

samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING 5 | 2016

nyhteishyvä.fi

× JENNI PÄÄSKYSAARI ×

”Vi vill
alla bli hörda
och sedda”

× MAT ×

Mustiga
vegetariska
rätter med
solfläkt

× NY STIL ×

Stylistens tips:
håret, skägget
och kläderna
i skick

× MIN BUTIK ×

DRA NYTTA
AV UPPGIFTS-
INSAMLINGEN

× ÖLKULTUR ×

ANIKÓ LEHTINEN
SLÅR ETT SLAG FÖR
KOMBINATIONEN
ÖL OCH MAT





Bekymra dig inte!

När jag kom till S-gruppen fick jag lära mig att vårt stamkundsprogram innebär medlemskap i ett handelslag och belöning för gjorda inköp.

I början av september började vi samla in noggrannare uppgifter om ägarkundernas inköp, vilket väckte

både frågor och protester. Kunderna undrade bland annat hur vi använder de insamlade inköpsuppgifterna.

S-gruppen utformar de digitala tjänsterna så att kunderna själva gagnas

mest av uppgiftsinsamlingen.

Vi besvarar en del av kundernas frågor på sidan 39 i denna tidning och framöver kommer vi att ge svar på alla

tänkbara frågor i olika sammanhang.

När det begav sig kände handelsmännen sina kunder personligen och betjänade dem riktat och individuellt. Butikerna hade tillräckligt stora sockertoppar, tillräckligt mycket korv, rätt urval av hängslen och så vidare.

Dagens arrangemang är i många avseenden snarlikt, men bygemenskapen och handelsmännens tysta kunskap har ersatts av digital teknik och stamkundskort. I dag kan vi bland annat stävja livsmedelssvinnet på ett helt annat sätt än förr.

Lyhörddhet för kundernas behov och önskemål är fortfarande vår ledstjärna. Vi är tacksamma för all respons och alla idéer oavsett om de ges till affärernas expedit, via de elektroniska kanalerna eller via våra mobiltjänster.

VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör

P.S. Övergången från små bybutiker till ett riksomfattande nät av verksamhetsställen har många fördelar. I fjol kunde S-gruppen bidra med hela 350 000 euro till den viktiga bröstcancerforskningen genom att delta i kampanjen Rosa Bandet. Låt oss göra ett ännu bättre insamlingsresultat i år!

Läs i Samarbete om...



Exotiska smaker

Höstens mörka kvällar tarvar kryddiga smaker och vacker dukning. Varför inte servera mustiga, proteinrika vegetariska rätter.



När mjölk blir fyllig cheddar

Osten Aito Cheddar från artesyneriet Jukolan Juusto tillverkas av fem råvaror, varav den viktigaste är pinfärs mjölk.



Ägarens bästa förmåner

Som ägarkund får du bl.a. Bonus och riktade förmåner. Har du redan tagit i bruk de elektroniska kvittona och tjänsten S-mobil?

× INNEHÅLL ×

- 02 Välkommen**
Varför samlar man in inkösuppgifter?
- 04 Just nu**
Vi besöker kaffeplantager och stöder cancerforskningen
- 06 Vid värmens källa**
Hösten inleds med orientaliska smaker
- 09 Direkt från ugnen**
Källåda med ny touch
- 10 Det skummar i köket**
Ölexpert Anikó Lehtinen lär oss kombinera mat och dryck
- 14 Idrottsplanens kung**
Hur blev det svenska bakverket finländarnas favorit?
- 16 Lätt rutschema**
Lyckas med mockabitar
- 18 Rejäl ostklimp**
Aito Cheddar vänds för hand
- 20 "Våga vara dig själv"**
Jenny Pääskysaari uppmanar flickor att göra sin röst hörd
- 25 Komplet set**
Varma plagg under jackan
- 27 Kolumnen**
Magnus Londen har ordet
- 28 Knåda, vispa, riv**
Låt apparaterna sköta köksarbetet
- 30 Lediga platser**
Vilka kompletteringar tarvar herrarnas garderober i höst?
- 34 Kalufsen i skick**
Frisören Taavi Vuokkovaaras tips för snyggt hår



I Matbilagan
Grönsak och rotfrukt
i gryta och tårta



- 36 Funkispärulan fick liv**
Japansk stämning i andelshandeln i Ilomants
- 39 Varför samlas inkösuppgifter?**
Uppgifterna möjliggör ännu bättre betjäning
- 41 På jobb hos dig**
Expedit Elina Leikas ger intressanta inredningstips
- 42 Äss på bordet**
Digitaliseringen betyder bättre, snabbare och förmånligare betjäning
- 42 Förmåner för dig**
Aktuella och bästa förmåner med S-Förmånskortet
- 46 Man är vad man äter**
God mat ger välbefinnande säger Michael Monroe
- 47 Bildkryss**
Kan du lösa nyckelordet?



REDAKTION SOK: Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Publiceringschef Anne Sassi-Leivonen Mediechef Kristiina Lindh
Redaktionschef Sanna Suokko Ansvarig producent Niina Korhonen
Redaktionssekreterare Marika Harjumaa Mångmediala producenter Enna Koivunen,
Mari Koski och Jenni Saarilahti Digital producent Katri Saukkonen
Visuell producent Nina Räisänen Konzeptchef Tanja Kallio (studieledig)
Matbilagan, innehållschef Sanna Autio Annonsförsäljning Maija Owie
Otavamedia OMA Oy: Producent, Samarbete Marina Ahlberg AD & Bildredaktör Liisa Seppo
Aste Helsinki Oy: Grafiker Cilla Lehtonen
UTGIVARE Centrallaget för Handelslagen i Finland (SOK)
KONTAKTUPPGIFTER Redaktion förnamn.efternamn@sok.fi Växel SOK 010 768 011
Postadress PB 1, 00088 S-gruppen Ägarkundstjänsten 010 765 859 (0,088 €/min)
betjänar i alla frågor som berör ägarkunderna. Kontaktuppgifterna för ditt eget
handelslag finns på adressen www.s-kanava.fi. Adressändringarna uppdateras
automatiskt via befolkningsdatasystemet. TRYCKERI Hansaprint REPRO Aste Helsinki Oy
108:e ÄRGÅNGEN Samarbete utkommer sex gånger per år. ISSN 0036-3715 (print)
ISSN 2242-2196 (webb) Upplaga 52 991 (LT 2015) Medlem i Tidskrifternas Förbund



Omslagsbild
Elina Simonen
Styling
Katariina Kaatrasalo
Smink
Tintti Alanko

Flicka, stå på dig!

Programledaren och författaren Jenni Pääskysaari klädde sig i Neulomos kläder. Nokiaföretagets plagg är designade och utvecklade för kvinnor i alla åldrar och storlekar. Jenni betonar systerskapet mellan kvinnor.
"Alla kvinnor borde vara stolta över sig själva och stöda varandra."

Yhteishyvä/Samarbete
bekantade sig med Nescafé's
Plan-ansvarsprogram i Colombia.
Se den finskspråkiga artikeln på
yhteishyvä.fi.

SAMMANSTÄLLNING VIRPI AALTONEN, MARIKA HARJUMAA, ENNA KOIVUNEN, NIINA KORHONEN, TOMI RONKAINEN OCH SANNA SUOKKO

BJÖRN RUDNERT/ILFT AB

Colombias guld

Finländska kaffevanor

1 Juhla Mokka, Kulta Katriina och Rainbow är de populäraste kaffemärkena i S-gruppens sortiment.

2 Finländarna köper främst bryggkaffe, följt av kokkaffe, kaffebönor, snabbkaffe, kaffekapslar och så kallade kaffedrycker.

3 Finländarna dricker helst ljusrostat kaffe, men det mörkrostade vinner allt mer terräng.

Nästa gång du för en kopp rykande och välsmakande kaffe till munnen kan du fundera på hur det skulle kännas om kaffet var en få förunnad lyxvara. Kaffets framtid är faktiskt oviss. Samtidigt som efterfrågan på kaffe ökar runtom i världen drabbas näringen i Colombia och andra kaffeproducerande länder av sjunkande priser, växtsjukdomar, minskande skördar och klimatrelaterade förändringar. I Colombia odlas bland annat finländarnas favoritkaffe Arabica.

Fastän de colombianska kaffeplantagerna ger skörd året runt överger många yngre colombianer kaffeodlingen för studier och arbete i städerna. För att råda bot på problemet satsar landet på utbildning, kvinnoföretag och ansvarsfull produktion.



**MÅNADENS
BLOMMOR**
calluna, erica &
rättvisemärkt ros

Ljungväxten Calluna ger höstträdgården trevlig färg. Den lättskötta växten klarar vintern om den får vatten ända tills frosten sätter in. Klocklungen Erica, som är något större, är också en hållbar växt.

Den som vill stöda rättvis handel och miljövänlig odling kan med fördel välja vackra rosor från Kenya eller Ecuador.

→ Prisma-affärerna lyfter varje månad fram två eller flera aktuella växter. Inhemska växter ges särskild uppmärksamhet.

S-gruppen och Rosa Bandet

Syftet med Cancerstiftelsens höstkampanj Rosa Bandet är att samla in medel till den finländska cancerforskningen och därigenom främja preventionen och behandlingen av bröstcancer.

Årets Rosa Band är designat av den finländska musikern **Michael Monroe** (läs artikeln om Michael Monroe på sidan 46).

S-gruppen fungerar som kampanjens huvudpartner. Rosa Bandet och de övriga kampanjprodukterna säljs på S-gruppens verksamhetsställen runtom i landet (Prisma, Sokos, S-market, Alepa, Sale och ABC). Man kan även delta i insamlingen på webbadressen www.roosanauha.fi.



123RF

Röst fram vinnarfilten

Nätomröstningen i Yhteishyväs/Samarbetes och Novitas handarbetsstävling pågår till 8 oktober. En jury har utsett de tio bästa tävlingsbidragen, som nu är föremål för läsarnas bedömning. De tre arbeten som får flest röster i omröstningen

presenteras i Yhteishyvä.fi och tidningen Novita. Tävlingsbidragen doneras till Röda Korsets skyddshus för unga, som förebygger utslagning och stöder ungdomar och deras familjer. Rösta fram vinnarfilten på adressen yhteishyvä.fi!

Ge feedback och påverka innehållet

**VILKEN ARTIKEL VAR BÄST?
SVARA OCH VINN KUDDAR
OCH PÅSLAKANSET!**

Bland dem som deltar i läsartävlingen i oktober lottar vi ut Rosa Band-produkter: påslakanset Familon Home Princess Ornament (två påslakan och örngott) samt Familon passpoalkuddar. Värde: 100 €.

I utlottningen deltar Samarbetes, Yhteishyvä och HOK-Elanto Yhteishyväns läsare.

Favoritartikeln i föregående nummer handlade om framtidens mattrender, och vinsten i läsartävlingen gick till **Taina Lötjönen** (Lahtis).



Så här svarar du:

- Senast **15.10.2016**.
- **Via webben:** på adressen yhteishyva.fi/samarbete.
- **Per post:** skicka svarkortet till adressen Samarbetes redaktion, Läsartävling 5 | 2016, PB 99, 00002 Helsingfors. Skriv artikelns sidnummer på kortet.
- Vinnarens namn publiceras i Samarbete 6 | 2016.



Har du frågor om våra produkter? Vi svarar gärna.

På Rainbows havredryck anges att en oöppnad förpackning bör förvaras svalt. Vad innebär detta? En obruten förpackning kan förvaras i rumstemperatur fram till bäst-före-datumet. Förvaring i närheten av värmekällor eller i direkt solljus bör undvikas. Bruten förpackning hör hemma i kylskåpet.

Var hittar jag information om varorna i produktserierna Kotimaista, Rainbow och X-tra? Sortimenten i S-gruppens affärer och varornas priser finns i tjänsten Foodie.fi. Välj butik upptill på sidan och kontrollera om den önskade varan ingår i sortimentet.

Varför får Rainbows bionedbrytbara trosskydd inte läggas bland bioavfallet?

Rainbows bionedbrytbara trosskydd tillverkas av förnyelsebart material, vilket sparar naturresurserna. Eftersom alla hygienvaror bör hanteras som bland- eller energiavfall får produkten inte läggas bland bioavfallet.

Högabsorberande produkter komposterar inte effektivt under processen, vilket innebär att de inte kan användas för tillverkning av välfungerande kompostmylla. Använda trosskydd kan därtill utgöra en hälsorisk.

S-Konsumentrådgivningen svarar på frågor gällande varorna i produktgrupperna Kotimaista, Rainbow och X-tra. Du når oss på webbadressen: www.s-kanava.fi/respons, per telefon på det avgiftsfria numret 080 097 322 (mån-fr kl. 9–13) och via Prismas och S-markets Facebooksidor.



123RF

RECEPTEN PÅ VARM-
RÄTTERNA FINNS
I MATBILAGAN.

text Sanna Autio • foto Laura Riihelä
bildarrangemang Taina Salovaara

VID VÄRMENS KÄLLA

Kryddiga vegetariska rätter från Medelhavsområdet och
en färggrann dukning lyser upp höstmörkret.

