

samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING 2 | 2016

yhteishyvä.fi

× I KÖKET ×

SPARRIS,
VATTEN &
RISOTTO

× BEKANT PRODUKT ×

FÄRSKA
ÄRTER TILL
ITALIEN

× VÅRNYHETER ×

Blommor
i garderoben

× PENGAR ×

KÄNSLOR
OCH
EKONOMI

× FÖRR & NU ×

Mjölkbutiken
blev bostad

× ELLA KANNINEN ×

”I köket
härskar min
italienska
svärmor”

× NY BÖRJAN ×

VAR INTE
MARTYR –
DELA PÅ
HUSHÅLLS-
ARBETET





SANNA SUOKKO
Redaktionschef

Bordet är dukat

Tidningen *Samarbete* har genomgått en ansiktslyftning. Vårt omstöpta alster innehåller nyheter, tankar, historier och mycket annat som förhoppningsvis intresserar ägarkunderna. Vi hoppas att vårt nya grepp tilltalar läsarna.

Inspirerade av den gröna och sköna våren besökte vi **Ella Kanninen** i Toscana. Den populära redaktören och programledaren fick äran att inleda vår nya artikelserie Matgäst. Många av matlandet Italiens läckerheter har tagit finländarna med storm. När jag träffade Ella i matkulturens vaggasade jag på att fråga hur man tillreder den italienska pastasåsbasen *soffritto*.

Efter hemkomsten ville jag pröva mina nya kunskaper. Jag ställde mig

i köket och hackade lök, morot och bladselleri, slog jungfruolja i pannan och brynte vegetabilerna tillsammans med skållade tomater. En timme senare fick såsen sällskap av siskonkorv.

När barnen fick syn på anrättningen blev de tysta. Jag log i mjugg. Jäkt och brådska leder ofta till att man glömmer att mat som är tillredd med hjärta, kärlek och tålmod är den allra bästa.

En gång per dag sätter sig vår familj vid matbordet för att äta tillsammans. Vi på redaktionen hoppas att innehållet i tidningen *Samarbete* främjar finländarnas intresse för gemensamma måltider. Rätterna kan vara allt från läckra såser till enkla spenatplättar – huvudsaken är att måltiden fungerar som förenande länk mellan familjemedlemmarna.

P.S. Vi vill gärna veta vad du förväntar dig av tidningen *Samarbete* och webbtjänsten yhteishyvä.fi. Varför inte titta in på våra förnyade webbsidor och ge kommentarer, feedback och förslag?

Läs om...



Italiensk iver

Det italienska köket karakteriseras av rena och fräscha råvaror. Vi finländare kan ta exempel av Medelhavets kulinarister och i mån av möjlighet välja säsongens råvaror.



Stressfri städning

Forskare **Anneli Miettinen** från Väestöliitto rekommenderar alla mödrar att göra upp arbetslistor för att visa resten av familjen hur mycket arbete skötseln av hemmet kräver.



Ägarförmåner

S-gruppens ägarkunder kan dra nytta av Bonus, riktade erbjudanden och särskilda tjänster. Ta i bruk tjänsten S-mobil som bl.a. förmedlar information om olika erbjudanden.

× INNEHÅLL ×

- 02** **Välkommen**
Samarbete fick en
ansiktslyftning

04 **Vi gör gott**
Kollektiv kvällsbit

05 **Just nu**
Tjuvstart till trädgårdssäsongen

08 **Grön kraft**
Fräsch mat ger välbefinnande!

11 **Lättlagad kycklingrisotto**
Tre sätt att modifiera risotto

12 **Svärdottern i Toscana**
Ella Kanninen i Italien

15 **Komplett set**
Allt du behöver för grillpremiären

16 **Smak av sommaren**
Ärtans väg från åkern till frysen

18 **Alla medel i bruk**
Dela hushållsarbetet utan gräl

24 **På tal om pengar**
Vad berättar plånboken?

27 **Kolumnen**
Magnus Londen har ordet

28 **Familjens huvudsak**
Välj rätt cykelhjälm

30 **Fingrarna i myllan**
Blommor i garderoben

34 **Så vackert!**
Mariela Sarkima gillar rosa

36 **Kaffedoftande hus**
Hemmet i en andelshandel

40 **På jobb hos dig**
Floristen Anna Salomaa

I Matbilagan

Vi inleder sparris-
säsongen och
kockar primörer.

12

16

15

- 
- 41** **Äss på bordet**
Fortgående prisreduktion
 - 42** **Förmåner för dig**
Utnyttja S-Förmånskortet
 - 45** **Vardagshjälp**
Plantera om örterna
 - 46** **Man är vad man äter**
Juhani Tamminen berättar
 - 47** **Bildkryss**
Kan du lösa nyckelordet?

KOLSVART HETTA
Grillkol, 3,95 €. 2,5 kg. Rainbow.
Prisma, S-market, Sale, Alepa,
ABC-trafikbutiker, S-Rauta
och Kodin Terra.

REDAKTION SOK: Chefredaktör Kai Ovaskainen
Mediechef Kristiina Lindh **Redaktionschef** Sanna Suokko
Ansvarig producent Niina Korhonen **Redaktionssekreterare** Heidi Hänninen
Mångmediala producenter Enna Koivunen, Mari Koski och Jenni Saarilahti
Producent, sociala medier Anna Lahdenkauppi **Visuell producent** Nina Räisänen
Matbilagan, innehållschef Sanna Autio **Annonssförsäljning** Maija Owie |
Otavamedia OMA Oy: AD Liisa Seppo **Bildredaktörer** Sarri Kukkonen och
 Ville Rinne **Producent, Samarbete** Marina Ahlberg **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. ÄRGÅNGEN Samarbete utkommer sex gånger per år. **ISSN** 0036-3715 (print)
ISSN 2242-2196 (webb) **Uppgåva** 52 991 (LT 2015) **Medlem i** Tidskrifternas Förbund



441 024
Trycksak



Omslagsbild
Ofer Amir
Smink & hår
Satu Arvola
Ellas kläder
Sokos

Miss sparris!

Vid omslagsfotograferingen fick **Ella Kanninen** agera miss sparris. Säsongens läckra primör är som bästa just nu. Redaktionen gröna fingrar fick i uppdrag att skapa kronor och smycken av sparris. Omslaget pryds av en lätt tiara. Vissa tyckte att kronan påminner om en bastumössa.

P.S. De överblivna sparrisarna blev hot dog-ingrediens. Läs mer i Matbilagan!

× VI GÖR GOTT ×

Spaltens tema är små goda gärningar. Känner du någon som piggar upp omgivningen med sitt osjälviska beteende? Skicka ditt artikelförslag till e-postadressen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

Mitt i veckan

text Petra Sneck × foto Nea Ilmevalta

Kaupunkiolohuone Kohtaus, som finns i Vallgård i Helsingfors, är ett kollektivt vardagsrum avsett för helsingforsare i åldersgruppen 18–30 år. Vardagsrummet erbjuder trevligt program nästan alla kvällar i veckan: allt från sällskapsspel till singelkvällar. Läs mer på finska på www.kohtaus.info.

”Det kan vara svårt att lära känna nya människor. När jag flyttade till Helsingfors för fem år sedan lade jag märke till att man på kaféer och barer i allmänhet umgås och pratar i slutna sällskap. En kollektiv kvällsbit är något helt annat – människor som inte känner varandra från tidigare diskuterar allt mellan himmel och jord: sysselsättning, politik, MacGyver...

