

VÅRENS TRENDIGA TRIO JEANS, PINK OCH RÄNDER

# samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING 1 | 2018

yhteishyvä.fi

SOKOS HOTELS FADDERIDROTTARE  
ALPINÅKAREN SANTERI KIIVERI

”Du når inte  
toppen utan  
uppoffringar”

NY KOLUMNIST

**ANNA  
PERHO &  
KÖKETS  
HETTA**

ÖL MED KARAKTÄR

**BLOMMIG  
PILS ELLER  
CHOKLAD-  
STOUT?**

EKONOMI

**SÅ HÄR  
FINANSIERAR  
DU EN RÖR-  
RENOVERING**

# VINTER- GLÄDJE

- ❄️ **AKTIVITETER I LAPPLAND**
- ❄️ **VÄRMANDE FRILUFTSMODE**
- ❄️ **TRENDIGA FYLLNINGAR  
I FASTLAGSBULLAR**





# Jag vill ha en sån!

**M**ånga familjer äter hälsosamt redan nu, men varukorgsuppgifterna visar att det ändå finns rum för förbättring. I barnfamiljers matinköp är färsk fisk, frukt, grönsaker och rågbröd underrepresenterade. Flingor, puddingar, nudlar och pommes frites konsumerar de däremot mer av än genomsnittet. Därför har vi beslutat att göra vårt yttersta för att hälsosammare produkter ska få ett ännu mer lockande pris.

**VI VILL ATT** alla finländare ska ha möjlighet att äta hälsosamt utan att det kostar skjortan. Därför flaggar vi för hälsosamma och inhemska råvaror och ökat intag av grönsaker. Syftet med handelslagets verksamhet är att bedriva handel så att nyttan går direkt till de finländska hemmen, inte till extra mellanhänder. Exempelvis på matinköp för 20 euro har handelslaget en vinstmarginal på under 4 euro och en vinst på 60 cent. Vinstmarginalen används till att betala löner till de anställda och kostnader för affärsfastigheter, el och svinn. Vinsten används för att trygga verksamheten även i framtiden. Om maten skulle bli 1 procent dyrare i Finland skulle det kosta oss finländare över 150 miljoner euro. Det är med andra

ord matbutikernas roll att balansera stora volymer och små marginaler på ett kostnadseffektivt sätt.

**NÄR VI I** framtiden mellan hyllorna får se ett barn säga "Jag vill ha en sån!" och peka på den mest hälsosamma produkten bland alla alternativ och föräldern lägger produkten i varukorgen även efter att ha sett priset, har vi lyckats med vår uppgift.

**VI VET OCKSÅ ATT** vägen till toppen inte alltid är så enkel. Omslaget till detta nummer pryds av paraalpinåkaren **Santeri Kiiveri**, vars karriär har krävt uppostringar och intresse av hela familjen. Nu är Sokos Hotels en av de sponsorer som tryggar Santeris träningsmöjligheter. Denne unge idrottare vet också hur viktig en hälsosam kost är. Tummen upp för kycklingpasta och havregrynsgröt!

I väntan på bra skidföre och spännande OS-upplevelser,

**VELI-PEKKA ÄÄRI**  
Chefredaktör



*Tummen upp för  
kycklingpasta och  
havregrynsgröt.*

**REDAKTION SOK**  
Chefredaktör Veli-Pekka Ääri  
Publiceringschef  
Anne Sassi-Leivonen  
Redaktionschef Sanna Suokko  
Digichef Anni Vanamo-Sundström  
Mångmediala producenter  
Enna Koivunen  
och Mari Koski (familjeledig)  
Digitala producent Sara Malmberg  
och Katri Saukkonen (familjeledig)  
Matbilagan, innehållschef  
Sanna Autio  
Annonsförsäljning Maija Owie

**REDAKTION**  
**SANOMA LIFESTYLE**  
Innehållschef Tytti Kontula  
AD Leena Majaniemi  
Feature- och lifestyleproducent  
Iiris von Knorring  
Matproducent Tiina Valkonen  
Digitala producenter Tuomas Kiukas  
och Sanna Vaitjoki

**UTGIVARE**  
Centrallaget för  
Handelslagen i Finland (SOK)

**KONTAKTUPPGIFTER SOK**  
Redaktion  
förnamn.efternamn@sok.fi  
Växel SOK 010 768 011  
Postadress  
PB 1, 00088 S-gruppen  
Ägarkundstjänsten 010 765 858  
(0,0888 e/min) betjänar i alla  
frågor som gäller ägarkunderna  
Kontaktuppgifter till ditt eget  
handelslag [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)  
Adressändringar  
uppdateras automatiskt via  
befolkningsdatasystemet.

**TRYCKERI**  
Hansaprint

**114:E ÄRGÅNGEN**  
Samarbete utkommer  
sex gånger per år.  
ISSN-L 0044-0396  
ISSN 0044-0396 (print)  
ISSN 2242-2196 (webb)  
Upplaga 54 030  
(MediaAuditFinland 2016)  
Medlem i Tidskrifternas Förbund



1/2018

# Innehåll

41

Våren börjar med nya plagg!



38

Även detta är möjligt:  
Drumsöfamiljen ler  
efter rörrenoveringen.



Det är lätt att  
skämma bort en  
vän. Gör en  
hjärttårta av  
färdiga muffins  
och garnera  
med jord-  
gubbskvar.

VINTERNS  
23 BÄSTA  
RECEPT I  
MATBILAGAN



**4 Lapplands magi**  
Testa snöskovandring,  
ridning och trädkramning i Levi.

**5 "Jag är inte de stora  
festernas man"**  
Anders Nyberg som vuxit  
upp i Helsingfors dricker helst  
sitt te på ABC Pickala.

**6 Toppen hägrar**  
Alpinåkaren Santeri Kiiveri, 17, vill  
göra bra ifrån sig i Paralympics.

**12 Njut av vintern**  
Februari blir en bra månad  
om den rymmer vänner, pulkaåk  
och minst en pannkaka.

**19 Bra val**  
Världens snabbaste vegorätt och  
andra delikatesser, varågod!

**20 Bästa fastlagsbullen**  
Fyll fastlagsbullen med citron och  
mascarpone eller Nutella. Mums!

**22 Ölets vänner**  
Om du trodde att öl och choklad-  
tårta inte går ihop, trodde du fel.

**24 "Ibland pratar jag med  
grisarna i förbifarten"**  
Lantbrukaren Anni Lahti  
ger inte grisarna antibiotika och inte  
namn heller.

**28 Klä dig varmt**  
Klä dig i dessa ylletröjor och  
jackor så håller du kylan borta.

**32 Frostbiten**  
Din hud har förtjänat lite  
extra omsorg.

**33 Gympa loss!**  
Redskapssport borde vara tillåtet  
enbart på gymmet.

**34 För barnens skull**  
Maijaliisa Erkkola vet hur du får  
dina barn att äta hälsosammare.

**37 Små händer i köket**  
Barn är en bra förevändning att  
utrusta köket mer färggrant.

**38 Rörrenovering – bättre än  
sitt rykte**  
Så här går rörrenoveringen utan  
större problem.

**41 Vårens första ränder**  
Våren kommer först  
till klädsåpet.

**42 Lättare paus**  
ABC:s salladsbord har förnyats.

**43 Finländska livsmedel**  
Effektivare verksamhet  
möjliggör prissänkningar.

**44 Förmåner till dig**  
Varför inte gå på konsert eller bio?

## Återkommande

**2** Ledaren **11** Anna Perho

**27** Läsartävlingen **46** Bild-

kryss **47** Man är vad man äter



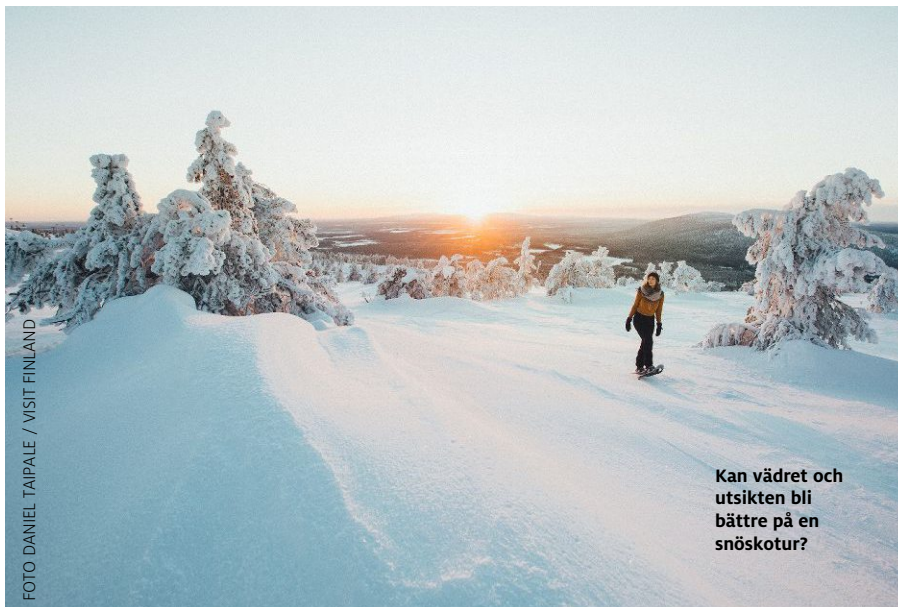


FOTO DANIEL TAIPALE / VISIT FINLAND

## Bäst i norr

### BADA BASTU

Original Sokos Hotel Kuusamo har öppnat gårdsbastun Karhu som har utespa. Bastun kan hyras för eget bruk.

### ÄT GOTT

Glödsteckt sik och hjortronpannacotta eller rödingtartalet med tiramisu med älggräs? Det kan vara svårt att välja bland de lokalproducerade alternativ som restaurang Kiisa i Levi erbjuder.

### SOV GOTT

Gick julen för fort? På Original Sokos Hotel Vaakuna i Rovaniemi kan du boka ett rum med jultema. Alla rum har norrskensbelysning.

# Lapplands magi

Lappland och Levi är populära resmål för friluftsturister året om. Än hinner du boka en skidresa i vår och i sommar är det ännu inte fullbelagt.

Lappland blir ett allt mer intressant resmål. Och inte att undra på: I en jämförelse i tidskriften The Economist fick skidcentrumet i Levi högre poäng än schweiziska Verbier och franska Chamonix och var förmånligare än dessa båda.

Även finländska turister gläds över det ökade antalet flygturer mellan Ivalo, Kittilä och Helsingfors. Turistföretagen satsar på Lapplands "åtta årstider".

"Det finns sysselsättning året runt", säger hotelldirektör Virpi Mäkilä på Break Sokos Hotel Levi.

Under vår- och sommarsäsongen ingår allt från cykling till paddling och sommarkäikåkning i hotellens serviceutbud. I midnattssolens sken kan man spela golf dygnet runt.

Motionsfantaster samlas med en vedkubbe under armen för att delta i utmaningen Arctic Challenge. För alla friluftsfantaster ordnas Levi Outdoor Fest på sommaren.

Även om det är bäst att boka övernattningsrum i god tid kan det fortfarande finnas rum i vår.

"Slalombackarna är öppna till mörkrets dag. På våren är föret utmärkt, när solen skiner och skaren kan bära på morgnarna."

## 3 X TESTA I LEVI

1



### SKONSAM MOTION

Testa fransmännens och amerikanernas favoritsysselsättning: hyr snöskor vid skiduthyrningen och njut av den fridfulla naturen med nästan ljudlösa steg.

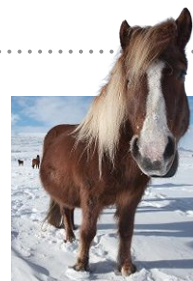
2



### VIRTUELL KRAM

Hos Halipuu kan du adoptera ett träd. Du kan dekorera ditt träd med en mustasch av skägg-lav. Beundra trädet via internet eller Periscope eller besök trädet och krama det på plats.

3



### TÖLT PÅ FJÄLLET

Islandshäststallet Saaga ordnar ridturer i fjällandskapet i Levi året runt. För barn ordnas det ridning med ledare och slädturer på bes-tällning. Mer information: lapinsaaga.fi.





Företagaren Anders Nyberg äter lunch med arbetskamraterna så gott som alla vardagar på ABC Pickala som ligger nära arbetsplatsen.

## ”Jag är inte de stora festernas man”

Anders Nyberg trivs i Västnyland långt från stadens ljus.

”Det är inte genom påtryckningar från min far som jag blivit företagare. Jag växte helt enkelt in i det. Det stod klart för mig att jag skulle ta över pappas företag.

Företaget fanns där, men i övrigt har jag inte fått någonting gratis. Jag kom till företaget direkt från skolbänken på 1990-talet mitt under den värsta recessionen. Sedan dess har det sakta men säkert gått uppåt.

Vi importerar komponenter för industrin. Den största förändringen under åren har varit att behovet av interaktion med andra människor har minskat avsevärt. Numera sköts det mesta på internet.

Jag minskade också på resandet när vi fick barn, två pojkar som nu är 10 och 8 år gamla. Men det skedet gick så att säga jämnt ut med att allt blev digitalt.

Jag har vuxit upp i Helsingfors, men hela tiden flyttat länge och längre bort ut på landet. Den livsstilen passar mig bättre. Vi bor så pass långt ute i skogen att det inte finns någon artificiell belysning. Lugn och ro är viktigt för mig, och att naturen och havet finns nära till.

När jag fyllde 50 förverkligade jag en dröm som jag haft länge, jag flydde fältet och åkte på en vandringsresa med familjen till sydtyska Alperna. Jag är inte de stora festernas man.”

### På kaffe

Anders Nyberg,  
51, Ingå.

#### JAG DRICKER KAFFE

Jag har hållit mig till te redan i ett år.

#### TILL TEET

Salladsbetonad buffélunch, på torsdagar ärtsoppa.

#### VID BORDET

Arbetskamraterna.



