

samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING 3 | 2017

yhteishyvä.fi

*På picknick
via affären*

+ ANDRA LÄTTA
MATIDÉER

PLACERING

LÅT PENGARNA
GE AVKASTNING,
KVINNA!

MAKUMUISTOJA MED JENNI KOKANDER

”Min make
charmade mig
med en pirog”

POTATISODLAREN

”JAG SKULLE
GÄRNA BYTA
BORT FROST-
NÄTTERNA”

SOMMARMODE

FÖRVANDLINGSLEK
FÖR SNICKARE

LAURI REUTER

MANNEN SOM
REVOLUTIONERAR
MATPRODUKTIONEN



Välkommen

*"Glasstrut med jordgubbssmak
i Kuopio smakade betydligt
bättre än motsvarande glasstrutar
i Helsingfors och Jyväskylä."*



Smakminnen

Språket är en del av vår identitet och många ord återspeglar vår matkultur. Våra matminnen sammanhänger med en lång rad doft- och smakupplevelser. Tiden har lärt oss undvika det som är oätligt och skadligt.

Matminnen och smakupplevelser som kläs i ord ger associationer och öppnar dörrar. Bland annat därför fungerar uttryck som "gammaldags vanilj" och "mormors mos" utmärkt i reklam.

Ett av mina starkaste smakminnen sammanhänger med en semesterresa på 1970-talet. Jag åt en glasstrut med jordgubbssmak från andelsmejeriet i Kuopio och konstaterade att den smakade betydligt bättre än motsvarande glasstrutar tillverkade i Helsingfors och Jyväskylä. Jag inser att jag aldrig mer får uppleva den unika smaken, men jag både kan och

bör värna om det kära minnet.

Nya mat- och smakminnen uppstår fortlöpande. Sommarens minnen sammanhänger i hög grad med måltider utomhus. Detta nummer av tidningen Samarbete innehåller en stor portion sommarrelaterade tips. Grillarna värms och terrasserna fylls av glada människor.

Omslaget pryds av skådespelaren Jenni Kokander, som i skrivande stund reser runt i Finland tillsammans med redaktören Kari Lumikero. Resan utmynnar i TV-serien Makumuistoja som sänds på kanalen MTV3 i sommar. Samtidigt byggs eposet Ruoka-Kalevala upp historia för historia och bild för bild.

VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör

REDAKTION

REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Publiceringschef

Anne Sassi-Leivonen

Redaktionschef Sanna Suokko

Digichef Anni Vanamo-Sundström

Mångmediala producenter

Enna Koivunen och Mari Koski

Digital producent Katri Saukkonen

Matbilagan, innehållschef

Sanna Autio

Annonsförsäljning Maija Owie

REDAKTION

SANOMA LIFESTYLE

Innehållschef

Mari Paalosalo-Jussinmäki

AD Leena Majaniemi

Feature- och lifestyleproducent

Iiris von Knorring

Matproducent Tiina Valkonen

Social media Susanna Karhapää

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

Ägerkundstjänsten 010 765 858

(0,0888 e/min) betjänar i alla

frågor som gäller ägarkunderna

Kontaktuppgifterna för ditt eget

handelslag www.s-kanava.fi

Adressändringarna

uppdateras automatiskt via
befolkningsdatasystemet.

TRYCKERI

Hansaprint

113. ÅRGÅNGEN

Samarbete utkommer

sex gånger per år.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (print)

ISSN 2242-2196 (webb)

Upplaga 52 991 (LT 2015)

Medlem i Tidskrifternas Förbund



Omslagsbild Laura Riihelä
Styling Mirkka Siusuoto
Fotoarrangemang Riikka Siusuoto
Makeup och styling Katja Teinilä

FOTO ISTOCKPHOTO

3/2017 Innehåll



26

Evalis med snickarkompisarna slängde sina dammiga arbetsjeans i ett hörn och begav sig för en förvandlingslek.



Servera salladen med honungsmelon och halloumi som vegetarisk sommarlunch. Receptet finns i Matbilagan.

**Mat-
bilagan**
SOMMARENS
BÄSTA RECEPT

6

Superlätt sommarkaka! Skala olika glasstrutar och lägg dem på krossad is i en kakform.



- 4 Vår stad Åbo**
Vem behöver Grekland?
- 5 "Jag hälsar på varannan"**
Träffa Heikki Utula på ABC-kaffe. Han fann ett nytt liv i Joutsa.
- 6 Superlätt sommarkaka**
Sanna Autio presenterar säsongens nyhetsglass.
- 7 Fickpengar på sommarlägret**
Skaffa betalkort till barnen.
- 8 Marinerad med kärlek**
Skådespelaren Jenni Kokander älskar mat och inreder med avokado.
- 13 Ät ute!**
37 tips för utesäsongen.

20 De första potatisarna tas upp för hand

Pasi Vehmanen odlar nypotatis i Rimito.

23 Målartalko utomhus

Setet som gör att du lyckas med målandet.

24 Finn din fiskekompis

Fiske är en utrustningsgren.

26 Lediga snickare

Evalis, Riikka och Birgitta deltog i förvandlingsleken och bytte jeansen mot klackskor.

31 Låt stråla

Skydda huden och håret.

32 Världsförbättrare

Forskaren Lauri Reuter har visioner om framtidens mat.

36 Visa ekonomiskt mod, kvinna!

Placeringsverksamhet är som bilkörning – man kan lära sig båda.

40 Som att komma hem

Linda Rastela är årets hotellchef.

41 Terrassen lockar

Under semestern hinner man njuta!

42 Dina förmåner

Aktuella förmåner med S-Förmånskortet.

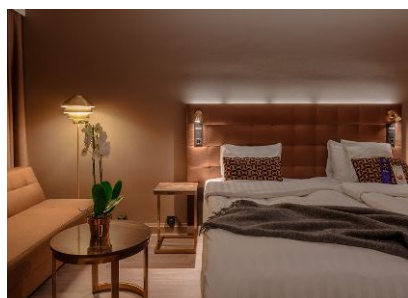
Återkommande

- 2 Ledaren
- 35 Magnus Londen
- 39 Fråga gärna
- 45 Lästartävlingen
- 46 Man är vad man äter
- 47 Bildkruss

13

Läska dig med fräsch fruktis!





I Åbo finns det mycket att se.

Åbos bästa

HÄR ÖVERNATTADE JAG

I Radisson Blu Marina Palaces förnyade rum sover man gott och i gymmet kan man göra virtuella besök runt om i världen. Jag joggade i Frankrike.

HÄR ÅT JAG

Bistro Frans & Emilie vid Salutorget serverar smörgåstest lokal abborre.

DETTA KÖPTE JAG

Färjan Föri tar en avgiftsfritt över Aura å på två minuter. Jag köpte KUI Designs Föri-reflex. Vintern kommer ju!

Vår stad Åbo

Närturismen står högt i kurs och vi finländare kan skatta oss lyckliga. Finland hör till världens mest intressanta resmål.

Mesemedierna Lonely Planet och National Geographic har fört upp Finland på listan över världens mest intressanta länder. De nämner bland annat naturen, stadskulturen och landets hundraårsjubileum. Vilken tur att vi finländare redan är här!

Närturism är trendig, klimatvänlig och behändig. Avstånden är korta och språket är (nästan) detsamma överallt.

Man kan bege sig ut i skogen eller ta en tur på sjön, men om man vill uppleva något nytt

lönar det sig att styra kosan mot Åbo. Finlands äldsta stad bjuder på europeiska fläktar och många intressanta sommarevenemang.

Om man tröttnar på stadsmiljön kan man med fördel besöka Åbolands unika skärgård. Vem behöver Grekland?

Närturismen har flera goda sidor: Du behöver ingen extra semester för att återhämta dig och den relativt korta frånvaron fyller inte resväskan med smutskläder.

Mer information: visitturku.fi/sv

3 x sommarkul

1



MUMINFEST

Muminvärlden firar sina 25 år på ön Kailo, som är en kombination av saga och vacker skärgårdsnatur. Festen börjar 10.6. i Nådendal.

2



SEGELPARAD

De stora segelfartygen seglar åter in på Aura å. Varför inte avsluta dagen med ett besök på musikfestivalen i Slottsparken? Tall Ships Race i Åbo 20.-23.7.

3



PICKNICK I PARKEN

Köp picknickdelikatesserna hos S-market Sokos Wiklund och styr kosan mot vackra Runsala. Under festivalen Ruisrock 7.-9.7. sjuder naturparken av liv.



Persiennföretagare
Heikki Utula
beställde köttgryta,
kyckling och kaffe
på ABC i Joutsa.

TEXT ANNA TOMMOLA FOTO JUSSI HELTTUNEN

”Jag hälsar på varannan”

Efter skilsmässan flyttade Heikki till sin stuga i Joutsa där han hittade Irmeli och nya hobbyer.

”Jag var 16 eller 17 år gammal när min kompis övertalade mig att sälja uppslagsverk. Jag besökte festivaler och sålde böcker från bilen. O tider, o seder! Senare grundade en annan kompis en persiennfirma i Hesa och fick mig att börja som försäljare. I sommar har jag jobbat hela 40 år som företagare.

Det är lättare att sälja persienner än böcker: Man bara visar hur den fungerar. I fjol sålde jag 26 000 persienner.

Jag flyttade till Joutsa för sex år sedan när min fru och jag separerade. Hon fick huset i Klövskog och jag fick sommarstugan i Joutsa.

Jag är aktiv i vår sommar-teater och den lokala Lionsklubben och jag är ordförande i ortens snöskoterklubb. I mars ordnade vi snöskoterturer för barn här vid ABC. Min nuvarande gumma åker gärna snöskoter och vi deltog i en dykkurs. Irmeli som arbetar som läkare känner alla i Joutsa. Det var hon som lurade mig med i teatergruppen. En sommar spelade jag en svärson som ville ärva sin sjuka svärmor.

Jag hälsar på varannan här. Det är lättare att få hjälp här än i Hesa. När min motorsåg pajade fick jag en ersättande motorsåg levererad till hemdörren. Ungefär som att beställa pizza.”

På kaffe

Heikki Utula,
59, Joutsa
KAFFET BÖR VARA Svart.

TILL KAFFET
Buffélunch.

PÅ OCH VID BORDET
Telefon, Facebook och
några andra ortsbor.



LÄHI-ABC JOUTSA

Tjänster: Restaurang,
mataffär, bensin-
station, lekplats och
RAY-automater.

EN PÅSE NYHETER

Innehållschef Sanna Autio presenterar läckra nyheter.



LÄCKERHET FÖR VEGANER

Glassen choklad & nöttjinuski från Kolmen Kaverin Jäätelö är gjord på kokosgräde. Glassen innehåller havssaltstjinuski, nötter och chokladbitar.



FRISK TRANBÄRSSMAK

Under glassen Classic mörk choklads chokladöverdrag finns vaniljgräddglass smaksatt med tranbärssås.

SOMMARSKÄMT

Isglassen Pirulo Sparkly bjuder på smak av apelsin och jordgubbe. Isglassen har ett apelsinfyllt överraskningshjärta.



MINDRE SOCKER

Elovenas mellanmålglass Skogsbär innehåller fullkornshavrekex och laktosfri glass. Sockerhalten och halten av hårda fetter är låga.



Superlätt sommarkaka

SVAL DESSERT I KAKFORM

Ingmans glass Crunchy Kakaokex är överdragen med choklad och kekkross. Glassarna Mango-Passion, Mint-Choklad, Salt Tjinuski och Pingvin Hallonhjärta smeker gommen. Struten Jättis Volcano är överdragen med krispig salmiak.



EKOHAVRE

Jymy mint-choklad tillverkas av inhemsk ekohavre. Den fräscha produkten är mjölk-, gluten- och sojafri.

Skala olika glasstrutar och lägg dem på krossad is i en skål eller kakform. Om du väljer nyhetsstrutar är åtgången garanterat så stor att glassen inte hinner smälta.



DUBBELT MÖRK

Under glassen Magnum Intense Dark 70 %:s överdrag av mörk choklad finns chokladglass.



MOROTSMUMS

Isglassen Vege Pops morot-mango innehåller 41 procent vegetabilier. Den sockerfria produkten lämpar sig för veganer.



SUPERS ÅTERKOMST

Den klassiska vaniljglassen har svart överdrag och lakritssås.



SOMMARSHAKE

Solero Strawberry Smoothie bjuder på frukt och jordgubbsbitar.

Fickpengar på sommarlägret

Aaro, 13, och Iina, 11, Arvonen skall åka tåg till mormor och sommarlägret. Deras mor Marina undrar hur hon skall förse barnen med pengar.

1 Skall jag ge barnen kontanter? Vad är bäst?

Den tryggaste och behändigaste lösningen är ett S-Förmånskort Visa. Om barnet behöver kontanter kan han eller hon lyfta dem i en automat eller hos kassan i en S-affär. Barnets mor eller far kan flytta över pengar till barnets konto i realtid med hjälp av tjänsten S-mobil.