Jag blev mer än glad när jag fick höra om onsdagskvällsbiten på Kaupunkiolohuone Kohtaus. Vi spelar sällskapsspel, lagar mat och testar nya saker lekfullt och fördomsfritt. Jag dansar stångdans och blev tillfrågad om jag kan dra ett par kurskvällar. Det var ett sant nöje att få inviga andra i stångdansens fascinerande värld.

Den här typen av verksamhet behövs. Deltagande i de kollektiva kvällarna lindrar känslan av ensamhet och ger vänner som lyssnar och som man kan anförtro sig åt.”

Heidi Häkkinen, 28

Heidi Häkkinen (t.v.) är en av stamgästerna vid det kollektiva kvällsmålet. Satu Lekola, mångsysslare på Kohtaus, brukar ofta delta.



× JUST NU ×

Vi inleder trädgårdssäsongen, bekantar oss med guldsmeden och arrangerar förmånliga bröllop.



TRÄDGÅRDS- MÄSTARE – BÖRJA HÄR!

1 Beskär lövträden
Lövträd bör beskäras under vilofasen, det vill säga innan löven kommer. Vassa och välskötta redskap ger en jämn och trädvänlig snittyta.

2 Plantera nya perenner
Det lönar sig att samtidigt dela höstperennerna. Främja tillväxten genom att skära bort torra blad och grenar.

3 Kalka gräsmattan
Sprid ut kalk på den fuktiga gräsmattan när snön har smultit. Kratta bort döda växtdelar först när gräsmattan håller att stiga på.

4 Njut av trädgården
Svep in dig i en varm filt, höj kaffekoppen och insup vårens underbara dofter, ljud och färger.

Plantera och beskär!

1. Hallmatta Raisa, från 29,90 €. 70 x 200 cm. Finns även i storleken 70 x 300 cm, från 39,90 €. Prisma och Kodin Terra. **2. Busksax Fiskars SmartFit***. Teleskopskaft. Prisma, Kodin Terra och S-Rauta. **3. Rönjningssax Fiskars PowerGearX***. Storlek M, sidoskär. Prisma, Kodin Terra och S-Rauta. **4. Rönjningssax Fiskars SmartFit***. Teleskopskaft. Prisma, Kodin Terra och S-Rauta. **5. Trädgårdskanna**, 4,95 €. 5 l. 5,95 €. 10 l. Prisma, Kodin Terra och S-Rauta. **6. Handluckrare Fiskars Solid**, 4,95 €. Prisma, Kodin Terra, S-Rauta och S-market. **7. Planteringspade Fiskars Solid**, 4,95 €. Prisma, Kodin Terra, S-Rauta och S-market. **8. Kultivatorhacka Fiskars Inspiration Lucy**, från 6,95 €. Prisma, Kodin Terra, S-Rauta och S-market. **9. Grensax Fiskars SmartFit**, 19,95 €. Sidokär. Prisma, Kodin Terra och S-Rauta. **10. Portionsfröer Nelson Garden**, från 0,39 €. Prisma, Kodin Terra och S-Rauta. **11. Trädgårdshandskar**, 4,95 €. 3 par/förpackning. Storlekar 9–10. Färger: rosa, lime och svart. Prisma. **12. Trädgårdshandskar för barn**, 4,95 €. Prisma.

Trälådorna och lerkrukan är rekvisita från Prisma. Sortimentet varierar mellan butikerna.

*Priset obekant vid tryckningen.

MÅNADENS BLOMMOR

Orkidéer &
saintpaulia

Orkidéer upplevs ofta som svårskötta, men i lämpliga temperatur- och ljusförhållanden och med rätt bevattning trivs de vackra blommorna utmärkt på fönsterbänken. Orkidéer med en stam är i allmänhet känsliga för drag.

Saintpaulian är en lätt-skött växt som behöver jämn och försiktig bevattning. Den vackra växten, som finns i olika färger, vinner alltmer terräng.

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



**JAG PROVADE
PÅ DIGI**
Guldsmed
Paavo Skyttä
från Ajan-Kello

SARRI KUKKONEN

Guldsmed vid kassorna

”Vi har verkat i anslutning till Prisma Kouvola sedan år 1996. När Prisma-affären utvidgades år 2012 flyttade vi in i våra nuvarande utrymmen. Vår 60 m² stora lokal har ett rymligt rum och ett stort skyltfönster som vetter mot Prismas kassor. Läget kunde inte vara bättre. Vi har en etablerad kundkrets, men skyltfönstret och läget lockar fortlöpande nya kunder. Här förleden tittade en far och hans lilla dotter in för att köpa ett pärlsmykke till flickans mor.

Ajan-Kello har verkat i Kouvola sedan år 1945. I dag är vi tre guldsmeder som tillgodoser kundernas behov och önskemål. Min bror och jag närmar oss pensionsåldern men min son, som också är guldsmed, tar förmodligen över verksamheten.”

ÄR DU PÅ JAKT EFTER VERKSAMHETS-UTRYMMEN? S-gruppen erbjuder företag olika stora verksamhetsutrymmen. Titta in på webbadressen s-kanava.fi.



Grön smoothie

4 portioner

- 1 avokado
- 1 kiwi
- en halv gurka
- saften från en lime
- 2 dl äppelsaft
- 1 tsk färsk ingefära
- 1 tsk färsk mynta

Mixa ingredienserna i en blender och avnjut smoothien som vederkvikande mellanmål!

Förmånligare sommарbröllop

PLÅN-
BOKEN

1 Gör upp en budget och be om offerter. Ett bröllop behöver inte leda till ekonomiska trångmål – dagen kan göras oförglömlig utan en tjock plånbok.

2 Genom att ordna bröllopet en vardag kan du spara en vacker slant i lokalhyra och andra utgifter. De tilltänkta gästerna kan i regel ordna en ledig dag om de får inbjudan i god tid.

3 Trakteringen och arrangemangen står i allmänhet för en stor del av kostnaderna. Varför inte önska hjälp med exempelvis serveringen, utsmyckningen och hårstylingen som bröllopsgåva?

4 Brudklänningen och brudgummens klädsel kan köpas begagnad eller hyras.

5 Antalet gäster behöver inte vara stort – ett mindre bröllop är ofta intimt och varmt.

Läs tips på förnuftig skötsel av ekonomin → s-banken.fi.



123 RF

KOM MED!

- Facebook:
Yhteishyvä
- Pinterest:
yhteishyva.fi
- Instagram:
@yhteishyva



VIDEOTIPS:

Behändig odlingslåda
Yhteishyvä.fi bjuder på många inspirerande videor med vardagstips. I april är det dags för odlingslådor. Videon är finskspråkig.

123RF



FISKARS

Ge feedback och påverka innehållet

VILKEN ARTIKEL VAR BÄST? SVARA OCH VINN EN SERVIS!

Bland dem som deltar i läsartävlingen i april lottar vi ut Arabias tvåpersonersservis 24 h. Värde: ca 245 €.

I utlottningen deltar Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.

Favoritartikeln i föregående nummer handlade om ögonhälsa, och vinsterna i utlottningen gick till Gunn Eriksson (Kyrkslätt) och Stina Kankare (Vanda).

Så här svarar du:

- Senast 15.4.2016.
- Via webben: på adressen yhteishyva.fi/samarbete.
- Per post: skicka svarskortet till adressen Samarbetes redaktion, Läsartävling 2 | 2016, PB 99, 00002 Helsingfors. Skriv artikelns sidnr på kortet.
- Vinnarnas namn publiceras i Samarbete 3 | 2016.