#### LÄHI-ABC PICKALA

Buffé, restauranger, matbutik, lekplats för barn, mobiltankning.

TEXT ANNA TOMMOLA FOTO JUSSI HELTUNEN







# Toppen hägrar

Alpina skidåkaren Santeri Kiiveri som förbereder sig för Paralympics tvekar inte en sekund, även om målen är högt satta. Det går inte att nå världstoppen utan uppoffringar.

TEXT VENLA PYSTYEN FOTO ANTTI J. LEINONEN OCH HELI BLÅFIELD

**S**märtan i knäet var olidlig när primärskötarna lyfte in paraalpinåkaren Santeri Kiiveri i ambulansen. Santeri hade kommit lite längre än halvvägs på storslalombanan i Suomu när han lade lite för mycket vikt på den inre skidan, vilket fick den att köra fast i snön. Han kastades ner för pisten i en hastighet av 70 kilometer i timmen och rullade okontrollerat otaliga meter ner. Hjälmens och ryggpansaret skyddade de mest vitala organen, men det högra knäet vreds illa. Lyckligtvis fick han endast ett smärtsamt blåmärke i benvävnaden i knäet.

”Det var en rätt kraftig smäll, men i den här sporten krävs det inte mycket för att man ska vurpa. Många alpina skidåkare har råkat ut för skador under karriären”, säger Santeri där han sitter framför den öppna spisen på ett hotell i Kuusamo.

På sin telefon visar han en video över olyckan som inträffade förra året och berättar att han klarade sig med endast två veckors sjukledighet.

”Jag längtade tillbaka hela tiden. Det var tråkigt att inte kunna åka skidor. Jag gillar fart och träning.”

## KRAFT ATT BÄRA EN MOBILTELEFON

Santeri hör till finska paralandslaget och alltsedan hans föräldrar tog med honom som 5-åring till slalombacken har det varit full fart som gäller.

Förra säsongen tog Santeri totalsegern i Europacupen och nu förbereder han sig för vinter-Paralympics som hålls i Pyeongchang i Sydkorea i mars. Före det står åtminstone träningsläger i österrikiska Alperna på programmet. Dessutom går han i gymnasiet och alpinskolan. Santeris discipliner är slalom, storslalom, super-G, super combi och störtlopp. I den sistnämnda åker man i farter på upp till 120 kilometer i timmen.

Santeri tävlar med en stav och har den högra armen skyddad under en väst, eftersom han har Erbs pares, en förlösningsskada på axelns nervfläta.

”Santeri var en stor baby. Vid förlösningen fastnade han med axeln, vilket ledde till att hans arm skadades svårt. Det var summan av flera olyckliga tillfälligheter”, säger Santeris mamma **Marita Stam**.

Årligen konstateras Erbs pares hos färre än 200 nyfödda, och cirka 40 av dem får bestående men. →

”Jag hittar lugnet i fjällen”, säger den 17-åriga paraalpinåkaren Santeri Kiiveri.



I höger arm har Santeri kraft att bära ett glas saft eller en mobiltelefon, men han kan till exempel inte använda en skidstav.

”Skadan begränsar rörligheten och kraften i armen, men den påverkar inte mitt liv. Jag har vant mig vid den”.

”Det är bara när jag ska bära någonting tungt som jag ibland tvingas be om hjälp.”

Som barn genomgick Santeri tre operationer, bland annat stelopererades handleden. De senaste åren har han skonats från operationer.

### HITTAR LUGNET I FJÄLLEN

I alpinskolan i Ruka studerar Santeri med alpina skidåkare som inte har några funktionshinder. I tonåren deltog han i samma tävlingar som dem, men för ett par år sedan blev han paraalpinåkare.

När Santeri var yngre ville han vara likadan som alla andra. I slalombacken höll han en stav i högra handen bara för sakens skull och många av hans skidkompisar var inte ens medvetna om hans skada.

”I vanliga juniortävlingar lyckades jag ta mig in bland de 15 bästa, men sedan blev avståndet till dem som använder båda armarna hela tiden längre.”

I paratävlingar har framgångarna fortsatt och Santeri har fått vänja sig vid juniorer som ber om hans autograf på sina hjälmar. Han har också fått se mer av världen än de flesta i hans ålder. Under ett år deltar han i 30 tävlingar och otaliga glaciärläger: de senaste månaderna har Santeri åkt skidor i bland annat Österrike, Schweiz, Kroatien och Slovenien.

Även om Santeri redan har vant sig vid de majestätiska snöklädda bergstopparna slutar han inte att fascineras av alplandskapet med sina vackra soluppgångar och -nedgångar.

”Jag hittar lugnet i fjällen.”

I alpin skidåkning får man även vänja sig vid varierande väderförhållanden, både 30 minusgrader och piskande vindar.

”Ibland kvider jag av smärta när jag duschar efter träningen för att mina tår är alldeles stelfrusna.”

### MÄSTARE PÅ LOGISTIK

Lugn och eftertänksam som barn. Sådan var Santeri och därför trodde föräldrarna att han inte nödvändigtvis skulle bli lika intresserad av utförsåkning som sin storebror Oskari. De hade fel.

Båda pojkarna föll pladask för ut-



Santeri klär på sig slalomglasögon och ger sig ut på träning i slalombacken varje morgon fem dagar i veckan.

*”Ibland kvider jag av smärta när jag duschar efter träningen för att mina tår är alldeles stelfrusna.”*

försåkning vid Myllymäki skidcentrum i Joutseno som familjen som bor i Villmanstrand besökte.

”Från allra första början beslutade vi att vi inte kan vara överbeskyddande med Santeri bara för att han har en skada. Även fysioterapeuten rekommenderade idrott”, säger Marita.

Till en början var utförsåkning en fritidssysselsättning som hela familjen deltog i, men som 11-åring började Santeri träna på allvar. Det innebar att familjens veckoslut under vinterhalvåret gick åt till tävlingar och läger runt om i Finland.

Båda föräldrarna deltog och skjutsade bröderna till träning och tävling och pappa Olli Kiiveri tog dessutom hand om skidorna.

”Vissa veckoslut skulle bröderna till olika orter. Då gällde det att ha en fungerande logistik”, säger Marita.

Föräldrarna medger att sönerns satsningar på alpin skidåkning har krävt ett stort intresse för grenen och uppoffringar av hela familjen.

Det har gått pengar till utrustning, skidpass, hotellnätter, bilresor och flyg.

”Alpin skidåkning är ingen billig sport. Lyckligtvis har framgångarna de senaste åren även gett mig sponsorer, som är till mycket stor hjälp”, säger Santeri.

### EN BRA FORM AV RÄDSLÅ

De många resorna tillsammans har gjort familjen mycket sammansvetsad, och familjen har fått många vänner i de alpina skidkretsarna.

”Det här är en bra motvikt till vardagen, ute i backen glömmar man allt som har med jobbet att göra”, säger Olli.

Santeri håller med, i backen hinner



## Toppen är målet

**SANTERI KIIVERI**, 17, går andra året i Kuusamo gymnasium och alpinskolan Rukan alppikoulu och hör till finska paralandslaget. Hans mål är att höra till världstoppen bland paraåkarna och söka in till juridiska fakulteten i framtiden.

I **PARALYMPICS** i Pyeongchang tävlar Santeri i de alpina disciplinerna störtlopp, super-G, super combi, slalom och storslalom den 10–17 mars.

**SOKOS HOTELS** stöder Santeris förberedelser inför Paralympics. Santeri är Sokos Hotels fadderidrottare. På Sokos Hotels Facebook och Instagram kan man följa Santeris tävlings- och träningsresor.



Olycksrisken i grenen är så stor att åken kräver fullständig koncentration.

man inte fundera på världsliga problem. Grenen kräver fullständig koncentration.

”Särskilt i störtlopp gäller det att hålla tungan rätt i mun. Där är man rädd ibland, men det är en bra form av rädsla som får adrenalinnet att pumpa. Och varje gång är rädslan som bortblåst vid starten. Om jag åker ut i en tävling eller förlorar tar jag på mig hörlurar, lyssnar på musik och funderar på vad jag ska göra bättre nästa gång.”

Föräldrarna låter sig inte påverkas av att det är en farlig sport.

”Det finns risker med allt, men man kan inte tänka på det hela tiden. I så fall får man sitta hemma och göra ingenting”, säger Olli.

### KYCKLINGPASTA OCH GRÖT

När Santeri var 15 år flyttade han från familjens egnahemshus i Villmanstrand till Kuusamo dit storebrodern Oskari redan hade flyttat.

”Många har frågat hur vi vågade låta pojkarna flytta hemifrån i så unga år, men vid alpinskolan är de i goda händer”, säger Marita.

→



”Vi har inte räknat antalet körda kilometer eller euro, men det är nog en stor ekonomisk och tidsmässig satsning”, säger Santeris föräldrar Olli och Marita på Amarillo nära Helsingfors-Vanda flygplats där de vinkar av sin son som ska åka på läger.



Man förbrukar mycket energi när man åker skidor och därför är det viktigt att Santeri får i sig tillräckligt med mat. Han lagar också mat själv.

*”Särskilt i störtlopp gäller det att hålla tungan rätt i mun. Varje gång är rädslan som bortblåst vid starten.”*

Ungdomarna som går i skolan bor i ett hus i närheten av Kuusamo centrum. Santeri delar en studentbostad med en annan ung kille och han lagar mat och tvättar kläder själv.

”Även om mamma inte längre lagar mat åt mig var det en förvånansvärt enkel omställning att flytta hemifrån. Jag kunde laga mat sedan tidigare”, säger Santeri.

Vanligen lagar Santeri något enkelt och snabbt.

”Kycklingpasta.”

Santeri försöker att äta hälsosamt och mångsidigt: fullkornsprodukter, bär och frukt.

”Det viktigaste är att få tillräckligt med energi. Man förbrukar mycket energi när man åker skidor.”

En näringsterapeut som föreläste vid alpinskolan poängterade särskilt vikten av en stadig frukost och hälsosamma mellanmål. Till frukost äter Santeri gröt med blåbär och hallon och till mellanmål efter träningen vanligen rågbröd och kvarg. Energidrycker dricker han aldrig.

Vid alpinskolan tränar ungdomarna två gånger om dagen fem dagar i veckan.

”På morgonen tillbringar vi två timmar i slalombacken, på dagen har vi vanliga lektioner och på kvällen har vi ett andra träningspass på en eller en och en halv timme bestående av gym-, löp-, core- eller rörlighetsträning.”

Santeri tillbringar sina lediga dagar med att läsa till prov, slutföra skolarbeten eller spela frisbeegolf.

”Vi tävlar med kompisarna i det mesta, bland annat i Playstation-spel. Jag är aktiv och ligger aldrig och latar mig på sängen.”

I gymnasiet har Santeris medeltal legat runt åtta.

”Det är helt okej. Jag har mycket frävar. Under en period var jag inte i skolan alls på grund av tävlingar.”

## **BYGGER UPP SJÄLVFÖRTROENDE UTE I VÄRLDEN**

Vanligen åker Santeri på tävlingar med sin tränare som är från Slovenien. Föräldrarna följer med bara på de viktigaste tävlingarna.

”Santeri klarar sig hur bra som helst utan oss. Han har fått både självförtroende och språkkunskaper när han rört sig på flygplatser och ute i världen”, säger pappa Olli.

Det finns egentligen ingen tid för att besöka sevärdheter på tävlingsresorna.

”Man måste koncentrera sig på tävlingen. Annars tappar man fokus.”

Santeri testade Paralympics-pisterna i Sydkorea i fjol. Då hann han tillbringa ett par dagar i Seoul och beundra folkviolet, skyskraporna och skobutikerna i miljonstaden.

”Jag sparar till ett par joggingskor. Jag följer nog rätt bra med trenderna.”

Vid skidcentrumet i Ruka får de trendiga joggingskorna nu vänta. Träden viker sig av all snö och dimman ligger tät över fjälltoppen. Santeri drar på sig slalomhandskarna och ger sig ut i backen. ■



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

# Kökets hetta

S om barn bläddrade jag ofta i en tjock kokbok med stora bilder i färg. Som brukligt på 1970-talet innehöll recepten maffiga aladåber, paté-plankor garnerade med burkärter samt banan. Massor med banan.

Få av rätterna tilltalade mig som främst gillade siskonkorvsoppa.

Medan jag tittade på bilderna brukade jag leka att jag var en elak barnhemsföreståndare som tvingade barnen att äta aladåb och bröd med ansjovis och banan. Mina småbröder som fick spela de föräldralösa barnen rullade sig längs golvet av avsky när jag berättade för dem vad det skulle bli för mat.

Min egen karriär i köket inledde jag med hjälp av ett riktigt klassiskt verk, boken i huslig ekonomi från högstadiet (med knapphändiga illustrationer och informativa lögner, som till exempel att lingon är "ett mycket godare mellanmål än glass eller choklad som innehåller onödigt mycket socker" – som om något barn någonsin skulle ha trott på denna smörja).

Jag använder fortfarande kokböcker när jag lagar mat. Jag följer recept som utarbetats av proffs och är i en ständig konflikt med min man, som slänger vad som helst huller om buller i grytan och förlitar sig på att köksguden sköter resten.

Vissa kokböcker bläddrar jag i bara för nöjes skull. Det är roligt att få veta hur skickliga kockar tillagar flytande oliver eller hallonkorall, lite på samma sätt som att någon forskar i sin hunds släkt eller sätter sig in i hur man renoverar en segelbåt.

Det finns dock en bok som jag vill lyfta fram lite extra: Hett av **Bill Buford**. Den är egentligen ingen kokbok alls, utan ett slags


ärkeologisk undersökning i kokkonstens rötter. Buford börjar sin undersökning på en av New Yorks finaste restauranger, men hamnar i Italien där han råkar ut för de mest fantastiska köksäventyr bland annat hos en slaktare som ständigt citerar Dante.

