPPEN MED TVÄTTRÅD!

Klädesplaggens eller hemtextiliernas tillverkningsland berättar inte nödvändigt hela sanningen om hållbarhetsaspekten.

Den 10 december
är den internationella dagen
för mänskliga
rättigheter

Av tvättrådslappen
framkommer mycket
mer än den
lämpliga tvätttemperaturen. Heidi Suikkanen, försäljare på Prisma Kaari i Helsingfors, förevisar.

Allt fler konsumenter vill veta under vilka förhållanden klädesplaggen eller textilierna har tillverkats. Får arbetarna på textilfabrikerna skälig lön? Är arbetsförhållandena mänskliga?

Inom S-gruppen vill vi göra det så enkelt som möjligt för konsumenterna att välja hållbart producerade produkter. På textilier som säljs under S-gruppens egna varumärken anges både i vilket land och på vilken fabrik produkten har tillverkats. Under egna varumärken, till exempel House och Ciraf, säljs hemtextilier samt klädesplagg för damer, herrar och barn.

På Prisma är hela 64 procent av alla sålda damkläder och 62 procent av alla sålda barnkläder egna märkesprodukter.

Vilka alla uppgifter har konsumenterna tillgång till?

När det gäller produkter som säljs under egna varumärken ges information om i vilket land och på vilken fabrik produkten har tillverkats. Av lappen framgår dessutom för vem produkten har tillverkats samt skötselråd och fiberinnehåll. På hemtextilier anges uppgifterna vanligen på förpackningen. På klädesplagg finns uppgifterna angivna på tvättrådslappen.

I det egna märkesurvalet finns allt fler certifierade produkter, till exempel textilier av naturenligt odlad bomull. Detta anges på produktförpackningen, tvättrådslappen eller produktlappen.

Varför att dessa uppgifter viktiga för konsumenterna?

Många konsumenter vill veta var produkterna tillverkas och vi får många frågor om detta. Vi vill göra denna information transparent och lättillgänglig för alla. Konsumenterna behöver inte söka information på internet, utan informationen finns angiven på själva produkten.

Hur känner man igen hållbart producerade textilier?

Det kan vara svårt för konsumenterna att se om klädesplagg eller textilier är hållbart producerade, eftersom det inte finns någon enhetlig och komplett märkning. Tillverkningslandet i sig säger ingenting om huruvida produkten är hållbart producerad. Till exempel när det gäller produkter som S-gruppen säljer under egna varumärken eller importerar själv övervakas det sociala ansvaret genom tredjepartsrevisioner. Vid revisionerna granskas bland annat praxis i fråga om arbetssäkerhet, arbetstider och avlöning.

Resultaten av revisionerna publiceras i S-gruppens hållbarhetsrapport. År 2019 gjordes hela 98 procent av inköpen från fabriker i riskländer från reviderade fabriker. Det är också hållbart att enbart köpa textilier som du verkligen behöver. ■

Frågorna besvarades av Sanni Martikainen, hållbarhetschef, Anni Loukaskorpi, hållbarhetsexpert, och Nina Paavilainen, sortimentschef.

Mer information: www.s-ryhmä.fi

Storverk i hjärtat av Helsingfors



Lobbyn på hotell Vaakuna är en sevärdhet som även andra än hotellgäster kommer för att beundra. Där finns fortfarande den ursprungliga fontänen och möbler designade av Erkki Huttunen.

Original Sokos Hotel Vaakuna är en klassiker i Helsingfors där det finns många vackra detaljer att beundra i både nedre lobbyn och takrestaurangen.

text **SAMI SYKKÖ** foto **JAANIS KERKIS**



Inredningen i restaurang 10. Kerros har förnyats i en klassisk stil. Utsikten från restaurangen är unik i sitt slag.

Varuhuset Sokos och hotell Vaakuna som finns i samma byggnad ligger på Helsingfors mest centrala plats. Den enorma byggnaden ritad av Erkki Huttunen är ett av de arkitektoniska landmärkena i huvudstaden.



På takterrassen och i restaurangen på översta våningen på Vaakuna har det ordnats fester och fina middagar i årtionden. Ibland har gäster lockats in ända från gatan.