Har du frågor om våra produkter? Vi svarar gärna.

Varför är fryspåsen med potatis och lök i produktserien Kotimaista perforerad?
Många fryspåsar har små lufthål, vars storlek och plats varierar. Lufthålen möjliggör effektiv stapling och underlättar hanteringen och transporten eftersom helt lufttåta förpackningar kan spricka.

De förpackade frysvarorna är i allmänhet avsedda för uppvärmning och/eller tillredning som frysta. Vid upptining av frysta livsmedel lönar de sig att använda en tallrik eller ett fat som samlar upp vätskan.

Ystas Rainbows gräddost av pastöriserad mjölk? Förpackningen saknar information om detta.

Ja. Om en produkt tillverkas av pastöriserad mjölk anges värmebehandlingen i allmänhet inte på förpackningen. Om produkten är tillverkad av opastöriserad, termiserad eller obehandlad mjölk anges detta på förpackningen. Mjölk som inte värmebehandlas kallas obehandlad. Termisering innebär att mjölken värms upp till +65 °C under mindre än en minut. Pastörisering, som innebär att mjölken värms upp till +72 °C under 15 sekunder, tar kål på de flesta sjukdomsframkallande bakterierna.

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 0800 97 322 (må-fr kl. 9–13) och via Prismas och S-markets Facebooksidor.

På Rainbows avloppsrensare kan man läsa att medlet inte lämpar sig för wc-skålen. Avser man toalettens handfat eller toalettstolen?

Det som avses är att medlet inte lämpar sig för toalettstolen. Om medlet hålls i toalettstolen blir det kvar i bassängen utan att rinna ner i det tilltänkta röret.

När medlet hålls i ett avlopp löser det upp hår, fett, tvålavlagringar och matrester. Avloppsrensaren lämpar sig för alla avlopp i bland annat kök och badrum.



123RF

Bekanta dig med förnyade yhteishyvä.fi



Gå in på webbsidorna och berätta vad du anser. Vad tycker du om? Vad saknar du? Bland dem som svarat lottar vi ut spännande överraskningspriser. Det svenska innehållet hittar du nu på adressen yhteishyva.fi/samarbete.

LÅT OSS HJÄLPA TILL I KÖKET

- Är du renons på matidéer? Hur låter orientaliska kycklingspett? Välj något av våra sammanlagt över 5 000 olika recept (antalet finskspråkiga matrecept). En stor del av recepten finns också på svenska.

SMAK FRÅN MORMORS TID

Marinerad gurka, så kallad mormors gurka, blir färdig i kylskåpet över natten. Skiva gurkan och lägg den i en lag med spritättika, socker och salt. Om du vill modifiera smaken kan du använda ingefära eller risvinsvinäger.

LAX MED KORIANDERPESTO FÖR SEX PERSONER

text Sanna Autio
bildarrangemang Katri Schröder
foto Laura Riihelä

GRÖN KRAFT

Fräsch mat ger välbefinnande!
Varför inte bjuda kompisarna på
en lätt och velsmakande middag?

SALLAD PÅ SPARRIS OCH
NUDLAR FÖR FYRA PERSONER

RECEPTEN FINNS
I MATBILAGAN.

3 X FRÄSCHT VATTEN!

AROMATISKT
Tillsätt mynta och
drick vattnet som
törstsläckare.

LÄTT
Tillsätt gurka och
drick vattnet till
vegetariska rätter.

FRISKT
Tillsätt lime och
drick vattnet till
fiskrätter.

ISKALLT
Iskuberna blir
trevligare med
infrysda örter.

KOCKENS RÄDDNING – SNABBT MED LÄCKER SÅS

- Pesto är en traditionell pasta-sås som innehåller basilika, vitlök, olivolja, pinjenötter och parmesanost. Såsen lämpar sig utmärkt till bland annat ugnslax.
- Olivröran tapenade, som innehåller olivolja, kapers, anjovis, örter och citronsaft, lämpar sig som pålägg och som krydda till kyckling.
- Salsa verde innehåller örter, kapers, vitlök, olivolja, citronsaft, salt och peppar. Välj örter efter smak och tycke. Servera såsen till grillbiff, fisk eller kyckling.

SÅSRECEPT PÅ WEBBEN:
yhteishyvä.fi

Skala utan sår!

Skalaren Functional Form har roterande brett, 8,95 €. Fiskars. Prisma.



Salladsslunga, 9,90 €. 3,5 l. Prisma.



Förkläde Kesäkuu, 19,50 €. 70 x 85 cm. Finlayson. Prisma. Sortimentet varierar mellan butikerna.

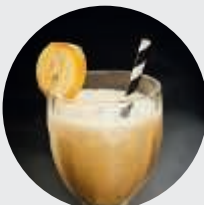
FRÄSCH VEGETARISK MENY I MATBILAGAN



Tomat-fetasallad



Sparris-hotdog



Banan-kokossmoothie

Hur mycket nötter per dag? Svar: Två matskedar räcker.



SPARRISSÄSONG: SKALA OCH KOKA DELIKATESSEN RÄTT

- 1** Skär bort den träiga nedre delen.
- 2** Skala sparrisen uppifrån ned med en skalkniv.
- 3** Koka sparrisen i salt vatten cirka fem minuter eller tills den är lämpligt mjuk.
- 4** Slå bort vattnet och låt sparrisen ånga.

HÄLSOSAMT MELLANMÅL I ETT NÖTSKAL

Nötter är rika på omättade fettsyror, fibrer och vitaminer. Halten av hälsosamma ämnen är så hög att vi i kostrekommendationerna för två år sedan tillråddes äta mer nötter.

Vi har en bit kvar till målet eftersom endast 10 procent av finländarna äter nötter och/eller fröer dagligen visar en undersökning gjord av Meira. Kvinnor äter mer nötter och fröer än män.



xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Grönt men inte skönt

Allt grönt är inte gott och hälsosamt. Potatis kan få en grönaktig ton om den utsätts för ljus under tillväxten eller förvaringen. Den gröna tonen beror på glykoalkaloider, som i större mängd kan vara skadliga för hälsan. Även omogna tomater innehåller glykoalkaloider som kan ge magbesvär. De skadliga ämnena försvinner när tomaten mognar. Undvik omogna tomater och grönskiftande potatis!

Om morot utsätts för ljus under tillväxten färgas den översta delen grön av klorofyll. Den är inte giftig, men smaken är besk. Skär gärna bort den gröna delen.

Källa: Evira



SMARIK KOMBINATION

Kryddskåpets fem fagra? Koriander tillsammans med aromrika asiatiska smaker: lime, chili, vitlök och ingefära.

recept Katri Schröder × text Heidi Hänninen × foto Arto Vuohelainen



LÄCKER KYCKLING- RISOTTO

4 PORTIONER

300 g strimlad kyckling
2 msk olja
1 lök
1 morot
1 tsk curry
2 dl risottoris
1 tärning hönsbuljong
6 dl vatten
0,5 tsk timjan
200 g frysblandning
av ärter, majs
och paprika
2 msk finfördelad
persilja

Tillredning:

- 1 Genomstek kycklingen i olja i en stekgryta. Lyft bort kycklingen och låt den vila.
- 2 Koka upp vattnet och tillsätt buljongtärningen.
- 3 Skala löken. Tärna löken och moroten. Slå dem i stekgrytan tillsammans med riset och curryn. Stek under omrörning tills riset blir genomskinligt.
- 4 Slå i hönsbuljongen under omrörning. Låt blandningen puttra cirka 20 minuter.
- 5 Slå i kycklingen, timjanen och de frysta grönsakerna. Värm risotton och garnera med finfördelad persilja.