Bufords text ger en inblick i kokkonstens djupaste väsen: även om världen förändras används salt för att förstärka smaken och socker för att bryta syran från årtusende till årtusende. Handen som knådar degen är en del av en berättelse som är mycket större än individen själv, kökets outsinliga hetta.

*Min man  
slänger vad som  
helst i grytan  
och förlitar sig  
på att köksguden  
sköter resten.*





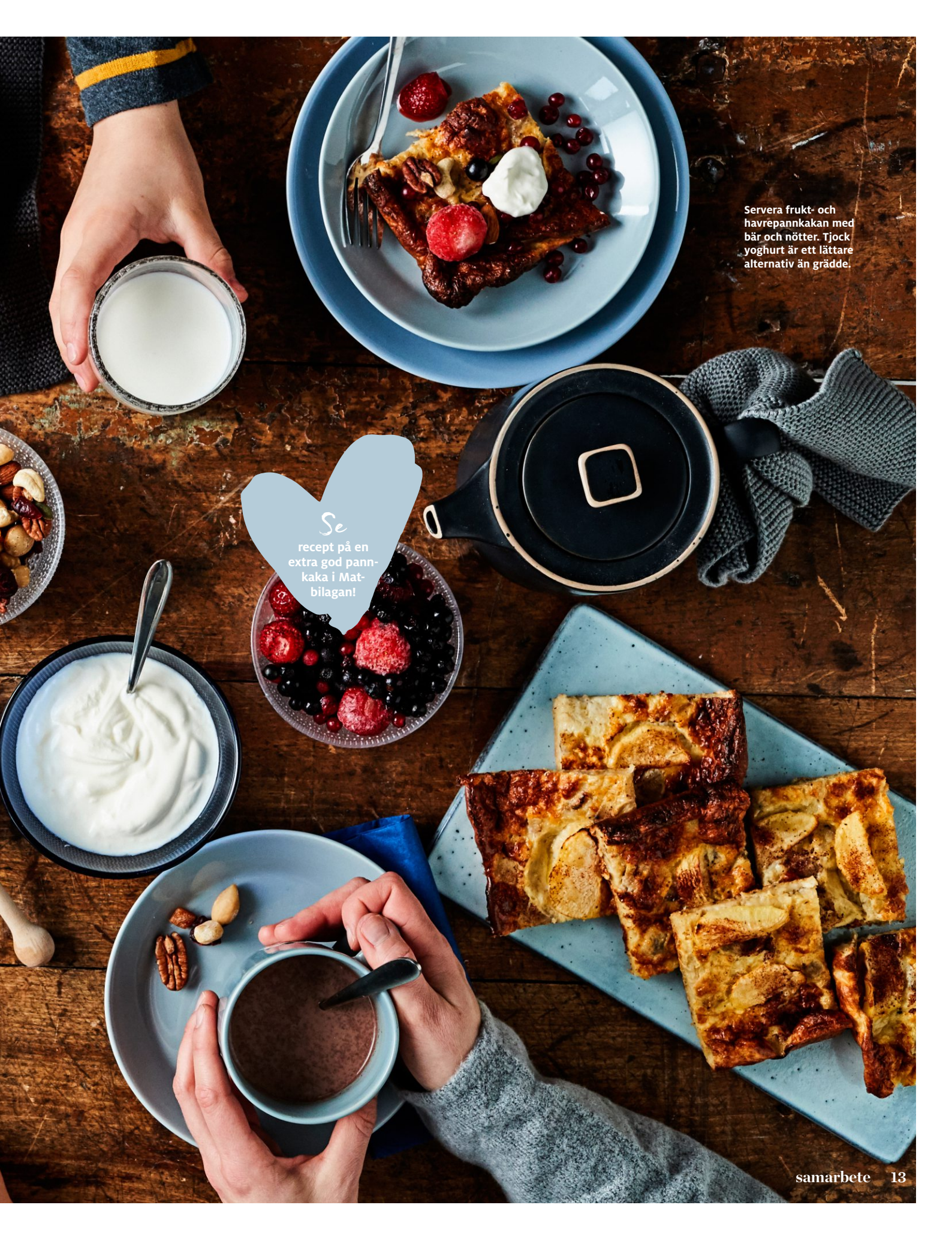


SAMMANSTÄLLT AV TIINA VALKONEN OCH IIRIS VON KNORRING  
MAT TAINA SALOVAARA, TIINA VALKONEN OCH KATI POHJA FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

# NJUT AV *wintern*

Ta ut allt ur februari! Avsätt tid för vänner och avnjut en läcker pannkaka efter pulkabacken. Plocka med dig de bästa idéerna för spännande vinterdagar.

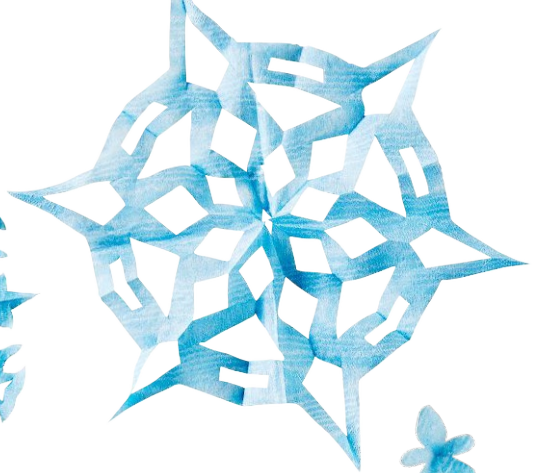
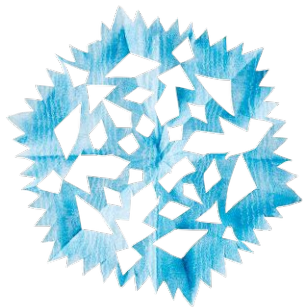




Servera frukt- och havrepannkakan med bär och nötter. Tjock yoghurt är ett lättare alternativ än grädde.

Se  
recept på en  
extra god pann-  
kaka i Mat-  
bilagan!





## Tillbringa ett roligt sportlov hemma

Du måste inte resa bort på sportlovet, det går att hitta på en massa skoj även hemma. Se fem tips!

**1 SKRIV FÖRST EN ÖNSKE-LISTA:** Alla familjemedlemmar får skriva några egna önskemål på sportlovsaktiviteter på listan. Varje familjemedlem får ett önskemål uppfyllt. Som regel kan ni ha till exempel att önskemålen ska gå att uppfylla här och nu och att de får kosta högst ett överenskommet belopp. Ett önskemål kan exempelvis vara en biokväll hemma.

**2 MOTIONERA VARJE DAG:** testa olika motionsformer. Gör till exempel ett besök i simhallen på måndag, ta en skogspromenad på tisdag, åk skridsko på onsdag, åk pulka på torsdag och ordna hemmadisco på fredag.

**3 TA REDA PÅ VAR** det erbjuds aktiviteter gratis för allmänheten. Under sportlovet ordnar städerna ofta till exempel gratis skridskoåkning och olika slags sysselsättning eller läger för skolelever.

**4 ORDNA EN SPELTURNERING.** Välj några brädspel så att alla familjemedlemmar har chans att göra bra ifrån sig. Spela en omgång av varje spel och räkna sedan ihop poängen.

**5 ÅK MED BUSS** eller tåg till en annan stad och lek turister: titta på sevärdheter och besök lokala butiker och kaféer. Ha en karta med er och upptäck staden.

## Snöflingor

*Dekorera fönstren med snöflingor om det inte finns snö ute. Det är lätt att göra snöflingor av till exempel kvadratiska pappersservetter. Vik servetten ett par gånger och klipp olika mönster. När du sedan delar servetten skikt för skikt får du vackert genomskinliga snöflingor.*

## Värmande efter utomhusaktiviteter



### VARM CHOKLAD FÖR VEGANER

Värm havredryck i en mugg. Tillsätt en matsked råchokladpulver och söta med lönnsirap. Lägg vispad havrevaniljsås ovanpå med en sked. Garnera med kakaonibs.

### VARM CHOKLAD FÖR CHOKLADÄLSKARE

Riv ett par bitar mörk choklad i ett glas. Tillsätt en tesked kakaopulver och eventuellt lite socker. Hetta upp mjölk i en mugg, häll mjölken över chokladen och rör om till en slät dryck. Toppa med vispad grädde och torkade tranbär eller russin.





## Så här äter vi ärtsoppa

Med skinka eller i en vegetarisk version?  
Och hur är det med senap? Samarbetes  
läsare har berättat hur de tillagar och äter  
ärtsoppa. Så här svarade majoriteten.

### DEN BÄSTA ÄRTSOPPAN ÄR

☒ hemlagad ☐ färdig på burk

### I ÄRTSOPPA SKA DET FINNAS

☒ lök ☐ senap

### GRÄDDE I ÄRTSOPPA?

☐ ja ☒ nej

### ÄRTSOPPA SMAKAR BÄST

☒ med rökt fläsklägg ☐ i en vegetarisk version

### JAG ÄTER ÄRTSOPPA

☐ på torsdagar ☒ när som helst

### PÅ PANNKAKA LÄGGER JAG

☒ sylt ☐ socker

.....  
**73 %**  
lägger senap i ärtsoppa.

**22 %**  
gillar burkärtsoppa bäst.

Se  
recept på  
vegansk ärt-  
soppa i Mat-  
bilagan.

Svaren lämnades i en  
enkät som genomför-  
des på yhteishyvä.fi.  
Totalt 7 662 personer  
svarade på den.



## Läckra smörgåsar för matsäcken



### SANDWICHAR MED AVOKADO OCH FETAOST

Mosa ett par avokador och en deciliter fetaost-tärningar. Smaksätt med limesaft. Rosta skivor av helkornsbröd. Lägg upp avokadokräm med en sked på brödsnivorna och lägg på sallad, strimlad gurka och rostade nötter eller frön. Skär brödsnivorna diagonalt.



### SMÖRGÅS MED KYCKLING OCH MOROT

Bred smält- eller färskost på vitt bröd. Lägg upp rejält med stekt kyckling, strimlad moröt, rucola eller andra örter på en brödskiva. Lägg en brödskiva ovanpå som lock.



### SMÖRGÅS MED TONFISK OCH WASABI

Blanda en burk tonfisk med en ask naturell färskost. Smaksätt med wasabi. Rosta skivor av rågbröd eller skärgårdsbröd. Lägg tonfiskkräm, sallad och rejält med krispiga grönsaker mellan brödsnivorna.



## Kung i pulkabacken

Vem glider längst?

En pulkatävling är redskapssport när den är som bäst!



En stjärtlapp med katt-mönster är en riktig klassiker. Den har utmärkt glid och köldtålig-het. Botten är räfflad för bättre styrning. 33 cm, 1,70 e, Plastex.



Med en stadig pulka får du god fart i backen och i den kan du dessutom transportera allt du behöver för en vinterpicknick i backen. 9,99 e, Plastex.



Stiga Snow Rocket 85 Twintale är alla fartälskares dröm, på hård och jämn snö når den hisnande hastigheter. 19,95 e, Stiga.

FOTO ANNA HUOVINEN, JUHA SALMINEN OCH ISTOCKPHOTO

Prisma. Urvalet varierar beroende på butik.




## Sticka en beanie-mössa själv

*Maffigt mjuka "tant-mössor" är riktigt trendiga just nu. Du kan sticka en själv med hjälp av Novitas garn och stickbeskrivning utarbetad enkom för Samarbete. Se stickbeskrivning: yhteishyvä.fi!*

Garn Prisma.





Blanda en fräsch shandy till pizzan: fyll ett glas till hälften med lageröl och till hälften med ingefärsöl (ginger ale) eller citronjuice.

Fyll en gräddad vegetarisk pizza med skivor av gravad lax, rucola och citronskivor. Droppa över mörk balsamico.

Fyll en vegetarisk pizza eller ostpizza med rostade kikärtor kryddade med paprika, saltorkade tomater, oliver och dina favoritörter.

## Fyllningen är A och O

Färdigpizza är enkel sportlovsmat. Gör den mer hälsosam och mättande genom att fylla den med gravad lax, grönsaker och örter.



## Var hitta mer kärlek?

Psykoterapeuten Maaret Kallio svarar.

### Hur får jag mer kärlek i mitt liv?

Vi lägger egentligen väldigt lite tid på äkta mänskliga relationer. Att ha tusen vänner på Facebook gör oss inte lyckliga, att ha en eller två riktiga vänner gör det däremot i hög grad. Om du vill utveckla nära relationer till andra människor ska du fundera på om du själv jobbar för att göra dem möjliga. Alltför ofta sitter vi och väntar på att andra ska agera.

### Hur kan jag utveckla vänskapsrelationer?

Genom att visa intresse för andra. Alla vill bli hörda och sedda. Frågor är som balsam för själen. Ge den andra utrymme och fokusera inte bara på dig och ditt.

### Vilket är det vanligaste felet som den som söker närhet gör?

Vi fokuserar för mycket på om vi är perfekta. Perfektion är inte intressant, mänsklighet är det. Man får gå in i relationer med sina fel och brister, och inga relationer är heller felfria.

### Är det ytligt att söka en partner på Tinder eller internet?

Människan har i alla tider sökt en partner någonstans. Det relevanta är att inte gömma sig och att skapa ett bra liv för sig själv. Det är inte heller bra att haka upp sig på att en relation är det enda som kan göra en lycklig.

### Jag lever ett så stressigt liv att jag inte har tid för mina närmaste. Vad ska jag göra?

Ta fram din kalender och fundera på vad som är viktigt. När man har små barn har man inte alltid tid för mänskliga relationer utanför hemmet och vissa klagar på att alla fritidsintressen utgör ett hinder för att träffa vänner. Man kan inte få allt. Att välja bort någonting är också att göra ett val.

Text Irma Capiten

I januari utkom Maaret Kallios bok Lujasti lempeä – Mielen työkirja (WSOY 2018). Säljs på Prisma.