2 Kan Iina få ett eget kort?

S-Banken beviljar S-Förmånskort Visa Debit till sju år fyllda barn. Ett eget kort lär barn att handskas med pengar. Som 12-åring kan man få egna bankkoder. Öppnande av banktjänster för minderåriga kräver vardera föräldrarnas godkännande. Föräldrarna kan deponera det önskade beloppet på barnets konto. Vid

inköp eller uttag gör butikens kassa alltid en täckningskontroll, vilket innebär att expediten kontrollerar att det finns tillräckligt mycket pengar på kontot.

3 Vad händer om kortet förkommer?

Om ett kort förkommer bör detta omedelbart anmälas. När anmälan har gjorts ansvarar banken för eventuellt missbruk av kortet. Ett kort kan försvinnas med dagsspecifika lyft- och inköpsgränser och med näthandelsspärr. S-Förmånskort Visa är tryggare än kontanter eftersom pengarna finns på ett konto.

4 I höst står ett slalomläger i Österrike på programmet. Fungerar samma kort utomlands?

S-Förmånskort Visa fungerar även utomlands.



Mor Marina och Eeli, 6, följer Aaro och Iina till tåget.



S-Bankens expert Antti Eronen ger råd i ekonomiska frågor.

TEXT IIRIS VON KNORRING FOTO MAIJA ASTIKAINEN

IDENTIFIERING VIA MOBILEN

FINGERAVTRYCKET eller ett självvalt lösenord ersätter webbankens kodtabell i pappersform. Detta är ett glädjebudskap för den som brukar slarva bort sin tabell eller spillar kaffe på den.

Identifieringen sker i S-mobil och mobilidentifieringen underlättar också användningen av tjänsten Siirto som lanserades i mars.

Bekymra dig inte! Om du tycker om kodtabellen i pappersform kan du använda den även framöver. Men undvik att spillar kaffe på tabellen!



SÅ HÄR LADDAR DU NER S-MOBIL

1. Hämta applikationen i Windows Phone Store, App Store eller Google Play Store med sökordet "S-mobil".
2. Logga in med dina bankkoder. När du har loggat in med S-Bankens koder har du tillgång till tjänsten.
3. Börja använda tjänsten!

Visste du?

8 210

e-räkningar betalas via S-Banken i genomsnitt per dag.

Källa: S-Banken



"Gemensamma måltider skänker mig lycka, men ibland är jag tvungen att klämma i mig en eländig köttpirog framför dum-burken", säger Jenni Kokander.

Marinerad med kärlek

Jenni Kokander, 37, bryr sig inte om veckodagen när hon dukar fram vin och en ostbricka. Hon älskar mat och inreder med mat.

TEXT TAINA RISTO FOTO LAURA RIIHELÄ

"Jag vet att man bör servera barnen samma mat som de vuxna, men jag syndar nog ibland. Om jag själv vill ha till exempel bladkålssallad lagar jag makaronilåda till barnen."

Barnen i Västra Böle höjde knappt på ögonbrynen när familjen Hakala en vanlig tisdag serverades Jennis fars magiska wok med nudlar och en fläkt av Asien.

Jenni och hennes äldre bröder **Juri** och **Ilja** smorde kråset med välbehag. Eftersom barnens konstnärsfar älskade exotiska smaker och experimentell matlagning köpte han en äkta wokpanna i en kinesisk affär.

"På 1980-talet var wok ett okänt begrepp i Finland och nudlar upplevdes som ett mycket udda livsmedel."

Den senaste tidens inspelningar av TV-programmet *Makumuistoja* har väckt skådespelarens och komikerns barn-domssmaker till liv och fått henne att tänka allt mer på mat.

"God mat är sinnlig, älskvärd och trygg. Mat är definitivt mer än bukfyllnad: Den förhöjer glädje och lindrar sorg."

Hon delar gärna med sig av sina matrelaterade barndomsminnen: När hennes mor stod i köket vankades det ofta makaronilåda, köttbullar eller saftig ugnsfärs gjord på löksoppa. När det begav sig tog ugnsfärsen hela Finland med storm.

När Jennis mor hade haft en lång och hektisk dag på jobbet på Finlands Röda Kors gällde så kallat undantagstillstånd, vilket innebar att hon handlade färdigmat i affären på vägen hem.

"När hon kom hem brukade hon säga 'I dag blir det picknick!' I matkassen fanns bland annat Jacky, färdiga köttbullar och italiensk sallad. Mor använde förmodligen ordet picknick för att döva sitt dåliga samvete, men för oss barn var undantagstillstånden ren och skär fest."



ALLT VÄL VID MATBORDET

Jennis mors arbete i en internationell hjälporganisation lärde Jenni och hennes bröder att maten inte är jämnt fördelad bland jordens invånare. Familjemedlemmarna deltog årligen i Hungerdagen utrustade med insamlingsbössor. På Hungerdagen fick familjen nöja sig med gröt till middag.

"Vi blev aldrig förmanade att äta upp allt på tallriken för att andra svälter, men vi fick lära oss att vi är privilegierade. Ibland upplevde jag nog ett sting av dåligt samvete."

"När jag en dag sluter ögonen för gott skulle jag nog bli en ypperlig stek."



I dag försöker hon få sina egna barn, nioåriga **Saima** och fyraårige **Vilho**, att förstå att alla inte har det lika väl förspänt vid matbordet som de.

”Min starka uppfattning om jämlikhet gör att jag inte accepterar att man leker eller krånglar med maten.”

Maten är en förenande länk hemma hos familjen Kokander. Både Jenni och hennes man **Jukka** är ivriga amatörkockar och familjen strävar efter att äta tillsammans så ofta som möjligt.

De gemensamma måltiderna skänker Jenni trygghet. Hon mår bra när familjen är samlad vid matbordet och den upplevelsen vill hon förmedla till sina barn.

”Jag skulle gärna berätta att familjen sitter kvar vid matbordet under hela måltiden, men riktigt så förhåller det sig inte alltid. Vilho har ofta bråttom till TV-programmet Doktor Snuggles och Saima vill pyssla med sitt, vilket leder till att Jukka och jag lämnas ensamma.”

MANNEN OCH PIROG

Frilansskådespelarens och kris- och familjearbetarens växlande arbetstider sätter sin prägel på familjelivet. Ibland deltar Jenni i inspelningar två veckor i ett sträck och ibland är Jukka bunden till nattarbete i Röda Korsets skyddshus för unga flera dygn åt gången.

Jenni och Jukka följer inte kalendern, utan de firar när de har tid och andan faller på. Veckodagen har mindre betydelse. När båda är lediga ställer de ofta fram en ostbricka och en flaska gott vin.

”Jag kan trösta mig med att jag inte har fått mina kilon av enbart chips, glass och godis. Jag är marinerad med kärlek, god matolja och läckra rätter. När jag en dag

MAKUMUISTOJA Den nya tv-serien Makumuistoja bjuder på mat- och smakminnen under ledning av Jenni Kokander och Kari Lumikero som reser runt i Finland och hjälper finländare att återuppleva minnen. Deltagarna är inga stjärnkockar och programmet är inte tävlingsinriktat. Programmet kulminerar i en minnesfest i Helsingfors där man dukar upp ett långbord med läckerheter från det självständiga Finlands historia. S-gruppens och Warner Televisions tv-serie i åtta delar sänds på kanalen MTV3 med start 19.7.

sluter ögonen för gott skulle jag nog bli en ypperlig stek.”

God mat har förenat Jenni och Jukka från första stund. På paret's första hemträff visade Jukka att han är en duktig kock med sinne för smak och estetik. I Jukkas enrummare i Berghäll möttes Jenni av en gomsmekande pirog med fyllning av lax, spenat, ris och ägg. Jenni som var 25 år gammal och nytexaminerad från Teaterhögskolan blev naturligtvis mäkta imponerad.

”Pirogen hade ett vackert lock och på bordet stod levande ljus. Wow, vilken man, tänkte jag.”

MAT BÖR HA ATTITYD

Jenni förhåller sig i allmänhet positivt till mat, men det finns rätter som hon inte kan fördrå. Hon kallar sig själv sammansättningsallergiker.

En sammansättningsallergiker avskyr mat med konstig konsistens och skum smak. Som exempel anger Jenni chokladgröt.

”Brun sörja med klimpar och mycket stärkelse. Nej tack! Jag fick nästan trauma i dagis när jag tvingades äta chokladgröt och genast spydde upp hela härligheten på tallriken”, säger hon.

Utöver chokladgröt tycker Jenni illa om följande livsmedel:

Vattenkastanjer. ”Jag plockar alltid bort dem från kinesisk mat.”

Tofu. ”Ingen smak och konstig konsistens.”

Gravad lax. ”Går inte ner.”

Äggmjölk. ”Hos oss lagas makaronilådan på ägg och köttbuljong.”

Jenni handlar mat med glädje och fantasi. Om hon har en inköpslista är den →

Länkkorven i hand fick Jenni att skämmas i butiken.

i allmänhet väldigt kort – infall och impuls är hennes melodi. På våren blir Jenni grönsakstokig och då fyller hon kundvagnen med spenat, blackål, örter och andra vegetabilier.

”Jag upplever mat som något andligt. När jag håller grönsaker i händerna fylls jag av en högre makt”, säger hon.

Jenni inreder gärna med örter: Man behöver inte köpa blommor om man ställer krukor med ätbara örter på bordet.

”Härförleden upptäckte jag att man kan inreda med avokado. De vackra råa

frukterna får stå framme tills de har mognat och sedan ställer jag in dem i kylskåpet eller äter upp dem.”

ÄNGELNS SVAGHET

Alla har sina laster. Jennis last är chips.

På fredagarna under den senaste säsongen av TV-serien Putous fick Jenni (karaktären Amurin enkeli) ett oövervinnligt behov av chips. Dagarna före direktsändningarna åt hon sig mer eller mindre mätt på chips.

”Chips är min definitiva svaghet. När det är hektiskt måste jag få chips, men före och under föreställningarna gäller det att undvika så kallad kolhydratfylla.”

Jenni tycker att begreppet tröstmat är vilseledande eftersom det för tankarna till en stor skål ur vilken man vräker i sig mat för att få tröst och undertrycka sin sorg. God mat kan däremot fungera som en välförtjänt och njutbar belöning.

”Det finns egentligen ingen skräpmat. Jag vill att mina barn inser snabbmatskedjornas nackdelar, men att de uppskattar också hamburgare. Snabbmat behöver inte vara detsamma som ointressant vardagsmat.”

Hon har funderat mycket på alla matrelaterade attityder som egentligen inte har något med ätande att göra. Många slanka människor tänker oupphörligen på mat, men godkänner endast proteinpulver. Nästan alla smyger sig då och då till kylskåpet för att äta en kall knäckkorv eller två – och skäms.

Jenni har också fått skämmas. Inte för att äta knäckkorv, utan för att handla länkkorv.

Hon hade bestämt att laga verklig retromat, nämligen ugnskorv med potatismos, saltgurka och inlagd rödbeta. Innan hon gick hemifrån kändes allt bra, men när hon stod i butiken med länkkorven i handen skämdes hon.

”Det är betydligt angenämare att lägga grönsaker än länkkorv på kassabandet. Alla ser vad man handlar och situationen är förvånansvärt känslig. Men man är ju vad man äter och ingen är perfekt. Åtminstone inte jag”, avrundar Jenni Kokander. ■



Jenni Kokander provar hellre nya smaker hemma än ute i vida världen. Jenni och hennes familj är förtjusta i Grekland, där de alltid bor på samma hotell. Hotellet har världens bästa kök och bekanta kockar.

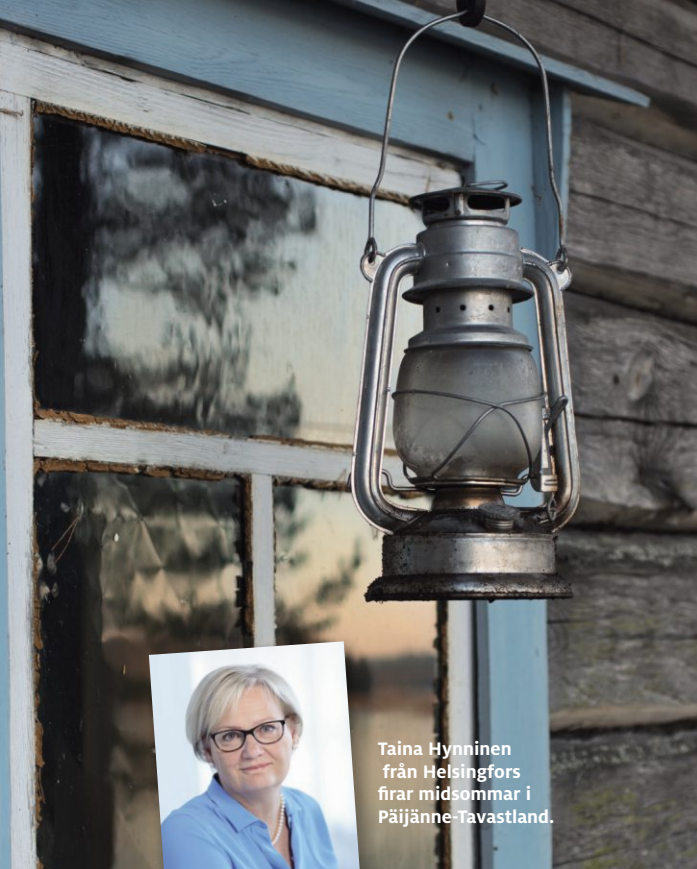
ÄT UTE!