Köksmästare Ville Penttilä från Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone ger tips på läcker hemlagad risotto. "Det viktigaste är att maten är välsmakande och att den tillreds av färska råvaror av hög kvalitet. Mina rätter, som präglas av kärlek till rejäl mat, har ofta en fläkt av Italien."



ANSSI VUOHELAINEN

LÄTTLAGAD KYCKLING- RISOTTO

I artikelserien presenterar vi läsarnas favoritrecept från yhteishyvä.fi. Vi berättar också hur recepten kan modifieras. Låt oss börja med risotto!

ITALIENSK TOUCH



Lämna bort curryn och tillsätt parmesanost i slutet av tillredningen (hemriven parmesan har i allmänhet bättre struktur och smak än färdigiven). Tillsätt hönsbuljong vid behov. Hönsbuljongen kan delvis ersättas med torrt vitt vin. Servera risotton aningen flytande.

EXTRA SMAK



Tillsätt knaperstekt bacon och vitlök och ersätt de frysta grönsakerna med färsk grönsaker.

BLOMKÅL



Ersätt riset med riven blomkål (2–3 dl per portion). Tillsätt hemriven parmesanost i slutet av tillredningen. Anpassa vätskemängden och tillredningstiden till den önskade konsistensen (från mjuk till knaprig).

Svärdottern i Toscana

"Innan jag flyttade till Italien var jag ett levande frågetecken ifråga om mat. Småningom insåg jag vad den lokala livsstilen handlar om", säger Ella Kanninen.

text Sanna Suokko × foto Ofer Amir

Ella Kanninens lilla Toyota Yaris tar sig elegant fram i morgonrusningen i Florens. Toscanas centralort och renässansens vagga är Ellas före detta hemstad. Efter att barnen föddes kände hon och hennes man att familjen behövde mer utrymme och friskare luft. Paret beslöt att bryta upp och styra kosan mot landsbygden.

När man ser de hänförande landskapen i Toscana förstår man varför paret valde att flytta från storstaden. Kul-larna och dalarna i det världsberömda vindistriktet Chianti är en sann lisa för själen.

"Jag träffade Valerio i Helsingfors under en regatta. Den oskyldiga semesterromansen föll mer eller i mindre i glömska tills vi ett par år senare träffades i Italien när jag gick en kurs i ita-

lienska. Den gången sade det klick", säger Ella.

"Här är god mat en tradition."

I dag har paret två söner, nämligen åttaårige Leonardo och femårige Raffaele. För att vara ett par på den italienska landsbygden lever Ella och Valerio ett spännande liv: Ella pendlar mellan Italien och Finland och Valerio, som är rymdingenjör, arbetar med konsultverksamhet och internationell försäljning i energibranschen. Han gör en stor del av jobbet från sitt hemmakontor.

Paret sköter och uppfostrar sina barn på ett modernt och okonventionellt sätt, vilket har renderat Valerio epitetet *mammo* som betyder manlig mor. Fri-modiga Ella tar det hela med jämnmod.

"Medaljen har alltid två sidor. Om Valerio och hans släktingar vore "vanliga" italienare skulle livet nog te sig anorlunda än det gör. Lyckligtvis är både min man och hans släktingar moderna och vidsynta människor", säger hon.

REJÄLA KRONÄRTSKOCKOR

På det traditionella landsbygdstorget, som ambulerar mellan regionens byar, samlas invånarna för att umgås och handla livsmedel. Det färgsprakande torget är en intressant upplevelse – kronärtskockorna är rejäla bitar och frukternas kvalitet är allt annat än jämn.

De lokala invånarna handlar i områdets supermarketar endast om torget eller den egna trädgården inte kan erbjuda vad de behöver.

"Innan jag flyttade till Italien var jag ett levande frågetecken ifråga om mat. När Valerio öppnade min kylskåpsdörr i Helsingfors frågade han förskräckt på vad jag lever. Jag har inte vuxit upp bland grytor och kastruller och när det begav sig åt jag varken mångsidigt eller regelbundet", säger Ella medan hon väljer tomater i ett torgstånd.

Till en början upplevde Ellas ita-lienska svärmor henne som ett gåtfullt →

1. Det toskanska köket har uppstått ur fattigdom. Alla delar av råvarorna tas till vara.

2. Språket, kärleken, familjen – i den ordningen fångades Vichtisflickan av Italien. I sommar deltar Ella i hindertävlingar med sin häst Jack.

3. Toscana är känt för sitt vin och sin olivolja. Ella brukar slå ett slag för Finland och resten av Norden.

4. Ellas rättframma svärmor Teresa har förlorat hoppet när det gäller Ellas köksfärdigheter, men utanför köket kommer damerna mycket väl överens.

5. Ella Kanninen och hennes familj bor i det världsberömda vindistriktet Chianti. Skördetiden är en viktig period för vinodlaren Paolo Terzagho och de övriga invånarna i Chianti.



1.



2.



3.



ELLA KANNINEN, 41 är en finländsk redaktör och programledare som bor i Toscana med sin familj. Hon är en känd TV-profil i både Finland och Italien. Boken *Ellan Toscana* (Tammi, 208 s.), som utkommer i april, gör en djupdykning i den italienska livsstilen och matkulturen. Säljs i Prisma-affärerna.



4.



5.

→ mysterium. I dag är kvinnorna goda och nära vänner, men när Ellas svärmor besöker familjen har hon fortfarande med sig de råvaror som behövs för middagen.

”Här är goda livsmedel och god mat en tradition som man värnar om. Invånarna diskuterar nya smakupplevelser som om de vore världsnyheter. Jag försöker hänga med i svängarna, jag lär mig ständigt något nytt och mitt självförtroende ökar varje gång jag lyckas med konststycket att tillreda och servera mat som faller gästerna i smaken”, säger Ella Kanninen med ett brett leende.

LUNCH I BYSKOLAN

Vägen som löper genom den lilla byn Lucardo med cirka 600 invånare är smal och lugn, men den har naturligtvis en trattoria. Trattorians anspråkslösa fasad gör inte etablissemangets rättvisa – när man stiger in genom dörren möts man av förföriska dofter som får småvattnet att rinna.

I dag, liksom under många andra dagar på vårvintern, är stället mer eller mindre tomt, men grytorna puttrar

i köket. Trattorian lever upp under turistsäsongen, som sträcker sig från april till oktober, men den håller öppet för de lokala invånarna även under resten av året.

Samtidigt som trattorian serverar friterade salviabladd, squash, lök, ost och andra läckerheter är det lunchdags i byns skola. Dataklasser, iPads och elektroniska läromedel är okända begrepp i den lilla skolan dit lunchen levereras av ett cateringföretag.

Skollunchen omfattar förrätt, mellanrätt, kött eller fisk som varmrätt och dessert.

”Under den cirka en timme långa lunchen, som intas vid långbord, fungerar eleverna som assistenter och servitörer”, säger Ella.

Eleverna besöker bland annat vin- och olivårdar. De får lära sig hur livsmedel tillverkas och hur man odlar olika grödor.

Inställningen till barn är en annan än i Finland – på gott och ont. I Toscana skämmer föräldrarna ofta bort sina barn och ser mellan fingrarna när de

”Jag har inte vuxit upp bland grytor och kastruller.”

har betett sig illa, men å andra sidan visas barnen stor respekt på exempelvis kaféer och restauranger.