## En apelsin om dagen håller förkylningen borta

1

Om du inte äter apelsin för att de är för jobbiga att skala kan du skära dem i klyftor med skalet på och äta direkt ur klyftorna.

2

Enkelt tips för att hålla förkylningen borta: pressa saften ur en apelsin och en citron. Tillsätt en sked honung och avnjut.

3

Gör en vitaminvisp till frukost: smaksätt klappgröt med apelsinpuré och rivet apelsinskal. Se receptet på yhteishyvä.fi/recepten.

4

När du vill unna dig något extra gott kan du skala och klyfta en apelsin och doppa ena änden av klyftorna i smält mörk choklad

och hackade nötter. Låt stelna en stund och ät sedan med gott samvete.

5

Frys ned tärnad apelsin och banan över natten. Mixa tärningarna med yoghurt i en mixer så får du en läcker smoothie. Tillsätt eventuellt riven ingefära och kli.

FOTO ISTOCKPHOTO OCH NINNA LINDSTRÖM



## 14.2 vändagen

Skicka en video med en godisblomma till en vän! Du hittar videon på yhteishyvä.fi eller på Yhteishyväs Facebook-sida.

## Gläd en vän med en godisblomma

Lägg ett litet glas inuti ett större. Fyll mellanrummet mellan glasen med din väns favoritgodis. Håll vatten i det inre glaset. Skär tulpaner eller andra snittblommor i lagom längd och lägg dem i vasen.



## EN PÅSE NYHETER

Innehållschef Sanna Autio presenterar läckra nyheter.



### SOM OM DU FÅNGAT SJÄLV

Saimaan Tuore är en regnbågslox som odlats på ett miljövänligt sätt i Finland. Fisken innehåller hälsosamma fetter och förpackas inom en timme från fångst.



”Ta ett steg mot en mer hälsosam kost genom att lägga till vegetabiliska fetter, grönsaker och fisk och minska på kött, socker och salt. Havre är ett riktigt trendigt sädesslag. Det bidrar bland annat till att sänka kolesterolet. Du tillagar världens snabbaste vegorätt av pulled havrebullar och havregrädde.”



### PROTEINBOMB

Lejos glutenfria proteinpuddingar i smakerna päron, vanilj och jordgubbe kan förvaras i rumstemperatur, men smakar bäst nedkylta. Sked ingår i förpackningen.

## Bra val



### VEGOBULLAR MED SÅS PÅ ETT PAR MINUTER

Stek Monday-pulled havrebullar från Gold & Green i en skvätt olja. Tillsätt en burk Kotimaista Havre-vegetabilisk fettblandning. Koka i ett par minuter. Smaksätt med limesaft, chili, grovmalen peppar och 1–2 tsk sojasås. Du kan ersätta sojasåsen med asiatisk fond. Servera med nudlar och grönsaker. Garnera med finhackad koriander.



### KNAPRIG HAVREGRANOLA

Omenatarhan granola från Myllärin är en müsliblandning som innehåller havre, frön och äpple. Smaksatt med kanel. Granolan har inget tillsatt socker och innehåller 18 procent fibrer.

### ASIATISK TWIST

Touch of Taste-fonderna ger maten en asiatisk smak. Green & Fresh har smak av lime, koriander och citron, Red & Hot av ingefära, chili och vitlök. Passar även veganer.



### MELLANMÅL FÖR IDROTTARE

Protein Dream Milk Chocolate-stycksaken passar för återhämtning efter träning. Stycksaken innehåller mjölkchoklad, crisp och vassleisolat. En bit innehåller tre gram protein.



### MINDRE SOCKER

Two Dads-saftburkarna har tagits fram av läkare och universitetsforskare. Saften innehåller en tredjedel mindre socker än motsvarande produkter och enbart naturliga aromer och färger.



### HAVREDRYCK

Oddlygood-havredrycken från Valio tillverkas av inhemsk spannmål. Använd i smoothies, matlagning eller kaffe.



### KROPPEN SÄGER TACK

Avnjut havreprodukten Kaurapro i yoghurt, gröt eller smoothies. Protein främjar muskelmassan och skelettet. Sötad med stevia.





Sylt eller mandel-  
massa? Undvik gräl  
och låt var och en göra  
sin egen bulle.

# Bästa FASTLAGSBULLEN

Hemgjorda fastlagsbullar är fantastiskt goda.  
Förnya klassikerna med garneringar eller spännande  
fyllningar, eller krydda degen på ett nytt sätt.

TEXT TAINA TELLMAN FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN FOTOARRANGEMANG KAISA JOUHKI



## SÅ HÄR BAKAR DU FULLÄNDADE FASTLAGSBULLAR

**1.** Värm 5 dl mjölk tills den är fingervarm. Rör ned 50 g jäst, 2 dl socker, 1 msk kardemumma och 1 tsk salt. Tillsätt ett ägg. Knåda ner 15–16 dl vetemjöl i degen litet åt gången. Tillsätt 150 g mjukt margarin.

1



**2.** Täck degbunken med en duk och låt jäsa på en varm, dragfri plats i cirka 40 minuter. Stressa inte! Bullarna blir luftigare när degen har fått jäsa i lugn och ro.

2



**3.** Fördela degen i 24 delar och rulla dem till runda bullar på mjölat bord. Rulla bullarna med handen och tryck samtidigt lätt mot bordet. Lägg bullarna på en plåt klädd med bakplåtspapper och låt jäsa under duk i 15 minuter.

3



4

**4.** Värm ugnen till 225 grader. Smörj bullarna med ägg. Strö över pärlsocker om du vill ha en traditionell garnering (nya garneringar i punkt 5). Grädda i 10–12 minuter tills bullarna har en vacker gyllenbrun färg.

5

**5.** Garnera bullarna om du vill: Pensla de varma bullarna med smält margarin. Strö över nonpareller eller rulla bullarna i (finkornt) strösocker.



6

**6.** Låt bullarna svalna och skär av hattarna. Bred lite hallonsylt eller lägg en skiva mandelmassa på botten delen av bullarna. Spritsa vispad gräddes över eller lägg upp den med en sked. Placera hattarna på bullarna och njut.



## 3 x spännande smaker

LÄCKRA  
NUTELLA-KANELBULLAR

Bred en sked Nutella på botten delen av bullarna och smaksätt den vispade grädden med lite kanel.

FRÄSCA  
CITRON- OCH  
MASCARPONEBULLAR

Blanda 1 del citronkräm och 3 delar mascarponeost. Lägg upp med en sked på botten delen av bullarna.

GYLLENGULA  
VANILJ- OCH  
SAFFRANSBULLAR

Tillsätt frön från en vaniljstång och en halv påse (0,25 g) saffran i mjölken.

## HEMLIGHETEN BAKOM GODA BULLAR

- Ställ alla råvaror i rumstemperatur ett par timmar i förväg för att jästens funktion inte ska bromsas upp av kalla ingredienser.
- Använd halvgrovt vetemjöl eller specialvetemjöl för att få fina glutentrådar.
- Tillsätt mjölet vartefter och arbeta ihop degen så att det bildas glutentrådar. Knåda tills degen lossnar från bunkens kanter. På detta sätt får du luftiga bullar som håller sin runda form.
- Gör hellre en mjukare deg än en som är för kompakt. Du kan vid behov tillsätta mjöl när du rullar degen till bullar.
- Låt degen stå och jäsa varmt bredvid spisen.
- Baka glutenfria bullar: 7 dl glutenfri mjölblandning, 2 dl ris mjöl och 2 dl psylliumfrö. Tillsätt psylliumfrö tillsammans med jäst, salt och socker i den fingervarma mjölken. Knåda ner mjölet på normalt sätt. Rulla bullarna genast och låt dem jäsa bara en gång.



## 2 GYLLENGUL ALE MED FIN BESKA, IPA

Trendiga IPA, Indian pale ale, är en ölsort med stor, rejäl humlebeska. Den passar bra till biffrar och gräddiga såser. Den kraftiga beskan tonar ner fettet i maten. IPA passar inte till rätter som innehåller mycket peppar eller är eldiga, eftersom kryddorna skär sig med beskan. Testa en trendig cocktail: koka 2 delar äppeljuice och 1 del socker till sirap, smaksätt med vanilj och kanel och späd ut med IPA.

## 1 MÖRK LAGER MED SÖTA RÖSTADE TONER

Den rostade aromen i mörkt lageröl balanseras av en söt brödig malt. Detta öl med måttlig humlebeska är en utmärkt dryck till stekt kyckling. Det passar även till eldiga rätter, eftersom sötman i drycken tonar ner den starka smaken. Dessutom kan mörkt lageröl även användas i köttssåser.

# Ölets VÄNNER

Öl passar som matdryck till nästan alla rätter. Varje ölsort har dock en egen karaktär.

TEXT LAURA KAAPRO FOTO PÄIVI RISTELL  
FOTOARRANGEMANG KAISA JOUHKI

Som expert intervjuades: Sampo Järvi, Certified Cicerone och grundare av Olutakatemia. Genom den nya alkohollagen får dagligvarubutikerna sälja drycker med en alkoholkhalt på 5,5 procent och dryckernas framställningssätt är inte begränsat.



## Öldoftande pulled pork

Krydda cirka 1 kg kassler med 1 msk grovt havssalt och 2 msk mörkt socker. Låt sjuda under folie i ugn i 150 grader i cirka 4 timmar. Riv köttet i trådar. Koka 5 dl mörkt lageröl i en kastrull tills 1 dl av den sirapsaktiga blandningen återstår. Blanda med köttet. Stek i ugn utan täckning i ½ timme och avnjut som fyllning i tortillas.

## Pannfisk med lök i veteöl

Skär 4–5 lökar i ringar och stek dem i olja i en panna tills de får färg. Tillsätt 2 dl veteöl och låt sjuda tills lökarna är mjuka. Smaka av med salt och peppar. Stek fiskbitar i en panna, en bit för varje matgäst. Servera med potatismos.



### 3 PIGGT LJUST VETEÖL

Veteöl smakar bäst en sommardag, eller när du önskar att det vore sommar. Detta fräscha öl med ljusa fruktaromer och fin syra släcker törsten effektivt. Drycken innehåller samma ingredienser som vetebröd – inte att undra på att den smakar gott till mat som mat. Veteöl innehåller också en antydning av kryddor, bland annat peppar och koriander. Därför passar det utmärkt också till orientaliska rätter.



### 4 PILS MED BLOMMIG HUMLEBESKA

Pils är ett gyllengult, blommigt och uppfriskande öl med större humlebeska än lager. En karaktäristisk pils passar i köttgrytor: ersätt vätskan helt eller delvis med pils. Pils kan även användas som vätska i fiskgrytor med tomat.

DETALJERADE  
RECEPT:  
YHTEISHYVÄ.FI/  
RECEPTEN



### Stout- choklادتårta

Smält 200 g smör och 200 g choklad. Tillsätt 2 dl socker, 4 ägg, 2 dl stout, 1 ½ dl vetemjöl och ½ dl kakaopulver. Häll i en kakform och grädda i ugn i 180 grader i ungefär ½ timme. Låt stå och dra över natten. Toppa med södad, mjukt vispad grädde.

### 5 LÄTT UPPFRISKANDE LJUS LAGER

Ljust lageröl är ett fräscht öl med liten humlebeska och det kan användas i många rätter för att helt eller delvis ersätta vätskan. När det får sjuda länge avdunstar vätskan, men beskan blir kvar. Testa lageröl i grytbröd, semlor, plättsmet, soppor och rätter som ska puttra i ugnen. Som dryck passar det särskilt bra till sallader och mexikanska rätter.

### 6 ROSTAD STOUT MED CHOKLADKARAKTÄR

Stout är en ölsort med inslag av rostad malt och chokladaromer, även om den rent generellt har en ganska torr smak. Låt din lammgryta sjuda i stout, baka en mustig choklادتårta med stout eller ha i lite stout i din kött- eller gräddsås för att ge den karaktär.





# ”Ibland pratar jag med grisarna i förbifarten”

Anni Lahti driver suggstallet i företaget Sikasuora som producerar kött utan antibiotika. Hon satsar på djurens välbefinnande. Hon ger ändå inte grisarna namn.

TEXT ANU KYLVÉN FOTO MARJAANA MALKAMÄKI

**M**in farfar grundade gården på 1950-talet. Grisuppfödning har här funnits sedan 1960-talet. Som tonåring var jag övertygad om att jag inte skulle ta över familjegården och inledde studier inom klädbranschen.

Efter ett par år förstod jag att jag var mer intresserad av att föda upp köttboskap än av att sy kläder. Jag lockades av att testa hur jag får verksamheten på gården att fungera.

Det är verkligen inte enkelt att driva lantbruk i Finland, men klädbranschen skulle knappast ha varit enklare den heller.

Jag har tagit över gården tillsammans med min bror **Jaakko**. Jag ansvarar för suggstallet som föder upp smågrisar och Jaakko har hand om stallet för slaktgrisar. Det ligger bara fem minuters bilväg bort.

De senaste åren har varit rätt kämpiga för de finländska köttproducenterna. Även vi håller oss med nöd och näppe ovanför ytan. I höstas kom den första frosten när vi fortfarande hade hundra hektar fodersäd att tröska.

## GRISARNA ÄTER SPANNMÅL FRÅN GÅRDEN

Vi producerar antibiotikafritt griskött och eftersträvar hög kvalitet.

Tre anställda övervakar djurens väl-

befinnande noggrant för att det ska behövas medicinering så sällan som möjligt. Boxarna i stallet har släta, rostfria ytor för att bakterier inte ska trivas på dem.

Vi vet exakt vad grisarna äter. Suggorna, galtarna och smågrisarna äter i huvudsak spannmål som vi själva odlar.

Vissa år då den egna skörden inte räcker till köper vi foder av bekanta producenter i närområdet. Dessutom får grisarna vissa koncentrat och vegetabilisk olja från en foderfabrik i närheten.