ÄRTHUMMUS



EGET VAL

Låt gästerna krydda
soppan enligt egen
smak. Varför inte
servera pastorna
i separata skålar?

STÄNGER AV BONDBÖNA





RÖDBETSHUMMUS



GRÖNSAKSTAGINE



KRYDDIG
KÅLRABBISOPPA

NER I GRYTAN
Slokande grönsaker
lämpar sig utmärkt i
gryträtter. Använd dina
"trötta" vegetabilier
och minska svinnet!

FYLL KUNDKORGEN
Skördetiden bjuder på
vackra och välsmakande
färglickar. Fyll kund-
korgen med morötter,
squash, kål, äpplen,
päron, bär...

Välkryddat!

Komplettera ditt kryddförråd med orientaliska smaker:

- Ingefärsväxten gurkan ger ris och annan mat trevlig gul färg.
- Den milda trendkryddan rökt paprika lämpar sig i bland annat kött-, fisk- och kycklingrätter. Varför inte sätta piff på tomatsoppan eller köttfärsåsen?
- Spiskummin eller jeera lämpar sig utmärkt i kött-, kyckling-, fisk- och vegetariska rätter. Värm kryddan i olja innan du slår ingredienserna i pannan.
- Stjärnanisens lakritssmak lämpar sig utmärkt i bland annat gryrätter och pannacotta.
- En kanelstång sätter piff på plommonsoppa, te och glögg. Stången kan användas flera gånger, men den bör sköljas och torkas mellan varven.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Sesam, servera!



Skålen House Sinitähti lämpar sig för servering av bland annat hummus, pasta och soppa. Diameter 15 cm. 5,50 €.



Tallriken House Sinitähti är ett snyggt underlag för vegetariska rätter. Diameter 18 cm. 5,50 €.



Glaset Regium förhöjer teets smak. 2 st./förp. 12,90 €.

Prisma. Sortimentet varierar mellan butikerna.

MATBILAGAN LÄR DIG GÖMMA VEGETABILIerna



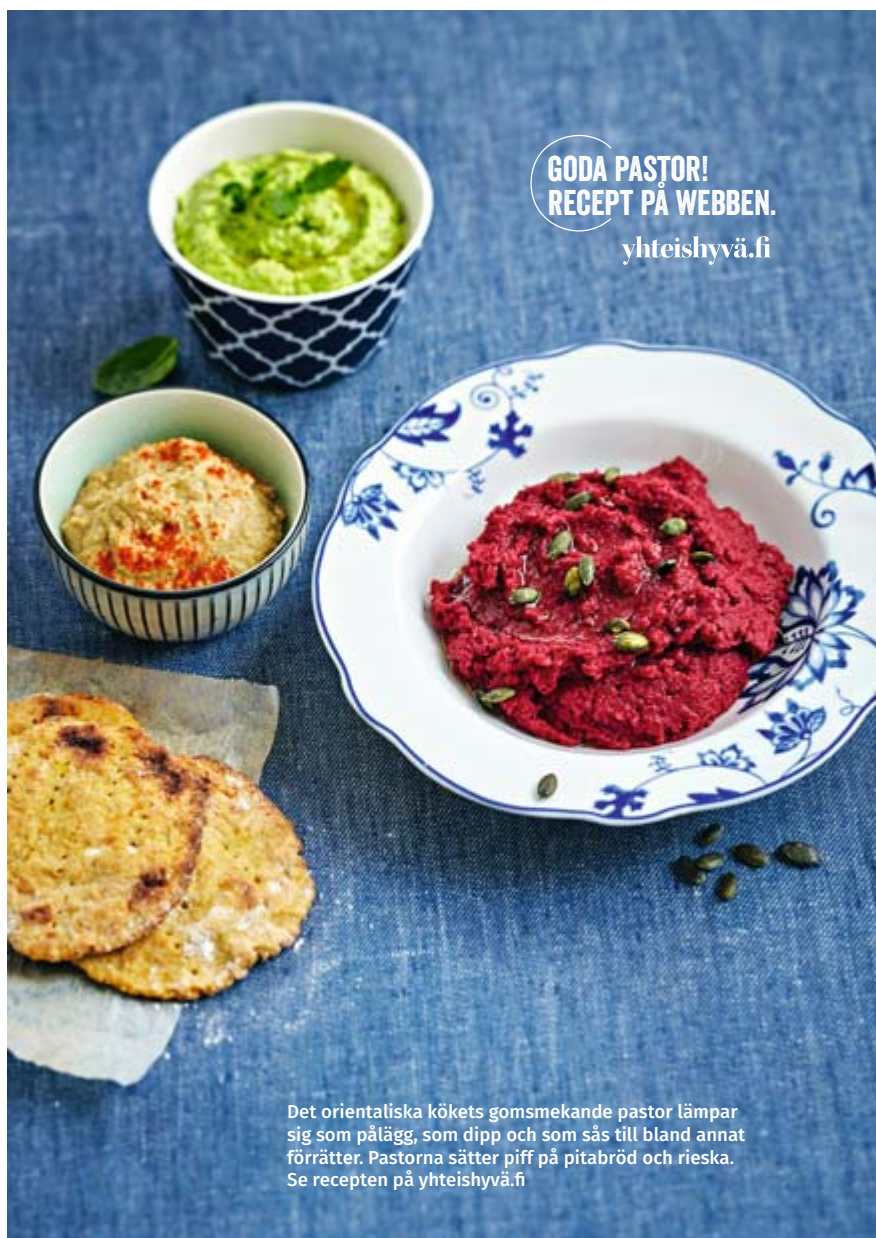
Osttårta med pumpa



Glutenfri paj med tomat och ost



Rotsaksrieskor



Det orientaliska kökets gomsmekande pastor lämpar sig som pålägg, som dipp och som sås till bland annat förrätter. Pastorna sätter piff på pitabröd och rieska. Se recepten på yhteishyvä.fi



Varmt te till höstkvällen

1 Svart te tarvar hett nykokt vatten (+ 90–100 °C) medan grönt te och rooiboste blir bäst om vattnets temperatur är under + 85 °C.

2 Låt teet dra 2–3 minuter.

3 Förvärm tekannan och glaset/kopparna med hett vatten.

recept Katri Schröder × text Marika Harjumaa × foto Arto Vuohelainen



KÅLLÅDA (KÅLPUDDING)

20 PORTIONER

1 kg	kål
2	lökar
2 msk	olja
400 g	köttfärs
2 dl	ris eller krossade korngryn
5 dl	vatten
1 tsk	salt till kokvattnet
2–3 msk	sirap
1 ½ tsk	salt som krydda
1 msk	mejram
½ tsk	peppar
3 dl	köttbuljong
ströbröd (skorpmjöl), smör	

Tillredning:

1 Koka riset eller korngrynen i salt vatten. Bryn köttfärsen och löken i olja. Skiva kålen och stek den mjuk i exempelvis en wokpanna.

2 Rör ihop ingredienserna och smaka av med sirap, salt, mejram och peppar.

3 Slå blandningen i en smord ugnsform och tillsätt köttbuljongen. Tillsätt ströbröd och några smörklickar ovanpå blandningen. Grädda en dryg timme i ugn (+ 175 °C).

Enligt skiftchef Heidi Hakala från Buffa i Halikko var modifieringen av Yhteishyvä.fi:s favoritrecept en skojig uppgift. Hakala valde råvaror som hon använder i sitt eget kök. "Jag tycker om att laga kållåda både hemma och på jobbet. På Buffa gräddar vi rätten länge i ugn – kållådan är en äkta succé."



ANSSI VUOHELAINEN

DIREKT FRÅN UGNEN

Höstens favoriträtt, kållåda, kan se olika ut. Rätten är lika läcker vilket recept du än väljer!

ASIATISK TOUCH



+



+



Ersätt köttfärsen med 300 gram strimlad kyckling. Utöka originalreceptet med 1 dl cashewnötter, 1 finfördelad färsk chilifrukt och 2 dl kokosgrädd. Använd sirap vid behov. Anrättningen kan tillredas i panna.

PIGG PAPIKA



+



Utöka originalreceptet med 1–2 färska, tärnade paprikor. Anrättningen kan vid behov garneras med riven ost.

VEGETARISKT



+



Ersätt köttfärsen med en bondböneprodukt (Härkis). Utöka originalreceptet med 2 färskrivna rödbetor.

Skumkronor i köket

Ölexpert Anikó Lehtinen lär finländarna
kombinera öl och mat.

text Marika Harjumaa × foto Ida Nisonen

Fazers syltmunkar är nog inte det första man associerar med öltillverkning, men i **Anikó Lehtinens** hembryggeri lades syltmunkar i mäsktanken för att ge smak åt ett delikatessöl som senare kommersialiserades.

Hembryggeriet är Anikós, 43, stora hobby. Hennes egentliga arbetsplats finns hos Sinebrychoff i Kervo, där hon jobbar som ölexpert och bland annat utbildar kundernas personal och föreläser för studeranden.

Anikós stora intresse för öl och öltillverkning har smittat hennes man **Mika Oksanen**, som i dag är delägare och bryggare i mikrobryggeriet Panimo Hiisi. Munkölet blev en del av bryggeriets sortiment.

DET BÖRJADE MED PORTER

Som liten flicka imponerades Anikó av den skumkrona som bildades när hennes far slog upp öl i ett glas. Hon fick smaka på den vackra skumkronan, men smaken fick henne att rynka på näsan.

”Smaken är det viktiga, inte mängden.”

Efter avlagd studentexamen började Anikó studera politisk historia vid Helsingfors universitet. På festerna drack hon, i likhet med alla andra studenter på 1990-talet, traditionell inhemsk lager. I syfte att dryga ut sin kassa jobbade Anikó på olika restauranger under studietiden. Hon stortrivdes med jobbet, miljön och stämningen.

Anikó befann sig mellan två eldar: Hon var intresserad av forskning, men hon kände också stark dragning till

restaurangbranschen. När hon fick höra att Sinebrychoff behövde en kundutbildare sökte hon jobbet och fick det.

”Jag fick smaka på Sinebrychoffs porter och Koffs nyligen lanserade amberöl med den amerikanska humlesorten Amarillo. Jag blev imponerad av de nya spännande smakerna och på den vägen är det”, säger Anikó.

Hon läste allt hon kom över om öl och sökte sig till Egentliga Finlands lantbruksinstitut för att lära sig brygga öl.

”Det var både intressant och spännande att lära sig olika sätt att brygga och använda öl”, säger hon.

I dag är Anikós titel ölexpert. Under åren har hon skrivit två verk, nämligen boken *Yks olut* (ung. En öl) och boken *Niin monta olutta* (ung. Så många öl) (WSOY). Den första boken är en allmänt hållen ölbetraktelse och den andra är en guide för ölprovning.

UNGERN OCH FINLAND

Anikós brinnande intresse för matlagning härstammar från hennes ungerska mor. I dag är hon särskilt intresserad av kombinationen öl och mat.

”Finländarna har ingen egentlig tradition av att kombinera öl och mat. Det enda undantaget utgörs av korv och griskött. Jag ville lära finländarna den ungerska seden att alltid äta något när man dricker öl”, säger hon.

Anikó upplever köket som en oas där hon i lugn och ro kan hänge sig åt matlagning. Hennes familj äter i allmänhet middag först klockan åtta på kvällen.

”Barnen äter mellanmål vid femsnåret och därefter lagar vi ofta mat

→

LÄS MER OM ARTIKELNS
ÖLTYPEN PÅ FINSKA PÅ WEBBEN.

yhteishyvä.fi

ANIKÓ LEHTINEN, 43

jobbar som ölexpert hos Sinebrychoff, leder ölprogrammet Kippis i radiokanalen Helsinki, arbetar på en avhandling om mellanölets avreglering och skriver bloggen Punavuori gourmet. Hon bor på Munkholmen i Helsingfors tillsammans med sin man Mika Oksanen och barnen Andrea, 8, och Attila, 6.



→ tillsammans. Av naturliga skäl blir det ofta ungerska rätter så som gryta gjord på paprika och potatis”, säger hon.

FÖRBÄTTRAD STATUS

Anikó glädder sig över det ökande antalet ölsorter och ölets förbättrade status.

”Ännu i början av 2000-talet upplevdes vin som en förnämare dryck än öl. Öl är faktiskt en lika gammal och aktningvärd dryck som vin”, säger hon.

Anikó upplever inte det ökande ölintresset som ett hot mot folkhälsan.

”Smaken är det viktiga, inte mängden. Öl och andra alkoholdrycker bör avnjutas med måtta och ansvar. Många av de nyare ölen, till exempel IPA, har så kraftig smak att man ogärna dricker mer än ett eller högst två glas åt gången. Restaurangernas en och två deciliter-portioner lämpar sig utmärkt för ölprovning”, säger Anikó.

Dagligvaruaffärerna börjar sannolikt sälja starköl nästa år, vilket Anikó tycker att är bra.

”Dagens alkoholgräns gör att många öltyper inte kan säljas i dagligvaruaffärerna. Eftersom exempelvis veteöl i allmänhet har en alkoholhalt på cirka fem procent, kommer gränshöjningen med säkerhet att leda till att utbudet växer”, säger hon.