TOSCANA I ALL ÄRA

”Vi har mycket att lära oss av italienarna, som i allmänhet visar stort intresse för Finland”, säger Ella Kanninen.

I sitt umgänge med Toscanaborna slår Ella ofta ett slag för fisk, kött, vilt och bär från hemlandet.

”De finländska rätterna borde finslipas. Italienarna håller i regel till godo med relativt enkel mat förutsatt att den är genuin, lättillgänglig och tillräckligt förmånlig. Korvgrillning över öppen eld skulle säkert gå hem hos de flesta”, säger hon.

Trattorians vildsvinspasta och squashrisotto med rökt ricotta är bedövande läckra. När måltiden avslutas med dessertvin och mandelkex på Toscanavis bli man nästan lyrisk.

Ella berättar att det lokala köket har uppstått ur fattigdom men att omvärlden upplever det som en rikedom. Samtliga råvaror utnyttjas fullt ut – ingen del av grödorna eller djurkropparna ratas. Toscanaborna är stolta över sin matkultur och mycket lojala mot de lokala producenterna.

”De goda råvarorna är min räddning. Med fräscha och högklassiga ingredienser klarar sig även en medioker kock”, säger Ella med ett parlande skratt.

”Toscana i all ära, men ingen mat slår äkta finländsk knackkorv. Våra pojkar älskar korven. När vi under tre veckor i Finland inte har ätit annat än knackkorvssoppa, knackkorvssås, kokt knackkorv och stekt knackkorv brukar Valerio försiktigt fråga om vi borde åka hem till Toscana”, avrundar Ella Kanninen med glimten i ögat.” •

I Italien är köket hjärtat i hemmet. I större hus finns det två.



× KOMPLETT SET ×

Allt du behöver för vårens grillpremiär.

ÄR DU BEREDD?

Värm grillen och njut!
Med denna utrustning lyckas du.

1. Eftersom **kolgrillens** yta inte blir het kan grillen stå på terrassbordet. Grillens delar tål maskindisk. 79 €. Duro. **2. Rengöringssetet 3-in-1** innehåller mässingsborste, svamp och skrapa. 3,50 €. House. **3. Rengöringsborste** med mässingsborst. 3,50 €. House. **4. Grillvanten Peach** skyddar mot värme. 6,90 €. House. **5. Silikonpensel** för bestrykning av köttet med marinad och sås. 2,20 €. House. **6. Grillsetet** i 3 delar innehåller spatel, gaffel och grilltång. 7,90 €. House. **7. Kökshanddukssetet Dotty** innehåller två handdukar med måtten 50 x 70 cm. 9,50 €. House. **8. Vita tallrikar** gör dukningen fräsch och snygg. ø 28 cm. 11,50 €. House. Större Prisma-affärer. **9. Förklädet Peach** skyddar grillmästaren mot stänk. 80 x 90 cm. 12,50 €. House.

Säljs hos Prisma. Sortimentet varierar mellan butikerna.



× BEKANT PRODUKT ×

Vi följer med inhemska produkters väg från gården till bordet.

Odlarens sommarsyssla.

Ärterna håller jordbrukare **Olli Juvela** sysselsatt hela sommaren. "Ärterna är som en dynamitgubbe: När plantan väl har stukkit upp huvudet växer den explosionsartat. Fastän hela sommaren går i ärternas tecken äter jag gärna de gröna kulorna även under vintern", säger han.



text Heidi Hänninen × foto Juuso Paloniemi

SMÅK AV SOMMAREN

Apetits ärter är en soldränkta läckerhet
som växer så att det knakar.

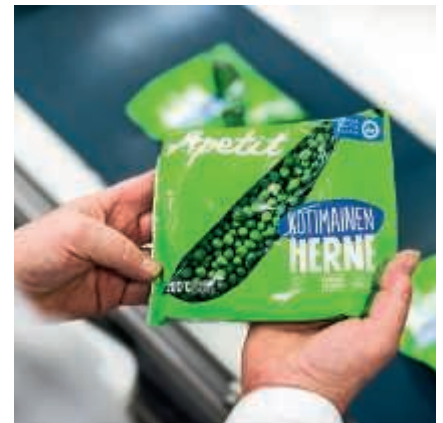


Från åker till frys.

De röda ärttröskorna gör sitt arbete på åkrarna längs Kumo älv. Apetits alla ärter, över tre miljoner kg, skördas under drygt två veckor. Tröskorna arbetar dygnet runt, förarna byts ut i farten och maskinerna tankas från tankbilar vid åkerkanten.

De skördade ärterna transporteras till Apetits fabrik i Säkylä. Från varje sats som anländer till fabriken tas ett prov för kvalitetskontroll. Eftersom ärterna har avlägsnats ur baljorna i samband med tröskningen räcker rengöringen, förvällningen och nedfrysningen endast en halv timme. "Ju snabbare nedfrysningen sker, desto bättre är ärternas kvalitet", säger kvalitetschef **Maritta Pyysalo**.





Frysta kulor.

En oändlig rad av små gröna kulor ligger på transportbanden i Apetits fabrik. När ärterna har rengjorts förvälls de en knapp minut vid +90 °C. Syftet med förvällningen är att avbryta enzymaktiviteten, vilket bevarar ärternas ursprungliga smak. Därefter fryses ärterna ned med hjälp av kall luft till en temperatur på minst -20 °C. Den kalla luften gör att det bildas små iskristaller på ärternas yta. Kristallerna motverkar oönskad uttorkning under upptiningen.

Färska ärter till Italien, torkade ärter i ärtsoppan.

De finländska ärterna får sin speciella smak av den nordliga sommarsolen och de långa ljusa dagarna. Ärternas unika smak uppskattas även utomlands – finländska ärter har exporterats till kulinarismens vagga Italien i 35 års tid. De frysta ärterna är spritmärgärter. Traditionell ärtsoppa kokas på torkade spritärter. Man kan koka soppa på färska ärter, men de ger en lättare och sötare smak än torkade ärter.

Anpassad sådd och skörd.


Apetits frysta ärter utgörs av cirka tio olika sorter som skiljer sig från varandra ifråga om växttid. Sådden och skörden anpassas till fabriken's behov och kapacitet. Frysta ärter håller cirka 18 månader. När man lagar mat lönar det sig i allmänhet att tillföra de frysta ärterna i tillredningens slutskede. Frysta ärter kan avnjutas som sådana eller som lätt kokta. •

Säsongsarbetare Maija-Leena Lankinen kontrollerar att ärterna är jämnstora.





Alla medel i bruk



**Är du familjens projektchef,
överhuvud och metaarbetare?
Gör hemmet till ett tempel utan
fortlöpande tvister och gräl!
Då trivs alla bäst.**

text Minna Nevalainen × foto Ida Nisonen



Håller du i trådarna? Ger hushållsarbetet dig ångest? Är du en superkvinna som har blivit fånge i din egen roll?

Fastän många av dagens kvinnor har lika långa arbetsdagar som sina män är det oftast de som sköter hemmet. Undersökningar har visat att män i allmänhet stöder och talar för jämlikhet, men verkligheten ser tyvärr annorlunda ut.

De finländska kvinnorna gör fortfarande cirka två tredjedelar av hushållsarbetet, vilket i genomsnitt innebär tre timmar och åtta minuter per dag. Medan kvinnan utför hushållsarbetet, som omfattar bland annat matlagning, diskning, klädttvätt och städning, hänger barnen ofta henne i kjolarna och ber om hjälp med både det ena och det andra. Mamma, kan du hjälpa mig med matematikläxan? Var är min boll?