VAAKUNAS ÅR

1939

Bygget av hotell Vaakuna inleddes i slutet av 1930-talet och tanken var att det skulle stå klart 1940 då OS skulle arrangeras i Helsingfors. På grund av vinterkriget lades bygget på is. Hotellbygget var övertäckt i många år och väckte förundran bland stadsborna.

1952

Restaurang Vaakuna öppnade 1947 och hotell Vaakuna inför OS 1952. Vid den tiden låg alla hotellrum på 7:e och 8:e våningen.

1969

Hotellet byggdes ut 1969 med nya hotellrum på 6:e våningen. År 1979, inför vinter-OS i Sapporo ordnades en skidtävling på takterrassen på hotellets översta våning. Tävligen väckte uppmärksamhet världen över.

1980–1990-luku

På 1980-talet byggdes hotellet ut på 5:e våningen, och på 6:e våningen färdigställdes Business Class med egen reception. Även under 1990-talet genomgick Vaakuna reparations- och renoveringsarbeten. Hotellet har under årens lopp inrymt många välkända restauranger, till exempel Pika-Pala, Vaakuna Grilli, Sky Bar, Piccadilly, 10th Floor, Loiste och nuvarande 10. Kerros

Jag har aldrig tidigare sett Finlands huvudstad ur detta perspektiv. Jag vandrar från rum till rum i den stora sviten på Vaakuna och beundrar den vackra utsikten över Kampen och Tölö. Det finns ingen risk för att jag tröttnar på utsikten, i sviten finns det nämligen fönster i en lång rad, uppradade som soldater.

Runtomkring och nedanför myllrar Helsingfors av liv: skärmar som blinkar, reklamskyltar som lyser och bilar och fotgängare som väjer för varandra i ett outsinligt flöde på Mannerheim-vägen. Till vänster står köpcentret Fortum, rakt fram köpcentret Kamppi och till höger det monumental Riksdagshuset. Under sviten ligger varuhuset Sokos. Allt detta tillsammans utgör storstadens puls, som aldrig slutar slå.

Innan jag checkade in på hotellet tillbringade jag en stund i tystnad i Original Sokos Hotel Vaakunas berömda lobby. Jag tog ett djupt andetag – och

njöt. Det finns inte mycket i Finland som kan mäta sig med lobbyns elegans. Den ritades för närmare 80 år sedan och gjordes så bra att ingenting har behövt ändras. Arkitekturen hänför besökarna även i dag.

Mot den rundade väggen står höga fåtöljer i rad och taket är vackert kupolformat. Mitt i lobbyn porlar en fontän med en vacker skulptur. Lobbyn är en sevärdhet som många andra än hotellgäster kommer för att beundra. Naturligtvis ser den fulländad ut även på bilder i sociala medier. Jag lägger genast ut ett par bilder på Instagram. #tyylikäs, #fabulous architecture.

”Hit får man komma för att beundra lobbyn och de vackra armaturerna designade av **Paavo Tynell**. Vi vill välkomna alla besökare”, säger hotelldirektör **Satu Näsärö**.

Och nu finns det extra mycket att visa upp. Hotellet har nämligen genomgått en omfattande renovering som snart börjar bli klar.



”Det är ett privilegium att jobba i en byggnad som denna.”



Baldakinen över sängen har samma form som baldakinen över huvudentrén till Vaakuna.



Aulan på åttonde våningen i Vaakuna är otroligt vacker med vinkeltrappa, öppen spis och eleganta armaturer.



De vackra träpanelerna i restaurang 10. Kerros har restaurerats och logerna har fått ny inredning.



Trapprummet som leder ner från aulan i restaurangens övervåning är stilfullt och estetiskt. Till och med handtaget har intressant design.

På 10:e våningen på Vaakuna finns en storslagen aula som alltså bär spår av arkitekten Erkki Huttunens handlag. Där har man till exempel bevarat en telefonhytt med bågformad vägg som hörde till den ursprungliga arkitekturen. Armaturer designade av Paavo Tynell är en del av den eleganta arkitekturen.