Gör livet lättare och flytta ut köket på gården.
Handla picknickingredienser, blanda törstsläckare och
starta grillen. Värm bastun om vädret är kyligt. →

SAMMANSTÄLLT AV IIRIS VON KNORRING OCH TIINA VALKONEN
FOTO GORILLA, ANNA HUOVINEN, ELVI RISTA OCH MIKKO HANNULA

37
tips

SOM GÖR SOMMAREN
TILL EN FEST



Taina Hynninen
från Helsingfors
firar midsommar i
Päijänne-Tavastland.

Dela upp midsommarens köksturer på förhand

Så här planerar du festen så att dillen inte glöms bort
och att ingen behöver skala potatis hela midsommaren.

OM DU HAR VARIT på en midsommarfest med för mycket grillkorv men ingen potatis vet du att god planering lönar sig. Det vet också **Taina Hynninen** som för 25:e gången i ordningen firar midsommar i Padasjoki med sin man och två andra par.

1 DELA UPP DAGARNA.

"I vårt fall planerar och står värdparet för midsommaraftonens bespisning, medan vi andra tar hand om ruljangsen på midsommardagen. Söndagen går i improvisationens tecken. I midsommaraftonens fiskdominerade buffélunch ingår rökt sik och värdinnans gomsmekande gäddfärs."

2 FUNDERA PÅ RÄTTERNA.

"Gästparen funderar på förhand vad vi skall äta på midsommardagen och sedan fattar vi besluten tillsammans."

3 FÖRDELA ANSVARET.

"Vi kommer överens om marschordningen per telefon och e-post veckan före midsommar. Vi bestämmer vem som tar ansvaret för lunch- respektive middagsmenyn eller

delar av dessa. Ansvarspersonen eller ansvarsparet sköter sitt ansvarsområde från början till slut: skaffar råvarorna och dryckerna och tillreder maten. Varmrätterna eller huvudrätterna brukar bli männens lott och desserterna damernas. Vinerna och de övriga dryckerna anpassas till rätthelheten."

4 PROVA PÅ NÅGOT NYTT.

"Med undantag för midsommaraftonens fiskbord strävar vi efter omväxling, men skaldjursspett som förrätt, rövarstek som varmrätt och jordgubbsbaserad dessert är återkommande favoriter."

5 ANTECKNA.

"Stugan har en gästbok i vilken vi antecknar menyerna och annat i anslutning till midsommarfirandet."

Text Susanna Karhapää

FÖLJ VÄLFUNGERANDE RUTINER

6

Skapa en sluten planeringsgrupp på Facebook

7

Utse koordinerande projektchefer för festdagarna och måltiderna.

8

Skapa en Pinterest-mapp för festidéer.



Skydda drycken mot insekter

Placera en muffinsform av papper över burken. Gör ett hål i formen och stick in ett sugrör genom hålet. På så sätt kan du njuta av drycken utan att störas av snyltande getingar och flugor.

Illustration Jonna Koski

10

Läska dig med fräsch fruktis

Tryck ut bitar ur exempelvis ananas och melon med små pepparkaksformar. Frys bitarna och använd dem som läskande godis eller som drinkkylare.





11

Använd blasten

Skölj och klipp ner rädisornas näringsrika blast i salladen.



12

Ta recepten till vara

Du hittar recept på heta kycklingspett, avokado-rättiksallad och andra läckerheter i Matbilagan.



13

Undvik onödig disk

Lägg kycklingen från spetten på tortillas och servera på bordduken.

→

14

Laga läskande mojitoiste

Slå en del ginger ale, två delar mineralvatten med citronsmak och två delar citroniste i en tillbringare.

Tillsätt limesaft, några citron- och limeskivor och en näve färsk mynta. Spetsa drycken vid behov.



15

UNDBIK VATTNIGHET

Gör isbitar av iste, saft eller någon dryck så undviker du oönskad utspädning.



16

Hela måltiden i ett paket
Varför inte servera lax-bouillabaisseknyten med fläkt av fransk fisksoppa?

Receptet finns i Matbilagan.

17

STÄLL TILL MED OLYMPISKA SPEL MEDAN BASTUN BLIR VARM



Mölkky är gårdsspelens okrönte konung. 27,90 e, Tactic.



Banana Kick ger alla en kick. Spelas som fotboll! 14,90 e, Tactic.



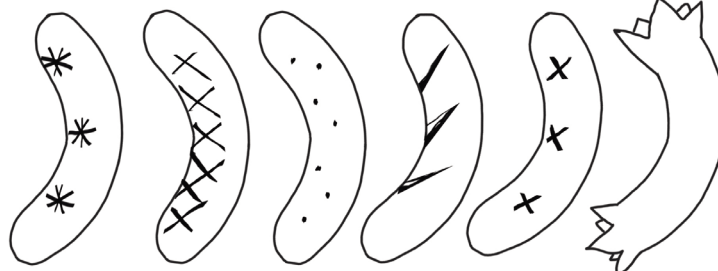
Bubbelbössan skjuter såpbubblor. 4,95 e, Toyrock.

Varorna finns hos Prisma. Urvalet varierar enligt affär.

18

SNITTA KORVEN

Några snitt i korven säkerställer jämn grillning och hela skal.



Kaminmästare

Stor-fiskare

Pil-kastare

Ved-klyvare

Spelare

Underhållare

Illustration Jonna Koski

19

Bada finländsk bastu

Samarbetes läsare berättade hur de badar sommarbastu. Var får man de bästa baden? När brukar man äta? Så här löd svaren.

De bästa baden i	elbastu	vedbastu
Först badar	damerna	herrarna
På bastulaven	nakenbad	peflett
Dopp i	sjön	badtunna
Måltid	före badandet	efter badandet
Korvgrillning på	bastuugnen	grillen
Avslutning med	bastubad	simning

32 %

dricker bastukaffe.

86 %

doppar sig i sjön eller havet.

2 %

badar helst bastu på morgonen.

"Vedeldad bastu ger varma och mjuka bad."

"Pannkaffe i gårdsbastuns kammare som avrundning, mmm."

Kommentarerna är från nätenkäten i vilken cirka 1 200 personer deltog.

20

Undvik grillspill

Gör en salt pannkaka av den överblivna korven och de överblivna grönsakerna. Krydda med örter och chili.



21

Gör läckra dessertspett

Gör gomsmekande dessertspett av frukt, jordgubbar, bullar, munkar och annat gott. Dragera med smält choklad.



Följ grillmästarens anvisningar

Köksmästare **Jukka-Pekka Kovanen** tacklar de vanligaste grillproblemen.



På jobb hos dig

Jukka-Pekka Kovanen är köksmästare på König Kulma restauranger.

22

I vilken ordning bör man grilla?

Köttet först, sedan grönsakerna och fisken sist. Genom att skära grönsakerna i mindre bitar eller förkoka dem påskyndar du grillningen. Genom att försteka köttet en bit från lågan före den egentliga grillningen undviker du rått innanmäte.

23

Hur undviker man att köttet fastnar i gallret?

Ställ in gallret när grillen är het. Gallret bör vara rent och hett. Vänd inte köttet för ofta.

24

Köttet flamar upp. Vad gör jag för fel?

Torka bort en del av marinaden. Köttets eget fett kan också flamma upp.

25

Hur länge skall en kolgrill värmas upp?

Vänta ytterligare 10 minuter när du bedömer att grillen är klar. Uppvärmningen av en kolgrill räcker minst 20 minuter.

26

Hur håller jag grillen ren?

Torka bort överlopps marinad från köttet innan du grillar det. Avlägsna större

köttrester från gallret medan det är varmt och resten när det har svalnat. Rengör gasgrillen med en stålborste och kolgrillen med stålull.

27

Vilket är grillarens viktigaste redskap?

En pincettliknande grilltång. Tången bör vara tillräckligt stor och lång för undvikande av brännskador.

Se

Jukka-Pekkas video med grilltips på adressen Yhteishyvä.fi

Text Noora Valkonen

28

Baka en fruktpaj på grillen.

Receptet finns i Matbilagan.

29

Varför inte grilla rabarber, avokado och melon?

30

PACKA EN PICKNICKVÄSKA

Den eldrivna kylväskan håller maten och drycken sval. 24 l. 12V. 39,95 e, House.



Den rymliga kylväskan gör picknicken lyckad. Volym 32 l. 9,95 e, House.



Brickan lämpar sig för transport av delikatesser. Diameter 37 cm, finns även som grön. 7,50 e, House.



Pigg och behändig salladsskål i plast, 3,3 l. 1,99 e. Salladsbestick i samma serie. 1,99 e, X-tra.



Den stänktåliga mobilhögtalaren förhöjer picknickstämmningen. JBL Flip 3. 69 e.

Varorna finns hos Prisma. Urvalet varierar enligt affär.

På picknick via affären

Den som inte vill eller hinner planera picknicken i förväg hittar mycket smått och gott i affären på sin väg ut i det gröna.

31

Läcker bulle: Bred vanilj-färskost och Tesco Finest-jordgubbssylt på bullskivor. Garnera skivorna med bär.

32

Sallad på pås- och burkdelikatesser: Rör ihop en sallad av oliver, soltorkade tomater, salladsmix, minigurkor, nötter, salladssost och ostens oljemarinad.

33

Läckra brödsticks: Rulla in Tesco Finests gruyère- och vallmo-kryddade brödsticks i lufttorkad skinka.

34

Chips! En picknick tarvar chips. Garnera salladen med Tesco Finests Cheddar & Onion Crisps.

35

En trasmatta lämpar sig utmärkt som picknickfilt. Mattan är ett stadigt och varmt underlag.

36

Goda sticks: Trä jordgubbar, basilika och små mozzarellabitar på cocktailsticks. Krydda med svartpeppar.

37

Läskande saftspritzer: Gör en väl-smakande spritzer av Tescos nyhetssaft. Ta en klunk ur flaskan och fyll sedan upp den med mineralvatten. ■

De första potatisarna tas upp för hand

TEXT HANNA JENSEN FOTO SUVI ELO



"Det gäller att ta väl hand om den mark som ger levebrödet", säger Pasi Vehmanen.

Medan vi andra drömmer om rund och fräsch nypotatis odlar Pasi Vehmanen läckerheten i skärgården med varsam hand.

"Veckan före midsommar sover jag endast några timmar per natt. Under nypotatisens verkliga högsäsong gäller det att jobba hårt och hålla maskinparken i skick. Odling av nypotatis kräver en stor portion handarbete.

Som pojke odlade jag potatis tillsammans med mina föräldrar och under de år jag bodde på annan ort tillbringade jag all min fritid på gården. Odling är en livsstil.

MARKEN HÄR PÅ ÖN Aaslaluoto i Rimito lämpar sig utmärkt för odling av potatis. Vi har åkrar med sand, mull och lermylla. Mullpotatisen smakar bäst.

Vi bedriver växelbruk, vilket innebär att vi alternerar mellan potatis och andra grödor. Växelbruket håller jorden porös och näringsrik.

Odlingen av potatis upptar knappt två månader av året. När potatisen är skördad sår vi klöver och rättika, som upprätthåller markens struktur och förhindrar erosion samt utläckning av näringsämnen i grundvattnet och havet.

Kemikalier och gödselmedel löser inga

Utöver nypotatis, sommarpotatis och vinterpotatis odlar Pasi Vehmanen morot, rödbeta, gulbeta och andra rotfrukter.



problem. De bara skjuter upp problemen. När marken är i skick ger den god skörd. Välmående jord är porös och rik.

Vi började planera årets växtsäsong redan i september när vi bärade den sista skörden.

Jag kartlade mina misstag för att kunna undvika dem i år och få ännu bättre potatis. Jag konstaterade bland annat att sättidpunkten för vissa sorter krävde justering.

INLEDNINGEN AV VÄXTSÄSONGEN är som julaften för en potatisodlare.

Nypotatisen bör sättas före första maj. De första potatisarna kan i allmänhet skördas i början av juni.