Kvinnornas fritid är splittrad och de utför ofta flera uppgifter samtidigt. Män fungerar annorlunda – de koncentrerar sig på en sak åt gången.

Småbarnsmödrar utvecklas ofta till projektchefer som handlar lika effektivt hemma som på jobbet – så länge de orkar.

BRYT DEN ONDA SPIRALEN

Många kvinnor känner sig otillräckliga och undrar varför de måste ta hand om allting. I diskussionsspalterna tillstår de modigaste att de håller på att gå i bitar och att de upplever sina män som irriterande och värdelösa.

Varför drunknar kvinnorna i hushållsarbete? Frågan går till forskare **Anneli Miettinen** från Västöliitto.

”De finländska kvinnorna vill av tradition vara starka och klara sina uppgifter själva. Många mödrar är onödigt duktiga på att axla ansvar och att föreställa sig hur ett perfekt hem och

en välfungerande familj bör se ut, vilket kan framkalla både stress och prestationsångest”, säger hon.

Beteendet går ofta i arv från mor till dotter. I många släkter har man i flera generationer byggt upp en bild av den outtröttliga och duktiga modern för vilken det är en hederssak att göra allting själv.

”Varför inte bryta den onda spiralen? Affärens bulle kan faktiskt vara lika god som den hembakta och hemmet behöver inte alltid vara i perfekt ordning”, säger Anneli Miettinen.

MARTYRENS STÄDDAG

I många hem städar en martyr. När kvinnan inte får sin familj att delta i hushållsarbetet använder hon bitterhet som vapen och gör sig omöjlig, vilket kan yttra sig som hot och gnabb.

”Resonemanget att man får andra att dela bördan genom att anklaga dem bär sällan frukt. Om man vill nå resultat bör man diskutera hushållsarbetet lugnt, sansat och öppet med resten av familjen”, säger Anneli Miettinen.

Den som sköter hushållsarbetet kan tro att resten av familjen inte uppskattar och förstår insatsen. Sanningen kan vara att familjemedlemmarna nog uppskattar arbetet, men att de inte kan klä sin uppskattning i ord.

Hushållsarbetet används ibland som maktmedel: En kvinna som väljer att sköta allt själv utövar makt eftersom rutinerna är hennes och resten av familjen får assistentens roll.

Mår familjen bra om makten är koncentrerad till kvinnan?

”Knappast. De flesta av oss vill ha jämlikhet och rättvisa. En man som upplever att han arbetar för sin partner

är nog inte lycklig”, säger sexual- och logoterapeut **Elina Tanskanen**.

Kvinnor som stretar och står i behöver erkänsla för sina insatser och en hjälpende hand.

”Undersökningar har visat att kvinnor i regel inte efterlyser jämn fördelning av hushållsarbetet, utan ärlig uppskattning av sina insatser”, säger Anneli Miettinen.

Hon uppmanar alla kvinnor som bångnar under bördan att fundera på vad som smakar särskilt illa. Kanske mannen kunde hjälpa till med den biten och därigenom lätta på trycket?

METAARBETARE

I december i fjol myntade bloggaren **Jenny Lehtinen** begreppet metaarbete, med vilket hon avser mödrars fortlöpande hjärnarbete. Inlägget väckte stort intresse och ledde till en livlig diskussion om fenomenet.

Anneli Miettinen är mer än nöjd.

”Planering och annat mentalt arbete blir ofta förbisett i tidsanvändningsundersökningar”, säger hon.

Många mödrar planerar barnens klädvård, fritidsprogram, transporter, fester och mycket annat. Kvinnorna identifierar det ansträngande metaarbetet, medan deras män i allmänhet inte är medvetna om det.

”Om planerandet och hushållsarbetet blir alltför betungande bör man ta tag i problemet för sin egen och familjens skull. När man har kartlagt situationen gäller det att tillsammans finna en lösning på problemet”, säger Elina Tanskanen.

Jämlikhet i hemmen är fortfarande en utopi, men i dag deltar allt fler män i vården av sina barn. Anneli Miettinen hoppas att trenden fortgår, att den utsträcks till även hushållssysslorna och

”Affärens bulle kan faktiskt vara god.”



Konsumera med förnuft

- Var intresserad av hur de varor du köper är tillverkade. Undvik engångsprodukter – välj hållbara och miljömärkta varor som går att rengöra och reparera.
- Undvik onödiga inköp. Genom att välja förpackningsstorlekar som motsvarar dina behov minskar du mängden avfall. Varför inte köpa en upplevelseprodukt i stället för en mer eller mindre onödig vara?
- Kräv ansvar av din affär – fråga varifrån varorna kommer och hur de är tillverkade.

att kvinnorna ger upp sin ställning som familjens överhuvud ifråga om hemmet.

DEFINIERA NIVÅN

Så länge allting fungerar är det ingen som knorrar, men om diskhögen av någon orsak växer eller om kläderna inte blir tvättade höjer familjen på ögonbrynen.

Anneli Miettinen rekommenderar alla mödrar att göra upp arbetslistor för att visa resten av familjen hur mycket arbete skötseln av hemmet kräver.

”Arbetslistan bör anpassas till familjens och hemmets behov. Det är exempelvis logiskt att den förälder som kommer hem först lagar mat till barnen. Man kan med fördel ta med barnen i hushållsarbetet och vid behov ge dem en liten slant för besväret. Föräldrarna bör lära sina barn könsoberoende deltagande i skötseln och vården av hemmet”, säger hon.

Vad gör man om synen på till exempel städning är olika? Den ena parten kanske vill att tavelramarna rengörs

regelbundet medan den andra nöjer sig med att man ser genom glaset.

”Det gäller att komma överens om vilken nivå som lämpar sig för familjen. Räcker städning en gång i månaden eller bör man städa varje vecka? Man bör också tänka på att olika städvanor kan vara lika bra trots att de skiljer från varandra”, säger Anneli Miettinen.

PERFEKTIONISM BEHÖVS INTE

Det finns inga perfekta hem eller familjer. Om alla accepterade att det →

HEMMET I SKICK PÅ EN MÅNAD

Varför inte röja, rensa och delegera i april? I maj kanske hushållsarbetet löper utan din medverkan (åtminstone delvis).

VECKA 1

- Gör dig av med onödiga saker. För gamla tidningar, överflödiga böcker, onödig fritidsutrustning och kläder som ingen använder till återanvändning/återvinning.
- Skapa ordning och reda. Finn lämpliga förvaringsplatser för hemmets prylar och lär familjen använda dessa platser.

VECKA 2

- Skaffa städutrustning som underlättar hushållsarbetet.
- Gör upp en städlista för familjen. Sängarna bäddas, köket städas och hemmets prylar läggs på sina rätta platser dagligen. Hemmet dammsugs, golven torkas av, toaletten och badrummet rengörs och tvättmaskinen startas en gång i veckan.
- Delegera så mycket som möjligt till resten av familjen.
- Belöna dig själv och resten av familjen med något trevligt eller gott när jobbet är gjort.

VECKA 3

- Dra ner på metaarbetet och hushållsarbetet. Du behöver inte göra allting genast och familjen behöver inte färsk mockarutor varje dag. Ta det lugnt och koppla av i soffan.
- Gör upp en lista på sådant som bör göras då och då: bastustädning, apparatunderhåll, fönstertvätt... Ta itu med dessa arbeten när andan faller på.

VECKA 4

- Städa inte när du är arg. Lyssna på musik eller följ med ditt aktivitetsarmband när du städar. Var avslappnad.
- Beakta och respektera de andras insatser. Varför inte ge en stor kram?
- Njut av ditt rena hem!