ORIGINAL SOKOS HOTEL VAAKUNA

- Original Sokos Hotel Vaakuna har 340 rum på fem våningar.
- På nionde våningen i Vaakuna finns 46 rum med egen balkong. Från dem har du en fantastisk utsikt över taken i Helsingfors.
- Rumsrenoveringar har pågått sedan 2018 och de sista blir klara i början av 2021.
- Hotellet har fyra rum med bastu.
- Från hotellet finns det direktförbindelse till Sokos, S-market, Alko och Eliel-parkeringshuset.



”Det är verkligen en imponerande byggnad. Jag tycker att det är ett privilegium att jobba i en byggnad som denna”, säger Näsärö.

HOTELL VAAKUNA och varuhuset Sokos som ligger i anslutning till hotellet öppnade 1952, dvs. samma år som Helsingfors stod värd för OS. Byggnadens imponerande storlek, de rundade hörnen, de raka fönsterraderna och naturligtvis det centrala läget i hjärtat av staden gjorde den genast till ett landmärke i Helsingfors.

Vid färdigställandet var Vaakuna det största hotellet i Finland, sett till både storleken och antalet rum. Extra lyx gav sex bastur, frisör- och barberarsalong, snabbtvätter och kostympress.

Till en början inrymde byggnaden även ämbetsverk, kontor och specialaffärer, utöver hotellet och varuhuset. Hotellrum fanns på två våningar i byggnaden. I dag finns det hotellrum på fem våningar.

Vaakuna ritades av arkitekten Erkki Huttunen,

flitigt anlitad av SOK. Samme herre har ritat många av SOK:s viktiga byggnader och även exempelvis Kotka stadshus och Nakkila kyrka. Huttunen var också en av arkitekterna bakom den vackra franska ambassaden i Brunnsparcken i Helsingfors.

Det nya hotellet i Helsingfors blev också stjärnornas hotell. Till exempel **Armi Kuusela**, Miss Universe anno 1952, brukade bo på Vaakuna när hon besökte Finland. Vaakuna var både tekniskt och estetiskt unikt vid den tiden och föll därför även en lovprisad skönhet i smaken.

Även kosmonauten **Jurij Gagarin**, sångaren **Paul Anka**, filosofen och författaren **Jean-Paul Sartre** och den legendariske Hollywoodskådisen **Gregory Peck** har bott på Vaakuna.

Det förvånar mig inte. Det är någonting alldeles speciellt med denna hotellvärldens klassiker.

I DAG HAR HOTELLET inte längre någon egen radiostation som förr i tiden då intervjuer med berömdheter som bott på hotellet sändes ut i ho-

Restaurangens aula ser likadan ut som när hotellet var nybyggt.

tellrummen. Men ändå finns det mycket på hotellet som är som när Armi Kuusela var gäst här. Utöver den enastående lobbyn är även den stora och ljusa restauranglokalen på tionde våningen bevarad – i relativt ursprunglig form.

Restaurangen med namnet 10. Kerros har precis renoverats och förutom att den ser trivsamt bekant ut känns den också fräsch och ny. Och inbjudande.

I kväll har den nyligen öppnade restaurangen gott om gäster. Restaurangen ligger ovanför stadens tak och är inredd i rogivande färger, grönt och beige.

”Jag har hela tiden känslan av att jag aldrig vill lämna den här fina restaurangen. Jag skulle bara vilja gå runt och fråga gästerna vad de tycker om den”, säger hotelldirektören med ett skratt.

Jag är åtminstone förtjust, oerhört förtjust – även i menyn. Jag väljer mellan en Wallenbergare med rödbetor och en hamburgare. Valet faller på hamburgaren, som har en perfekt stekt biff i ett utsökt bröd.

Särskilt restaurangens aula ser så gott som likadan ut som när hotellet var nybyggt. Glasväggen som avskiljer trapprummet som leder ner från aulan och telefonhytten som ligger bakom träpaneler är som tagna ur en gammal finsk film. Och Vaakuna har faktiskt haft en roll i några inhemska filmer.

Vaakunas gäster skiljer sig från gästerna på många andra hotell i Helsingfors.

”Vi är lite unika på hotellmarknaden så tillvida att vi har så många finländska gäster. Vi är ett välbekant och tryggt hotell och alla hittar till oss”, säger Satu Näsäro.