Våra åkrar finns runt sjön Meinikkalanjärvi som förser oss med vatten. Under kyliga vårar skyddar vattnet potatisen

→

Nypotatis bör sättas före första maj.



"Jag hoppas naturligtvis att våra barn tar över potatisodlingen, men framtiden är oviss. Vi tar ett år i sänder", säger Pasi Vehmanen.

Efter 2–3 år av potatis-odling tarvar åkern omväxling.





"Jag hoppas att våra åkrar producerar potatis långt in i framtiden", säger Pasi Vehmanen.

Potatisen når de lokala affärerna på en timme.

mot frysning och potatisskorp.

Potatisen bevattnas genom en väv, men det gäller att vara försiktig. Om plantorna får för mycket vatten blir potatisen vattnig och smaklös.

Under svala vårar växer potatisen långsamt, vilket gagnar smaken. Potatisen mår alltså bra av relativt låg temperatur.

Det enda jag skulle byta bort som potatisodlare är de vårnätter när jag är tvungen att springa runt på åkrarna och skydda plantorna mot frost.

FRAMFÖRÄDLINGEN AV en ny potatis-sort räcker ungefär tio år. Vi odlar huvudsakligen de relativt nya sorterna annabelle och colomba som har mjuk konsistens, tål kokning och smakar bättre än siikli. Timo har jag ratat för länge sedan.

Vi har låtit kunderna provsmaka annabelle. Nio av tio har blivit stormförtjusta i sorten.

Vår senaste specialitet är den sjukdomskänsliga sorten blue congo som skördas tidigast i september. Sorten är potatisodlaren mardröm, men den är spännande och annorlunda.

Det är ett sant nöje att förse finländarna med ren och vällsmakande nypotatis.

Potatis som levereras direkt till de lokala affärerna finns i hyllan en timme efter upptagningen. Om potatisen går via en partiaffär finns den i hyllan inom ett dygn räknat från upptagningen.

Jag tröttnar aldrig på den första nypotatisen, som jag gräver upp för hand för att inte skada det känsliga skalet. Den första potatisen tar ingen smörklick.

Ibland besöker jag affärerna för att se hur potatisen ser ut i hyllan.

Det spelar ingen roll att affärerna säljer utländsk nypotatis innan den inhemska säsongen inleds, men jag hoppas att den importerade potatisens relativa smaklöshet inte påverkar den finländska nypotatisens rykte negativt.

När säsongen har startat räcker den inhemska nypotatisen till för alla.

JAG TYCKER OM ATT experimentera.

Konsumenterna borde våga tillreda potatis också på annat sätt än genom kokning. Svenskarna och danskarna tillreder potatis på grill och i mikrougn. I Danmark kan man köpa grillfärdig potatis.

Min sambo Saris och min generation uppskattar snabbhet. Vi tycker att potatis borde säljas i portionsförpackningar.

I Mellaneuropa kan man köpa bakpotatis, salladspotatis, fransk potatis och så vidare, men hos oss är utbudet begränsat till fast potatis, mjölig potatis och allroundpotatis.

Om man lagar mos av fast potatis blir moset klabbigt och klistrigt. Till potatis-mos bör man välja mjölig potatis, som ger sammetslent och behagligt mos." ■



Meinikkala gård

Pasi Vehmanen ansvarar för odlingen, Sari Nevari för hemmet. Parets tre barn är under tio år gamla.

Januari–februari
Frögroning.

Mars–april
Snöplogning. Jordfräsning och fröplantering. Täckning med väv och plast.

Maj
Fortsatt plantering. Bevattning.

Examenstider
Den första skörden! Potatis som inte har vuxit under väv kallas sommarpotatis.

Juni
Upptagning. Plantering av hjälpväxter.

Före midsommar
Maskinell ogräsbekämpning av sommar- och matpotatisåkrar.

Midsommar
Högsåsong för nypotatis.

Sensommar
Upptagning. Tillförsel av näringsämnen och bladgödsel. Sjukdomsbekämpning.

Augusti
Rengöring av lagerutrymmen och potatissvagnar. Sjukdomsbekämpning.

September
Upptagning av lagerpotatis. Sjukdomsinspektion. Upptagning av den sista potatisen. Säsongens sista skörd. Underhåll av åkrar och maskiner.

Målartalko utomhus

Behöver fasaden översyn? Med
rätt utrustning lyckas jobbet.

TEXT ENNA KOIVUNEN



MORMORSSTUGA

Lasses rödfärg är en vattenlöslig
linoljebaserad färg avsedd för
obehandlade eller rödmålade
timmerytor och sågade ytor.
Dryghet: 4–6 m²/l. 27,90 e/10 l.



LÄMPLIGA PENSLAR

Penselsetet Gos penslar med
syntetisk borst lämpar sig för
vattenlösliga utomhusfärger.
Penslar: 75 mm, 100 mm och
120 mm. 7,95 e, Lindgren.



RENGÖR FÖRST

Rensa Facade fasad-
och mögeltvätt rengör
vattentåliga fasader och
förbereder ytan för målning.
Lämpar sig för underhålls-
rengöring som utspädd.
Biologiskt nedbrytbar.
10,95 e/1 l, Teknos.



UNDBIK LJUSGRÅTT

Bruten färg lämpar
sig utmärkt för fasader.
Varför inte välja en varm
gråbrun färg med inslag
av grönt i stället för
kall ljusgrå färg?



OSKADADE HÄNDER

Skydda talkodeltagarnas
händer med sömfria arbets-
handskar. Handskarna har
behandlad elastisk greppyta.
Storlekar 6–11. 1,95 e, Guide.



SNYGG YTA

Den vattenlösliga husfärgen
är en akrylatfärg avsedd för
målade ytor och nya hyvlade
och sågade ytor. Dryghet:
sågade ytor 6–8 m²/l, hyvlade
ytor 8–10 m²/l. 64,90 e/9 l, Reg.



NÅ ÄNDA UPP

Stegen Hobby
når upp till
nästan fem
meters höjd.
94,90 e, Tikli.



SNYGG TRANSPARENS

Den halvmatta vattenlösliga
Aqua-täcklasyr, som låter
ytmönstret synas, lämpar sig
för panelytor och för sågade och
hyvlade ytor samt för underhåll av
transparent och täckande träskydd.
Dryghet: 5–10 m²/l. 69,90 e/9 l, Reg.

TIMRET I SKICK

Valtti plus ger längre
underhållsintervall.
Den vattenlösliga
lasyren lämpar sig för
toning av brädfasader
och lamelltimmer.
Dryghet: 4–12 m²/l.
94,90 e, Tikkurila.



DEN RÄTTA FÖR DIG

TEXT ENNA KOIVUNEN
FOTO ANNA HUOVINEN

Finn din fiskekompis

Utrustningen är viktig oavsett vilken typ av fiskare du är.
God fiskelycka!

NÄTFISKE

Låt inte vädret avgöra. En regnkåpa håller dig torr.

Regnkåpa Aatos för herrar (1), storlekar M-XXL. 29,95 e, HC. Fisknät (3), längd 30 m, höjd 1,8 m, maskstorlek 30 mm-55 mm. 12,95 e, Ecomaster. Mjärde (katsa) Rampo (4), 20 mm/50 cm. 34,95 e, Pietari. Gummistövlar för herrar (5), storlekar 41-46. Dammodell i rött, storlekar 36-41. 19,95 e, House.

METE

Teleskopspön är lätta att transportera.

Glöm inte betet (levande eller konstgjort)!

Spö 3-6 m (11). Från 2,90 e. Resespö Traveler 3-4 m (11). Från 6,90 e, Patriot. Mask (12), 50 st./burk. 4,95 e.

Konstgjort bete (14). 4,99 e, Master. Metrev, 40 mm, 2 st./förp (13) 0,99 e, Ahti.



Varorna finns hos Prisma. Urvalet varierar enligt affär.

SPINNFISKE

Man har aldrig för många drag. Haspelrullen är ett säkert val.

Setet Fx Ready to Fish (9), haspelrulle, spö 180 cm. 39,95 e, Shimano. Set med inkapslad rulle och teleskopspö 15,95 e (7). Spinnare Lotto (20), flera olika typer, 9 g/12 g. 9,50 e, Bete. Skeddrag Helmi (19), flera olika typer, 11 g/20 g.

Från 8,50 e, Kuusamo. Dragserie Kalatakuu (17) för abborre, gös eller öring. 14,90–19,90 e, Rapala. Fiskeväska 6203 (6), 41,3 x 22,8 x 21,2 cm. 24,95 e, Plano.

TROLLINGFISKE

Den ivrige fiskaren behöver en jacka med rymliga fickor och en tillräckligt lång häv.

Fiskejacka med löstagbara ärmar (2), storlekar S–XXL. 39,95 e, Retki. Teleskophäv (10) 9,99 e. Trollingset Patriot Brutal (8). Spö 210 cm. 34,95 e, Patriot. Wobbler Husky Jerk 12 (16), flera olika typer, 12 cm/13 g. 6,90 e, Rapala. Wobbler Scatter Rap Shad Deep 07 (18), flera olika typer, 7 cm/7 g. 8,90 e.

BARNFISKE

Barn uppskattar fiske om utrustningen är tillräckligt liten och lätt.

Setet Rapala Kid's Spincast Combo med inkapslad rulle (15). 24,95 e, Rapala. Barnhäv (21) 3,99 e.



FINN DIN STIL

LÄPPSTIFTET ÄR ETT PLAGG

Röda läppar piggar upp svartvit klädsel. En tunn festlig chiffongblus lämpar sig utmärkt för supén och klassiska pärlörhängen är alltid ett säkert val. Blus 89,95 e, Gerry Weber. Armband 11,90 e och örhängen 7,90 e, Korukolmio.

LEDIGA *snickare*

TEXT IIRIS VON KNORRING OCH MIRKKA SIUSLUOTO **STYLING** MIRKKA SIUSLUOTO **FOTO** PÄIVI ANITA RISTELL **MAKEUP** SANNA LILJAMO OCH AINO-SOFIA KOJONEN **PLAGG** SOKOS HELSINKI

Snickarkompisarna från Karleby slängde sina dammiga arbetsjeans i ett hörn och begav sig till Helsingfors för en förvandlingslek.



PAPPERSPÅSE OCH CITRONGULT

Evalis nya stadslook präglas av moderna byxor som för tankarna till en papperspåse. Byxornas höga midja får benen att verka längre och känslan av ledighet kan förstärkas genom att kavla upp buntarna. Påsbyxor 39,99 e och T-tröja, 34,95 e, Pieces. Hals Smycke 17,50 e, Korukolmio. Hatt, 94,90 e, Marc O'Polo. Skor 89,95 e, Tamaris. Birgitta har en stor väska med skojiga fransar och låga skor som lämpar sig för långa promenader. Väska 39,90 e, Pieces. Skor 89,95 e, Tamaris. Blus 79,90 e och stickad jacka 119,90 e, Marc O'Polo. Klänning 59,99 e, Esprit. Riikkas bekväma trikåklänning har ett stänk av citrongult som är sommarens trendfärg. Klänning 89,95, Nanso. Väska 59,95 e, Pieces. Klackskor 89,95 e, Högl.



EN KORT JEANSJACKA RIMMAR UTMÄRKT MED BÅDE KLÄN- NING OCH BYXOR.

MOROTSBUNTAR

Jeanstyng eller denim är ett tidlöst material. Sommarens jeans är ljusa eller mellanblå. Evalis lediga triksåbyxor accentueras av en snitsig jeansjacka. Byxornas morotsformade buntar kan kavlas upp över vristerna. Jeansjacka 75 e, Tom Tailor. Byxor 59,95 e, Nanso. T-tröja i linne 80 e, Filippa K. Smycke 15,95 e, Gemini.

”**D**et bästa är nog när en sliten gammal möbel blir som ny och kunden säger wow, är det faktiskt samma tingest”, säger **Riikka Siermala**.

Riikka renoverar gamla möbler tillsammans med **Evalis Sundkvist** och **Birgitta Mutka-Pokela**. Nu vill snickarkompisarna förnya sin egen stil.

Cirkelsågen ljuder, slipmaskinen surrar, symaskinen knattrar, dammet flyger och målarfärgen stänker i snickarverkstaden Elsa Möbel i Kronoby söder om Karleby. Verkstadens tre unga damer är kanske inte helt till sin fördel under arbetspassen.

”Vi jobbar i jeans och T-tröja. Kläderna är för det mesta täckta av spån och slipdamm”, säger Birgitta.

”Och målarfärg. Ibland måste jag klippa bort torkade färgrester ur håret”, inflikar Riikka.

När det är semesterdags hittar damerna inga lämpliga plagg i sina klädskåp och konsten att lägga makeup har nästan fallit i glömska.

NU LEVER SNICKARKOMPISARNA i förändringens tid.

Birgittas kinder får klädsam rouge, Riikka provar klänningar och Evalis låter sina nymålade naglar torka. Förändringsleken är Birgittas idé. Hon ville ge Evalis, som jobbar långa dagar, ett kännbart avbrott i rutinerna.