I vissa andra länder används antibiotika även för relativt vanliga bakterier eller enbart för att förbättra grisarnas tillväxt. Då kan djuren bli resistenta mot antibiotika, vilket leder till att läkemedlen inte fungerar sedan när en allvarligare sjukdom slår till.

## VI HÖR TILL FAMILJEGÅRDARNA

Finländskt antibiotikafritt kött har ett gott anseende i utlandet. Det griskött vi producerar exporteras bland annat till Kina.

Vi är Atrias avtalsproducent, och tack →

*”Boxarna i stallet har släta, rostfria ytor för att bakterier inte ska trivas på dem.”*





Anni Lahti driver familjens suggstall i Ilmola. Hennes bror sköter stallet för slaktgrisar i närheten.

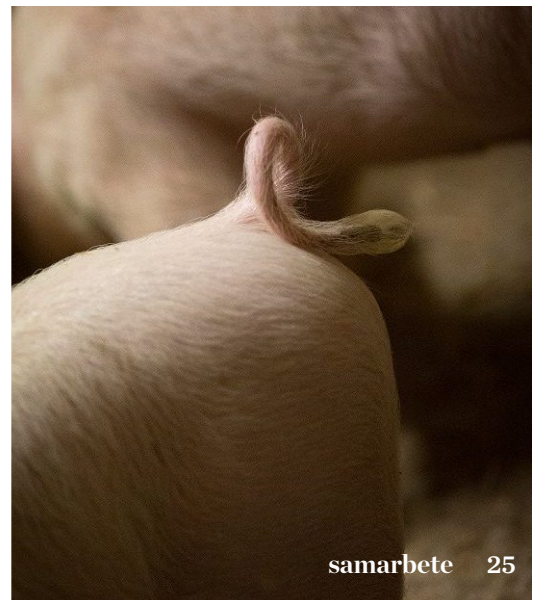


Smågrisarna bor i boxar i uppfödningstallet.

På gården odlas vete och korn till foder för grisarna. Gården har en egen spannmålstork.



Vardagen bjuder på små framgångar. När produktionen rullar på effektivt är Anni nöjd.





Annis medarbetare är erfarna hästmänniskor som kan läsa djuren och inte skyr det tunga arbetet. "Vi har alla samma arbetsuppgifter, förutom att jag också gör pappersarbete."



## Sikasuora

**GENOM ILMOLA** går stamväg 67 som byggdes på 1970-talet. På båda sidor av den så gott som spikraka vägen finns det många svingårdar och därför kallas vägen Sikasuora av lokalbefolkningen. Därifrån har företaget fått sitt namn. Det kött som Sikasuora producerar finns i Atria Perhetilagriskötsprodukterna.

# 12 500

**SMÅGRISAR OM ÅRET**  
Från Sikasuoras suggstall går smågrisarna vidare till fortsatt uppfödning.

# 470

**SUGGOR**  
En frisk sugga föder upp till sex kullar smågrisar under sin livstid.

# 90

**KG**  
En gris ger 90 kg kött.



vare Atria säljs vårt griskött bland annat i S-gruppens butiker. Det känns bra att se produkterna i butiken. Resultatet av vårt arbete är tillgängligt för alla!

Det är positivt att det numera anges på många köttförpackningar från vilken gård köttet kommer. Vi hör till familjegårdarna bakom produkterna, även om vi inte för egen hand har förpackat slutresultatet.

Jag kommer till stallet klockan sju på morgonen. Jag kontrollerar att allt rullar på. Att de anställda kan utföra arbetsskedena när de ska göras. Att tekniken fungerar: ventilation, uppvärmning, vattenförsörjning och utfodring. Samma rutiner upprepas varje dag.

Vi utnyttjar den senaste kunskapen. Stallets konstruktion, utfodringen och de anställdas arbete måste fungera felfritt för att vi ska få friska grisar. Djurboxarna måste vara rena och liggytorna varma.

Under grisningen kontrollerar en av oss att smågrisarna och suggan mår bra. Personen klipper navelsträngarna, ger

potatismjöl och torrströ. Potatismjölet är bra för magen, även om di naturligtvis är den huvudsakliga födan.

### GRISAR ÄR INTE KELDJUR

Då och då stannar jag upp för att ta in att allt rullar på som det ska. Foderreceptet fungerar, tekniken fungerar, suggorna diar som de ska och smågrisarna är friska. Det gör mig glad.

Jag försöker göra mitt jobb så bra som möjligt och ge djuren bästa möjliga yttre förhållanden.

Grisar är flockdjur. Smågrisarna har mycket sällskap av varandra, men de är inte keldjur som konstant behöver människans uppmärksamhet. Men visst pratar jag med grisarna ibland i förbifarten. Jag ger inte grisarna namn – förutom en gammal sugga som heter Käyränokka.

### FÖR MYCKET LEDIGHET SKULLE GE STRESS

Gården är en stor del av mitt liv. Jag gillar långa arbetsdagar och när jag får fokusera till hundra procent på det jag gör. Jag skulle bli stressad om arbetsdagen slutade klockan fyra och jag var tvungen att gå hem även om jag inte var klar med alla uppgifter.

I slutet av sommaren träffade jag Henri från Kauhajoki och nu bor vi i praktiken ihop. Även han har en svingård. Vi förstår

*"Jag stannar upp för att ta in att allt rullar på som det ska."*





## För djurens välbefinnande

Gruppchef Sari Ristaniemi på SOK berättar varför S-butikerna säljer antibiotikafritt kött och varför det är viktigt.

### Varför vill ni sälja antibiotikafritt kött i S-butikerna?

"De griskötsprodukter som är märkta som antibiotikafria produceras på gårdar som tillämpar välbefinnande- och kvalitetssystem. Gårdarna har vidtagit rent konkreta åtgärder för att förbättra djurens välbefinnande och minska användningen av antibiotika. S-gruppens mål är att minska användningen av antibiotika ytterligare. I somras publicerade vi Matmanifestet med riktlinjer för S-gruppens åtgärder för att åstadkomma detta."

### Varför är detta så viktigt?

"Spridning av antibiotikaresistenta bakterier är ett globalt problem som är förknippat med omfattande användning av antibiotika inom djurproduktion. De antibiotikafria produkterna skapar mervärde för sådana kunder som är intresserade av en ansvarsfull djurproduktion. Djur som fötts upp utan antibiotika har under hela sin livstid inte fått en enda antibiotikabehandling."

### Vilka antibiotikafria köttprodukter finns det i S-kedjans butiker?

"Atria Perhetilan-kycklingprodukterna som är märkta som antibiotikafria lanserades i höstas. I vår blir även Atria Perhetilan-griskötsprodukter samt pålaggen antibiotikafria. Dessutom lanseras Tamminen Rotukarja-nötkötsprodukter från rasboskap som fötts upp utan antibiotika. I tjänsten Foodie kan man kontrollera den egna butikens sortiment."

### Hur rent är inhemskt kött rent generellt?

"Inom djurproduktionen i Finland används antibiotika mycket restriktivt redan i dag. Vi har en noggrann övervakning som garanterar att inte heller kött från konventionellt uppfödda djur innehåller rester av antibiotika. I princip är köttet alltid rent och säkert att använda, men det är inte själva poängen, utan att det fortfarande går att minska den totala användningen av antibiotika." ■

båda att det krävs långa arbetsdagar.

Vi äter mycket griskött, kyckling och potatis. Jag kontrollerar matens ursprung noggrant och äter till 90 procent mat som producerats i Finland.

Grisbiff stekt i panna är min favoriträtt. Med en tillräckligt het stekpanna blir den saftig men ger bra tuggmotstånd.

Ibland tar jag ledigt i 1–2 dagar. Då träffar jag kompisar och vi åker till exempel till Seinäjoki. Redan en vecka semester skulle göra mig stressad.

Vissa bönder är ganska ensamma, men jag har anställda och träffar min familj ofta. Mamma och pappa hjälper mycket med arbetet på gården, trots att de i princip är pensionärer. Hela familjen samarbetar, även om vi grälar ibland. Detta är en livsstil."

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



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

**Skicka ditt svar senast 15.2.2018** via nätet [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu) eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsaartävling 1/2018, PB 99, 00002 Helsingfors.

Den populäraste artikeln i Samarbete nummer 6/2017 var den ekonomiska artikeln med rubriken Våga tala om pengar. Elise Kiiikka från Karvia vann priset i Yhteishyvä och Samarbetes läsaartävling.



MODE

Förbered dig för  
snålblåsten genom att  
satsa på lager på lager.  
Klä dig i en vindtät  
och fuktavstötande  
jacka med teddyfoder.  
Naturliga färger är  
trendigast just nu.

# KLÄ DIG VARMT

STYLING OCH TEXT MIRKKA SIUSLUOTO MAKEUP OCH FRISYRER PIIA HILTUNEN FOTO VUOKKO SALO  
KLÄDER SOKOS HELSINKI

## KÄNSLA FÖR SNÖ

Kalla vinterdagar är det lager på lager som gäller. Med ett varmt underställ i bambuviskos håller du värmen närmast kroppen. Klä dig i mjuka mysplagg.

Undertröja 19,95 e och leggings 17,95 e, bambuviskos, Actuelle. Tröja 39,95 e och byxor 39,95 e, Ringella Solo per Me. Halsduk 24,99 e, Pieces. Mössa kashmirull 89,95 e, Andiata. Strumpor 16,95 e, Vogue.



## SAND- LEKAR

Täckjacka från Makia med fuktavvisande yttertyg och varmt teddyfoder. På våren känns en sandfärgad jacka riktigt inne.

*Rutig skjorta 34,99 e,  
Jack & Jones. Huvtröja  
139,90 e, Marc O'Polo.  
Byxor 100 e, J.Lindeberg.  
Jacka 189 e, Makia.*





## HAVETS VÅG

Tjock mönstrad stickad tröja som känns som hemstickad. Innehåller till hälften ull, vilket gör den härligt varm. Stentvättade jeans är den senaste trenden. I vår har byxorna raka eller vida ben och slutar vid ankeln.

*Eppus skjorta 49,99 e, Esprit. Stickad tröja 199 e, Tiger of Sweden. Jeans 79 e, Makia. Satus polotröja 95 e och stickade kofta i mohair 200 e, Filippa K. Byxor 149 e, Peak Performance. Halsduk 89 e, Henri Lloyd. Mössa 19,99 e, Pieces. Glasögonbågar 299 e, Carolina Herrera / Silmäasema.*

Produkter Sokos  
Helsingfors.  
Glasögon Silmä-  
asema, mer  
information  
silmaasema.fi.

### MODELLER

Modellerna i mode-  
artikeln är Yhteishyvä-  
läsare. Trebarnsmamman  
Satu Reijonen, 33,  
från Joensuu tar snart  
examen som inrednings-  
designer. "På sportlovet  
åker vi slalom, motionerar  
och gör snögubbar",  
berättar Satu.

Eppu Vilpponen, 28,  
från Helsingfors jobbar  
som brandman och är  
specialist på räddnings-  
dykning. Eppu spelar  
hockey och åker slalom.  
På vintersemestern kom-  
mer han att åka till Asien.





## JORDNÄRA FÄRGER

I vinter är det trendigt med polotröja till klänning, precis som på 1970-talet. Polon värmer också skönt under klänningen. Färgkombinationen brunt och vinrött är en ny trend.

Polotröja 159 e, The Lab. Klänning 225 e och kofta 145 e, Filippa K. Halsduk 24,99 e, Pieces. Strumpbyxor 17,95 e, Vogue. Strumpor 11,95 e, Tommy Hilfiger. Kängor 89,95 e, Esprit. Glasögonbågar 219 e, Marimekko / Silmäasema.



## TERRAKOTTASOLDAT

En färg räcker bara den är spännande. Perfekt jacka när det är kallt och regnigt, kombination av teddyfoder och regnjacka. Håller fukten ute.

Polotröja 249 e, Peak Performance. Jacka 190 e, Didriksons.

## 50 NYANSER AV GRÅTT

En coolare look för vinterns aktiviteter får du genom att kombinera ylletyg och tjocka flätstickade tröjor. Det klassiska mönstret på Eppus rock blir mer trendigt med en rosa skjorta under och en löst sittande mössa på huvudet. Runda glasögon passar både damer och herrar. Naturvitt och grått är en garanterat trendig färgkombination. Satus kavaj med dubbelknäppning påminner om en skepparkavaj, men färgen gör den till en modern klassiker.

Satus tröja 239 e, The Lab. Kavaj 445 e, Filippa K. Byxor 169 e, Tiger of Sweden. Eppus skjorta 119 e, Peak Performance. Stickad tröja 49,99 e, Esprit. Rock 179,99 e och byxor 34,99 e, Jack & Jones. Glasögon 379 e, Saint Laurent / Silmäasema.





DEN RÄTTA FÖR DIG



TEXT ENNA KOIVUNEN FOTO SATU KEMPPAINEN

## Frostbiten

Vinterkylan gör huden torr och därför behöver den lite extra omsorg. Återfukta och vårda din hud med olja, kräm och serum.

### 1 MOT RYNKOR OCH LEVER-FLÄCKAR

Biotherm Blue Therapy serum-in-oil-nattserumet motverkar ålderstecken. Oljorna gör huden elastisk. 30 ml, 65 e och 50 ml, 85 e.

### 2 LYSTERGIVANDE KONCENTRAT

Lumene Valo-hyaluron-koncentratet ger huden lyster tack vare källvattnen och en kombination av två typer av hyaluronsyra. Från 29,90 e.

### 3 MJUKARE HUD

Den alltid lika populära Nivea Body Lotion Nourishing-kroppslotionen mjukar upp torr och narig hud. Från 4,89 e.

### 4 FRÄSCH ANSIKTSKY

Den återfuktande Lumene Klassikko-dagkrämen absorberas snabbt och ger huden en fräsch lyster. Denna produkt som tillverkas i Finland passar alla hudtyper. Från 4,95 e.

### 5 SLÄT BAS

Miss Beauty London-primern slätar ut hyn under makeupen. 3,49 e.