Hon tror inte att den föreslagna höjningen från 4,7 till 5,5 procent ökar alkoholskadorna.

”Finländarna köper brand och öltyper, inte alkoholmängd, och dessutom är gränshöjningen ganska liten.”

Öldiskussionen har tagit ordentliga kliv framåt under de senaste åren.

”Förr fokuserade man på alkoholhalten och skadeverkningarna, men i dag lyfter man fram dryckens smak, historia, tillblivelse, lämplighet som måltidsdryck och andra egenskaper.”

STOLT ÖLBRYGGARE

Många finländare skulle gärna prova nya ölsorter, men skräms av det stora urvalet. Om man väljer öl på måfå är risken stor att man blir besviken.

Novisen bör skaffa information om de olika öltyperna innan han eller hon tågar till butiken. Varför inte ordna en ölprovning med kompisarna? Var och en av deltagarna kan bidra med två eller tre ölsorter.

För tillfället är saison och andra syrliga öltyper i ropet. Öltypen Indian Pale Ale, IPA, med stor humlebeska och toner av bland annat barr och citrus samt den något lättare öltypen American Pale Ale, APA, har tagit de finländska ölvännerna med storm. Under hösten och vintern dricker finländarna gärna mörk lager. Anikó tror att ofiltrerat lageröl och olika lätta ölsorter blir nästa stora trend.

Anikó och hennes man väljer ofta smaker från köket: Utöver hallonmunskar har de använt bland annat torkad lakritsrot, bär, jordnötssmör och vanilj som ölkryddor. Kanske morot blir nästa krydda?

”Det känns fint när ölet lyckas. Känslan är ungefär densamma som när man har lyckats över förväntan med en krävande maträtt – man har rätt att vara stolt över sin insats”, avrundar Anikó Lehtinen. •



1. ”Maten är den röda tråden i min ölhobby”, säger Anikó Lehtinen.

2. Tatueringen på Anikós arm, som är tagen ur en ungersk kokbok från 1800-talet, visar hennes passionerade förhållande till mat och matlagning.

3. ”Öl är en finländsk traditionsdryck med gamla anor. Man förringar drycken om man endast diskuterar dess skadeverkningar.

4. Favoritrecepten förvarar Anikó i sitt minneshäfte.

5. ”Det lönar sig att kombinera öl och mat utan fördomar. Ljust veteöl lämpar sig utmärkt till getostsallad och belgisk ale av klostertyp rimmar med olika sorters ost.



Nya härliga godissmaker



Pingviini Clowntårta

6-8 portioner

- 2 l Pingviini Polka -glass
- färgglada marshmallows (små och stora)
- 2 runda fruktgodisbitar
- lakritssnören
- rosa sockerglasyr
- röd sockermassa eller marsipan

Låt serveringsfatet stå i frysen i en timme eller två. Rulla en boll av sockermassan/marsipanen som blir näsa till clownen. Placera glassblocken bredvid varandra på det kalla serveringsfatet. Gör hår till clownen av marshmallows, öron av godis och kryssformade ögon av lakritssnören. Gör en leende mun med hjälp av rosa sockermassa och en bit lakritssnöre. Sätt till sist clownens röda näsa på plats.

Tips: Du kan också göra clownens näsa av exempelvis en röd marmeladkula eller en jordgubbe.

Finlands mest
älskade glass –
AV GRÄDDE

text Minna Nevalainen × foto Roope Permanto

Idrottsplanens läckra kung

Mockarutorna håller på att återerövra skolornas discon och idrottsplanernas kiosker. Hur blev det ursprungligen svenska bakverket finländarnas favorit?



Ar det full rulle i köket i höst? Efter skolstarten var det nog många familjer som grävde fram receptet på mockarutor i kokböcker och på nätet. Det lättlagade och välsmakande bakverket lämpar sig utmärkt för bland annat barnens evenemang och basarer.

Mockarutorna har, i likhet med många andra trendiga ting, kommit till oss från Sverige. Det populära bakverket såg ursprungligen dagens ljus i den svenska livsmedelsjätten ICA:s provkök. Det första receptet publicerades på 1940-talet. Senare spred sig receptet till de finländska provköken och därifrån till de finländska konsumenterna.

Denna bedömning gör tidningen *Kotiliesis* pensionerade matredaktör **Marja Malinen**.

”Den konstnärligt sinnade hushållsläraren **Irma Sarje** i Elantos provkök skrev och utformade recept. Hon blev sannolikt influerad av ICA:s skapelser.

*”Jag åkte fast
för att ha köpt
mockarutorna på
ett bageri.”*

Bland annat de populära mockarutorna beskrivs i hennes kokböcker”, säger Marja Malinen.

Det ursprungliga receptet var varken komplicerat eller krävande. Bottnen bakades på margarin eller smör, socker, mjölk, vetemjöl, bakpulver, vanillinsocker och kakaopulver. Glasyren innehöll florsocker, smält matfett, vanillinsocker, starkt kaffe och kakaopulver. Mockarutorna garnerades med kokosflingor.

TUULOMAS TÅRTA

Mockarutorna tog både svenskarna och finländarna med storm och receptet blev mäkta populärt. De läckra rutorna kallades bland annat Sveriges bästa, Sverigegott, Snoddas, chokladrutor, kärleksmums, chokladplåtar och mockabitar.

Efter hand uppstod olika varianter på receptet. Många hushållslärare och andra matproffs skapade egna varianter av ICA:s mockarutor. Den mest kända varianten torde vara Tuulomas tårta med ljus botten. Man känner inte till upphovsmannen eller -kvinnan till tårtan.

Nuvarande hushållsrådet **Ritva Tuulos** från Björneborg, som bekantade sig med ICA:s recept redan på 1950-talet, utvecklade varianten Tuuloskaka.

”Min version har vanlig sockerkaksbotten. Bottnen skärs i delar som fuktas med kaffe och fylls med aprikossylt. Kakan garneras med mocka”, säger hon.

Marja Malinen berättar att hon åt mockarutor redan som ung flicka i början av 1960-talet. Läckerheterna bakades av hennes mor och mormor, som hade hittat receptet i en mattidning.

”Mors och mormors mockarutor bakades enligt originalreceptet och garnerades med kokosflingor”, säger hon.

Marja Malinen bakar fortfarande mockarutor enligt både gamla och nya recept.

DÅTIDENS BROWNIES

Mockarutornas popularitet har hållit i sig från decennium till decennium och är i dag föremål för många matbloggares och amatörkockars intresse. Till påsk dekorerar rutorna med små chokladägg och till mors dag pryds de med marshmallows och kexbitar i Rocky Road-stil.

Enligt Marja Malinen har dagens mockarutor inslag av både cupcakes och brownies.

”Mockarutorna var dåtidens brownies. Originalglasyren för tankarna till fyllningen i dagens cupcakes. Den gemensamma nämnaren hos bakverken är att de kan varieras och modifieras i all oändlighet”, avrundar hon. •

MOCKAERFARENHETER? DELTA I TÄVLINGEN VIA
YHTEISHYVÄS FACEBOOKSIDA (PÅ FINSKA)!



HUONOÄITI

Hundratala plåtar till höger och vänster

"Jag var med och grundade klubben Monacos Mockarutor. När jag träffade Erja Häkkinen på Prisma frågade jag om föräldrarna i Monaco bakar mockarutor till barnens skol- och fritidsevenemang. Eftersom svaret var nekande ansåg vi att Monaco behöver en mockarutsklubb.

Som barn älskade jag mockarutor, men tyvärr har det gått inflation i bakverket. Jag har bakat flera hundra plåtar rutor till dagis-fester och diverse andra evenemang. Behovet av laktos-, gluten- och smörfria mockarutor har givit mig mycket huvudbry under åren.

Några gånger har jag fuskat och beställt färdiga mockarutor från ett bageri. Jag åkte naturligtvis fast, men det gjorde inget eftersom jag på modernt vis hade köpt rutorna för egna pengar. Fastän bakandet av mockarutor ibland känns som en belastning tänker jag överraska barnen med goda hembakade rutor i kväll", säger bloggaren Sari Helin med ett brett leende.

Läs Sari Helins populära familjeblogg Huono Äiti (på finska) på adressen www.huonoaiti.fi.

recept Taina Salovaara
foto Roope Permanto

LÄTT RUT- SCHEMA

Var noggrann och observant så lyckas du med mockarutorna.

HEMTRANSPORT?
Stående cocktailpinnar gör att folien inte fastnar i mockarutorna.



Sista droppen
House-sleven tömmer kärlet effektivt.
1,95 €. Prisma.



Vispa skonsamt
House-silikonvispen skonar kärlets väggar.
4,95 €. Prisma.

LYXRUTOR ELLER BEKANT SMAK?
SE RECEPTEN PÅ WEBBEN.

yhteishyva.fi

Gör så här:

UNNDVIK RISKERNA.
Följande råd gäller alla recept.



SMÄLT OCH VISPA
Börja med att smälta margarinet eller smöret och tillreda kaffet. Vispa därefter äggen och sockret till ett ljust och fluffigt skum. Använd rums-tempererade ägg.

XXXXXXXXXX



MÄT UPP OMSORGSFULLT
För mycket mjöl och/eller kakaopulver ger torra mockarutor. Använd mått.

XXXXXXXXXX



SILA
Sila ner de torra ingredienserna i äggskummet för att undvika klumpar. Sila även glasyringredienserna.

XXXXXXXXXX



LÅT SVALNA OCH RÖR OM
Låt kaffet och fettet svalna. Slå dem i degen tillsammans med de torra ingredienserna (helst turvis). Rör om försiktigt med en trägaffel men vispa inte. Genom att trycka ut degen i plåtens hörn undviker du torra spillbitar.

XXXXXXXXXX



TA TID OCH KOLLA
Gräddningen av botten är kritisk. Kontrollera botten regelbundet efter 15 minuter. Låt botten svalna innan du slår på glasyren. Tänk på att för lös glasyr sugas upp av botten och att för trögflytande glasyr tenderar att spricka.

NU DIGITALT BONUSINFO



FÖLJ UPP BONUS PÅ SÄTTET SOM PASSAR DIG BÄST!



S-MOBIL



E-POST



S-KANAVA



SJÄLVBETJÄNINGSTÄLLE



Bonusberäkningen som du får av handelslaget blir nu digital. Framöver får du din bonusberäkning, som hittills har delats ut med Samarbete, endast via våra elektroniska kanaler.



S-KANAVA.FI/BONUSINFO

× BEKANT PRODUKT ×

Vi följer med inhemska produkters väg från gården till bordet.

text Solja Virkkunen × foto Hanne Manelius

REJÄL OSTKLIMP

”Ost bör nog innehålla fett och aromer”, säger Jukolan Juustos personal. Osten Aito Cheddar uppfyller kriterierna med god marginal.



Ysteri i hemknutarna.

Grundaren av ysteriet Jukolan Juusto, **Markku Liias** (högra bilden), återvände till sitt barndomshem Jukola mjölgård. Innan ostmästaren grundade ysteriet arbetade han på annat håll i nästan 30 års tid. Efter att ha utvecklat lättost under flera år sadlade han om. ”Jag ändrade mig: Riktig ost bör nog innehålla både fett och aromer”, säger Markku Liias.

Brodern lockade.

Jukolan Juusto skulle knappast finnas utan mjölgårdens husbonde **Pertti Liias** (t.h.). För tre år sedan, när gården i Leivonmäki tarvade en vitamininjektion, ringde han till sin bror Markku och frågade om ostmästaren var intresserad av att grunda ett ysteri i anslutning till gården. Grannfastigheten kunde erbjuda en byggnad lämpad för ändamålet.

Efter moget övervägande beslöt Markku Liias att grunda ett ysteri och sommaren 2014 inledde Jukolan Juusto sin verksamhet. ”Vi startade från noll och nu har vi två års intensivt arbete bakom oss”, säger Markku Liias.



Osten vänds för hand i tre timmar.



Fem råvaror och yrkesskicklighet.

Osten Aito Cheddar tillverkas av fem råvaror, varav den viktigaste är pinfärs mjölk. Syrningsmedlet ger osten dess karakteristiska sötsura smak, löpen ystar mjölken, annattofröna gör osten orangefärgad och saltet förhöjer ostens smak och förbättrar dess hållbarhet. Den sjätte råvaran är ystarnas yrkesskicklighet. De frigående korna mjölkas för hand samma dag som mjölken ystas.

Handarbete.

Ostmästare **Aki Paloniemi**, som har 25 års branscherfarenheter, jobbade på ett stort ysteri innan han kom till Jukolan Juusto. ”Det här är en helt annan värld. På stora ysterier är processen automatiserad, men på artesanysteriet Jukolan Juusto görs nästan allt för hand”, säger han.

Limporna vänds för hand.

När största delen av vasslen har runnit av blir osten en fast massa. Massan skärs till ”limpor” som vänds för hand i tre timmars tid. När syrligheten och konsistensen är de rätta skärs limporna i mindre bitar som saltas, formpressas och placeras i källaren för lagring.

Plåtslagarens knivar.

Cheddarosten får mogna minst tre månader. Under lagringen blir osten fastare och smaken djupare. När de 18 kg tunga ostarna är mogna skärs de i bitar och emballeras. Knivarna är tillverkade av en lokal plåtslagare. Ingen tillverkare av skärmaskiner kunde garantera tillräcklig precision.