→ ibland ligger lite damm i hörnen skulle människor må bättre och familjeterapeuterna träffa lyckligare par.

”Förväntningarna på partnern bör vara rimliga. Det lönar sig att ifrågasätta och diskutera förväntningar som upplevs som orimliga och att värna om de fina sidorna i förhållandet. Eftersom det är omöjligt att vara perfekt lönar det sig att sänka ribban och må bra. Det gagnar alla”, säger Elina Tanskanen.

”Barnfamiljer har ofta svårt att enas om hushållsarbetet och därför väljer många mödrar att sköta allting själva. Om familjen inte delar bördan lönar det sig i allmänhet att dra ner på takten och nöja sig med lite mindre. De bråda åren är lyckligtvis ganska få”, säger Anneli Miettinen.

Om ekonomin tillåter kan man anlita utomstående hjälp. Varför inte anställa en städerska eller någon som utför mindre reparationer i hemmet?

Målsättningen bör vara att man själv, partnern och hela familjen mår bra.

”Gör hemmet till ett tempel utan tvister och gräl”, avrundar Anneli Miettinen. •

DE TREVLIGASTE HUSHÅLLSARBETEN, TOP 3



MATLAGNING



TVÄTT



DAMM-SUGNING

DE OTREVLIGASTE HUSHÅLLSARBETEN, TOP 3



STRYKNING



DAMM-SUGNING



DAMM-TORKNING

”Olika städvanor kan vara lika bra trots att de skiljer från varandra.”



DET HÄR ÄR
PÅ ALLAS LÄPPAR
Marie Kondo: KonMari.
Siivouksen elämä-
mullistava taika. Bazar.
12,95 €. På finska hos
Prisma och i Prisma.fi.
(KonMari – Konsten att
städa. Pagina förlag.)

Drunknar vi i prylar?

Man kan snabbt reda upp i hemmet genom att göra sig av med onödiga prylar och finna lämpliga förvaringsplatser för resten av sakerna, säger japanska **Marie Kondo** i sin bok *KonMari – konsten att städa*.

I den populära boken lär hon oss bland annat att tömma skåp, sortera och fundera på vilka prylar vi verkligen behöver. KonMari-metoden kanske inte lämpar sig för alla, men det lönar sig definitivt att då och då rensa bland hemmets prylar.

”Om antalet saker och förvaringsplatser är i balans går städandet lätt. Onödiga prylar ger extra arbete. Använd tiden till något trevligare än städning”, säger **Sandy Talar**mo som vet hur man håller ordning på saker och ting.

Hos många barnfamiljer svämmar hemmet över av bland annat urvuxna kläder, uttjänt fritidsutrustning, gamla teckningar och mer eller mindre bortglömda hobbyalster. Många samlar på sig prylar som egentligen inte behövs.

”Om de onödiga prylarna är många kan det vara svårt att veta var man skall börja. Man kan öva sig i rensandets ädla konst genom att börja med sådant som man säkert vet att man inte kommer att behöva. Genom att dela upp helheterna i mindre delar underlättar man rensningen: Varför inte rensa en hylla eller bordslåda åt gången? Småningom lär man sig avstå från sådant man inte behöver”, säger Sandy Talar



Till vårens och sommarens fester



gravlaxsmörgås



Färskostkaka med kallrökt lax

Se instruktioner och läckra recept: malaxlimpan.fi



Marika Pajunen handlar på kredit endast om det verkligen behövs. "Shopping är inte min grej. Det är lättare att köpa något till barnen Inkeri (t.v.) och Inka än till mig själv, men under de senaste åren har jag lärt mig att tillgodose också mina egna behov."



PÅ TAL OM PENGAR

Ekonomiska trångmål tar sig olika uttryck: Vissa människor skäms medan andra tröstar sig genom att köpa något nytt och fint. Känslorna och självförtroendet inverkar på användningen av pengar oavsett om vi vill det eller inte.

text Sanni Salonen × foto Konsta Leppänen

Marika Pajunen, 38, från Kangasala har lagt märke till att pengar är ett tabubelagt ämne i Finland. Efter att hon skiljde sig för cirka tre år sedan har hon bott ensam med sina 10 och 12 år gamla barn. Nu planerar hon att bilda familj med en annan man. Den ombildade familjen behöver bland annat ett gemensamt hem och en rymlig bil.

”Vi har varit tvungna att diskutera pengar och ekonomi. Fastän vardera parten har känt till den andras konsumtionsvanor har våra gemensamma planer tarvat noggrann analys av ekonomin, vilket har varit både svårt och pinsamt”, säger Marika Pajunen.

Hon är inte ensam om sina känslor. S-Bankens utvecklingschef **Anna Kurtelius** karakteriserar finländarnas förhållande till pengar som dämpat. Det är ofint att prata om pengar oavsett om man är fattig eller rik.

”I livets brytningsskeden, till exempel när man flyttar hemifrån, bildar familj eller planerar större inköp,

”får” man prata om pengar. I vissa fall ger också allvarliga ekonomiska trångmål berättigad orsak att öppna munnen”, säger hon.

I många fall lönar det sig att diskutera pengar och ekonomi öppet och ärligt. När exempelvis två personer flyttar ihop kan det uppstå problem. Gemensamma spelregler är a och o, speciellt om den ena parten är slösaktigare än den andra.

”Konsumtionsvanorna återspeglar våra värderingar – vi uttrycker oss ofta med hjälp av plånboken”, säger Anna Kurtelius.

TAKTFULL TYSTNAD

Enligt **Minna Ruckenstein**, som är docent i konsumentekonomi vid Helsingfors universitet, handlar tigandet i ekonomiska frågor i allmänhet om skyddande taktfullhet.

”I dagens värld bedöms nästan allt, även människans värde, i euro och cent. En helt öppen diskussion om tillgångar och förmögenhet skulle ofelbart inverka på både människorelationer

och människors inställning till varandra”, säger hon.

Ekonomisk taktfullhet är inte enbart positiv. En öppen diskussion om lönerna på arbetsplatsen skulle sannolikt leda till en jämlikare löneprofil och många arvstvister skulle kunna undvikas om arvingarna diskuterade det kommande arvet innan arvlåtaren avlider.

Pengar inverkar ofta på människors självkänsla och självförtroende.

”Människor förhåller sig olika till pengar: För en del är pengarna ett medel att hävda sig medan andra medvetet väljer att leva anspråkslöst eller helt enkelt upplever pengarna som en ointressant nödvändighet”, säger Minna Ruckenstein.

Föräldrarnas konsumtionsvanor och inställning till pengar går ofta i arv till barnen.

LÅN OCH KREDIT

När Marika Pajunen var gift skötte hon en stor del av familjens ekonomi, och efter skilsmässan föll hela bördan på →

"Mina föräldrar jämförde priser och höll i slantarna. Jag har fortsatt i samma spår", berättar Marika Pajunen.



→ henne. Under det första året använde hon Marthaförbundets kostnadskalkylator som hjälpte henne att få rätsida på inkomsterna och utgifterna.

"Det är viktigt för mig att vara ekonomiskt oberoende och jag ville visa att jag klarar skivan. Ibland måste jag använda kreditkortet eller köpa något på avbetalning. Som dotter i en företagarfamilj lärde jag mig redan som ung att vissa inköp förutsätter lån", säger hon.

Marika Pajunen bokför alla sina utgifter och inkomster, vilket hjälper henne att hålla ordning på ekonomin och att undvika otrevliga överraskningar.