### 6 GLANS FÖR HÅRET

Herbina Gloss & Shine-vårdande spray som inte ska sköljas ur. 3,89 e.

### 7 GÖR HUDEN FASTARE UNDER NATTEN

Polaar-nattkrämen gör huden fastare och stärker torr och känslig hud. 49,90 e.

Produkterna finns på Sokos, Emotion och Sokos.fi. Lumene Klassikko och Herbina även samt Miss Beauty London endast på Prisma och de största S-marketerna. Polaar på Sokos.fi och vissa Sokos och Emotion. Urvalet varierar beroende på butik.



## KOMPLETT SET

### TILL GYMMET FÖRST

Flex XT-fitnesskorna har Flex-räfflad yttersula som formar sig efter fotens naturliga rörelse. 49,95 e, Puma.



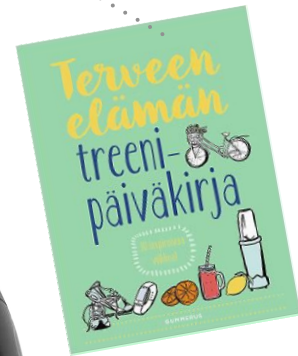
### MED LÄTTA DANSSTEG

En löst sittande och snygg Dance-tränings-tröja spannar inte när du tränar. Storlekar upp till 4XL. 14,95 e, Danskin.



### I DAG ÄR DET TRÄNINGSDAG

Med hjälp av en träningsdagbok är det enkelt att komma ihåg de egna målsättningarna, matschemat och träningen. Samtidigt kan du läsa tips som ger dig motivation. Frances Prior-Reeves, 8,95 e, Gummerus.



### JOBBA UPP LITE SVETT

Ruced-träningströjan transporterar effektivt fukten bort från huden och torkar snabbt. Storlekar upp till 4XL. Även pink. 14,95, Cheetah.



## Gympa loss!

TEXT ENNA KOIVUNEN  
OCH IIRIS VON KNORRING



### ENBART MUSKLER

När du tränar med gym-boll utvecklar du muskelstyrkan, balansen och kroppskontrollen. Pump medföljer. Diam. 65 cm, 9,99 e. Diam. 75 cm, 11,95 e, House.



I snygga kläder och med effektiva redskap är det roligare att träna i vår.

### KOM IHÅG ATT DRICKA

Dricksflaskan är din bästa vän när du tränar hårt. 0,75 l. Även i svart. 2,99 e, Starter.



### EGEN MASSÖR

Highballer light masserar triggerpunkterna särskilt i rygg och nacke och löser upp spänningar och motverkar ömma muskler. 49,95 e, Highballer.



### SLIPP MUSKELSPÄNNINGAR

En foam roller är ett effektivt hjälpmedel mot stela muskler. 14 x 32,5 cm. 13,95 e, House.

### KOM I

#### SOMMARFORM

Floral-träningstrikaerna har ett fräscht blommönster, sitter bra och är mycket elastiska. Storlekar upp till 3XL. 19,95 e, Cheetah.







Maijaliisa Erkkola är orolig över trenden "snackification", att mellanmål får ersätta riktiga måltider. Mellanmål innehåller bevisligen mindre grönsaker och mer socker och hårt fett än huvudmål.



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

# För barnens skull

Näringsforskaren Maijaliisa Erkkola säger att gemensamma måltider är en av de viktigaste hälsofrämjande insatser man som förälder kan göra för sina barn.

TEXT LEENA LUKKARI FOTO RAISA-KYLLIKKI RANTA

**N**är Maijaliisa Erkkola ber nya studenter berätta om sitt mest betydelsefulla matminne är det nästan utan undantag en gemensam måltid med familjen eller släkten – en stund då de vuxna hade tid, stämningen var avslappnad och alla satt tillsammans vid bordet. Vad som faktiskt serverades är vanligen en bisak.

Som näringsforskare vet Erkkola naturligtvis att även själva maten är av betydelse när man vill leva hälsosamt.

Särskilt viktigt är det att barn får i sig hälsosam mat. Barn behöver mer näringsämnen per kg kroppsvikt än vuxna och barn kan inte äta lika mycket på en gång som vuxna. Därför bör barn regelbundet äta mat med bra näringsinnehåll.

Det bästa är enligt Erkkola att barnen äter tillsammans med sina föräldrar. Gemensamma måltider är bevisligen till och med kopplat till mindre användning av alkohol och droger hos unga.

Nu listar Erkkola sina tre teser som hjälper barnen att växa upp till friska och välmående individer.

## 1 GE HJÄRNAN RYPSOLJA

”Forskning visar att det finska talesättet Syö särkeä, se kasvattaa järkeä (ät mörkt, det gör dig smartare) faktiskt stämmer. Det är viktigt för hjärnans utveckling hos barn att kosten innehåller fisk, vegetabilisk olja och vegetabiliskt margarin, gärna även nöter och frön.

*”När mina barn var små droppade jag vegetabilisk olja över sallader.”*

När mina barn var små droppade jag vegetabilisk olja över sallader. Till riktigt små barn kan man tillsätta olja direkt i maten.

Fettmängden i sig har ingen större betydelse, det viktigaste är fettkvaliteten. Rypsolja har den bästa fettsyresammansättningen.

På smörgås är det bäst att använda vegetabiliskt margarin som innehåller minst 60 procent fett. Fisk bör man äta flera gånger i veckan.

Vissa finländska barn får inte tillräckligt med fibrer eller vitaminer och mineraler, exempelvis jod och E-vitamin, med kosten. När du fyller halva tallriken med grönsaker, baljväxter och rotsaker är du redan en bra bit på vägen. Bordssaltet ska helst vara joderat.

Med fullkornsprodukter säkerställer du att barnets blodsocker inte stiger för kraftigt efter måltiden och att det hålls på en stabil nivå mellan måltiderna.

När du väljer mjölkprodukter ska du välja D-vitaminberikade fettfria eller fettsnåla produkter.

Jag har varit sträng med mina barn: vi har nästan aldrig haft läsk hemma och mot törst har vi druckit vatten. Som små klagade barnen ibland, men sedermera har de tackat mig.”

## 2 HITTA TID FÖR GEMENSAMMA MÅLTIDER

”Gemensamma måltider är en av de viktigaste hälsofrämjande insatser man som förälder kan göra för sina barn.



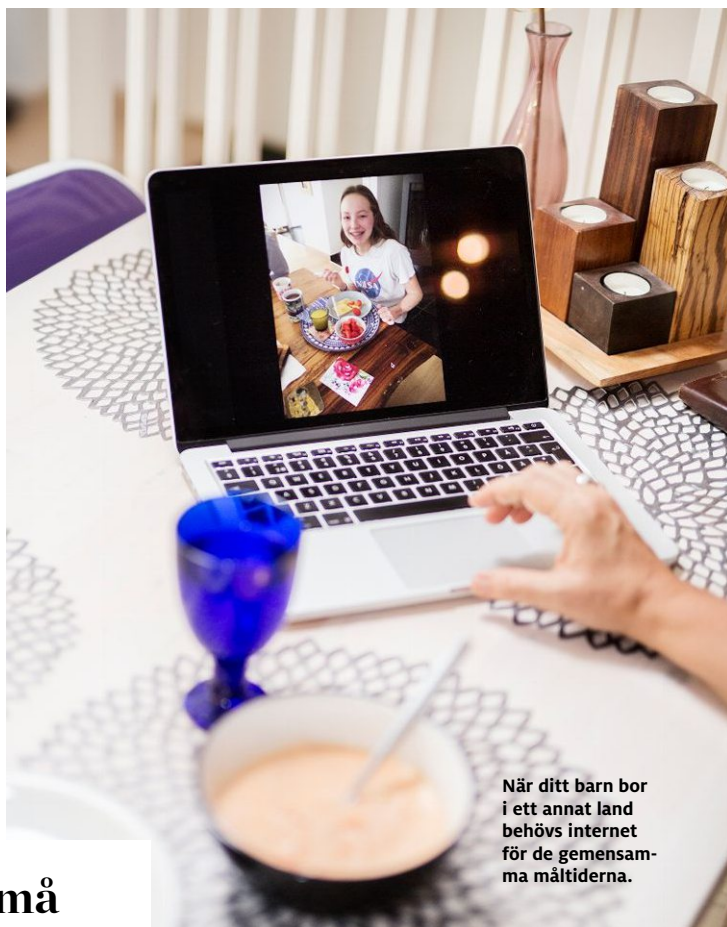
## Maijaliisa Erkkola, 48

**VEM?** Docent i näringslära vid Helsingfors universitet

**VAD?** Erkkola har forskat särskilt i hur kosten i barndomen påverkar människans hälsa under hela hennes liv. Erkkola har bland annat forskat i dagismatens kvalitet inom ramen för undersökningen Dagis.

**VARFÖR?** Att barnen äter hälsosamt är ett viktigt tema för S-gruppen och Samarbete under 2018.





När ditt barn bor i ett annat land behövs internet för de gemensamma måltiderna.

### 3 små

#### I MITT KYLSKÅP FINNS ALLTID

lök, broccoli, fil, högkvalitativ vegetabilisk olja och gammal ost.

#### OM JAG VORE EN MATRÄTT VORE JAG

en långkokt grönsaks-soppa som är lite syrlig, men som har en god eftersmak.

#### EN MATINNOVATION SOM JAG SER FRAMMOT

är inhemska små in-sjöfiskar som förädlats till en trendprodukt för unga. Järki särki-fisk-konserverna ligger inte långt ifrån.

Det går att hitta tid för att äta tillsammans, även om vardagen är stressig.

Min man och mitt yngsta barn, min 14-åriga dotter, bor i Frankrike. Jag är ofta i Finland på grund av mitt arbete. Mina äldsta barn har redan flyttat hemifrån och bor i London. När min man och min dotter ska äta tillsammans på kvällen ringer vi varandra per telefon eller Skype. Vid det virtuella middagsbordet kan vi berätta vad som hänt under dagen och se vad de andra äter.

Även om jag som näringsforskare i teorin vet hur man borde göra på bästa möjliga sätt, är det inte alltid möjligt. Inga föräldrar är perfekta, inte när det gäller kosten heller. Det är viktigt att acceptera det.

Det finns inte heller ett enda rätt sätt att äta bra och hälsosamt.

Fetma har ökat bland finländska barn. En av de viktigaste utmaningarna för folkhälsan är att motverka den utvecklingen.

Nyckeln till förändring ligger i att lära barnen måttlighet och att motstå sötsuget. I stället för attityden "jag ska ha allt nu genast" borde vi lära barnen att dela upp portionerna och vänta. Vi borde skilja mellan vardag och fest."

### 3 KLAGA INTE PÅ SKOLMATEN

"Skolmaten är en hjärtesak för mig.

Vi har bott i många länder och jag vet hur det är att göra mellanmål till barnen att ta med till skolan varje dag.

När vi emellanåt har bott i Finland har vi varit överlyckliga över att skolan serverar gratis mat. Barnen har inte förstått varför det klagas på skolmaten.

Jag vet att det finns stränga kriterier för skol- och daghemsbespisningen, och pratet om för hög sockerhalt i maten stämmer inte.

Vissa föräldrar är mycket snabba med att kritisera måltiderna. Det har blivit något av en tradition i Finland att föräldrar berättar om sina gräsliga dillköttsupplevelser för sina barn. Det

påverkar barnens attityder.

Jag uppmanar föräldrarna att i stället för att kritisera fundera på betydelsen av massbespisning ur ett vidare perspektiv än enbart det egna barnets.

Det är känt att det ofta är lågutbildade familjer med låga inkomster som tenderar att ha en osund livsstil. Dessa grupper klagar inte i medierna över den dåliga kvaliteten på dagis- eller skolmaten. Massbespisningen jämnar ut klyftorna som beror på barnens olika bakgrunder och ger jämlikare möjligheter att lägga grunden för en hälsosam livsstil." ■



TEXT ENNA KOIVUNEN OCH IIRIS VON KNORRING

# Små händer i köket

## FÅR JAG SMAKA PÅ SMETEN?

Med degskrapan får du även de sista dropparna av smeten ur bunken. 1,95 e.



När du bakar och lagar mat med barnen är färggranna köksredskap A och O.



## SMART PUTTRAR DET

Liten kastrull passar liten kock. 1,2 l. Flera färger. 6,95 e.



## JAG KAN HACKA SJÄLV

Med en skojig skärbräda är det roligt att öva! Dubbelsidig skärbräda med två olika mönster. 3,95 e, House. Liten skärbräda, 2,95 e.

FOTO ISTOCKPHOTO OCH TILLVERKARNA



## BAKA, BAKA KAKA

Bakformarna behöver inte ha tråkiga färger. Bröd-, muffins-, spring- eller kakform. 4,95 e / st.

## LÄTT ATT FÅ DET RÄTT

Vid bakning är det viktigt att mäta upp ingredienserna rätt med en måttsked. Måttsats, 6 delar. 1,90 e.



## VEM DUKAR?

I en blå Rannalla-skål smakar flingorna bättre än i en träkig vit. 0,6 l, 2,95 e. Tallrik, diam. 26,5 cm. 2,50 e, House.




# RÖRRENOVERING

bättre än

sitt rykte







Lassi, Johanna, Lumi och Urho Elovaara samt hunden Sulo av rasen coton de tuléar har fått flytta hem igen.

Många skyr rörrenoveringar som pesten. Undersökningar visar dock att de faktiskt går smidigare än väntat. Finansieringen ordnas vanligen genom att bostadsbolaget tar ett lån.

TEXT LEENA RAIVIO FOTO MAIIJA ASTIKAINEN

**”J**ag vill under inga omständigheter ha ett nytt kök, eftersom det gamla fungerar”, tänkte **Lassi Elovaara** i planeringsskedet av rörrenoveringen i bostadsbolaget. Han ändrade sig när familjen flyttade undan renoveringen till en tillfällig bostad som hade ett riktigt drömkök. Lassi och frun **Johanna Elovaara** upptäckte hur stor skillnad en noggrann planering gör för kökets funktionalitet.