Så sant, centralstationen ligger bara några steg bort. Du hinner omöjligtvis tappa bort dig.

NÄR JAG ÅTERVÄNT till sviten låter jag ögonen vila på den vackra inredningen. Sviten med sina grå väggar, guldkantade serveringsvagnar, blåskimrande sammetsoffor och detaljer i marmor andas harmoni. Väggarna pryds av stilfull konst, precis som när hotellet var nybyggt. Vaakuna har alltid varit ett konsthottell. Det finns verk av över 50 konstnärer och skulpturer av **Gunnar Uotila** och **Heikki Kontinen**.

Även i de övriga hotellrummen har sängarna vackra gavlar av träpanel, men sviten är naturligtvis i en klass för sig. Här finns vardagsrum, matplats, sovrum, påklädningsrum och stort badrum med bastu. Får jag flytta in permanent?

De eleganta blågrå sofforna i vardagsrummet är oemotståndligt inbjudande, men jag bestämmer mig ändå för att bada bastu först.

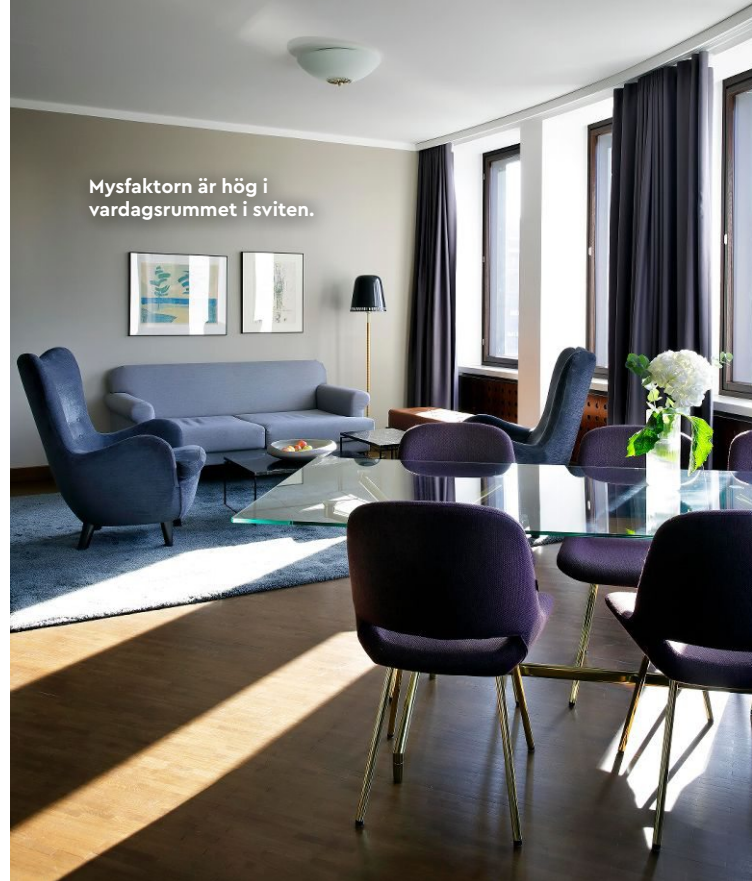
Efter det har skymningen redan fallit över huvudstaden. Neonskylten vid biografen BioRex lyser alltjämt upp himlen i grönt och rött, men spårvagns- trafiken längs Mannerheimvägen har avtagit och fotgängarna har sökt sig hemåt. Det är dags att släcka lyset. God natt. ■

DINA ÖNSKEMÅL BEAKTAS

- Från början av 2021 börjar exakta köpdata även från restauranger och hotell att registreras i S-gruppens ägarkunds- och kundregister.
- Kundernas önskemål beaktas i större omfattning till exempel vid planering av menyer och i utbudet av tilläggstjänster på hotellet.
- Vi kan också ge information om tjänsterna utifrån kundernas preferenser.
- Du kan förbjuda insamling av exakta köpdata på www.s-kanava.fi/login eller i ägarkundstjänsten (på nästan alla Prisma och Sokos).