Evalis som är snickargruppens chef grundade företaget Elsa Möbel som 22-åring.

Både Riikka och Birgitta kom till verkstaden som praktikanter och blev sedermera anställda hos Elsa Möbel. Evalis är stolt och glad över att kunna sysselsätta två personer.

För sju år sedan sadlade Birgitta om från specialsjukskötare till professionell snickare.

”Jag hade aldrig hållit i en såg men min farfar var slöjdlärare”, säger hon.

Vårdarbetet motiverade inte mera. Hon tänkte att nu eller aldrig.

”Visst är det fysiskt tungt att bära ner en soffa från tredje våningen, men mentalt är snickararbetet lätt.”

DEN DJUPA VÄNSKAPEN mellan snickarkompisarna sätter guldkant på tillvaron. Vid morgonkaffet delar damerna glädje, sorg, framgång och misslyckanden.

”När min mor gick bort för ett par år sedan fick jag ovärderligt stöd av flickorna och när Birgitta fyllde 50 i fjol överraskade vi henne med en ridtur på Riikkas hästgård”, säger Evalis.

Damerna brukar fira slutförandet av större arbeten med kaffe och tårta.

Nu är det mousserande vin som gäller. När Evalis, Riikka och Birgitta återvänder till verkstaden kommer kunderna med säkerhet att brista ut i ett unisont wow!





FESTLIG FÄRG

I blått och grönt blommönster är man ingen kruka. Under den tunikalika klänningen bär Riikka jeans med smala buntar. Klänning 129 e, Voglia. Jeans 49,95 e, Zizzi. Lavendelblå är en av jubileumsårets stora färger. Ovanpå den ärmlösa fodralklänningen bär Birgitta en tunn stickad jacka i samma färg: perfekt klädsel för exempelvis dotterns sommarbröllop! Klänning 149 e och stickad jacka 129 e, Taifun. Halsband 49,95 e, Gerry Weber. Väska 24,95 e, Jaclin. En ton räcker. Evalis eleganta stickade topp och byxor i fallande material lämpar sig utmärkt för sommarfesten. Byxor 49,99 e, Object. Blus 34,99 e, Y.A.S. Armband 43,50 e/st., Snö Of Sweden.



Tygskor rimmar med många plagg. 59,95 e, Vagabond.



Linsjalen värmer och skyddar mot solens strålar. 70 x 180 cm, finns även som svart, grå och grön. 24,95 e, Lasessor.



Väskan rymmer alla presenter. Med S-Förmånskortet 25,99 e under veck. 22 (norm. 35,99 e), s. Oliver.



Resväskan rymmer allt man behöver under ett långt veckoslut. Finns även som mörkgrå. Höjd 68 cm 109 e, höjd 55 cm 89 e.

T-tröjan är ett allround-plagg. Finns även i blått. 19,95 e, Aventura.



Klänningen har en snitsig hålprydnad. Finns även i orange. Med S-Förmånskortet 49,95 e under vecka 23 (norm. 69,99 e), s. Oliver.

Sandalerna finns även i svart. 59,95 e, Rieker.



Capribyxorna är utmärkte sommarbyxor. Med S-Förmånskortet 49,95 e under vecka 22 (norm. 69,95 e), Lee Cooper.



Alla varor hos Sokos. Urvalet varierar enligt affär.



Satu Tapola är ekiperingsrådgivare hos Sokos i Helsingfors.

MED PÅ STADSSEMESTERN

Satu Tapolas tips på en trendig och praktisk resegarderob:

1 STOR YLLEPASHMINA. Lämpar sig som filt under flygresan och som sjal när kvällen är sval. Det praktiska och snygga plagget fungerar som jacka på semestern och sommarens fester.

2 KORT JEANSJACKA ELLER TUNN LÄDERJACKA.

Kan bäras till både byxor och kjol och lämpar sig därför för såväl dag som kväll.

3 LÅNG KLÄNNING.

Klänningens framtuning kan modifieras med en jeansjacka, en pashmina eller smycken.

4 CROPPADE BYXOR.

Välj breda buntar eller boot-cut och ett mjukt material med elasthan. Snygga och bekväma byxor spänner inte.

5 STRASSPRYDDA TENNISCKOR.

Bekväma skor som inte är tråkiga lämpar sig för både shopping och fest. Rimmar med såväl klänning som byxor.

6 OFF SHOULDER -BLUS.

Med bara axlar är du trendig på både dagen och kvällen. Blusen kan även bäras till byxor.

7 TUNN STICKAD BLUS.

Lämpar sig till alla plagg och ger skön värme under exempelvis jeansjackan. Det varma, lättskötta och skrynkelfria materialet andas. Fina materialer är ylle, kašmir, bomull, viskos eller lin.

DEN RÄTTA FÖR DIG

Låt stråla

Skydda huden och håret och njut av solen.
En droppe solbränna ur burken får dig att stråla.

TEXT ENNA KOIVUNEN FOTO ANNA HUOVINEN

SKÖN FÄRG

Clarins Radiant Plus Golden Glow Booster är ett brun utan sol-koncentrat som kan tillsätts ansiktskrämen. Tre droppar räcker. 32 e.

FÖR HELA KROPPEN

Biosolis Melt-in-solskyddet lämpar sig för hela kroppen inklusive läpparna. Naturkosmetikan innehåller aloe vera och växtolja. Solskyddsfaktor 30. 26,50 e.

SKYDDA ANSIKTET

Garnier Ambre Solaire är en fuktgivande solskyddsspray som skyddar hyn mot luftföroreningar. Solskyddsfaktor 50. Fungerar även under make-up. Fr. 10,50 e.

Produkterna säljs hos Sokos, Emotion och Sokos.fi. Maybelline säljs även hos Prisma. Nivea, Garnier och XZ finns även hos Prisma och de större S-marketerna. Urvalet varierar enligt affär.

SPRAYA UTAN BEKYMMER

Nivea Sun Protect & Moisture är en vattenbeständig solskyddsspray som inte lämnar gula fläckar på kläderna. Solskyddsfaktor 30. Fr. 12,45 e.

NÄRING FÖR HÅRET

Balmain-solskyddssprayen ger sol-, klor- och saltvattenanfrätt hår näring. Skyddar mot UVA- och UVB-strålning. 21,90 e.

SOMMARKALUFSEN I SKICK

XZ 4-IN-1-stylingsprayen ger allt: värmeskydd, elasticitet, glans och UV-skydd. Fr. 4,90 e.

SNYGG SOLBRÄNNA

Maybelline Master Bronze-solpuderpaletten ger snygg solbränna i ett huj. Fr. 14,95 e.





Lauri Reuter tillbringar
nio sommarveckor i
en internationell trend-
inkubator i Kalifornien.

Världsförbättrare

Forskaren i bioteknik Lauri Reuter utvecklar åkerersättande tankodling och på fritiden odlar han bin.

TEXT TAINA RISTO FOTO MIKKO HANNULA

Som barn sköttes **Lauri Reuter** av både en schizofreniker och en person med Downs syndrom. Arrangemanget var helt naturligt eftersom de bekanta och betrodda "skötar-na" bodde i familjen Reuters familjehem i Jyväskylä. För Lauris far som var arkitekt och Lauris mor som var lärare i kemi och fysik handlade livet i stor utsträckning om att hjälpa människor. De ansåg att också andra än kärnfamiljen får plats vid middagsbordet.

"Jag vill förbättra världen. Man får inte skjuta problemen på framtiden om man själv kan lösa dem."

Hans team har konstruerat en bioreaktor som kan revolutionera matproduktionen. I reaktorn, som också kallas den magiska grytan, produceras näringsrik massa av bärceller. I framtiden kan man tillverka hälsosam bärmasa till exempelvis yoghurten runt om i världen.

Lauris avsikt är att utveckla prototypen till en odlingsreaktor för hemmabruk.

"Forskare är i allmänhet dåliga på att kommersialisera uppfinningar men jag tänker försöka."

Lauri har några spännande visioner gällande mat:

MARKETARNA BLIR DIGITALA

"Maten har blivit alltför komplicerad. När man handlar i till exempel en marketaffär tvingas man fatta beslut om produkter som man inte vet tillräckligt mycket om.

"Om livsmedelshandeln inte försnabbar digitaliseringen kommer något Uber-företag att kamma hem potten."

Digitaliseringen av livsmedelskedjan underlättar vardagen. Vi kunde ha en matservice som liknar musiktjänsten Spotify, det vill säga en tjänst som fyller kylskåpet med önskade varor efter att man har matat in sina önskemål och sin budget. Tjänsten kunde till exempel leverera färsk inhemsk fisk en gång i veckan.

Matens Spotify kunde vara av kollektiv natur i likhet med bespisningen i skolor och på arbetsplatser. Jag är en stor vän av färdigt uttänkta måltider. Mattjänsten kunde också fungera individuellt. Med hjälp av artificiell intelligens kunde tjänsten säkerställa hållbara val och hållbar konsumtion.

Livsmedelshandeln borde anta utmaningen. Om affärerna och affärskedjorna inte gör det kommer något Uber-liknande företag att kamma hem potten. Jag uppskattar S-gruppens beslut att göra kundernas frivilliga inköpsdatabas tillgänglig för livsmedelsforskarna. Beslutet främjar digitaliseringen av livsmedelskedjan.

Jag är övertygad om att vi i en snar framtid kommer att le i mjugg åt dagens vana att åka till en market för att planera nästa veckas meny."

ODLINGSTANK VID ÅKERN

"Jorden klarar inte vår odlingstakt, som beräknas öka med hela 70 procent fram till år 2050. Lantbruket →

Lauri Reuter

VEM 30-årig forskare i industriell bioteknik. Jobbar på VTT:s avdelning för växtbioteknik.

VAD Har tillsammans med sitt team konstruerat en bioreaktor för tillverkning av växtcells-baserad ätlig massa.

VARFÖR Deltog i S-gruppens trendinkubator. Diskussionerna gav upphov till ett manifest som behandlar livsmedelshandelns visioner. Läs mer på adressen yhteishyva.fi/ruokamanifesti.



"Bärmasa tillverkad av lingonceller kan vara framtidens frukostmat. Honungen från bi-odlingen på Operans tak är mer än trevlig."

3 små

I mitt kylskåp finns alltid potatis, morötter, yoghurt, basilika och koriander. Spansk omelett är en lättlagad rätt. Matlagningen är en del av livet.

Min hemliga passion är färdiglagad leverlås med russin stekt i smör. Behändigt och gott!

Jag är biodlare i tredje led och i dag odlar jag bin på Operans tak i centrala Helsingfors.

ger redan i dag upphov till mer växthusgaser än trafiken.

Visst måste vi odla även framöver, men kanske inte på åkrarna. En lösning kunde vara så kallad tankodling.

Vårt bioreaktorkoncept kan utvecklas till omfattande tankodling, som åtminstone delvis kunde ersätta den traditionella åkerodlingen. Tankodlingen kunde ge oss alla behövliga livsmedel både ekologiskt och effektivt.

Tankodlingen är dessutom trygg: Man vet exakt vad som förs in i och kommer ut ur reaktorn. Bekämpningsmedel behövs inte alls.

Tankodling är ingen ny uppfinning. Köttersättningsprodukten Quorn, som säljs i affärerna, är producerad i bioreaktorer.

Vår ursprungliga tanke var att odla celler från rara växter, men i dag leker vi alltså med tanken på fullskalig livsmedelsproduktion. Kanske sådan behövs på planeten Mars en vacker dag?"

VALET MELLAN ANIMALISKT OCH VEGETARISKT ÄR SNART FÖRÅLD RAT

"Om alla minskade sin köttkonsumtion med hälften skulle miljön må betydligt bättre än den gör i dag. Tyvärr ökar konsumtionen av kött fortlöpande till följd av bland annat det snabbt ökande välbståndet i länder som Kina och Indien.

Snart är motsättningen mellan animalisk och vegetarisk föda historia. I Silicon Valley utvecklar man för närvarande en produkt som ser ut och smakar som malet kött. Produkten tillverkas av laboratorieframställt hemoglobin, som är ett järntransporterande protein, helt utan användning av djur. De första biffarna tillverkade av odlade djurceller har redan sett dagens ljus.

Förutsatt att biffen smakar biff spelar det ingen roll om den är animalisk, vegetarisk eller laboratorieframställd. Åtminstone inte för mig.

Staten kunde begränsa köttkonsumtionen skattevägen, men det är viktigt att köttproducenterna inte fräntas sitt levebröd utan att få något i stället.

Gräshoppsfarmer är en möjlig lösning på köttproblemet. Friterade gräshoppor är en delikatess och dessutom ger gräshoppor ett utmärkt proteinpulver. Jag har själv försökt odla gräshoppor, men deras högljuddhet fick mig att ge upp.