”Det var en måndag man hade sista chansen att ändra sina planer och på söndag kväll bestämde vi oss för att trots allt renovera köket”, säger Johanna.

Utvecklingschef **Pekka Harjunkoski** vid Finlands Disponentförbund påpekar att en rörrenovering alltid är förknippad

omfattande renovering”, säger Harjunkoski.

”Om badrummet renoveras samtidigt stiger kostnaderna för rörrenoveringen avsevärt, men det förbättrar trivseln. Detsamma gäller köket. Dem är folk villiga att betala för.”

Enligt Harjunkoski stiger bostaden vanligen inte i värde i proportion till hur mycket pengar som har satsats på renoveringen. Men detta är svårt att bedöma.

#### STYCKA FASTIGHETEN ELLER BYGG EN VÅNING TILL

Familjen Elovaara bor på Drumsö i Helsingfors i en fastighet byggd på 1970-talet i ett stort bostadsbolag. När de flyttade in för tio år sedan konstaterades vid en stamkartläggning redan samma höst att en rörrenovering måste göras senast 2016.

För ett par år sedan övervägde Lassi och Johanna att sälja bostaden. Barnen Lumi och Urho hade blivit större och det behövdes mer plats. Slutligen bestämde sig paret Elovaara för att byta bostad med ett par som bor i samma hus.

”De fick pengar till renoveringen och vi fick mer plats. När vi tog ett nytt bostadslån inkluderades även renoveringen. Vi hade också sparat en del”, säger Lassi.

Rörrenoveringen inklusive de extra renoveringarna kostade paret Elovaara cirka 90 000 euro. Av det går 70 000 från bostadsbolagets lån som familjen amorterar på varje månad i bostadsvederlaget.

Vanligen finansieras rörrenoveringar med antingen ett bolagslån eller aktieägarnas egna lån. Harjunkoski påpekar att det finns andra alternativ.

”Bostadsbolaget kan sälja en del av tomten. I större städer rekommenderas tillbyggnad nu. Det går att bygga ett par våningar till på huset, om detaljplanen tillåter det.” →

*”Jag började nästan tappa tålamodet med elövervakaren, men till slut hittade vi en lösning.”*

med många beslut och val.

”Många verkar tro att renoveringen bara dimper ner från skyn och sen är det kört. Men så är det inte. Aktieägarna beslutar hur höga kostnaderna får bli. Kostnaderna beror nämligen på hur renoveringen görs och vilka alla renoveringsarbeten man beslutar att göra”, säger Harjunkoski.

Enligt honom är det ingen idé att stirra sig blind på de genomsnittliga kostnaderna. Med varför är då rörrenoveringar så dyra?

”Det är klokt att göra en tillräckligt





## Så här finansierar du omfattande renoveringar

### 1 KONTROLLERA DISPONENTINTYGET

Innan du köper en aktielägenhet i ett gammalt bostadsbolag ska du kontrollera disponentintyget. Intyget anger hur bostadsbolagets ekonomi är skött, vilka renoveringar som har gjorts och vilka som står i tur. Om du inte kan tolka intyget kan du ta hjälp av en låneexpert på din bank. Även fastighetsförmedlaren kan tolka intyget. Fråga om det finns planer på omfattande renoveringar: rör, fönster, trapphus, fasad och hissar.

### 2 DELTA I BOLAGS-STÄMMORNA

Om du vill påverka hur bostadsbolaget sköts ska du delta i bolagsstämmorna. Där får du vara delaktig i besluten. Du kan påverka i hur god tid renoveringar görs. En dåligt tajmad renovering blir mycket dyrare eller ökar risken för skador.

### 3 FÖRBERED DIG GENOM ATT SPARA

Bostadsbolaget kan förbereda sig för renoveringar genom att grunda en reparationsfond som alla aktieägare sparar i varje månad, vid sidan av bolagsvederlaget. När ett renoveringsprojekt blir klart ska aktieägarna besluta om de vill finansiera renoveringen med bostadsbolagets lån eller betala renoveringen genom att ta ett eget lån. Aktieägaren får dra av räntorna på det egna lånet i beskattningen. Det är också bra om aktieägarna sparar i förväg varje månad. Banken rekommenderar fondsparande eftersom fonder vanligen ger högre avkastning än sparkonton.



Lånetipsen gavs av utvecklingschef Päivi Huttunen på S-Banken.

### BOKFÖR ALLT

Enligt Harjunkoski uppstår det mest meningsfulla i skedet när man planerar vilka alla renoveringsarbeten som ska göras. Det är förståeligt: en aktieägare har kanske redan renoverat till exempel badrummet och vid rörrenoveringen rivs golven upp på nytt.

En bra rörrenovering är enligt Harjunkoski en där man lägger tillräckligt med tid på att fatta beslut och där man tar hjälp av proffs. Annars är det lätt hänt att det grötar ihop sig.

I familjen Elovaaras bostadsbolag fungerade projektplaneringen och informationen bra. Styrelsen köpte en planeringstjänst genom vilken bolaget fick en projektledare och konsultation. Sedan valdes entreprenör för själva arbetet.

”Entreprenören hade en genialisk webbportal på sin webbplats. Regeln var att inget får avtalas muntligen, allt skulle bokföras. Man kunde ställa frågor på webbplatsen. Man kunde alltid verifiera vad som hade avtalats i vilket skede”, säger paret Elovaara.

### FRAMFÖR ÖNSKEMÅL I FÖRVÄG

Lassi ritade själv skisser över badrummet, eftersom de ville renovera rummet på ett annat sätt än i den allmänna planen. Men när bostaden slutligen stod i tur för renovering hade elbestämmelserna ändrats. Han ritade ytterliga fem nya planer, som alla föll på någonting.

”Jag började nästan tappa tålamodet med elövervakaren, men till slut hittade vi en lösning som båda var nöjda med.”

Enligt paret Elovaara var det oftast lätt att kommunicera med renoverarna. De uppskattade också att aktieägarna framförde sina önskemål i förväg och inte först sedan när det redan är försent.

### FUNDERA PÅ VAD SOM ÄR VIKTIGT FÖR DIG

Eftersom både Lassi och Johanna har oregelbundna arbetstider var det lättare för dem att följa med renoveringen. Lassi är flygkapten och Johanna koreograf. Det var enkelt för dem att besöka bygget dagtid. Under renoveringen var Lassi dessutom vårdledig på deltid. De hittade också en lägenhet att bo i under tiden nära till.

Den ett år långa rörrenoveringen gick inte helt problemfritt. Alldeles i slutskedet uppstod en vattenskada i en bostad. Kostnaderna fördelades över hela bolaget. Renoveringen blev ändå klar enligt tidsplanen och kostnadskalkylerna höll.

”Vi är glada över att vi valde de extra arbetena. Om vi hade satsat på en renovering till minimikostnader skulle vi inte trivas lika bra i bostaden”, säger Lassi.

”Bostadens återförsäljningsvärde har också ökat. Men nu vill vi ju inte sälja! Vi trivs så bra och betalar av på köket i jämn takt.” ■





#### MOT KALL VIND

En tubscarf värmer enkelt: du kan snabbt dra den över huvudet som en mössa om vinden blir kall. 12,99 e, Pieces.



#### MYSIG KÄNSLA

En rosa, mjuk huvtröja är skön att dra på efter en skidtur eller friluftsdag. 49,99 e, Object.



#### TILL T-SHIRT

Ljusa jeans är ett tydligt vårtecken. 39,99 e, Object.

TEXT ENNA KOIVUNEN OCH IIRIS VON KNORRING  
FOTO TILLVERKARNA

## Vårens första ränder

Kombinera pink, ränder och jeans så kommer våren förvånansvärt snabbt. Åtminstone får du vårkänslor!

#### I STÄLLET FÖR KLÄNNING

En skjorttunika passar bäst till åtsittande byxor. Randig skjorttunika 44,99 e, Object.



#### KORTENS HEM

En snygg, ny plånbok piggar alltid upp under shoppingturen. Läderplånbok 24,95 e, Eriksson.

#### PRICKEN ÖVER I:ET

Fräscha upp din vardagsoutfit genom att bära glittrande pärlörhängen till jeans. Daria-örhängen i silver 33 e, Snö of Sweden.



Produkter Sokos. Strumpor endast Sokos i Helsingfors, Åbo och Tammerfors. Urvalet varierar beroende på butik.



#### UTAN ULLSTRUMPOR

När Sneakers börjar synas i gatubilden och hemma i farstun vet du att våren har kommit. Lädersneakers 99,95 e, Vagabond.



#### LITE ELEGANTARE

Mörka, tighta jeans passar lika bra till jobb som fritid. Skinny Fit-jeans 119 e, Gerry Weber Edition.



#### LÄTTA STEG

Du påstår väl ändå inte att du inte känner dig gladare och piggare i dessa sockor än i vanliga, tråkiga svarta? 15 e, Marimekko.





## PÅ JOBB HOS DIG

I spalten träffar vi S-gruppens personal.



Kari Mikkola är  
köksmästare på ABC  
Tupos i Limingo.



FOTO MAIJA POHJANHEIMO

## Lättare paus

Under långa bilfärder är det bra att pausa ofta och äta lätt. ABC-restaurangernas förnyade salladsbord är ett läckert alternativ.

### TRE TIPS INFÖR LÅNGA BILRESOR

- 1** Reservera tillräckligt med tid för resan. Under sportloven är många andra på resande fot och många pausar på samma ställen.
- 2** Ta en paus mer än i fjol. Det är inte bara chauffören, utan också passagerarna som behöver vila emellanåt. Ät dig mätt under pauserna, men undvik för tunga måltider. Om barnen tidigare alltid har velat ha hamburgare skulle också de nu kunna ta sig en titt på det förnyade salladsbordet.
- 3** Sov om du är trött. Om du blir trött, stanna och övernatta till exempel på ett hotell. Resan blir både smidigare och säkrare när du är utvilad.

”Vi har förnyat ABC-trafikbutikernas salladsbord, eftersom trenden är att äta lättare och mer hälsosamt. Vid salladsbordet förser sig matgästerna själva med en lämplig portion och nu finns det ännu fler alternativ att välja bland.

Utöver basingredienser serverar vi tillbehör, till exempel gryn- eller salladsost, ägg, marinerade grönsaker eller frukter, som varierar veckovis. Man får en mer mättande portion om man beställer ett extra tillbehör till: grillad getost, kycklingfilé eller sojabiff. Salladsbordet innehåller även sådant som barn gillar, till exempel frukt.”



S-gruppens personal skickar hälsningar till ägarna.



Taavi Heikkilä är SOK:s koncernchef.



FOTO ISTOCKPHOTO

## Finländska livsmedel

”Finländarna vill köpa inhemska livsmedel och äta mer hälsosamt. Vanligen är det priset som avgör. Därför har S-gruppens sänkt priserna på hundratals inhemska livsmedel, och samtidigt sänkt sin egen vinstmarginal. Vi är den största aktören som säljer inhemska livsmedel och genom prissänkningar har vi ökat försäljningen av dem med miljontals kg. Det är det bästa producentstödet man kan ge. Vi vill sälja inhemska livsmedel även de kommande hundra åren. Därför söker vi framtida framgångsrecept för finländska livsmedel tillsammans med producenterna och industrin.”

### 3 orsaker att koncentrera inköpen



#### MIN BUTIK

Handelslagens alla ägarkunder äger en lika stor del av sina handelslag. Handelslagen har inga andra ägare. S-gruppens affärer erbjuder sina ägare behändiga inköp och oöverträffade förmåner.



#### MINA FÖRMÅNER

S-gruppens uppgift är att betjäna sina ägarkunder, att tillgodse deras behov och att tillhandahålla ett brett urval av varor och tjänster till rimliga priser. Den inköpsrelaterade Bonusen är ägarnas viktigaste förmån.



#### GEMENSAM NYTTA

S-gruppen, som är en finländsk intressekedja, garanterar välfungerade tjänster i hela landet. Gruppen sysselsätter nästan 38 000 personer och betalar skatt i Finland. S-gruppen stöder finländsk kultur, idrott och samhällsverksamhet.

## Känner du till S-gruppen?

**S-GRUPPENS** historia inleddes i början av 1900-talet när städernas medelklass, landsbygdsbefolkningen och industriarbetarna började kämpa för ekonomisk jämlikhet. Reaktionen var en följd av att många privata handelsmän eftersträvade stora vinster, slog människor i lånebojor och visade ringa intresse för varornas kvalitet. Antalet affärer var dessutom otillräckligt.

**ANDELSLAGSVERKSAMHETEN** lämpade sig utmärkt för den finländska mentaliteten. Verksamhetsprincipen, som alltid har varit densamma, bygger på öppet medlemskap, demokrati, jämlikhet och rättvis utdelning av eventuellt överskott till ägarkunderna. Idén spred sig snabbt, vilket ledde till grundandet av handelslag i nästan varje kommun. År 1904 grundades Centrallaget för handelslagen i Finland (SOK) för att sköta gruppens gemensamma inköp, rådgivning och styrning.

**UNDER PERIODEN 1920–1940** blev andelslagsverksamheten en viktig samhällsfaktor. Antalet medlemmar ökade och handelslagen satsade alltmer på kvalitet och varutillgång.

**PÅ 1960-TALET** ledde urbaniseringen till att antalet handelslag på landsbygden minskade och på 1980-talet tampades butikerna på landsbygden med ekonomiska svårigheter.

**ÅR 1983** förband sig de handelslagsanställda till förändringar i syfte att rädda verksamheten. Effektiviseringen innebar att industrianläggningar och kontor lades ned och att antalet butiker decimerades. Omorganiseringen ledde till att S-gruppen bildades. I dag omfattar gruppen 20 regionala handelslag, 8 lokala handelslag och SOK.