Mer information: s-ryhma.fi/ostodata och s-ryhma.fi/sv/dataskydd

Mysfaktorn är hög i
vardagsrummet i sviten.



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



På Arbetarbostadsmuseet får besökarna se hur det såg ut i de finländska köken på 1920-talet. Arbetarbostadsmuseet som ligger i Alphyddan i Helsingfors är en del av Helsingfors stadsmuseum.

Mat som år 1920

För hundra år sedan låg en skugga av finska inbördeskriget alltjämt över Finland. Många familjer sörjde fortfarande, men å andra sidan hade många beslutat att inleda det nya årtiondet med nytt hopp.

text ANNA KORTTELAINEN foto JAANIS KERKIS, SOK:S ARKIV och HELSINGFORS STADSMUSEUM

Ar 1920 präglades av fattigdom och livsmedelsbrist. Innan det ekonomiska uppsvinget så sakteliga började var priserna höga och det var svårt att få de låga lönerna att räcka till. Merparten av finländarna bodde alltjämt på landsbygden, men städerna växte. På olika håll i Finland bestod kosten av traditionella lokala basrätter, men i städerna hade kaféerna, matserveringarna och restaurangerna redan börjat påverka invånarnas matvanor. I dessa fick matgästerna uppleva fläktar från professionella kök och prov på den europeiska kokkonsten.

Förbudslagen hade trätt i kraft ett år tidigare och medborgarna höll på att vänja sig vid sideeffekterna av den: svarta börsen, lönnkrogar och spritsmuggling. Förbudslagen påverkade också matkulturen både i hemmen och på restauranger.

I början av 1920 tog tidningen *Samarbete* med en bitter underton upp hur första världskriget hade inskränkt spannmålsimporten, vilket hade lett till att priserna sköt i höjden och man tvingades blanda bark och lav i brödet. Även om förhållandena hade förbättrats sedan den tiden, uppmanades läsarna att tänka på kristidens lärdomar om att spara och vara förutseende. Bröddegarna kunde drygas ut med potatis och eventuella kaffegäster skulle trakteras med måtta, utan tävlan om vem som kunde duka upp med flest sorter.

I FLERA NUMMER av *Samarbete* från 1920 finns det recept på mustiga och förmånliga vardagsrätter. I recepten betonas skördeprodukter och sådana

råvaror och livsmedel som var lätta att tillgå. Kosten präglas av potatis, strömming och annan färsk eller saltad fisk, olika slags ugnsrätter, soppor, gröt, välling, inälvor, svamp, grönsaker och rotsaker, bär och äpplen samt hemgjorda och fabriksstillverkade konserver och sylter.

Vad sägs om *Samarbetes* fisk- och makaronipudding, majsröra till dessert och berlinerkranse till kaffet? Eller kanske universalsoppa med grönsaker, svampkottletter och till dessert lingongelé och blixtkaka?

Vanliga konsumenter saknade fortfarande kylskåp vid denna tid. För kallförvaring behövdes det jordkällare. I bostäder inne i städerna placerades skafferiet mot en yttervägg i köket för att utnyttja kylan utifrån och om vintrarna utnyttjades även fönsterbräden, balkonger och gårdsskjul. Trähusen i arbetarkvarteren hade gemensamma kök och där fick man i god grannsamja komma överens om matlagningstiderna.

I BÖRJAN AV 1920-talet hade man ena foten kvar i 1910-talet som hade slutat i krig och den andra foten i framtiden. Det återspeglades även i matlagningen och i kokböckerna. **Katri Laine**, pionjär inom den moderna finska hushållsläran, ger i sin kokbok *Keittiökirja* som utkom 1927 recept på gammaldags "tunga" rätter som grisfötter, stuvad lunga, kalops och häststek. I kokboken finns också rätter

*Vad sägs om
lite universal-
soppa med
grönsaker?*

→



Elantos
bageri
i början av
1900-talet.



Uppsluppen
måltid och för-
bjudna måltids-
drycker i mitten
av 1920-talet.