Aito Cheddar håller 230 dagar.

Enligt förpackningsmärkningen håller osten Aito Cheddar 230 dagar, men Markku Liias säger att hållbarheten är hela två år om osten förvaras i kylskåp.

Finländarna föredrar i allmänhet milda ostar, men allt fler söker starka smakupplevelser. I takt med att smakvanorna förändras ökar intresset för livsmedlens ursprung. Markku Liias säger att osten Aito Cheddar lämpar sig utmärkt som sådan med en klick sylt, som pålägg, i hamburgare, som salladsingrediens och till lasagne och andra pastarätter. •

”Våga vara dig själv”

Jenni Pääskysaari slutade klanka på sig själv och uppmanar andra att göra detsamma.

text Sanna Suokko × foto Elina Simonen × stil Katariina Kaatrasalo

När Jenni Pääskysaari virvlar in i studios foajé iklädd en militärgrön jacka och tennisskor med klack, med luvan långt nerdragen över öronen och med kinderna röda av den friska höstluften kan ingen tro att hon är en fyrtioårig TV- och galapersonlighet och mor till tre barn. Hon bemöter våra smått undrande blickar med orden ”Tycker ni att jag ser ut som en tonåring? Nåväl, skenet bedrar.”

Jenni, som alltid har kunnat skratta åt sig själv, anser att humorn förgyller livet förutsatt att doseringen är rätt.

Humor som inte rimmar med eller passar in i situationen kan såra och göra ont, vilket Jenni fick uppleva som ung kontorsansvarig på en fastighetsbyrå. Till hennes uppgifter hörde att koordinera fem burdusa servicemäns arbete. Har bröstet vuxit? Kan du inte koka lite kaffe, gumman? var vanliga fraser på byrån.

”Det kändes otrevligt, men bekom mig inte särskilt mycket. Jag lärde mig en hel del, bland annat att ge tillbaka med samma mått. I dag skrattar jag åt det hela, men egentligen borde ingen

acceptera nedlåtande beteenden. Tvetydigheter och fräckheter hör hemma bland människor som känner och förstår varandra”, säger Jenni.

Den kända och uppskattade programvärden, konferenciern, journalisten, författaren och producenten utstrålar sund självsäkerhet när hon pratar om så kallad flickkraft. Hon har aldrig jagat titlar, utan fokuserar på att lära sig nya spännande saker och att jobba i inspirerande och kreativa team.

VÄRDEFULLA HJÄRTEVÄNNER

Jenni Pääskysaari slår sig ner vid sminkbordet med en stor kopp rykande kaffe. I sitt utsatta jobb framför kamerorna har hon fått både beröm och svidande kritik. Det hör till och drabbar både kvinnliga och manliga TV-personligheter. Jennis jobb är ”offentligt”, men hennes liv är privat. Gränsen går vid hennes privata angelägenheter och hennes barn, en 16-årig tonårsflicka och två nioåriga tvillingdöttrar.

Jenni växte upp i Korso i Vanda tillsammans med sin mor, sin numera hädangångne far och sin lillebror som föddes när hon var nio år gammal.

Jenni Pääskysaari uppmanar alla flickor att göra sin röst hörd. ”När jag talar om flickor avser jag även pojkar. Könet spelar egentligen ingen roll.”

Jenni iklädd tunikan Marika, 49 €. Kollektionen från inhemska företaget Neulomo börjar säljas hos Prisma i oktober.







Jenni Pääskysaari dyker åter upp i TV-rutan med musikvideoprogrammet SuomiLove som startar i december. "Programmet är fantastiskt! Jag älskar romantiska kärlekshistorier, men jag tycker ännu bättre om historier som förenar vänner."

Jenni iklädd overall ur Neulomos vårkollektion.

→ Rollen som storasyster blev en väsentlig del av hennes identitet.

Jennis brinnande intresse för dans och teater höll henne borta från förortens tuffa liv och missbruk. Hennes val att prova vingarna på annat sätt ledde ibland till att hon blev utstött ur kamratkretsen.

Studierna vid Kallion ilmaisu-aidon lukio (Gymnasiet för uttrycks-konst i Berghäll) förde Jenni dagligen till Helsingfors. Hennes klasskamrat **Liisa** blev med tiden en sann hjärtevän.

”Jag strävar efter att inte bry mig om vad andra anser om mig, men det gäller inte mina hjärtevännar. Om till exempel Liisa vände mig ryggen och sade att jag har förändrats skulle jag nog reagera häftigt. Sann vänskap förpliktar och förtjänar uppmärksamhet”, säger Jenni bestämt.

HUKA INTE

Jenni Pääskysaari använder gärna ordet systemskap. När hon började betrakta världen med ärliga flickögon föll bitarna på plats. Insikten gav upphov till en ”alla flickors kraftbok”, ett alster som hon gärna hade läst som ung. Boken *Tyttö sinä olet...* (ung. Du är en tjej...) som utkom i fjol och efterföljaren *Poika sinä olet...* (ung. Du är en grabb) seglade snabbt upp på den finländska bokhyllan.

Jenni har ofta undrat varför sexårsflickor som sprudlar av energi och iver blir ”mindre” när de når upp i tonåren. Varför får tonårsflickorna plötsligt för sig att deras åsikter och idéer saknar värde?

”I arbetslivet ser man i allmänhet vilka flickor och damer som under sin uppväxttid har blivit uppmuntrade att delta i projekt och diskussioner. Alltför många av dagens kvinnor håller sig i skymundan i syfte att behaga eller undvika konflikter”, säger hon.

Jenni predikar inte, hon förstår. I början av karriären var hon själv försiktig och skygg. Hon var rädd för konsekvenserna av frispråkighet och rättframhet och för att bli betraktad som besvärlig.

”Lyckligtvis fick jag börja jobba i ett radioteam präglad av öppenhet, tillit och förtroende. Jag vågade säga vad jag tänkte och komma med till och med kontroversiella idéer. Jag lärde mig att inte vara rädd för att upplevas som enfaldig”, säger hon.

DET VANLIGA ÄR FINT

Sminket är lagt och håret är stylat. Jenni stiger vant in i studion och ställer sig framför kameran. Fastän hon trivs med förvandlingsleken undrar hon ibland varför speciellt kvinnor måste formas om inför en fotografering eller TV-inspelning. Men ingen regel utan undantag, brukar man säga.

”Det mediala utbudet är stort och vi kan alla välja vad vi ser och lyssnar på”, säger Jenni.

Hon gör tummen upp för **Lena Dunham** och **Jemima Kirke** från TV-serien *Girls*, som härförleden deltog i en reklamsvit för ett internationellt känt underkläder-märke. Flickorna uppträdde i konstlade ställningar i sina egna bad- och vardagsrum helt utan smink och retuscher.

Jenni poserar i plagg designade för och med aktning för den finländska kvinnan. De snygga kläderna från Neulomo börjar säljas hos Prisma.

AVVÄPNANDE ENGAGEMANG

Jenni Pääskysaari beundrar duktiga kvinnor så som den namnkunniga finländska skådespelaren **Krista Kosonen**.

”Hon är personlig och otroligt skicklig i allt från drama till komedi. Tänk bara på hennes förväxlingsnummer i TV-programmet *Putous*”, säger Jenni.

Krista Kosons avväpnande engagemang och mod, som fyller åskådaren med respekt och beundran, visar att kritik av det egna och andras utseendet är både onödigt och ointressant.

”Det kan till och med vara skadligt. Tanken på att analysera och nagelfara mina egna fel och brister, i synnerhet inför barnen, får mig att rysa”, säger Jenni.

Hon anser att utseendefixering är ett problem som inte får sopas under mat-

”Sann vänskap mellan flickor förpliktar och förtjänar uppmärksamhet.”

tan och därför har hon skrivit en bok i ämnet tillsammans med sin goda vän, musikern **Mikko Kuustonen**.

”Över 70 procent av de finländska flickorna är missnöjda med sitt utseende. Vissa experter anser att föräldrarna, i synnerhet fäderna, borde berömma sina döttrars utseende. Jag är inte så övertygad om detta. Det viktigaste är nog att föräldrarna godkänner och älskar sina barn sådana som de är och att berömmen och uppmuntran riktas mot deras försök och framsteg. Alla människor behöver bli hörda och sedda”, säger Jenni.

HUR HANDLAR DU?

Grunden till gott självförtroende läggs när man är barn. Vad gör man om man i stället för förståelse och uppmuntran möts av likgiltighet och underskattning?

”Då gäller det att visa vem man är. Alla kvinnor borde sträva efter att sätta stopp för nedlåtande kommentarer och uttalanden. I stället för att oro sig för vad andra tänker och tycker borde man koncentrera sig på det väsentliga, det vill säga hur man själv och andra handlar i olika situationer”, säger Jenni.

”Världen kretsar inte kring din eller min vikt eller våra små fel och brister. När man har en så kallad dålig dag gäller det att bryta tankespiralen och försöka se ljus på tillvaron. Om man har lyckats med något på jobbet eller hemma bör man berömma sig själv och om man har gjort bort sig bör man erkänna sitt misstag och göra det bästa av situationen”, avrundar Jenni.

Dagen håller på att övergå i kväll. Jenni Pääskysaari drar ner luvan över öronen och stiger ut i höstregnet. Hon grenslar sin svarta Jopocykel och trampar mot den stundande danslektionen. • →



I Penningautomatföreningen RAY:s kampanj Mänskliga Nyheter myntade Jenni Pääskysaari för ett par år sedan uttrycket kroppsrevolution. De sociala medierna nappade omedelbart. "Det visar att människor söker alternativ till dagens utseendefixering."

Jenni iklädd blusen Hanna, 35 €, och byxorna Sanna, 45 €, från Neulomo. Prisma.

"Vi behöver alla bli sedda och hörda."

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Eftersom du är snygg!



Neulomos damkollektion, som saluförs av Prisma, är designad och utvecklad i samarbete med vanliga finländska kvinnor.

Under den gångna sommaren nåddes vi av goda nyheter från Nokia: Företaget Neulomo meddelade att det förvärfvar Nansos affärsverksamhet, vilket tryggar den finländska textil- och konfektionsbranschens fortlevnad.

S-gruppen och Prisma deltar aktivt i Neulomos kommande verksamhet: I oktober börjar Neulomos damkollektion säljas med ensamrätt i Prismakedjans alla affärer.

"Vår målsättning är att göra plaggen lättillgängliga för alla finländska kvinnor och därför upplever vi Prisma som en naturlig samarbetspartner. Eftersom

Prismakedjan är förtrogen med finländarnas behov och önskemål har vi redan nu en god uppfattning om den kommande efterfrågan", säger Neulomos försäljningsdirektör **Marika Snellman**.

De finländska kvinnornas önskemål kartlades via olika sociala medier. Medierna användes också för rekrytering av olika stora och gamla kvinnor till Neulomos modelluppdrag.

"Vi fick nästan två tusen intresseanmälningar från underbara, snygga och vanliga finländska kvinnor", säger Marika Snellman leende.

Enligt SOK:s sortimentschef Päivi

Hole, som ansvarar för Prismas konfektionssegment, var reaktionen väntad.

"Vi vet att de finländska kvinnorna vill klä sig snyggt, personligt och bekvämt. Samarbetet med Neulomo är en naturlig fortsättning på Prismas satsning på konfektion. Vårt mode finns till för alla. Under det senaste året har finländarna fått upp ögonen för det så kallade marketmodet, som erbjuder snygga och prisvärda plagg av hög kvalitet i dagligvaruaffärerna. Det finns ett stort intresse för lättillgängliga modeplagg", säger Päivi Hole.

× KOMPLETT SET ×

Höstens herrjackor och accessoarer värmer
från huvud till fötter.

Från topp till tå



**CYCLO
STICKAD TRÖJA**
av ekologisk
fiber spunnen av
återvunnet material.
Storlekar S-XXL. Säljs
även som blå. 9,95 €.
House. Prisma.



**MÖSSA
I MERINOULL**
varken spänner
eller kittlar. 19,95 €.
Nevertex. Prisma. Säljs
även som röd och blå.
Större Prisma-affärer.



**TUFF BOMULLS-
MÖSSA**
i skateboardanda.
19,95 €. Starter.
Prisma.



**EXPLORE
LÄTT VADDERAD JACKA**
Varm, luftig och sportig jacka som
även lämpar sig som mellanställ
under en ulljacka. Storlekar S-XXL.
Säljs även som mörkblå och svart.
39,95 €. Starter. Prisma.



NUBUCKKÅNGA
med högaktuell färg. Kamelbrunt
kombineras trendigt till en mörk
jacka. Storlekar 40-46. Skorna säljs
även som svarta. 99,95 €. Wrangler.
Prisma.



BOMULLSMÖSSA
i höstens glada
färger. 7,95 €. House.
Prisma.



JACKA
med resårer runt
handleder, i midjan och
i kragen – hindrar kylan
från att krypa in på
huden. Storlekar S-XXL.
Säljs även som svart.
39,95 €. Cheetah. Prisma.