Inom ett par år kommer gräshopporerna att inta våra matbord. När grisuppfödarna inser fördelarna kommer de att övergå från kött- till gräshoppsproduktion." ■

"Inom ett par år dyker gräshopporerna upp i affärernas hyllor."

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



Ge turisten mer!



Sommaren är här och sommaren betyder semesterfirare. De där som står vid Senatstorget i Helsingfors och gapar, de där som myser i gamla Borgå, de där som filmar sig själva i Puijotornet.

Jag älskar detta folkslag: Turisterna.

För som jag brukar tjata om: Att bli en *tourist* var alltid tänkt att vara en hederssak, ett allmänbildande kall.

Det bästa är när man själv har utländska gäster. För då tvingas man reflektera över sitt land, vad är värt att se, vad kan vi vara stolta över, vad kan bli bättre?

Grundregeln: Eftersom en *tourist* är en nyfiken och beläst varelse gäller det att bums glömma allt förskönande pladder.

Så jag skulle visa upp bygget av Centrumbiblioteket i Helsingfors och stolt säga att det här satsar vi på. Men sen skulle jag visa brödköerna och säga att det här satsar vi inte på.

Jag skulle bjuda på huvudstadens glänsande kollektivtrafik, men jag skulle också referera misskötseln av metrobygget.

Jag skulle kanske peka ut en offentlig hälso-central och slå mig för bröstet: i vårt land har alla råd med sjukvård. Men jag skulle också erkänna att på grund av vårdreformen verkar ingen riktigt veta hur allt ska funka i framtiden.

Jag skulle belåtet öppna dörren till en av våra många medborgar- och arbetarinstitut som arrangerar förmånliga språkkurser för invandrare. Men jag skulle också ta mina gäster till de demonstrerande asylsökande som inte får plats i vårt stora land.

Efter denna intensiva turisdag skulle jag ta mina gäster till en klassisk finsk krog med vita borddukar, beställa ett extremt dyrt finskt specialöl och prata på om jämställdheten, tryggheten, vår plats i Norden ...

På småtimmarna skulle vi sedan kanske träffa kinesiska researrangörer som fixar paketresor till Finland. I så fall skulle jag argt fråga dem varför de kinesiska turistpengarna i så hög grad slutar hos kinesiska bolag.

För det är ju *faktiskt* vi som frikostigt bjuder på *vårt* land. Och därmed vi som borde tjäna stälarna.

Men då skulle de antagligen svara: Hur är det då ni finländare sticker på all-inclusive till solen eller bor på internationella hotell i Asien? Vem får pengarna då?

Och jag skulle tystna. Åter igen inse att det finns två sidor av allt. Också av *tourismen*. Liksom av Finland.

*Det bästa är
när man själv har
utländska gäster.*



Visa ekonomiskt mod, kvinna!

Kvinnor placerar mindre och är mindre riskbenägna än män. Men man kan lära sig: placering handlar egentligen om samma konst som bilkörning.

TEXT MATTI REMES FOTO MAIJA ASTIKAINEN

S-Bankens undersökning visar att förhållandet mellan mäns och kvinnors placeringar är en euro:92 cent. Siffrorna förvånar inte Talouselämäs chefredaktör, ekonomiredaktör **Emilia Kullas**, som har författat två placeringsguider för kvinnor tillsammans med sin kollega **Ninni Myllyoja**.

”Bland kvinnor, särskilt mödrar, går familjens intressen före de egna. Många kvinnor har en avog inställning till placeringsverksamhet eftersom den upplevs som girigt penningsspel. Det behövs i allmänhet ett starkt motiv för att börja placera – bland kvinnor är motivet oftast familjens ekonomi och framtid”, säger Emilia Kullas.

Hon beklagar den höga placeringströskeln bland kvinnor och påpekar att det finns gott om lättsmält informationsmaterial för den som vill börja placera.

”Placering handlar egentligen om samma konst som bilkörning. Människor är i allmänhet medvetna om sina inkomster, men många har en vag uppfattning om utgifterna. Ett par timmars besök i web-


banken ger en god bild av vilka utgifter som kan minskas och hur mycket pengar man kan spara eller placera”, säger Emilia Kullas.

LITEN RISK KAN MEDFÖRA BESVIKELSE

S-Bankens undersökning gav vid handen att kvinnor väljer lågriskfonder oftare än män. Cirka 27 procent av kvinnornas placeringar fanns i lågriskfonder. Motsvarande andel av männens placeringar var cirka 19 procent. Män är mer intresserade av aktier än kvinnor. Aktier uppvisar större värdefluktuation än fonder, men de ger ofta bättre avkastning än fonderna.

Emilia Kullas anser att både män och kvinnor borde ta lite större placeringsrisker än i dag.

”Bankerna rekommenderar ofta trygga kombinationsfonder med stor räntandel. Dagens rekordlåga räntenivå kan medföra besvikelse för placeraren. Den som vill ha högre avkastning bör överväga att placera i en aktiefond”, säger hon.



"Det lönar sig inte att placera alla sina besparingar i börsaktier. Värdefluktuationen kan störa nattsömmen", säger Marja-Leena Haapanen.

"Jag finansierar renoveringen med aktier"

Marja-Leena Haapanen blev så intresserad av aktiesparande att hon slutade jobba.

Första gången var en katastrof. I början av 1990-talet placerade **Marja-Leena Haapanen** från Helsingfors pengar i en placeringsfond som banken rekommenderade. När recessionen slog till rasade fondens värde, vilket ledde till att hon förlorade nästan hela sitt kapital.

Hon lät sig inte kuvas av motgången.

"Jag beslöt att framöver sköta eventuella förluster själv. Jag läste allt jag kom över om placeringsverk-

samhet och jag följde uppmärksamt med ekonominyheterna. Eftersom min man inte var intresserad av placeringar handlade jag i smyg", säger hon.

På den tiden ansvarade Marja-Leena för Fazer-koncernens affärsresor. När det blev pengar över från lönen eller semesterersättningen köpte hon börsnoterade aktier.

År 2012 tyckte hon att 40 år i arbetslivet fick räcka. Hon sade sig upp sig från sitt jobb för att ägna sig åt placeringsverksamhet på heltid.

"Aktiesparande är bevisligen den mest lönsamma sparformen. Dessutom är den bekväm och behändig: Man kan sitta hemma i soffan och undersöka företag via nätet. När man vill sälja eller köpa aktier loggar man in på webbanken. Jag brukar handla för ett par hundralappar per gång", säger Marja-Leena. →

"Pensionärer behöver pengar."



I DAG ÄGER MARJA-LEENA aktier i cirka 15 börsnoterade företag. I hennes portfölj finns bland annat bank- och verkstadsaktier. Portföljen domineras av aktier i finländska företag med verksamhet utomlands, vilket innebär att avkastningen inte enbart är beroende av det ekonomiska läget i Finland.

”Min placeringsstrategi är att äga aktier med god dividendavkastning. Jag vill också att företagen värnar om människor, djur och miljön och att de betalar skatt i Finland. Jag utvecklar min aktieportfölj långsiktigt och säljer aktier väldigt sällan. För närvarande planerar jag en renovering som jag tänker finansiera genom försäljning av aktier”, säger Marja-Leena.

MARJA-LEENA UPPMANAR kvinnor att placera och hon besöker olika evenemang för att berätta om verksamheten. Hon undrar varför så många av dagens kvinnor undviker ämnet pengar.

REGELBUNDENHET ÄR VIKTIG I ALL PLACERINGSVERKSAMHET

S-Sparfonder grundades i november 2013. Om månadssparandet inleddes då är behållningen i de olika fonderna följande:

Fond	Månatlig placering 100 e, totalt 4000 e Behållning 31.3.2017	Månatlig placering 25 e, totalt 1000 e Behållning 31.3.2017
S-Sparfond Försiktig	4 350 e	1 088 e
S-Sparfond Måttlig	4 631 e	1 158 e
S-Sparfond Modig	4 793 e	1 198 e

Källa: S-Banken. Avkastningshistoriken står inte som garanti för framtida avkastningar. Placeringsens värde kan fluktuera och avkastningen variera åt vartdera hållet.

25 e är
vanligt
månatligt
Bonus-
belopp

”Lyckligtvis visar allt fler kvinnor intresse för sin ekonomi. De förstår äntligen att man behöver pengar som pension när då det fria livet börjar”, säger hon.

En del av avkastningen har Marja-Leena investerat i konst, men hon är mest intresserad av att lära sig nytt.

”Pengar är inte det viktigaste i livet, men de ger trygghet och tillgång till bland annat god hälsovård för en själv och familjen. Den som vill kan donera medel till välgörande ändamål”, avrundar Marja-Leena Haapanen.

Ställ följande frågor innan du bestämmer dig

På jobb
hos dig



Annika Pohtila
är S-Bankens
utvecklingschef inom
segmentet placering
och sparande.

Hur mycket kan jag placera?

Man kan inleda placerandet med små belopp. I S-Bankens fonder varierar minimibeloppet mellan 10 och 200 euro. Det viktigaste är att spara regelbundet. På lång sikt ger också mindre belopp trevlig avkastning på grund av fenomenet ränta på ränta, som innebär att både det ursprungliga kapitalet och avkastningen genererar ränta.

Vill jag vara aktiv?

Placeringsverksamhet kan liknas vid kontroll av skatteföreläggningen. Få tycker om arbetet, men man får ofta lön för mödan. En del människor följer aktivt

med börskurserna och väljer placeringsobjekt själva medan andra, som vill spara tid och besvär, väljer att placera i fonder som sköts och förvaltas av utomstående experter. Ifråga om aktivitet har placeringsverksamhet många likheter med reparationen av en bil: Man kan söka felet, handla reservdelar och reparera bilen själv eller man kan låta en märkesverkstad ta hand om hela reparationen.

Vad eftersträvar jag?

Ställ upp ett klart mål för sparandet. Målet kan vara exempelvis en renovering om 2–3 år eller inköp av en ny bil. Målet kan

också vara att skapa en reserv för familjen eller att dryga ut den framtida pensionen.

När behöver jag pengarna?

Om man behöver pengarna inom ett par år lönar det sig att välja ett lågriskobjekt så som en räntedominerad fond. Den medför mindre risk för kapitalförlust än till exempel placering i aktier. Om man vet att man inte behöver pengarna på länge kan man ta en större risk och placera i exempelvis en aktiedominerad fond. Aktiefondernas värde fluktuerar, men på lång sikt ger de i allmänhet bättre avkastning än räntefonderna.



Maria Ohisalo vet att många nybörjare vill höra andras placeringsråd.

VARFÖR INTE SKAPA EN GRUPP I NÅGOT SOCIALT MEDIUM?

I mitten av februari inledde forskare Maria Ohisalo en diskussion om placeringar och sparande i Facebook-gruppen Ompeluseura. Den nybildade diskussionsgruppen Ompeluseuran Talousgurut har fått cirka tusen deltagare på några veckor.

”Syftet med diskussionsgruppen är att öka kvinnors intresse för det mansdominerade segmentet pengar och placeringar. Det finns gott om informationsmaterial, men många kvinnor vill höra

andras åsikter. Om någon har läst exempelvis en intressant och lärorik placeringsguide rekommenderar hon den för gruppens övriga medlemmar”, säger Ohisalo.

Diskussionsgruppens medlemmar utbyter placeringsfarenheter och diskuterar bland annat kostnadsfrågor och etiska aspekter. Medlemmarna i gruppen träffas ibland. På gruppens möte i april talade bland annat Börsstiftelsens verkställande direktör **Sari Lounasmeri**. ■

FRÅGA GÄRNA

Stämmer det att X-tra pepparmyntste inte innehåller te?

🔍 Hur bryggs Rainbows alkoholfria lageröl?

Alkoholfritt öl tillverkas utan konstgjorda ämnen genom en bryggprocess som kallas kalljäsning. Bryggerijästen tillförs vörten vid sådan tidpunkt och temperatur som gör att den producerar öltypiska aromer men ingen alkohol.

🔍 Hur länge håller Rainbows äppelvinäger i bruten förpackning? Hur bör vinägern förvaras? På flaskans botten finns lite fällning – kan vinägern fortfarande användas?

Eftersom vinäger har lång hållbarhet förutsätter lagen ingen bäst-föremärkning på förpackningen. Äppelvinäger kan förvaras i rumstemperatur även i bruten förpackning, men direkt solljus och temperaturväxlingar bör undvikas. Vinägern är fullt användbar trots fällningen.

🔍 Jag upptäckte två gulor i ett kokt ägg.

Är det vanligt? Jag ville inte äta ägget.

Hormonbalansen hos unga honor är ibland instabil, vilket kan leda till att äggstockarna ”släpper” flera gulor samtidigt. Den kringliggande vitan och skalhinnorna utvecklas

normalt. Ägg med dubbelgula blir större och tyngre än ägg med en vanlig gula. I packeriet klassificeras äggen utgående från vikten och äggsatsen. Ägg med dubbelgula är fullt ätbara.