**INOM LOPPET AV NÅGRA ÅR** blev S-gruppen lönsam och är det än i dag. Affärsverksamheten koncentrerades till några kärnområden och strategin riktades in på att erbjuda ägarkunderna nytta och förmåner. Bonus-systemet och det gröna S-Förmånskortet lanserades i slutet av 1980-talet. Kedjeverksamheten inleddes ungefär samtidigt.

**NU PÅ 2010-TALET** vilar S-gruppen fortfarande på de 100 år gamla grundvärdena. Ledstjärnan är att underlätta finländarnas vardag, att verka ansvarsfullt och att gynna inhemskt arbete.

Text Tiina Leppiniemi





# Dina förmåner



Täällä Pohjantähden alla på Joensuu stadsteater omfattar del 1 och 2 av boktrilogin.

## MUSIK OCH TEATER

### HÄR UNDER POLSTJÄRANAN PÅ JOENSUU STADSTEATER

#### S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter 25 e (norm. 30 e) till föreställningen *Täällä Pohjantähden alla* (Här under polstjärnan) lörd. 10.2 kl. 19 och tors. 1.3 kl. 13 på Joensuu stadsteater. Max 2 förmånsbiljetter / kort. Joensuu stadsteater, stadshuset, stora scenen, Rantakatu 20, Joensuu. • **Biljetter och mer information:** Carelicum Palvelut, Koskikatu 5, Joensuu, tfn (013) 267 5222, carelicum.palvelut@jns.fi. teatteri.jns.fi.

### TEETÄ TIMOFEJEVIN KANSSA PÅ JOENSUU STADSTEATER

#### S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter 15 e (norm. 20 e) till föreställningen *Teetä Timofejevin*

kanssa fre. 23.2 kl. 18.30 och lörd. 3.3 kl. 18.30 på Joensuu stadsteater. Max 2 förmånsbiljetter / kort. Joensuu stadsteater, stadshuset, stora scenen, Rantakatu 20, Joensuu. • **Biljetter och mer information:** Carelicum Palvelut, Koskikatu 5, Joensuu, tfn (013) 267 5222, carelicum.palvelut@jns.fi. teatteri.jns.fi.

### SUOMEN MUSIikkITEATTERIS FÖRESTÄLLNINGAR RUNT OM I FINLAND

#### S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till Suomen Musiikkiteatteris alla föreställningar 37 e (norm. 42 e). På repertoaren musikalerna *Ganes*, *Raparritaivas*, *Queen*, *Golden Abba Show*, *We Rock!*, *Autiotalossa* och *Ihan Tuuliajolla*. Suomen Musiikkiteatteri, föreställningar runt om i Finland. • **Biljetter och mer information:** Suomen Musiikkiteatteri, musiikkiteatteri.fi, tfn 044 3466 713, myynti@musiikkiteatteri.fi.

### MUSIKALEN NÄVERNILLORNA PÅ TEATER KAPSÄKKI

#### S-Förmån 10 e

Med S-Förmånskort biljetter till musikalen *Närpiäiset* (Nävernillorna) 60 e / 2 barn + 2 vuxna (norm. 70 e) 10–11.2 och 18.2.2018 på Musiikkiteatteri Kapsäkki. Musiikkiteatteri Kapsäkki, Tavastvägen 68, Helsingfors. • **Biljetter:** Lippupiste lippu.fi eller tfn 0600 900 900 (1,98 e / min.). Välj rabattpris med S-Förmånskort när du väljer biljettyp. Vi kontrollerar S-Förmånskortet vid dörren. • **Mer information:** kapsakki.fi.

### MUSIKALEN EN VÄRSTING TILL SYSTER PÅ VARKAUDEN TEATTERI

#### S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till musikalen *Nunnia ja konnia* (En värsting till syster) på Varkauden Teatteri 32 e (norm. 35 e) fre. 5.1 kl. 19 och lörd. 17.2 kl. 18. Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus. • **Biljetter och mer information:** Varkauden Teatteri, tfn 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (1,98 e / min. + lna), ticketmaster.fi.

### RETROKOMEDIN LOMA PÅ VARKAUDEN TEATTERI

#### S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till Risto Jarvas soliga retrokomedi *Loma* (Olympian Holiday) på Varkauden Teatteri 21 e (norm. 24 e) fre. 9.2 kl. 19. Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus. • **Biljetter:** Varkauden Teatteri, tfn 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (1,98 e / min. + lna), ticketmaster.fi. • **Mer information:** varkaudenteatteri.fi

### FÖRESTÄLLNINGEN SIIPIRIKKOJA JA MATRIARKKOJA PÅ KUOPION KAUPUNGINTEATTERI

#### S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort 3 e rabatt på biljetter till föreställningen *Siipirikkoja ja matriarkkoja* på Kuopion kaupunginteatteri lörd. 10.2 kl. 18. Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio. • **Biljetter:** Lippupiste lippu.fi eller tfn 0600 900 900 (1,98 e / min.). Kuopio Info (köpcentret Apaja vid nedre torget, Kuopio salutorg) mån.–fre. kl. 9–16. Teaterns biljett-



Timofejev bjuder på slaviska historier och melodier på Joensuu stadsteater.



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

kassa, tfn 0600 413 143 (1,98 e / min + lna / msa).

• **Mer information:** kuopion-kaupunginteatteri.fi

## HUOJUVA TALO PÅ ELANNON NÄYTTÄMÖ

### S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till pjäsen Huojuva talo av Maria Jotuni 15 e (norm. 17 e) + gratis kaffe i pausen 24.2–31.3 på Elannon Näyttämö.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Bokarbetevägen 10, Helsingfors.  
• **Biljetter och mer information:** info@elannonnayttamo.fi, tfn 040 560 9633. Föreställningar på lördagar och onsdagar.

## HÖSTSONATEN PÅ ESBO STADSTEATER

### S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Syyssonaatti (Höstsonaten) på Esbo Stadsteater 33 e (norm. 38 e) lör. 17.2 kl. 16.

Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.  
• **Biljetter och mer information:** Esbo Stadsteater, tfn (09) 4393 388 (mån.–fre. kl. 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

## KONSERTEN ELÄMÄNI LAULUT MED JUKKA KUOPPAMÄKI PÅ TTT-KLUBI

### S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter till Jukka Kuoppamäkis konsert Elämäni laulut 24 e (norm. 28 e) tors. 15.2 kl. 19 på restaurangscenen på Tamperen Työväen Teatteri.

TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tammerfors.  
• **Biljetter:** lippu.fi. Välj på evenemangssidan S-Etu som kam-

panj och ange koden Yhteishyvä.

• **Mer information:** ttt-teatteri.fi/ttt-klubi.

## INSPELNING AV MIELENSÄ- PAHOITTAJA PÅ NATIONALTEATERN

### S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort inspelning av föreställningen Mielensäpahoittaja (The Grump) tolkad av Vesa Vierikko på Nationalteatern 12 e (norm. 15 e).

• **Mer information:** teatterikotisoivallesi.fi

## JUBILEUMS- KONSERTEN TANGO PIAZZOLLA PÅ SAVOY-TEATERN

### S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till Angelika Klas & Tanguedia Quintets jubileumskonsert Tango Piazzolla på Savoy-teatern 21.4 kl. 19, standardbiljett 30 e / pensionärer 25 e (norm. 33 e / 28 e).

Savoy-teatern, Kaserngatan 46–48, Helsingfors.

• **Biljetter och mer information:** lippu.fi, tfn 0600 900 900 (1,98 e / min. + lna) och Savoy-teaterns biljettförsäljning, tfn (09) 3101 2000, savoyteatteri.fi.

## KIRKA-MUSIKALEN VARRELLA VIRRRAN PÅ TEATTERI PROVINSSI

### S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till Kirka-musikalen Varrella virran via teaterns biljettförsäljning 23–24 e (norm. 25–26 e) eller Lippupiste 25,50–26,50 e (norm. 27,50–28,50 e). Föreställningar 17.2–21.4.

Huvudscenen på Teatteri Provinssi, Salorankatu 5–7, Salo.



## MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO



Bröderna Dave och James Franco spelar huvudrollerna i filmen The Disaster Artist, regisserad av den senare.

## THE DISASTER ARTIST

### S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden helmikuu18 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkinno-orter.

• **Biljetter och mer information:** finnkino.fi

• **Biljetter:** Teatteri Provinssin biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi. Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Grupp-bokningar via teatern.  
• **Mer information:** teatteriprovinssi.fi

## TEATERRESA TILL KOUVOLA

### S-Förmån 13 e

Med S-Förmånskort teater + övernattningspaket fr. 51 e / pers. / dygn i dubbelrum

(norm. 61 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. Bonus på övernattningen. Musikalen Ruokarouvan tytär på Kouvola Teatteri 31 e (norm. 34 e) 16.2, 24.2, 10.3 och 16.3.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvola Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.

• **Hotellbokningar:** sokoshotels.fi, tfn 010 783 9100 (8,35 cent / samtäl + 16,69 cent / min.).

• **Mer information om föreställningen:** kouvolaoteatteri.fi, tfn (05) 7400 300.



Leena Pöysti (i förgrunden) och Satu Silvo har huvudrollerna i Höstsonaten som uppförs i Esbo.



## BILDKRYSS

ANN HUSMAN FOTO ISTOCKPHOTO

Lösning 6/2017:  
JULKALAS.

Vinnare 6/2017:  
Ella Peters, Åbo.  
Redaktionen  
gratulerar!

[illegible]

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

**SVARA** senast 15.2.2018 på blanketten som finns på [www.yhteishyva.fi/samarbete](http://www.yhteishyva.fi/samarbete) eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, "Kryss 1", PB 88, 00002 Helsingfors.

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



# Jag gör för många impulsköp

Skådespelerskan och sångerskan Nina Tapio laddar upp med gröna smoothies och frukt när hon ska uppträda.

## Gillar du att laga mat?

Jag är inte speciellt förtjust i att laga mat till vardags. Det är alltid bråttom och maten måste bli klar snabbt. Jag gillar att ställa till med fest, det är roligt att planera fester i lugn och ro. Jag lagar till exempel gärna svamppaj. På sommaren lagar jag ofta mat ute i trädgården tillsammans med min mamma och hennes man samt min vän **Hanna-Riikka Siitonens** föräldrar. Henna-Riikka älskar att laga mat. Ofta röker vi lax, som vi kryddar med örter och äter med tzatziki.

## Vilken festmat lagade du senast?

Jag bakade en Thomas Tåget-tårta till min sons stora 5-årskalas. Tågtårten var rolig att göra. Den bestod av tre vagnar. Jag köpte sockermassa och försökte få tåget att se så äkta ut som möjligt. Och man såg nog vad det föreställde!

## Gör du en inköpslista innan du går till butiken?

Jag är ganska spontan. Även om jag skulle göra en lista gör jag en hel del impulsköp. Det syns tyvärr på kvittot. Jag kan inte planera måltider särskilt långt i förväg, utan går till butiken minst varannan dag.

## Vilken är din mest oförglömliga måltid?

Under Japanturnén med Adiemus Singers blev vi bjudna på en helkväll på en restaurang. Vi satt vid bardisken och kockarna utförde allt emellanåt något slags ritualer. Vi smakade på allt, men mest förtjusta blev vi i grillad shiitakesvamp. Vi beställde hela tiden mer och kockarna tittade lite fundersamt på oss. Slutligen stod det klart att en portion kostade 50 euro. Vi hade lyckats hitta deras förnämsta delikatess.

## Vad äter du före uppträdanden?

Jag försöker undvika att äta för mycket. Ofta äter jag äpplen eller mandariner. Ibland har jag också med mig en glasburk med en grön smoothie som jag dricker på eftermiddagen. Efter ett uppträdande är jag vrålhungrig. Då äter jag vad som finns att tillgå.

Sångerskan Nina Tapio uppträder i musikalen **Mamma Mia** på Amfi-teatern i Mässcentrum i Helsingfors i maj. Hon har rollen som **Rosie**. Premiären är den 4 maj.





# Håll koll på din Bonus och få mer.

Du kan hålla koll på ditt bonussaldo på flera olika sätt.  
Välj det du gillar bäst eller varför inte alla!



S-MOBIL



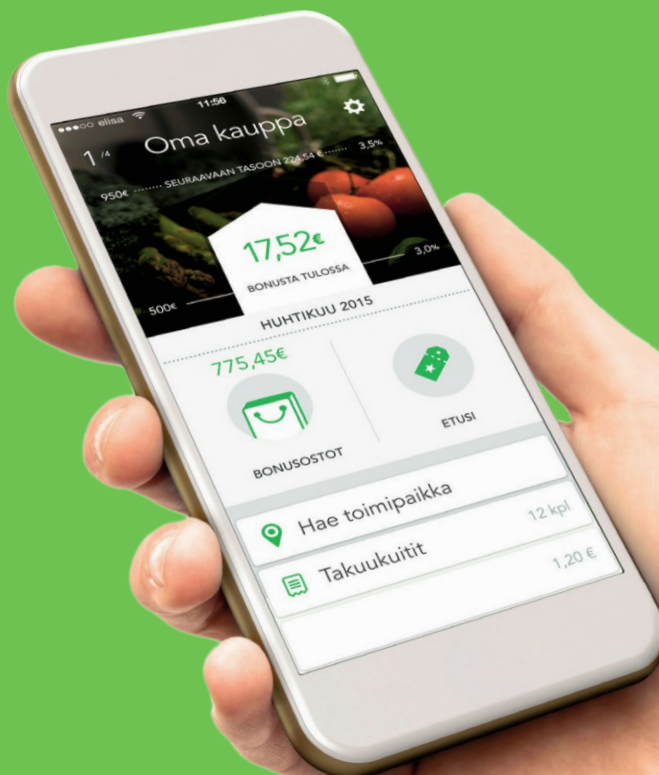
E-POST



S-KANAVA



SJÄLBETJÄNINGSTÄLLE



S-KANAVA.FI/BONUSINFO