SNEAKERS MED SKAFT
i behändig höstversion med
pälsfoder och vädertåligt
syntetiskt läder – håller
fötterna varma. Storlekar
39-47. 49,95 €. Puma. Prisma.

× KOMPLETT SET ×

Höstens damjackor och accessorar plockar sina färgtoner från naturen.

I väder och vind



RYMLIG VÄSKA
där allt det viktiga får plats. 24,95 €. House. Större Prisma-affärer. Säljs även som svart. Prisma.



KLASSISK YLLEKAPPA
i följsamt vackert tyg, värmer också benen. Storlekar XS–XL. 99,95 €. London Fog. Prisma. Säljs även som svartvit. Större Prisma-affärer.



VACKER TOPPLUVA
räddar dålig hårdag. 5,95 €. House. Naturvit, Prisma. Brungrå och svart, större Prisma-affärer.



STILIG PARKAS
håller mot vatten och vind samtidigt som den andas. Allroundjackans fäll, ärmlinning, midja och huva är justerbara. Storlekar 34–46. 139 €. Didriksons. Säljs även som naturvit och svart. Prisma.



NUBUCKKÄNGORNA
är här igen! Den här trendiga modellen är både varm och stilig. Storlekar 36–41. 99,95 €. Wrangler. Prisma.



LÄDERSTÖVLETT MED KLACK
är det rätta valet när du önskar längd och hållning. Justerbar skaftomkrets. Storlekar 36–42. 69,95 €. House. Säljs även som svarta. Prisma.



VÄRMANDE DUK
för hals och axlar. 9,95 €. House. Naturvit, Prisma. Brungrå och svart, större Prisma-affärer.

Kolumnisten är journalist, författare och företagare
– och en hängiven affischjägare.



Ta ögonkontakt

Jag minns för länge sedan när jag rullade omkring min numera nittonåriga son i en barnvagn i Helsingfors vid havet. Det var (naturligtvis) en solig dag och vi hade (självklart) oändligt med tid och exakt lämpligt med pengar, framgång och lycka på alla plan, och medan vi gick kommunicerade vi med babystruntsnack och fnitter om vartannat. Och jag kunde fortfarande i dag peka ut exakt den sten som vänstra hjulet guppade över då allt liksom stannade och vi stirrade in i varandras ögon.

På dessa få djupa ögonblick såg jag vidden av killen som satt i vagnen framför mig: Hans förväntan på livet, lyckan att få finnas till, liksom en rymd utan väggar och gränser, lika härligt som odefinierbart.

Jag har några fler liknande stunder. En gång satt vi i vår soffa med min yngsta son, mitt på dagen, och slog dank och i några magiska sekunder möttes våra blickar. Jag sögs in i hans osannolikt öppna blåa ögon, och när jag såg in i dem såg jag

honom. Inte något duktigt han presterat eller något gulligt han sagt eller något busstreck han gjort. Utan honom, just honom. Jag såg och förstod hur obegripligt magisk också han är. Hur magiska vi alla är.

Jag tror vi alla har *ögonblick* vi aldrig glömmer. Därför är det trevligt att också vetenskapen har sett samma sak då Aki Myllineva i september dispute-

rade vid Tammerfors universitet. Hans ämne? Ögonkontakt.

En av hans teser som han bevisat är att genuin ögonkontakt med en annan människa omedelbart sätter igång verksamhet i hjärnan som förbereder en för social interaktion. Dessa kemiska impulser utlöses endast om ögonkontakten är ömsesidig (funkar inte heller via skärm).

Det där visste vi förstås redan. Men nu när det är bevisat kunde vi kanske ta lärdom. Det kan och ska förstås inte alltid vara lika djupt och öppet som jag beskriver ovan. Men redan om det vore en tiondedel av det när dina, mina, hennes, hans och deras ögon möts tror jag mycket strul både privat, på jobbet och i stora världen kunde undvikas.

För om man sett in i någons ögon tror jag man förstår.

Förstår att den andra är lika magisk och kanske bara lika osäker som du och jag.

*Om man sett
in i någons
ögon tror jag
man förstår.*

× LÄMPLIGT FÖR DIG ×
Vi hjälper dig att hitta det rätta alternativet.
Du väljer.

text Enna Koivunen × foto Roope Permanto

KNÅDA, VISPA, RIV

Välj en assistent som
underlättar köksarbetet!

SAFTÄLSKARENS DRÖM

Råsaftcentrifug
Wilfa JE-400S
Råsaftcentrifugen
med olika hastigheter
för mjuka och
hårda råvaror ger
garanterat färsk saft
av frukt, bär och
grönsaker. 49,95 €.

BAGARLYX

Dubbelvisp Electrolux ESM 1250
Visparna, degkrokarna och den
roterande skålen står som garanti
för väl knådad deg. Den stadiga
ställningen underlättar arbetet.
39,95 €.

FÖR VÄNNER AV SMOOTHIE

Effektmixer Electrolux ESB2300
Tillred 1,5 liter läcker smoothie
eller milkshake i ett nafs. Mixerns
pulsfunktion krossar is. 39,95 €.

FARVÄL TILL TÅRARNÄ

Matberedare Philips Onionchef HR2505/90
Apparaten skär bland annat lök i snygga och
jämnstora bitar. Effektivt bett för malning av
kött och örter medföljer. 1,1 liters skål. 39,95 €.

DEN JÄKTADE KOCKENS RÄDDNING

Matberedare Kenwood PPM250

Den utrymmessnåla matberedaren skivar, river, krossar och vispar snabbt och effektivt. Med beredarens effektmixer lagar du bland annat puré och smoothie i ett nafs. 99 €.

PURÉ OCH MILKSHAKE

Stavmixer Bosch MSM66050

Stavmixern blandar puré och milkshake i en handvändning. Metallvisp och lockförsedd skärenhet för bland annat nötter och örter medföljer. 49,95 €.

KÖKETS MÅNGKONSTNÄR

Köksmaskinen Bosch MUM48W1

Den tystgående köksmaskinen knådar, vispar, river och skivar. Bakningen går som en dans. 3,9 liters stålkärl medföljer. 99 €.



× FINN DIN STIL ×

Vi hjälper läsarna att finna sina bästa sidor.
Vill du delta? Skicka in en kort presentation
av dig själv och bifoga ett fotografi:
yhteishyva.toimitus@sok.fi.

LEDIGA PLATSER

Vilka kompletteringar tarvar
herrarnas garderober i höst?
Läs stylistens tips!

foto Juha Törmälä × bildarrangemang Akira Ahola
stil och stiltips Jani Leino × plagg och ekipering Sokos Kaari
frisyrer och skägg Sokos Kaaris frisersalong Hyvä olo
och behandlingscentret Nina Holmström
make up Sokos Kaaris sminkös Sonja Méhtonen



Litet besvär, stort intryck.

En stickad näsduk i kavajens bröstficka ersätter slipsen och ger ett vårdat intryck. Om du använder både slips och näsduk kan de med fördel vara av olika material och färg. Stylisten Janic Leino och Sokos ekiperingsstjänst ekiperade Mega (passageraren i framsätet), Mikko (bilföraren) och Tero (i baksätet) i Yhteishyväs/Samarbetes förvandlingslek. Du hittar fler tips på nästa uppslag!



Golfläktar.

Varför inte bära en snygg golfkeps i höst-rusket? Mikko (ovan) iklädd keps, 69,95 €. Stetson. Jacka, 179 €. Denim & Supply. Halsduk, 19,95 €. L'asessor. Skjorta, 69,95 €. Camel. Jeans, 39,99 €. Esprit. Fingervantar i ull, 24,95 €. Makia.

På estraden.

Om du uppträder i ditt jobb eller om ditt jobb kräver någon särskild klädkod lönar det sig att tänka på materialet i kostymen eller kavajen. Du vet väl att även färdigsydda kostymer och kavajer kan modifieras av en skräddare. Tero (nedan) iklädd kavaj, 279 €, och byxor, 119 €. Turo. Stickad tröja, 199 €. Tiger of Sweden. Skjorta, 49,95 €. Jack & Jones. Slips, 24,95 €. Matex. Fickduk, 24,95 €. Matex. Sokos Kaari. Halsduk och paraply rekvisita.



Ledig stil med halsduk eller scarf.

Stora bilden ovan: Tero (t.v.) jacka, 129 €. Denim & Supply. Stickad tröja, 34,95 €. Jack & Jones. Skjorta, 89 €. Denim & Supply. Byxor, 130 €. J. Lindeberg. Halsduk, 14,95 €. Matex. Sokos Kaari. Mega (t.h.) iklädd jacka, 89,95 €. Stickad tröja, 99,95 €. Makia. Jeans, 89,95 €. Levi's. Mössa, 25,95 €. Pierre Cardin. Sokos Kaari.

Nya intressanta grepp.

"Din nuvarande stil har formats av tiden och din omvärld. Jag rekommenderar varmt nya modiga grepp. Din framtning avgör hur du upplevs: Ett nytt vårdat yttre kan ge dig möjligheter som du inte har kunnat drömma om", säger stylisten Janic Leino.



*Trendigt i garderoben?
Satsa på sportiga plagg!*

DAGS ATT TANKA?
I oktober får du en
älghamburgare för
6,50 € och en hel måltid
för 8,50 €. Pausa i en
ABC-trafikbutik när
hungern gör sig påmind!

Trygg resa

Klassiker som du kan lita på från år till år.



Halsduk i merino,
39,95 €. Makia. Större
Sokos-affärer.



Vadderad jacka,
199 €. Turo.
De flesta
Sokos-affärerna.



Blazer,
320 €.
J. Lindeberg.
Större
Sokos-affärer.



Femficksbyxor,
89,95 €.
Fynch-Hatton.
Sokos.



Skor,
129 €. Makia.
Större Sokos-affärer.

Modigt alternativ till kostymen.
Chinobyxor och kavaj är en trendig lösning. Mikko (t.v.)
iklädd överrock, 320 €. J. Lindeberg. Blazer, 69,99 €.
Esprit. Skjorta, 150 €. Diesel. Byxor, 99 €. Turo.
Keps, 64,95 €. Lacoste. Mega (t.h.) ytterrock, 279 €. Turo.
Blazer, 320 €. J. Lindeberg. Skjorta, 100 €.
J. Lindeberg. Byxor 89,95 €. Fynch-Hatton.
Avoplastron-scarf, 39,95 €. Matex. Sokos Kaari.



Kostym skor,
109 €. Nubuck. Vagabond.
Sokos.

Sortimentet varierar mellan butikerna.

text Anni Nissi × foto Jussi Särkilahti

Kalufsen i skick

Frisören Taavi Vuokkovaaras recept mot morgonbrådska är nyklippt hår, hårvårdsmedel och vax.



Taavi Vuokkovaara, 32, är en välbekant TV-profil. Han har bland annat skapat frisyrier i programmet *Finlands Next Top Model* och lärt ut luftakrobatik i programmet *Voitolla yöhön*. Hans engagemang visar att han är fartfylld lagd och inte trivs med rutiner.

Taavi inledde sin skådespelarbana som 16-åring och gick även i cirkusskola. När han som 22-åring hade blivit du med scenen och luftakrobatiken ville han lära sig ett tredje yrke. Valet var inte svårt.

”Jag brukade gå till teatern ett par timmar före föreställningen för att prata med frisörerna. De bad mig ibland om små tjänster och på Lahtis stadsteater fick jag till och med klippa en skådespelares hår”, säger han.

Efter skoldagen i frisörskolan följde ofta en cirkussupervisning och en sen frisyrrshow.

”Redan då insåg jag att man måste vara initiativrik och ta vara på alla möjligheter för att lyckas. Det stora antalet frisörer i Finland gör att man lätt drunknar i massan”, säger Taavi.

I dag kombinerar han frisörsyrket med framträdanden och cirkuskonster.

VAX ELLER GEL?

När samtalet går in på nya stilar och produkter blir Taavi ivrig. Han har bland annat deltagit i utvecklingen av den inhemska produktserien Biozell.

”Man lyssnar på mig om jag till exempel anser att ett planerat hårvax borde ha högre fiberhalt. Vips får jag ett nytt fibervax”, säger Taavi.

Taavis snabba tips



TÄNDERNA MÅR BRA

Det första jag ser hos en människa är hans eller hennes tänder. Man känner sig fräsch när tänderna är rena och välsköta.



VÄLJ DIN DOFT

Jag använder oparfymerad deodorant eftersom jag inte vill blanda olika dofter. Den som har ett serviceyrke bör undvika starka dofter.



HÅRET I TRIM

Det lönar sig att låta klippa/ansa håret med 2 till 5 veckors mellanrum beroende på hårtypen och hårväxten.



SNYGGA NAGLAR

Om man har ett yrke i vilket händerna syns bör man sköta sina naglar regelbundet.



Taavi Vuokkovaara odlar längre så kallat surfhår för första gången i sitt liv.

På tal om gammalt och nytt: Om man har använt samma produkt i flera års tid rekommenderar Taavi att man provar något nytt. Sammansättningen utvecklas ständigt: Nittiotalets hårvårdsprodukter blev ofta gryniga när de torkade medan dagens moderna vax och geler hålls mjuka och smidiga.