Marthornas
matlagningskurs
hos Aili Wessberg
på 1920-talet.



som vid den tiden var något av en avlägsen dröm: hummerpudding, fyllda musslor, apelsinglass, rosta- de kastanjer och till exempel en specialitet vid namn joghurta. De mångahanda recepten på inälvsmat och resträtter är ett uttryck för den tidens sparsamhet. Till exempel i receptet på restsallad blandas en mängd olika rester ihop tillsammans med majonnäs.

På 1920-talet ökade intresset för vegetarisk kost. **Henni Paananen-Kauppal**a rekommenderade vege- tarisk kost i sin vegetariska kokbok *Kasviskeitto* kirjja kansalle för att kosten är förmånlig, god och hälso- sam. I kokboken finns en julmåltid som är en kombi- nation av "slät ärtsoppa med tapiokagryn" till förrätt och "julpudding" till huvudrätt. Den senare är en lådrätt som tillagas i ugn av ärter, potatis, vita bönor, rödbeta och tomatpuré spetsade med grädde, ägg och ströbröd.

Den svenska hemkonsulenten **Thora Holms** verk *Den självförsörjandes kokbok* riktade sig främst till unga ogifta kvinnor i städerna. Unga män förmoda- des äta på olika matställen, där kvinnor naturligtvis inte var välkomna utan manligt sällskap. Varje recept är anpassat till en person: det fanns alltså singel- måltider långt före färdigmatens och mikrovågsugn- ens tid! ■

Källor: Samarbete årgång 1920; Thora Holm: Itsensaelättäjän keittokirja. Finsk övers. Helmi Krohn. Minerva 1927; Katri Laine: Keittiökirja. Ruokatalous II. WSOY 1927; Kai Linnilä-Hanna Pukki- la: Jazztyttö keittää. Aino Helminen ruokavuosi 1928. Helmi 2005; Henni Paananen-Kauppal: Kasviskeitto kirjja kansalle. Yksinkertai- sen ja maukkaan ruoan valmistamista varten. WSOY 1927

HAR NI ETT ORDENTLIGT KÖK?

HUSHÅLLSLÄROEXPERTEN

Katri Laine instruerade på 1920- talet medborgarna i hur man utrustar sitt kök med modern "köksteknik". Det förutsatte fem förvaringsmöjligheter: kallförvar- ring som helst var ett skafferi med fönster där man genom att öppna fönstret och hålla dörren stängd kunde få det kallare än i den övriga bostaden. För det andra krävdes ett porslinskåp, för det tredje en städskrubba för borstar och hinkar och för det fjärde ett strykförvar med plats för tvättkorg, klädnypor, mangel- dukar samt strykjärn och -bräda. Det femte var ett förråd för mjöl och kolonialvaror.

TILL ETT BRA KÖK hörde dess- utom en så torr och fräsch mat- källare som möjligt. Köken hade vanligen vedspis, men i städerna kunde det finnas gasspis. I små bostäder fick man ty sig till pri- muskök eller en tingest som kallades oljekök och påminde om en oljelampa. Katri Laine rekommenderade särskilt varmt att maten tillagades i hölåda. I en låda klädd med hö eller dags- tidningar fick maten nämligen bli klar i lugn och ro utan värmeför- lust från spisen. Katri Laine be- tonade att det var bra att ha en vattenledning i köket och en behållare där vattnet kunde värmas upp i anslutning till spi-

sen. Hon betonade god ordning och hygien och bra belysning.

"KOKERSKA I HEMMET kan vara antingen husmodern eller ett hembitråde", skriver Katri Laine. I vilket fall som helst ska kokers- kan uppföra sig väl. Kläderna ska vara rena, förklädet helst av vaxduk och håret ovillkorligen täckt med en duk. Störande skrammel med kärll ska undvikas. Sammanfattningsvis skriver Katri: "Kokerskan ska alltid komma ihåg att det även finns andra människor än hon i hemmet, och enligt detta ska hon anpassa ljudnivån på sitt prat och sitt nynnande."



Artikeln är skriven av
Anna Kortelainen,
författare och konst-
historiker från
Helsingfors.

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

ÅK PÅ EN TUR

En dag i Tallinn & Buffet-kryssning S-Förmån 10 e

Med S-Förmånskort En dag i Tallinn & Buffet-kryssning fr. 41 e/pers. (norm. 51 e). Tillbringa en dag i Tallinn på julmarknaden på Rådhusområdet och avnjut en julmiddag i Buffet Eckerrö. Julbord serveras på m/s Finlandia 18.11.20-5.1.21 och julmarknaden är öppen 27.11-27.12.20.