🔍 Stämmer det att X-tra pepparmyntste inte innehåller te? I varudeklarationen anges endast pepparmyntblad.

Ja, X-tra pepparmyntsteet tillverkas av pepparmyntblad. Ordet te syftar på användningssättet. Benämningen pepparmyntste är etablerad både i Finland och utomlands.

🔍 En maskindisktablett satt fast på diskmaskinens lucka efter diskningen. Varför hade den inte lösts upp?

Maskindisktablettorna innehåller endast vattenlösliga beståndsdelar. Om diskmaskinens lucka är fuktig när man lägger in tablett kan den fastna på luckan i början av diskprogrammet. Om tablett har fastnat på luckan lossnar den i allmänhet först under sköljfasen. Det lönar sig att kontrollera att vattentillförseln samt diskmaskinens filter och andra komponenter är i skick.

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 (må-fr kl. 9–13) och via Prismas ja S-markets Facebook-sidor.



PÅ JOBB HOS DIG

I spalten träffar vi S-gruppens personal.



Linda Rastela är
hotellchef på Solo
Sokos Hotel Paviljonki.

Som att komma hem

Solo Sokos Hotel Paviljonki i Jyväskylä har under flera år fått höga betyg av TripAdvisor. Nu valdes Paviljonki till det bästa Sokoshotellet och Linda Rastela till årets hotellchef, S-Boss. Vilken är hemligheten bakom framgången?

KOPPLA AV PÅ PAVILJONKI

1 Sov ut. Under veckosluten serverar vi frukost fram till klockan 12. Njut av hembakat bröd och lokala läckerheter. Kaffet serveras vid borden.

2 Gymmet bjuder på välgörande motion och vacker sjöutsikt. Efter motionspasset kan du återhämta dig i hotellets förnyade bastuavdelning.

3 Du får gärna låna en grön Jopo-cykel och bekanta dig med omgivningen i lugn och ro. Sjön Jyväsjärvi och Jyväskyläs förnyade hamnområde finns på ett stenkast avstånd. I juni slår barnfamiljernas dröm, aktivitetsparken SuperPark, upp sina dörrar i anslutning till hotellet. Hotellet har ett stort lektrum och barnanpassade menyer.

Foto Pasi Hakala

”Framgång kommer inte genom ett trollslag utan via unik betjäning. Vi betraktar våra kunder som hembjudna gäster, som vi vill ta väl hand om. Vi strävar alltid efter att överraska våra gäster positivt. Det handlar om större och mindre saker som kunden inte har väntat sig. Personlig betjäning kräver så kallat spelöga.

För mig är jobbet en passion. Jag har fått beröm och erkänsla för min glada uppsyn och kreativa läggning som receptionist, skiftchef och hotellchef. I syfte att ytterligare förbättra betjäningen går vi varje vecka igenom gästernas feedback och önskemål.”

S-gruppens personal skickar hälsningar till ägarna.



På jobb
hos dig

Outi Vitie är marknadsdirektör inom segmentet rese- och förplägnadshandel.

Foto Istockphoto



Terrassen lockar

”Den inhemska turismen vinner allt mer terräng och sommarvärmen lockar människor till solbelysta terrasser. Vi vill nog alla hinna med så mycket som möjligt under sommaren. När semestern börjar gäller det att avgöra om man vill städa hemmets lager eller styra stegen mot soliga terrasser i goda vänners lag.

Under semestern hinner man njuta av hotellivets fröjder, bekanta sig med nya resmål och besöka gamla bekanta platser. Bland S-gruppens nästan 500 restauranger finns något för alla och envar.”

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 tåmpades 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. Bonussystemet 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!



Dada Masilos
dans förenar
Europa och
Afrika.



Mustakari
Memories ordnas
i Karleby före
midsommar.

MUSIK OCH TEATER

FESTIVALEN ORGLNATT OCH ARIA

S-
FÖRMÅN
4e

Med S-Förmåns kortet biljetter 20 e (norm. 24 e) till konserterna under festivalen Orgelnatt och Aria i Esbo domkyrka 29.6 och 13.7. Ej Bonus. Esbo domkyrka, Kyrkparken 5, Esbo
• **Biljetter:** Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min + lna) och lippu.fi
• **Mer information:** www.urkuyo-festival.fi, tfn 045 129 5922.

MUSTAKARI MEMORIES I KARLEBY

S-
FÖRMÅN
6e

Med S-Förmåns kortet biljetter 39 e (norm. 45 e). Musikfolket får njuta av underhållning 30.6–1.7 med bland annat Haloo Helsinki, Chisu, Aikakone och Tuure Kilpeläinen. Ej Bonus. Sommarrestaurangen Mustakari, Mustakarivägen, Karleby
• **Biljetter:** www.lipputoimisto.fi

DADA MASILOS GISELLE I KUOPIO

S-
FÖRMÅN
5e

Med S-Förmåns kortet inträdesbiljett till föreställningen Giselle under dansfestivalen Kuopio Tanssii ja Soi 45 e + expeditiionsavgift (norm. 50 e + exp.

avgift) 19.6 och 20.6. Ej Bonus. Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio
• **Biljetter och mer information:** lippupiste.fi, Kuopion Musiikkikeskus och kuopiodancefestival.fi. Förmånen gäller biljetter som köps 1–20.6. Högst 4 biljetter / S-Förmåns kort. (Rekommenderas inte för personer under 14 år).

PJÄS OM KALLE TRÄSKALLE I SALO

S-
FÖRMÅN
2e

Med S-Förmåns kortet biljetter till pjäsen Pekka Puupää Kesälaitumilla 20 e (norm. 22 e) eller på Lippupiste 22,50 e + expeditiionsavgift (norm. 24,50 e + exp. avgift). Ej Bonus. Vuohensaaren kesäteatteri, Satamankatu 102, Salo
• **Biljetter:** Salon Teatteri, biljettkassan tfn 0440 316 055, toimisto@salonteatteri.com eller Lippupiste.fi.
• **Mer information:** www.salonteatteri.com. Föreställningar 21.6–11.8. Fråga efter biljetter till specialpris i teaterns biljettkassa.



PJÄSEN MÄSTERKATTEN I STÖVLAR

S-
FÖRMÅN
2e

Med S-Förmåns kortet biljetter till pjäsen Saapasjalkakissa för hela familjen 13–15 e (norm. 15–17 e). Familjebiljett 50 e (4 personer, högst 2 vuxna). Ej Bonus.

Teatteri Puutaivas, Perinnekäki, Kavalontie 68, Vaskio
• **Biljetter:** 050 518 0058, puutaivas@hotmail.fi
• **Mer information:** www.puutaivas.net. Föreställningar 30.6–12.8. Täckt huvudlänkare.

MUSIKALEN STOCKFLOTTARNA PÅ MATHILDEDAL

S-
FÖRMÅN
2e

Med S-Förmåns kortet biljetter till musikalen Tukkijoella 18–20 e (norm. 20–22 e) eller Lippupiste 20,50–22,50 e (norm. 22,50–24,50 e). Ej Bonus. Mathildedalin kesäteatteri, Ruukinrannantie 6, Mathildedal
• **Biljetter:** Teatteri Provinssin biljettkassa tfn 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi. Lippupiste lägger en expeditiionsavgift till priset.

• **Mer information:** www.teatteriprovinssi.fi. Föreställningar 7.7–13.8.

EEVA JOENPELTOS BOK BLIR DRAMATISERAD

S-
FÖRMÅN
2e

Med S-Förmåns kortet biljetter till pjäsen Kuin kekäle kädessä (Sådd bland törnen) 20 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Sammatin Sampomäki, Torpantie 20, Sammatti
• **Biljetter:** Vaahterateatteri, vaahterateatteri.net, 040 8656140 eller Prisma Lojos infodisk.
• **Mer information:** Föreställningar 10.6–7.7. Fråga efter biljetter till specialpris på teatern.

KONSERTEN SAGOBILDER PÅ KIMITOÖNS MUSIKFESTIVAL

S-
FÖRMÅN
3e

Med S-Förmåns kortet biljetter till konserten Sagobilder 22 e (norm. 25 e) eller Lippupiste 24,50 e + expeditiionsavgift (norm. 27,50 e + expeditiionsavgift). Ej Bonus. Salos konstmuseum Veturitali, Mariankatu 14, Salo
• **Biljetter:** Luckan Kimitoön, tfn 044 726 0170, kimito.luckan.fi eller lippu.fi
• **Mer information:** kimitomusicfestival.fi



Raseborgs Sommartheater
bjuder på den filmbaserade
musikalen Footloose.



Michael Monroe
uppträder på Borgå
Popfest 3.8.

S-
FÖRMÅN
4-20e

HAAPAVESI FOLK

Med S-Förmåns-kortet fram till 23.6 förköp av festiva-larmband för 58 e och vid porten 73 e (norm. 60 e och 75 e). Festivalen Haapavesi Folk 26.6-1.7. Ej Bonus.

Folk-puisto, Teollisuustie 2, Haapavesi

• **Biljetter:** haapavesifolk.fi

S-
FÖRMÅN
2e

FESTIVILLA I VASA

Med S-Förmåns-kortet endagsbiljett till FestiVilla 35 e (norm. 40 e) och tvådagarsbiljett 60 e (norm. 70 e). FestiVilla 16-17.6 har bjudit in en rad stora finländska musikstjärnor till Sandvikens park. Ej Bonus.

Villa Sandviken, Sandvikens park, Vasa

• **Biljetter och mer information:** villasandviken.fi/festivilla

S-
FÖRMÅN
5-10e



Kalevi
Keihänen
har förärats
en pjäs.

KAUSTBY FOLKMUSIKFESTIVAL

Med S-Förmåns-kortet 3 euro rabatt på förköpta biljetter till Kaustinen Folk Music Festival. Ej Bonus.

Festivalparken, Kaustby
• **Biljetter:** Förköp med S-Förmåns-kortet fram till 30.6. www.lipputoimisto.fi

S-
FÖRMÅN
3e

MUSIKALEN FOOTLOOSE PÅ RASEBORGS SOMMARTEATER

Med S-Förmåns-kortet vuxna 22 e (norm. 25 e), pensionärer och studerande 18 e (20 e), barn 14 e (15 e) till musika-len Footloose på Raseborgs Sommartheater under perioden 29.6-19.7. Ej Bonus.

Raseborgs Sommartheater, Raseborgs slottsväg 100, Raseborg
• **Biljetter och mer information:** www.netticket.fi. VNUR:s kansli: Tfn 019 241 5045 info@raseborg.org

S-
FÖRMÅN
1-3e

SVARTÅ SLOTTSSOMMARTEATER VISAR HOTELLIGGAREN

Med S-Förmåns-kortet biljetter till farsen Ministeriä viedään i biljettkas-

S-
FÖRMÅN
2e

san 29-31e (norm. 31-33 e) eller Lippupiste 31,50-35,50 e (norm. 35,50-36,50 e). Lippupiste lägger en expeditionsavgift till priset. Ej Bonus.

Svartå Slotts sommartheater, Hållsnäsvägen 89, 10360 Svartå.

• **Biljetter:** Teatteri Provinssin biljett-kassa tfn 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi, Prisma Lojos infodisk eller lippu.fi
• **Mer information:** www.teatteri-provinssi.fi eller www.mustionlinna.fi. Täckt läktare och scen.

AUGUSTIKONSERT I KARISLOJO KYRKA

Med S-Förmåns-kortet biljetter till konserten i augusti 35 e (norm. 39,50 e) 19.8 kl. 15. Ej Bonus.

Karislojo kyrka, Keskustie 30, 09120 Karislojo.
• **Biljetter:** förköp www.netticket.fi eller vid entrén en timme för konserten.

• **Mer information:** orkesteri.lohja.fi

S-
FÖRMÅN
4,5e

SOMMARTEATER PÅ STRÖMFORS BRUK

Med S-Förmåns-kortet vuxna 22 e (norm. 25 e), barn 10 e till uruppförandet av komedin Keihäsmatkat på Ruukinmyllyn kesäteatteri i Lovisa.

S-
FÖRMÅN
3e

17.6-15.7. Ej Bonus.

Ruukinmyllyn Kesäteatteri, Strömfors bruksområde, Ruukintie 15, Strömfors

• **Biljetter:** Biljettförsäljning på nätet 24/7 www.naurutakuu.fi och vid entrén en timme före föreställning. 050 301 2563.