”Man kan med fördel blanda olika produkter. Om man har tjockt och/eller långt hår kan man använda en blandning av limaktigt vax och gel som håller kalufsen i styr utan att ”limma ihop” håret”, säger Taavi.

För jäktade herrar rekommenderar Taavi saltvattenspray.

”Saltvattenspray är ofta bättre än vax eftersom saltet inte syns och inte gör håret kompakt”, säger han.

HERRAR PÅ ANSIKTSBEHANDLING

Vilken är dagens herrtrend? Enligt Taavi är dagens trend välansat skägg, välansade mustascher och lite längre frisyrrer. Han följer med trenderna via bland annat Instagram och har lagt märke till att männen är mer öppna för behandlingar än förr.

”Jag känner många män som lägger större vikt vid sitt utseende än deras fruar och flickvänner. De går på ansiktsbehandling, formar sina ögonbryn, sköter sina naglar...”, säger Taavi.

Han själv lägger vikt vid bashygien och vid skötseln av håret och hyn.

”Korthåriga har stor glädje av hårvårdsmedel som motverkar rufsighet. Om inget annat hjälper kan man ta på sig kepsen”, avrundar Taavi Vuokkovaara leende. •

Hårveckan på Sokos och Emotion och i webbutiken 17–23.10 bjuder på förmånliga hårvårdsprodukter!

MARIA NILA True Soft-schampo, 350 ml, och -balsam, 300 ml, ger torrt hår fukt och motverkar blekning. Ingredienserna är vegetabiliska. 19,90 €/st. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



MARIA NILA True Soft-hårmasken, 250 ml, ger fukt och näring och skyddar hårets färg. Arganoljan motverkar statisk elektricitet. Ingredienserna är vegetabiliska. 21,90 €. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



L'ORÉAL PARIS Magic Retouch-korrektionsfärg, 75 ml, döljer det växande håret enkelt och behändigt. Flera färgnyanser. Från 7,25 €. Prisma och Sokos.

Färg och färg

MARIA NILA-stylingsprayen, 400 ml, ger stadga och glans, motverkar statisk elektricitet och skyddar hårets färg. Ingredienserna är vegetabiliska. 24,90 €. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



BIOZELL PROFESSIONAL Men Bullet Proof-hårsprayen, 300 ml, ger håret hållbar stadga och är lätt att borsta bort. Från 5,95 €. Större Prisma-affärer.



BIOZELL PROFESSIONAL ink-direkt-färgen ger blekt hår spännande toner i bland annat rosa och turkos. Tonerna kan blandas. 11,45 €. Flera färger. Prisma och Sokos.



SCHWARZKOPF Color Refresher-hår moussen, 75 ml, fräschar upp hårets färg på tre minuter. Flera färger. Från 6,75 €. Större Prisma-affärer, Sokos och S-market.

Under året tar vi oss en titt på hur livet ter sig i handelslagens gamla verksamhetslokaler. Denna artikel är nummer 5/6.



Framför huset fanns förr en bom för parkeringar av hästar.

FUNKISPÄRLAN VAKNADE TILL LIV

Arkitektparet renoverade 700 kvadratmeter andelshandel och skapade en vacker kombination av japansk och finländsk stil.

text Emmi Maaranen × foto Eija Hiltunen

Vi befinner oss i Europeiska unionens östligaste kommun, Iломants. Vid entrén till det vita huset, som är ett av flera vackra trähus längs Kauppatie, finns en guldfärgad platta som anger att byggnaden år 2008 var ett av Norra Karelens landskapsbyggnadsobjekt.

I dag inrymmer Ilomants gamla handelslag både ett hem och en arkitektbyrå. Huset ägs av **Nina Kosola**, 44, som är arkitekt och inredningslärare och hennes sambo, arkitekt och grafisk designer **Arto Liimatta**, 56. När man stiger in i huset ser man att allt är väl planerat och organiserat. En trappa leder upp till parets vackra hem som andas ljus, rymd och skandinavisk 1940-talsdesign.

HUSETS SJÄL VAR BORTA

För drygt tio år sedan såg huset helt annorlunda ut än i dag. När skylten "säljes" dök upp på det gamla handelslagets gård reagerade arkitektparet, som då bodde på andra sidan gatan. Fastän huset hade sett sina bästa dagar väckte det parets intresse.

Nina och Arto letade efter ett hus med anor och hade redan besiktigt flera äldre byggnader, däribland en gammal prästgård.

"Det är nog Artos förtjänst att vi bor här", säger Nina leende.

Norra Karelens handelslag lämnade huset på 1970-talet och därefter fungerade det som kommunkontor,



Ljus och rymd: Det gamla handelslaget i tre plan har en yta på nästan 700 m².

läderverkstad, vandrarmhem och ingenjörsbyrå.

Aktörernas behovsanpassade renoveringar hade så gott som helt utplånat husets ursprungliga funkissjäl.

"Det var svårt att bilda sig en uppfattning om huset, men efter flera besök kunde vi skapa oss en bild av hur det kunde se ut", säger Nina.

VACKERT OCH RUSTIKT

År 2003 beslöt paret att köpa huset med en sammanlagd yta inklusive källare på nästan 700 m². Den del av övervåningen som vetter mot gatan skulle bli ett öppet utrymme, medan gårdsdelen skulle

utgöras av separata rum. Husets nedre plan skulle fungera som arbetsutrymme.

Den stora renoveringen, som omfattade allt utom husets ram och som utfördes av erfarna hantverkare, tog nästan tre år i anspråk. Paret ville ge huset dess ursprungliga framtoning och därför återställdes bland annat skyltfönstren och dörrarna på husets framsida.

"Renoveringens omfattning gjorde att vi inte behövde fundera så mycket på vad som skall sparas och bevaras."

Arkitektoniskt representerar huset från år 1939 funktionalismen och eftersom stilen tilltalar både Nina och Arto beslöt de att inreda sitt hem i funkisanda.

Huset har även japanska inslag.

"Både funktionalismen och den japanska stilen präglas av enkel skönhet."

Den japanska influensen syns i bland annat skåpens dörrar, parets sovrum och husets tatamirum. Det mattbeklädda rummet, som lämpar sig för bland annat filmkvällar och judoövningar, är Artos favoritrum.

LÄCKER GLASS BAKOM HÖRNET

Arto Liimatta, som växte upp på en lantgård i närheten av Ilomants, minns det gamla handelslaget.

"Jag minns gatan, butiken, glasskiosken och kaféet på andra sidan gatan", säger han.

→



"Våra drömmar gick i uppfyllelse när vi hittade ett hus som andades historia och som kunde renoveras så som vi önskade", säger Nina Kosola och Arto Liimatta.

Paret inredde sitt hem i funkisanda.

Butiken var uppdelad i tre avdelningar med egna entréer: en textil-, en husgeråds- och en livsmedelsavdelning. Handelslaget hade även ett litet kafé.

LOKALHISTORIA I BITAR

Nina och Arto har hört många intressanta historier om huset och dess omgivning. År 1959 uppträdde sångarlegenden **Olavi Virta** i Ilomants. Historien förtäljer att en del av bandets medlemmar var ordentligt berusade. Efter det misslyckade framträdandet lär gruppen ha tagit sin tillflykt till vandrarhemmet. Nina och Arto har många gånger undrat i vilket rum Olavi Virta övernattade.

När det begav sig spelade ortens frivilliga brandkår förstamajmusik på husets tak.

De många renoveringarna har utplånat största delen av handelslagets inventarier, men på övervåningen finns en del av det ursprungliga golvet kvar. Det rutiga golvet på nedre plan, som inrymmer paret arkitektbyrå, minner om husets historia.

En stor del av arkitektbyråns inredning andas återanvändning: en gammal skyltdocka, ratad belysningsarmatur från Alvar Aalto-museet i Österbotten, 60-tals lärarskåp och dörrar i ädelträ från Ilomants gymnasium, en hylla från ortens Alkobutik och diverse lösöre från en nedlagd fabrik.

”Man kan nog tala om lokal historia i bitar. Vi undviker att köpa nya saker till byrån”, säger Arto.

Bakom arkitektbyrån finns ett rum som för tillfället är fullt av olika föremål. Avsikten är att öppna ett kafé i utrymmet. Vintagekaféet har redan fått markiser och en lockande neonskylt.

”Vår kärlek till huset växer dag för dag”, säger Arto Liimatta.

”Det finns nog inget bättre hus än vårt. Våra drömmar gick i uppfyllelse när vi hittade ett hus som andades historia och som kunde renoveras så som vi önskade”, avrundar Nina Kosola. •



Det böljande innertaket är gjort av returmaterial. Paret bekant på fanärfabriken tipsade om defekt fanér, till överkomligt pris, avhyvlat från parkettmaterial.



Det mattbeklädda tatamirummet, som lämpar sig för bland annat filmkvällar och judoövningar, är Artos favoritrum.



Möbelgruppen i biblioteket är tillverkad på 1940-talet. En stor del av husets möbler och inredning är tillverkad av returmaterial.

VARFÖR VILL NI VETA ALLT OM MIG?

Personliga shoppinglistor, information om
nya produkter och garantikvitton till mobilen?
Inköpsuppgifterna möjliggör ännu bättre betjäning.

text Niina Korhonen × foto Roope Permanto

I början av september började S-gruppen samla in ännu noggrannare uppgifter om kundernas inköp med S-Förmånskortet. Insamlingen av inkösuppgifter på produktnivå gäller affärerna Prisma, S-market, Sale, Alepa, ABC, Kodin Terra, S-Rauta och Marks & Spencer.

Förr registrerades inköpen på produktgruppsnivå (en vara från exempelvis produktgruppen mejeriprodukter), men från och med september sker registreringen på produktnivå (till exempel en 1,5 liters förpackning ekomjolk från Valio).

Vilken nytta har kunderna av uppgiftsinsamlingen? Hur hanteras inkösuppgifterna? Marknadsföringsdirektör Veli-Pekka Ääri och kundrelationsdirektör Pekka Malmirae från SOK besvarar 14 frågor från ägarkunderna.

1 Vem har nytta av att känna till mina korvinköp hos S-gruppen?

Insamlingen av inkösuppgifter gagnar i första hand kunden eftersom uppgifterna möjliggör ännu bättre och skräddarsydd utformning av sortimentet och betjäningen.

”Ju bättre vi känner till de olika kundgruppernas köpbeteenden, desto mer anpassad service kan vi erbjuda. Målsättningen är att underlätta kundernas vardag”, säger Pekka Malmirae.

2 Används uppgifterna till något annat än förbättring av betjäningen?

Ja, till riktad kommunikation och marknadsföring. Om inkösuppgifterna till exempel visar att kunden inte konsumerar köttprodukter kan kommunikationen koncentreras till vegetariska alternativ.

3 Vilka fördelar har uppgiftsinsamlingen? Kan kunden själv utnyttja de insamlade uppgifterna? På basis av inkösuppgifterna utvecklar S-gruppen nya digitala tjänster som underlättar kundernas vardag.

”Den automatiska arkiveringen av elektroniska garantikvitton i tjänsterna Oma S-kanava och S-mobil är ett exempel på nyttig kommunikation mellan kund- och inköpsregistren.

Vi lanserar nya tjänster baserade på insamlingen av exakta inkösuppgifter under hösten. De nya tjänsterna sammanhänger med både gjorda inköp och inköpsplaneringen”, säger Veli-Pekka Ääri.

4 Ökar antalet meddelanden från S-gruppen?

Avsikten är inte att öka antalet kundmeddelanden utan att utforma både den digitala och den pappersbaserade kommunikationen så att den rymmer med de enskilda kundernas behov och önskemål.

→



5 Jag vill ogärna ha fler kundmeddelanden. Vad kan jag göra?

Du kan förbjuda användning av de insamlade inkösuppgifterna för kommunikations- och marknadsföringsändamål. Förbudet kan registreras i tjänsten Oma S-kanava, på S-gruppens kundtjänstställen (Prisma och Sokos) och hos S-gruppens ägarkundtjänst på numret 010 765 859 (måndag–fredag kl. 8–20, 0,088 €/min.).

6 Får jag Bonus om jag förbjuder användning av uppgifterna för riktad marknadsföring?

Ja. Förbudet inverkar inte på Bonusen eller ägarkundens förmåner.

7 Varför inleddes insamlingen av detaljerade inkösuppgifter nu?

Insamlingen av exakta inkösuppgifter är egentligen inte ny: Möjligheten att samla in detaljerade uppgifter, som har funnits sedan år 2014, har hittills tillämpats av Sokos och Emotion och av Sokos, Prismas och Kodin Terras webbbutiker.

Från och med september gäller uppgiftsinsamlingen även S-gruppens dagligvaruaffärer och kedjan Marks & Spencer. För inköp på S-gruppens hotell och restauranger och hos S-gruppens samarbetspartner registreras endast kvittots slutbelopp.

Du kan kontrollera dina registeruppgifter via nätet när som helst.

8 Kan jag kontrollera de insamlade uppgifterna?

De insamlade uppgifterna kan kontrolleras avgiftsfritt och när som helst i tjänsten Oma S-kanava på adressen S-kanava.fi. I det inledande skedet ser du de elektroniska kassa- och garanti-kvittona samt inkösuppgifter enligt kvittonas slutsumma.