Bokningar: eckerröline.fi. Lägg till S-Förmånskortet till ditt kundkonto i Eckerrö Line innan du gör bokningen.

MUSIK OCH TEATER

Kajana stadsteater gästspelar i Esbo S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Hylje 30 e (norm. 35 e) tors. 3 och fre. 4.12 kl. 19 samt lör. 5.12 klo 15 på Esbo Stadsteater.

Esbo Stadsteater, Kulturcentrum, Louhisalen (Kulturplatsen 2, Hagalund).

Biljetter och mer information: Esbo Stadsteater tfn 09 4393 388 (mån.-fre. kl. 11-17), espoonteatteri.fi och lippu.fi.

Päällystakki på Kaarina-Teatteri S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till komedin Päällystakki (Kappan) på tisdagar 23 e (norm. 25 e). Max 2 biljetter/S-Förmånskort. Föreställningar 23.10-12.12. Kaarina-Teatteri, Viipurintie 118, S:t Karins.

Biljetter och mer information: tfn 040 096 3860, kaarina-teatteri.fi/liput.

Emil i Lönneberga på Åbo Unga Teater S-Förmån 2-5 e

Med S-Förmånskort standardbiljetter till föreställningen

Vaahteramäen Eemeli på Åbo Unga Teater A-läktaren 20/22,50 e (norm. 25/27,50 e) och B-läktaren 18/20,50 e (norm. 20/22,50 e).

Åbo Unga Teater, Ursinsgatan 4, Åbo.

Biljetter och mer information: turunnvorteatteri.fi, toimitto@turunnvorteatteri.fi, tfn (02) 232 2812 och lippu.fi.

Barnteater på Musiikkiteatteri Kapsäkki S-Förmån 15 e

Med S-Förmånskort familjebiljett 50 e (norm. 65 e) till Mauri Kunnas pjäs Etusivun juttu. Förmånen gäller endast familjebiljett (inkl. 2 vuxna och 2 barn) och gäller på föreställningarna i december. Musiikkiteatteri Kapsäkki, Tavastvägen 68, Helsingfors.

Biljetter och mer information: lippu.fi, kapsakki.fi och liput@kapsakki.fi.

Musikalen Seili på Salon Teatteri S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter endast via teatern 30 e (norm. 32 e) till musikalen Seili på Salon Teatteri 18.9.2020-20.2.2021. Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.

Biljetter och mer information: Salon Teatteri, kontoret tfn 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com eller lippu.fi, salonteatteri.com.

Musikalen My Fair Lady i Salo S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via biljettförsäljningen 37 e (norm. 39 e) eller Lippupiste 40,50 e (norm. 42,50 e) till musikalen My Fair Lady 3.10.2020-13.3.2021.

Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Teatteri Provinssi, Astrum-Keskus, Salorankatu 5-7, Salo. **Biljetter och mer information:** Teatteri Provinssin biljettförsäljning, tfn 044 052 0260,

myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi, teatteri-provinssi.fi.

FAMILJER OCH BARN

Onlinebiljetter till Sea Life S-Förmån 2,50-3 e

Med S-Förmånskort onlinebiljett till Sea Life för vuxna 15 e och för barn 11 e i vår webbutik sealifeshop.fi. Förmånen gäller t.o.m. 31.12. Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors. **Mer information:** sealife.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Helsinki Card till rabatterat pris S-Förmån 10 %

Med S-Förmånskort Helsinki Card 24 h-kort 45,90 e (norm. 51 e), 48 h-kort 56,70 e (norm. 63 e), 72 h-kort 66,60 e (norm. 74 e) och rabatt även på kort för barn 7-16 år (norm. 25-41 e).

Mer information och kort till rabatterat pris: helsinkiocard.com med koden S-ETU.

Koll på familjens aktiviteter S-Förmån 1,90 e

Med S-Förmånskort familjekalender 2021 illustrerad av Virpi Pekkala 15 e + exp. (norm. 16,90 e + exp.). Håll koll på familjens fritidsintressen och aktiviteter i en gemensam kalender.