BORGÅ POPFEST 3-5.8.2017

Med S-Förmåns-kortet biljetter till Borgå Popfest: endagsbiljett 38 e, tredagarsbiljett 95 e och Junnupop 16 e (norm. 44 e/115 e/20 e). Ej Bonus. Borgå Popfest, Vinnarvägen (Näse), Borgå

• **Biljetter:** Sokos Borgå, S-markét Näse i Borgå och tiketti.fi. Tiketti tfn 0600 11 616, må-sö 9-21 (1,78 e/min + lna)

• **Mer information:** www.porvoopopfest.fi

UTSTÄLLNINGAR

NATIONALMUSEETS UTSTÄLLNING FÖRHISTORIEN

Med S-Förmåns-kortet biljetter till Nationalmuseets utställningar 9 e (norm. 10 e). Ej Bonus. Finlands Nationalmuseum, Mannerheimvägen 34, Helsingfors
• **Biljetter och mer information:** www.kansallismuseo.fi

S-
FÖRMÅN
1e



Tidningen ansvarar inte för ändringar efter pressläggningen.

HELSINGFORS FESTSPEL

PATAX OCH BORTA BEAST

S-FÖRMÅN
4e

Med S-Förmåns-kortet biljetter 38 e (norm. 42 e) till Patax och Borta Beasts konsert under Helsingfors festspel fr 18.8 kl. 19. Ej Bonus. Huvilatältet, Tokoistranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors
Biljetter: Ticketmaster Finland, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + Ina) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + Ina) må-lö kl. 8-21, sö och helgdagar kl. 10-18 eller ticketmaster.fi
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi

BLICK BASSY OCH VAUDOU GAME

S-FÖRMÅN
4e

Med S-Förmåns-kortet biljetter 34 e (norm 38 e) till konserten med Blick Bassy och Vaudou Game under Helsingfors festspel må 21.8 kl. 19. Ej Bonus. Huvilatältet, Tokoistranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + Ina) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + Ina) må-lö kl. 8-21, sö och helgdagar kl. 10-18 eller ticketmaster.fi
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi

SOULLEGENDEN WILLIAM BELL OCH JOHANNA FÖRSTI

S-FÖRMÅN
4e

Med S-Förmåns-kortet biljetter 55 e (norm. 59 e) till konserten med William Bell och Johanna Försti under Helsingfors festspel ons 23.8 kl. 19. Ej Bonus. Huvilatältet, Tokoistranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + Ina) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + Ina) må-lö kl. 8-21, sö och helgdagar kl. 10-18 eller ticketmaster.fi
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi

CMX

S-FÖRMÅN
4e

Med S-Förmåns-kortet biljetter 39 e (norm. 43 e) till konserten med CMX under Helsingfors festspel to 31.8 kl. 19. Ej Bonus. Huvilatältet, Tokoistranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + Ina) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + Ina) må-lö kl. 8-21, sö och helgdagar kl. 10-18 eller ticketmaster.fi
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi

DE NYFUNNNA VERKENS KVÄLL

Med S-Förmåns-kortet biljetter 24-49,50 e (norm. 28-53,50 e / 28-38 e).

S-FÖRMÅN
4e

Helsingfors stad-sorkester och Susanna Mälkki bjuder på en kväll med nyfunna verk under Helsingfors festspel fre 18.8 kl. 19. Ej Bonus. Musikhuset, Mannerheimvägen 13 A, Helsingfors
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + Ina) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + Ina) må-lö kl. 8-21, sö och helgdagar kl. 10-18 eller ticketmaster.fi
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi

KINOKONSERTEN FINLANDIA

S-FÖRMÅN
4e

Med S-Förmåns-kortet biljetter 24-34 e (norm. 28-38 e / 28 e) till Kinokonserten Finlandia under Helsingfors festspel fre 1.9 kl. 19. Ej Bonus. Musikhuset, Mannerheimvägen 13 A, Helsingfors
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + Ina) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + Ina) må-lö kl. 8-21, sö och helgdagar kl. 10-18 eller ticketmaster.fi
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi



CMX uppför sitt epos Talvikuningas under Helsingfors festspel.

FINNKINOS MÅNADENS FILM



Maddy och Ollie älskar varandra men Maddys sjukdom omöjliggör fysisk kontakt.

S-FÖRMÅN
15%

EVERYTHING, EVERYTHING

Med S-Förmåns-kortet 15 % rabatt på enskilda biljetter till Månadens film. Förmånen gäller i biografernas biljettkassor

(uppvisa S-Förmåns-kortet) och i nätbutiken (uppge koden kesäkuu17). Ej Bonus. Förmånen gäller på alla Finnkinos biografier runtom i landet.

• **Mer information:** finnkino.fi

RESOR

ÅK PÅ EN NATURSKÖN SKÄRGÅRDS-KRYSSNING

S-FÖRMÅN
3e

Med S-Förmåns-kortet skärgårdskryssningen Kaunis Kanavareitti (Naturskön Kanarutt) vuxna 22 e (norm. 25 e), barn 6-15 år 10 e (norm. 13 e). Ej Bonus. Förmånen är hushållsspecifik. Helsingfors Salutorg, Kolerabassängen (gula flaggor).
• **Biljetter, avgångstider och mer**

information: stromma.fi. Biljetter till rabatterat pris på nätet med koden S-ETU KESÄ

DAGSKRYSSNING TILL TALLINN

S-FÖRMÅN
2,50e

Med S-Förmåns-kortet Viking Lines dagskryssning till Tallinn från 19,50 e/person (norm. 22 e) 1-30.6.2017. Ej Bonus.
• **Mer information och bokningar:** www.vikingline.fi/s-kortti, 0600 41577 (1,75 e/mottaget samtal + Ina/mta).



ÖVRIGA FÖRMÅNER

HERTZ-BIL FÖR SOMMARENS RESOR

Med S-Förmånskortet kostnadsfritt en extra förare till alla inhemska biluthyrningar 31.5–23.6 (norm. 29,50 e). Ej Bonus.

S-FÖRMÅN
29,50 e

• **Biljetter och mer information:** hertz.fi. S-Förmånen gäller när du i samband med hyrbilens avhämtning nämner: Yhteishyvä-lisäkuljettaja. Hyrestiden minst 3 dygn.

KALEVASPELEN I SEINÄJOKI

Med S-Förmåns-kortet 2 e rabatt på endagsbiljetter 20–23.7. Rabatten gäller nummerade platser på Lakea A- och C-läktarna (norm. 25–40 e). Ej Bonus.

S-FÖRMÅN
2 e

Seinäjoen keskus-kenttä, Urheilupuisto 8, Seinäjoki
• **Biljetter:** Ticketmaster-biljettbutiker, ticketmaster.fi och tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + lna)
• **Mer information:** www.kalevan-kisat2017.fi



ELITSPELEN I KUORTANE

Med S-Förmånskortet 1–2 euro rabatt på biljetter till Elitspelen i Kuortane 17.6.2017. Ej Bonus.

S-FÖRMÅN
1–2 e

Kuortaneen urheilukenttä, Keskustie 84, Kuortane
• **Biljetter:** ticketmaster.fi
• **Mer information:** kuortaneen-liittikisat.fi

LÄTT CITYRYGGSÄCK FÖR RESAN

Med S-Förmåns-kortet Cityryggsäck 17,10 e + leveranskostnader (norm. 19 e + lev. kostn.) i Finlands Röda Kors

S-FÖRMÅN
1,90 e

butik. Ryggsäcken är lätt att bära och tar lite utrymme. De grå delarna är reflexband. Ej Bonus.

• **Beställningar:** www.punaisenristinkauppa.fi, där S-Förmånen gäller genom att ange förmåns-koden 4MVEV3N5 i beställningsuppgifterna. Tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors öppen må–fre kl. 10–16.

FAMILJER OCH BARN



S-FÖRMÅN
3 e

Borgbacken har slagit upp sina dörrar!

MYCKET NÖJE PÅ BORGBACKEN

Med S-Förmåns-kortet förköpta armband till Borgbacken 36 e (norm. 39 e) 18.4.–22.10. Ej Bonus.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränd 1, Helsingfors
• **Biljetter:** Armband finns till salu i en del Prismor och Sokos-varuhus, S-Marketar samt i samband med övernattnings på Sokos Hotellen i huvudsadsregionen.
• **Mer information:** 010 5722 200, www.linnanmaki.fi/ennakko-myynti

CIRKUS FINLANDIA PÅ SOMMARTURNÉ

Med S-Förmåns-kortet biljetter till sommarturnén

S-FÖRMÅN
3,50 e

föreställningar i cirkusens biljettkassa 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e. Ej Bonus).
• **Turnéorter och mer information:** sirkusfinlandia.fi, infotelefon 0600 30 006 (1,78 e/min + lna)
• **Biljetter:** www.ticketmaster.fi. Ticketmaster lägger en expeditionsavgift till priset.

ÄVENTYRSTUREN ÅRHUNDRADENS TIDSRESA PÅ SVEABORG

S-FÖRMÅN
2 e

Delta i äventyrsturen Århundradens tidsresa på svenska varje fredag kl. 12.00 (ej midsommarafton). Med S-Förmåns-kortet biljetter barn 10 e och vuxna 12 e (norm. 12 / 14 e) 9.6–5.8 (ej 22–24.6). Ej Bonus.

Turen startar framför Artillerivikens kiosk på Sveaborg, Helsingfors
• **Biljetter:** Förförköp av förmånsbiljetter i nätbutiken senast dagen före turen på adressen suomenlinnatours.com/asiakasedut. S-Förmåns-kortets nummer anges i tilläggsuppgifterna och kortet visas på plats innan turen börjar.
• **Mer information:** Samfundet Ehrensärd (09) 6841850, suomenlinnatours.com



Vilken är din favoritartikel? Svara och vinn ett stugpaket!

Bland dem som svarat lottar vi ut ett stugpaket omfattande en Pinetta-vedkorg, 2 handduksset från House, 3 bastudofter från House, 1 Emendo-hinkset och 2 påslakanset från House. Priset är värt 144 euro.

Skicka ditt svar senast 15.6.2017 via nätet: yhteishyva.fi/samarbete eller per post till: Samarbetes redaktion, Läsartävling 3/2017, PB 99, 00002 Helsingfors.

Vinnaren kungörs i nummer 4/2017 av tidningen.

MAN ÄR VAD MAN ÄTER

TEXT LEENA LUKKARI FOTO MAIJA ASTIKAINEN

Jag följer inköpslistan slaviskt

Sångaren Petra Gargano hittar
övertäckningar i kundvagnen och
slår av mobilen inför måltiderna.

MÅLTIDEN innebär angenäm samvaro. Eftersom min mans far är från Neapel äter vi mycket italiensk mat. Vår tre är gamla sons favoriträtt är olivpasta.

NÄR JAG HANDLAR följer jag inköpslistan slaviskt. Jag strävar efter att handla endast ett par gånger i veckan, vilket tarvar god planering. Min son hjälper mig i affären, vilket i allmänhet medför att jag hittar någon överraskning i kundvagnen. Överraskningen är ofta en chokladstång.

JAG ANSER att man bör äta i lugn och ro. Det råder frid och ro när bordet och

köket är rena och mobiltelefonerna är avslagna. En lyckad måltid avslutas med dessert: kaffe och något sött. Eftersom vi vill lära vår son vett, etikett och gott bordsskick äter vi alltid vid matbordet.

JAG BRUKAR kalla min man och son till matbordet. På sommaren grillar vi på vår gasgrill som endast min man kan använda.

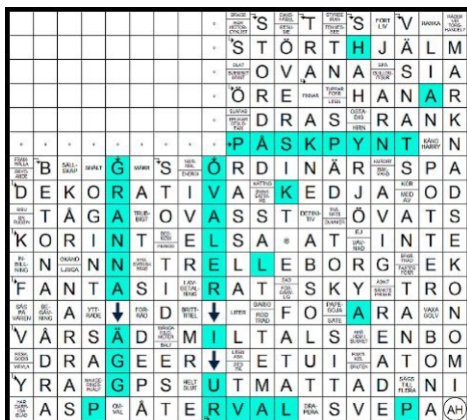
JAG HAR INSETT att salt och peppar räcker långt. När jag följde en hälsodiet och ratade färdigmat lade jag märke till att lätt kryddning framhäver livsmedlens smak. Kyckling kryddad med endast salt och peppar är en sann delikatess.

Petra Gargano, som är bekant från musikgruppen Tiktak, släppte nyligen ett samlingsalbum. Hon är en av stjärnorna i TV-serien Vain elämää.

BILDKRYSS



Vinnare 2/2017:
Ove Ekman,
Dalsbruk.
Redaktionen
gratulerar!



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

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.



GE EN GÅVA SOM VARAR FÖR EVIGT

Överraska jubilarer med en gåva som tål tidens tand och ger förmåner varje dag. Anslut den nyutexaminerade som ägarkund i ditt handelslag.

Hör dig för om ett anslutningspaket via ägarkundstjänsten (bl.a. på Prisma, Sokos och de största S-marketenheterna) eller läs mer på [Ägarkundskapsomgåva.fi](https://www.ägarkundskapsomgåva.fi).