”S-gruppen utvecklar för närvarande en tjänst som ger kunderna möjlighet att inverka på användningen av inkösuppgifterna på produktnivå”, säger Pekka Malmirae.

9 Ser de övriga familjemedlemmarna vad jag har handlat?

Nej. Bara du själv ser inkösuppgifterna på produktnivå. Om familjen har flera användare av S-Förmånskortet ser huvudinnehavaren de övriga familjemedlemmarnas Bonusinköp enligt kvittonas slutsumma, men inte uppgifterna om enskilda inköp.

10 Kan jag avlägsna uppgifter ur mitt kundregister?

Registeruppgifter kan avlägsnas genom att kontakta ägarkundtjänsten via tjänsten S-kanava.fi.

11 Kan affärernas expediter se mina inkösuppgifter?

Nej. Inkösuppgifterna kan endast läsas av de personer som har till uppgift att

hantera materialet. Samtliga personer i gruppen har undertecknat ett sekretessavtal.

12 Kan någon läsa registeruppgifterna utan giltigt skäl?

Nej. S-gruppen övervakar hanteringen av kunduppgifter. Registersystemen är skyddade och kräver inloggning med personliga användarnamn och lösenord. Användning av registren lämnar alltid spår.

Kunduppgifterna hanteras alltid gruppvis i mån av möjlighet, vilket innebär att S-gruppen normalt inte studerar enskilda kunders inköp på produktnivå.

13 Kan uppgifterna ges vidare till exempelvis en bank eller ett försäkringsbolag?

Nej. S-gruppen överläter inga registeruppgifter till tredje part.

14 Hur länge sparas inkösuppgifterna?

Två år, varefter de raderas. •

Läs mer om insamlingen av inköpsdata på adressen s-kanava.fi/web/s/sv/battrevardag.



× PÅ JOBB HOS DIG ×

I spalten träffar vi S-gruppens personal.



IDA NISONEN

ELINA LEIKAS
Expedient
Hemavdelningen
Sokos Helsingfors

Elinas inredningstips

1 Förnya hemmets textilier. Förgyll hösten med orange-färgade och rosa färglickar och förse soffan med en tjock och varm mysfilt.

2 Använd levande ljus och inredningslampor. Doftljus förhöjer stämningen.

3 Byt platser: Genom att flytta om möbler och annan inredning ger du hemmet en ny touch.

text Katja Palomäki

”Eftersom mitt hjärta klappar för inredning stortrivs jag på Sokos hemavdelning. Den pågående renoveringen av mitt hem innebär att jag kan ge knutarna ny och fräsch framtoning. Jag hittar värdefulla tips och uppslag på bland annat nätet och i Sokos-affärerna.

Det danska inredningsmärket House Doctor omfattar ett stort urval av inredningslösningar i naturmaterial, marmor och betong. Det italienska företaget Coincasas produkter, som säljs med ensamrätt hos Sokos, erbjuder intressanta lösningar för köket, matbordet och resten av hemmet.

Kreafunks bluetooth-högtalare med belysning och Nicolas Vahés snygga kryddburkar och oljeflaskor är trevliga och pikanta inredningselement, som också lämpar sig utmärkt som små presenter.”



Tjänsten S-mobil följer dig dit du vill

Med applikationen S-mobil, som kan laddas ned i alla smarttelefoner, kan du sköta dina bankärenden, läsa om S-gruppens förmåner, kontrollera dina bonusinköp, arkivera garantikvitton och hitta närbelägna bonusställen. Tjänsten S-mobil ger dig tillgång till S-Banken och tjänsten Min egen butik var och när som helst.

- 1.** Ladda ned S-mobil utan avgift via telefonens appbutik.
- 2.** Logga in med dina webb-bankskoder.
- 3.** Använd S-mobil och dra nytta av S-gruppens förmåner!

× ÄSS PÅ BORDET ×

S-gruppens personal skickar hälsningar till ägarna.

TUUKKA TURUNEN OCH NINA KAVERINEN



**SEBASTIAN
NYSTRÖM**
Strategidirektör,
SOK

”Den ständigt ökande digitaliseringen möjliggör bättre, snabbare och förmånligare betjäning. Varför inte kontrollera dina bränslekostnader när du tankar? Den moderna automationen i S-gruppens nya logistikcenter i Sibbo försnabbar och underlättar distributionen av varor, vilket återspeglas av bland annat bättre varutillgång och lägre priser i affärerna.”

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 tillgodose 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 välfungerande tjänster i hela landet. Gruppen sysselsätter nästan 38 000 personer och betalar skatt i Finland. S-gruppen stöder finländsk kultur, idrott och samhällsverksamhet.



× DINA FÖRMÅNER ×



Annie Mästerskytten underhåller i Kuopio.

TEATER OCH MUSIK

Farsen Koukussa på Joensuu stadsteater

- Med S-Förman kortet biljetter till farsen Koukussa (Run for your wife) fr 28.10 kl. 19 och lö 29.10 kl. 13 och 17 på Joensuu stadsteater för 21 e (norm. 26 e). Max. 2 biljetter/förmåner/S-Förman kort. Ej Bonus.

Joensuu stadsteater,
Rantakatu 20, Joensuu.
Biljetter och mer info:
www.kaupunginteatteri.jns.fi

Svängig musikalkomedi i Etseri

- Med S-Förman kortet förköpta biljetter till musikalkomedin Hääkeikka (The Wedding Singer) i Ähtärihallen för 20 e/person (norm. 22,50 e) och vid entrén för 22,50 e/pers. (norm. 25 e). Föreställningar: sö 13.11 kl. 14, fr 18.11 kl. 18, to 24.11 kl. 18, sö 4.12 kl. 14, fr 24.2 kl. 18, sö 5.3 kl. 14. Max. 4 biljetter/S-Förman kort. Ej Bonus.

Ähtäri-hallen, Karhunkierros 150, Etseri.
Biljetter: www.lipputoimisto.fi
samt vid entrén. Bokningar Ähtäri Zoo Resort Oy: Karhunkierros 150, Etseri, 044 731 0114 (vard. 9-17 och på föreställningsdagar), resort@ahtarizoo.fi
Mer info: www.ahtarizoo.fi

Tampereen Työväen Teatteri förevisar

- Med S-Förman kortet biljetter till pjäsen Sara och Erik på Tampereen Työväen Teatteri fr 4.11 kl. 19 för 20 e + expeditionsavgift 2,50 e (norm. 34 e). Max. 4 biljetter/S-Förman kort. Ej Bonus.

Tampereen Työväen Teatteri,
Eino Salmelaisens scen,
Hämeenpuisto 28, Tammerfors.
Biljetter: www.lippu.fi,
förmånkod SARA.
Mer info: www.ttt-teatteri.fi

Komedi på Karleby stadsteater

- Med S-Förman kortet biljetter till pjäsen Laina-vaimo (El Crédit) to 3.11 kl. 18.30 på Karleby stadsteater för 22/18/12 e (norm. 26/22/16 e). Ej Bonus.

Karleby stadsteater,
Torggatan 48, Karleby.
Biljetter: www.lipputomisto.fi
Mer info: www.kokkolanteatteri.fi

Så som i himmelen på Vasa stadsteater

- Med S-Förman kortet biljetter till pjäsen Niin kuin taivaassa (Så som i himmelen) on 23.11 kl. 19 på Vasa stadsteater för 20 e (norm. 25 e). Svensk text. Ej Bonus.

Vasa stadsteater,
Storalånggatan 53, Vasa.
Biljetter: 06 325 3961
Mer info:
www.vaasankaupunginteatteri.fi



Anna Puu
uppträder
i Kuopio
Musik-
centrum.



Ett makalöst bröllop i Varkaus.



Lahtis stadsteater presenterar – thrillerskådespelet Vertigo.

S-
FÖRMÅN
2€

Anna Puu och Ricky-Tick Big Band & Julkinen sana i Kuopio Musikcentrum

- Med S-Förmånskortet i Kuopio Musikcentrum: biljetter till konserten Rakkaudella (ung. Med kärlek) to 13.10 kl. 19 med Anna Puu och Kuopio stadsorkester för 33 e/parkett, 28 e/balkong (norm. 35/30 e) samt biljetter till konserten med Ricky-Tick Big Band & Julkinen sana fr 14.10 kl. 19 för 34 e (norm. 36 e). I priset ingår Kuopio Musikcenters serviceavgift 2 e/biljett. Max. 2 förmånsbiljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Kuopio Musikcentrum,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: Kuopio Musikcentrum och Kuopio stadsteater 0600 96 100 (1,98 e/min+lna), Kuopio Info och Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna), www.lippu.fi.
Mer info:
www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

S-
FÖRMÅN
2€

Vita hjorten på Kajana stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Valkoinen peura (Den vita hjorten) fr 28.10 kl. 19 på Kajana stadsteater för 22 e (norm. 24 e). Ej Bonus.

Kajana stadsteater,
Kauppakatu 14, Kajana.
Biljetter: 08 6155 2555
Mer info:
www.kajaani.fi/fi/kajaaninteatteri

S-
FÖRMÅN
4€

Pave Maijanen och UMO på turné runtom i Finland

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Kohti Joulua (ung. Fram emot jul) med Pave Maijanen & UMO på olika orter i landet för 28,50 e (norm. 32,50 e) expeditionsavgift ingår. Ej Bonus.

Biljetter: www.ticketmaster.fi,
0600 10 800
Mer info och spelorter: www.umo.fi

S-
FÖRMÅN
3€

Höst på Kuopio stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till Kuopio stadsteater enligt följande: pjäsen Annie Mestariampuja (Annie Mästerskytten) lö 15.10 kl. 13 för 46 e (norm. 49 e) och Vaimoni, Casanova (ung. Min fru Casanova) lö 1.10 kl. 18.15 för 28 e (norm. 31 e). Ej Bonus.

Kuopio stadsteater,
Niiralankatu 2, Kuopio.
Biljetter: I teaterns biljettkassa: Niiralankatu 2, öppet ti-fr kl. 14–19 och lö kl. 12–18.15. Vid dagsföreställningarna öppnar biljettkassan en timme före pjäsens början. Teaterns och Kuopio Musikcentrets servicenummer 0600 96 100 (1,98 e/min+lna), öppet må-lö kl. 9–19.
Mer info:
www.kuopionkaupunginteatteri.fi

S-
FÖRMÅN
3€

Emils hyss, ungarlslysa och ett perfekt bröllop på Varkauden Teatteri

- Med S-Förmånskortet biljetter till Varkauden Teatteri enligt följande: pjäsen Eemeli metkuilee (ung. Emil gör hyss) ti 25.10 kl. 10 och lö 29.10 kl. 13 för 11 e (norm. 14 e), Poikamiesboksi (The Apartment) lö 22.10 kl. 18 för 32 e (norm. 35 e) och Täydelliset häät (Perfect Wedding) lö 1.10 kl. 13 och 18 och lö 28.10 kl. 18 för 21 e (norm. 24 e). Ej Bonus.

Varkauden Teatteri,
Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Biljetter: 044 364 8830,
www.varkaudenteatteri.fi,
www.ticketmaster.fi
Mer info: www.varkaudenteatteri.fi

S-
FÖRMÅN
4€

Pjäsen Vertigo på Lahtis stadsteater

- Med S-Förmånskortet basbiljetter till pjäsen Vertigo lö 8.10 kl. 19 och lö 29.10 kl. 13 på Lahtis stadsteater för 25 e, pensionärer: 22 e, studerande, arbetslösa: 16 e (norm. 29/26/20 e). Förmånen gäller ej gruppbokningar. Ej Bonus.

Lahtis stadsteater,
Kirkkokatu 14, Lahti.
Biljetter: Lahtis stadsteater,
Kirkkokatu 14, Lahti. Telefonbokningar och biljettkassan är öppen ti-lö kl. 11–17, speldagar fram till föreställningens början, 0600 30 5757 (1,53 e/min+lna). Biljetter även från Lippupistes verkställingsställen.
Mer info:
www.lahdenkaupunginteatteri.fi

FINNKINOS MÅNADENS FILM

S-
FÖRMÅN
15%

Kvinnan på tåget

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 7–31.10 på Finnkinobioograferna eller i webbutiken med koden lokakuu16 för 8,95–13,20 e (norm. 10,50–15,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra rabatter. Ej Bonus.

Biljetter och mer info: Finnkinos biografer, www.finnkino.fi



Filmen Kvinnan på tåget baserar sig på Paula Hawkins bästsäljare.



× DINA FÖRMÅNER ×



Agents-musikalen baserar sig på Seppo Saraspääs roman Ansiosidonnainen.



Kasta loss på Viking Lines kryssning till Stockholm.

PÅ HOTELLET

Hotellsemester och Agents-musikal i Nyslott

S-FÖRMÅN
12€

- Med S-Förmånskortet teaterinkvarteringspaket från 80 e/dygn i dubbelrum (norm. 92 e) under helgerna i september och oktober på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott. Förmånen gäller teatergäster på Savonlinnan Teatteris Agents-musikal. Musikalbiljetterna köps separat. Bonus på inkvarteringspriset.