Beställningar: rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmåns-koden MESVMJ3V i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30-16.

TPS hemmamatcher i Gatorade Center S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort 2 e rabatt på biljetter till TPS hemmamatcher (standardbiljett norm. fr. 18 e). Rabatten gäller inte biljetter för barn, pensionärer, arbetslösa och studerande. Matcherna spelas 3.10.2020-27.3.2021. Gatorade Center, Artukaisvägen 8, Åbo.

Biljetter och mer information: tfn (02) 9323 1922, myynti@tps.fi, lippu.fi och hc.tps.fi/liput/lipunmyyntipisteet/.




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

Bland dem som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

Skicka ditt svar senast 15.12.2020 via nätet yhteishyvä.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsaartävling 6/20, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.

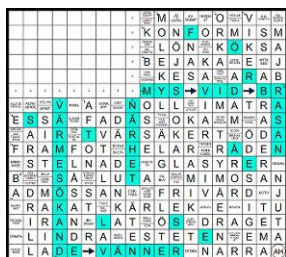
Den populäraste artikeln i Samarbete 5/20 var Jag är inte en kämpa, utan en överlevare. Miia Karjalainen från Äänekoski vann priset i läsaartävlingen.



ÄR VARA TILL LUNCH- PAUS	↓	FÄR MAN OM JULEN BLANDA I	↓	BRIE TUISKU	↓	LOJALA VIRKE	↓	HÖRS BRASA
↓		1.					2.	
SLAG- RED- SKAPET					↓	FALLER FRÅN SKYN AUSTEN		
↓								
UT- STÄLL- NING	SÖKA GRÄNS- VÄRDE					FATTAS DRUV- SOCKER		
↓							SLAGS JAKT	KONCEN- TRERA
VÄLLAR	NÄRA PÅ- VERKAS	3.	SYD MEGA- BYTE		HÄMND- GUDINNA	INDISK MONARK	SYRE	TRÄL
↓							SKÄMD SMUTSIG	
ER- LÄGGA INNEHA								VAS HUTA ÄT
↓			ALLIK FISK JOBB					PYNTAS TILL JUL
								NY- BÖRJARE RUTE- NIUM
FÖR- FÄRINGS- SÄTT	SPA	7.	↓	SVÄR SPALT				8.
↓						TOG SLUT	KAN BLI MÄTTA SIMPOR	KOMMEN- DÖR- KAPTEN FESTA
					SYNO- NYM- ORDBOK			LIND MANLIG
FRANSK GATA			↓			BOLAG	KAN DET GÅ TIDLÖS	
SVENSK GRUV- TRAKT								GÄRD- NER ANSE- ENDET
↓							LED GRUNKA	VREDEN
LUGN DOFT			TÄRNING BOSKAP			GÅ I GRUNT VATTEN TENN		RAGG- MUNK NIX
↓					KANTER- NA			DEN LIGGER PÅ VINTERN
ÄR VÄL HÖG OM JULEN							SES IBLAND I JUL- GRÄNAR	10.
								(AH)

Ann Husman, foto GettyImages

Lösning
5/2020:
FÖRSTÅELSE
Vinnare: Eivor
Nylind, Sundom
Redaktionen
gratulerar!



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SVARA SENAST 15.12.2020 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.

18 december

Det är bara en knapp vecka till julen när vi firar kakans dag. Vilken fantastisk idé!
Varför stressa över den instundande julen när du kan fylla hemmet med en härlig doft av småkakor?
En del av godsakerna du bakar kanske räcker till jul eller blir inslagna i vackra egenhändigt gjorda paket.



Under fjolåret såldes totalt 2,3 miljoner förpackningar med bakpulver och torrjäst i S-gruppens butiker.

Källa: S-gruppens ägarkunds- och kundregister

DU ÄR VAD DU KÖPER



**PLANERA MER HÄLSOSAMMA MATINKÖP MED NYA
NÄRINGSKALKYLATORN I S-MOBIL. LADDA NER
S-MOBIL OCH SE EXAKT VAD DU KÖPER I BUTIKEN.**