Original Sokos Hotel Seurahuone Nyslott, Kauppatori 4-6, Nyslott. Savonlinnan Teatteri, Savonlinnasalen, Kypylaitoksentie 4, Nyslott.
Hotellbokningar: www.sokoshotels.fi, bokningskod BTEATTERI. Begränsat antal förmånssprissatta rum.
Mer info om musikalen och teaterbiljetter: www.savonlinnanteatteri.fi

Hotellsemester och musikteater i S:t Michel

S-FÖRMÅN
12€

- Med S-Förmånskortet teaterinkvarteringspaket från 80 e/dygn i dubbelrum (norm. 92 e) under helgerna i september och oktober på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel. Förmånen gäller teatergäster på Mikkelin teatteris musikalpjäsa Kaikki tahtoo rakastaa. Teaterbiljetterna köps separat. Bonus på inkvarteringspriset.

Original Sokos Hotel Vaakuna S:t Michel, Porrassalmekatu 9, S:t Michel. Mikkelin teatteri, Savilahdenkatu 11, S:t Michel.
Hotellbokningar: www.sokoshotels.fi, bokningskod BTEATTERI. Begränsat antal förmånssprissatta rum.
Mer info om föreställningen och teaterbiljetter: www.mikkelinteatteri.fi

Hotellsemester och musikalen Poikamiesboksi i Kouvola

S-FÖRMÅN
11€

- Med S-Förmånskortet teaterinkvarteringspaket från 81,50 e/person/dygn i dubbelrum (norm. från 92,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. Musikalbiljetten ingår i priset. Bonus på inkvarteringspriset.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvola Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.
Hotellbokningar: 020 123 4651 (8,35 cent/samtal+16,69 cent/min)
Mer info om föreställningen: 05 7400 300, www.kouvolaoteatteri.fi

Musikalen Poikamiesboksi baserar sig på den amerikanska 60-talsfilmen med samma namn.

PÅ RESA

S-FÖRMÅN
4€

Minikryssningar med Eckerö Line

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines minikryssning med m/s Finlandia varje fredag fram till 31.12 för 15 e/person (norm. från 19 e/person). Kryssningen bör bokas före 31.10, max. 4 personer/bokning. Ingen landstigning.

Bokningar: www.eckeroline.fi, förmånkod VE165
Mer info och båtens evenemangskalender: www.eckeroline.fi

Kryssning med Viking Line under höstlovet

S-FÖRMÅN
4-6€

- Med S-Förmånskortet Viking Lines kryssning Helsingfors-Stockholm från 50 e/C-hytt (norm. 56 e) och dygnskryssning från Åbo med Viking Grace från 40 e/I4-hytt (norm. 44 e). Förmånen gäller fram till 31.10. I priset ingår kryssning Helsingfors-Stockholm eller dygnskryssning Åbo-Stockholm i vald hyttkategori för 2-4 personer. Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls. Bonus på resans hela pris.

Bokningar och mer info: www.vikingline.fi/s-etukortti, 0600 41 577 (1,75 e/besvarat samtal+lna/msa)



Kaikki tahtoo rakastaa-musikalens historier baserar sig på S:t Michelbornas berättelser.





Julen börjar med cirkusen Sorin
Sirkus föreställning i Tammerfors.



Motionscenterkedjan EasyFit erbjuder gratis motion under
ägarkundsdagen.



Lady Line är alla kvinnors wellnesscenter där du kan
motionera gratis 11-12.10.

FÖR FAMILJER

Julshow på cirkus i Tammerfors

- Med S-Förmånskortet biljetter till cirkusen Sorin Sirkus Enigma-julshow för 20/24,50/27 e (norm. 23/27,50/30 e), därtill med S-Förmånskortet: popcorn för 1 e (norm. 2,50 e). Ej Bonus.

Sorin Sirkus,
Ahlmanintie 63, Tammerfors.
Biljetter: www.lippu.fi
Mer info:
www.sorinsirkus.fi

Ljuskarneval på Borgbacken

- Med S-Förmånskortet förköpta åkband till Borgbackens Nöjespark fram till 22.10 hos Prisma och Sokos för 36 e (norm. 37-39 e). Ej Bonus.
- Ljuskarnevalen tar över nöjesparken i oktober 8-22.10. I år är temat Masses of Color, det betyder att parken får ytterligare färgprakt.

Borgbackens Nöjespark,
Tivoligränden 1, Helsingfors.
Biljetter: I förköp hos Prisma
och Sokos
Mer info: 010 572 2200,
www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Tänderna i skick hos munhygienisten

- Med S-Förmånskortet hos Oral: avlägsning av tandsten hos munhygienist för 119 e (norm. 150,90-155,90 e) samt avgiftsfri blekningsbedömning (norm. 51 e). I priset ingår serviceavgift.

Bokningar och mer info:
www.oral.fi

Ägarkundsdagar på EasyFit

- Med S-Förmånskortet avgiftsfri motion under motionskedjan EasyFits ägarkundsdagar ti-on 11-12.10 kl. 15-18.

Verksamhetsställen och mer info:
www.easyfit.fi

Gratis trafiksyr- undersökning

- Med S-Förmånskortet för alla 65 år fyllda: gratis (norm. 35 e) trafiksyrundersökning hos Silmäasema.

Bokningar:
010 190 200 (lna/msa)
Mer info: www.silmaasema.fi

Bekanta dig med LadyLine

- Med S-Förmånskortet gratis motion på wellnesscenterkedjan LadyLines ägarkundsdagar ti-on 11-12.10 kl. 12-18.

Verksamhetsställen, grupp-
motionsscheman och
gymspecifika erbjudanden:
www.ladyline.fi

Vindruteskyddet räddar en snöig morgon

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik 1-31.10: ett vindruteskydd 10,80 e + expeditonsavgift (norm. 12 e + expeditonsavgift). Ej Bonus. Genom att inhandla Finlands Röda Kors-produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland. Ej Bonus.

Beställningar:
www.rodakorsbutiken.fi,
ange förmånskod 4MVEV3N5 på bes-
tällningstalongen, tfn 020 701 2211
eller Röda Kors butikken,
Fabriksgatan 1 A, Helsingfors.
Öppet må-fr kl. 10-16.



Vid besök hos
munhygienist får du
en vårdbedömning
gratis.



text Katri Saukkonen × foto Suvi-Tuuli Kankaanpää

I form med grönsaker

**MICHAEL
MONROE**
Musiker

Mat är kroppens bränsle.

Jag äter för att leva, inte tvärtom. För 15 år sedan slutade jag äta rött kött och fågel och nu funderar jag på att även sluta

äta fisk eftersom fisken lider när den fångas.

Jag handlar sällan mat eftersom min fru i allmänhet sköter den detaljen. I vårt kylskåp finns alltid en förpackning ultrapastöriserad mjölk. Förr åt jag mina frukostflingor med mjölk, men när jag fick veta att mjölk inte rimmar med tyroxinbehandlingen av min sköldkörtelsjukdom ersatte jag den med banan, kiwi och bär. Jag äter hälsosamt för att må bra.

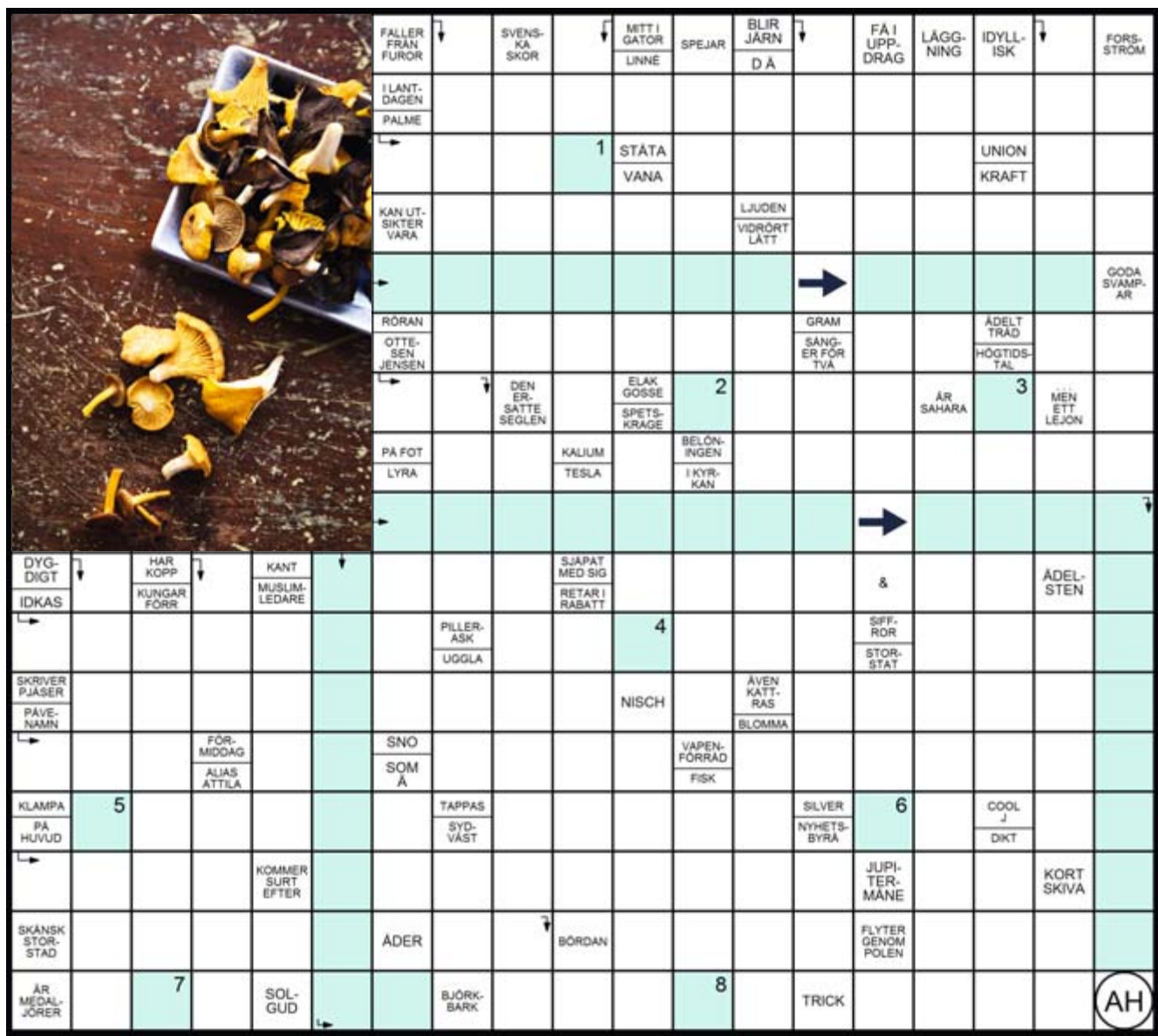
Vid matbordet sitter i regel jag och min fru, som ansvarar för matlagningen. Hemlagad mat smakar gott och ger välbefinnande. Under turnéerna är det svårt att äta hälsosamt. Ibland är det bättre att vara utan mat än att klämma i sig en pizza på småtimmarna. Jag uppskattar det allt större utbudet av grönsaker och vegetarisk mat. Mina favoritvegetabilier är broccoli, majs och spenat.

I fråga om mat har jag konstaterat att man känner när man har valt rätt och att det man fokuserar på förstärks. Tankens kraft underskattas ofta. Varje dag är en fest, men festen handlar inte om mat. Ibland är det trevligt att äta gott, i synnerhet om man bjuds på äppelpaj och vaniljglass. Jag strävar efter att hålla vikten för att orka med mina konserter och turnéer.



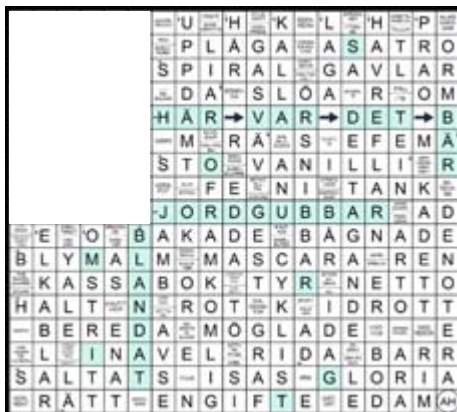
Michael Monroe har designat årets Rosa Band, som säljs på bland annat S-gruppens verksamhetsställen i oktober. De influtna medlen går till den viktiga bröstcancerforskningen.

× BILDKRYSS 5 ×



Lösning
4/2016:
SOMRIGT

Vinnare 4/2016:
Camilla
Byggmästar
(Kovjoki).
Redaktionen
gratulerar!



NYCKELORD 5/2016

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

Svara senast 15.10.2016 på blanketten som finns på yhteishyva.fi/samarbete eller skicka nyckelordet (8 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, "Kryss 5", 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.



NU DIGITALT KASSAKVITTON



FÅ ELEKTRONISKA KASSAKVITTON I TELEFONEN

Säg farväl till papperskvitton. Ladda ned S-mobil och ta i bruk vår elektroniska kassakvittotjänst. Med den får du kvittot i telefonen genast efter köptransaktionen.



[S-KANAVA.FI/KASSAKVITTO](https://www.s-kanava.fi/kassakvitto)