Härförleden köpte hon en ny madrass på avbetalning. Fastän den gamla madrassen gav henne nack- och ryggbesvär övervägde hon inköpet en längre tid innan hon marscherade till affären.

PENNINGBEKYMMER TÅR PÅ SJÄLVKÄNSLAN

Eftersom Marika Pajunens ekonomi är trängd är hon ibland tvungen att vända på slantarna.

"Jag lärde mig att jämföra priser redan som flicka och nu fortsätter jag på den inslagna vägen. Fastän vår ekonomi inte är den bästa möjliga räcker pengarna till det vi behöver", säger hon.

Minna Ruckenstein berättar att känslan av ekonomiskt oberoende i allmänhet sammanhänger med att pengarna räcker till det man upplever

som viktigt. Låginkomsttagare som lever sparsamt har ofta lika mycket kvar av lönen efter de månatliga utgifterna som höginkomsttagare.

Tumregeln är att ju mindre pengar man har desto större roll spelar de.

"Penningbekymmer tär på självkänslan. Trångmålens inverkan på det mentala välbefinnandet beror i stor utsträckning på om de är självförvållade, beror på oförutsedda händelser eller har förorsakats av någon annan", säger hon.

Inställningen till pengar och ekonomiskt ansvar syns tydligt på banken: En betalningspåminnelse kan bemötas med irritation, frustration, skam, ilska, lättnad eller likgiltighet.

"Eftersom ekonomiska trångmål inte går att tiga ihjäl är det viktigt att finna en hållbar lösning på problemen", säger Anna Kurtelius. •

3/4

AV OSS VÄLJER BANK PÅ BASIS AV
BANKTJÄNSTERNAS AVGIFTER.
HÄRNÄST INTRESSERAR
PÅLITLIGHETEN OCH SÄKERHETEN.

Källa: Finansbranschens
Centralförbund och S-Banken

Tänk på hur du använder dina pengar

1 Var dig själv. Vi är alla olika också ifråga om pengar. Alla behöver inte bokföra sina utgifter i Exceltabeller eller placera i bostäder. Huvudsaken är att ekonomin är i balans.

2 Spara på ditt eget sätt. Ett sparkonto med tillräckligt saldo kan ge trygghet liksom förkortad arbetstid – det senare minskar stressen och ökar det mentala välbefinnandet i vardagen.

3 Föregå med gott exempel. Lär barnen handskas med pengar redan som små.

4 Många bäckar små... Ofta återkommande mindre utgifter blir lätt en stor summa. Varför inte till exempel ersätta det köpta take away-kaffet med kaffe hemifrån?

5 Lura inte dig själv. Överväg noga innan du köper något. I synnerhet större inköp bör vara väl motiverade.

6 Saldot ljuger inte. Om kontosaldot står på minus gäller det att skära i utgifterna eller att öka inkomsterna.

7 Skuldkänslor är en varnings-signal. Om du får dåligt samvete när du har shoppat är det dags att lägga om kursen. Om du ångrar ett inköp och inte har hunnit använda varan kan du returnera den.

8 Tig inte. Kontakta din bank om du inte klarar ekonomin och inte kan betala dina räkningar. I värsta fall kan du vända dig till den kommunala skuldrådgivningen.

Experter: S-Bankens utvecklingschef Anna Kurtelius och docenten i konsumentekonomi vid Helsingfors universitet Minna Ruckenstein.

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

Om sanningen ska fram

Matti Nykänen. I snart 25 år har vi levat, lidit och kämpat tillsammans med honom. Allt blod och all svett har pressats ur den mannen för vår njutnings och skräcks skull.

Men för egen del har jag förstås för länge sedan slutat läsa. Jag har *faktiskt* bättre och viktigare saker att göra, har jag resonerat.

Tills jag slöläste Iltis (29.2) över en lunch.

”Jag har varit deprimerad. Det var det värsta jag någonsin upplevt” avslöjade Nykänen medan jag fortfarande lite avmätt tuggade vidare på min mozzarella-sallad (12,50 euro).

Men så kom själva essensen. Nykänen berättade att han i årtal plågats av rädslor, han har varit osäker på sig själv, han har inte kunnat lita på någon alls. Rastlösheten har varit nästan olidlig.

Och allt detta har han, precis som många andra, försökt dämpa med alkohol. Och med offentligheten, för när han är på löpsedlarna eller avslöjar något i Seiska känns allt temporärt bättre. Utan offentligheten däremot kommer ångesten och rastlösheten krypande.

Fundera på det.

Medan vi som läsare gottat oss åt Nykänen's fumlande och bisarra äventyr har vi samtidigt matat Nykänen med offentlig-hetsdrogen.

Poängen är att Nykänen – igen – blir en symbol för något mycket större: Bekräftelseberoendet. Nykänen lever enligt gamla skolan, genom publicitet i papperstidningar. Men många av oss som småler åt fenomenet Nykänen jagar en helt identisk bekräftelse varje dag, – på sociala medier.

Personligen lider jag inte alls av just den sjukdomen, men kanske jag är som Nykänen: jag får publicitet genom kolumner i papperstidningar som den

du läser just nu och genom mitt radioprogram på Yle. Och på tal om beroende så är jag definitivt beroende av e-post. Kanske det är en form av bekräftelsesjuka det också?

Så när salladen var uppäten insåg jag att Nykänen för första gången gett också mig något. Därför skickar jag nu frågan vidare till dig: Vad är *du* beroende av?

Va? Svarade du ”inget alls”?

Då är chansen stor att Matti Nykänen, 52, är både klokare och mognare än du.

Nykänen lever enligt gamla skolan, genom publicitet i papperstidningar.



× JÄMFÖR ×

Du väljer själv. Vi presenterar alternativ.

text Minna Nevalainen × foto Roope Permanto

FAMILJENS HUVUDSAK

På med hjälmen
och upp i sadeln!



KRÄVANDE SMAK

Cykelhjälm Bell BMX för vuxna
BMX-hjälmarna delar cyklisterna i två läger. Vissa älskar den "pottformade" hjälmen medan andra skyr den som pesten. Den stilmedvetne väljer en BMX-hjälm från Bell. Hjälmens Form-Fit-egenskap står som garanti för god passform. Cykelhjälmen med tjock fodring finns med grafiska mönster och i glada färger. 39,95 €. Storlekar 55–63 cm.



FÖR JUNIOREN

Cykelhjälm Bike Attitude
Den lätta, sportiga och skärmförsedda hjälmen är lätt att ta på sig. Skärmen skyddar både mot duggregn och bländande solsken. Finns även som vit-turkos. 14,95 €. Storlekar 52–58 cm.



FÖR DEN AKTIVA CYKLISTEN

Cykelhjälm Bell Traverse för vuxna
Den sportiga hjälmen av hög kvalitet lämpar sig för damer och herrar. Hjälmens In-Mold-egenskap och breda justeringsområde garanterar god passform. Skärmen ger skydd mot solen. Finns som vit och svart. 44,95 €. Storlekar 54–61 cm.

*Kom ihåg cyklistens
handsignaler!
Ge tecken i god tid
innan du svänger.*



Justera hjälmen rätt

- Hjälmen skall skydda pannan. Den får inte vila mot bakhuvudet.
- Bandens krysspunkter skall sitta under öronen.
- Hakbandet skall spännas så att du får in ett finger mellan bandet och hakan.
- Spänn hjälmens justerband tillräckligt mycket.
- Hjälmen bör kännas bekväm och stadig.
- Försäkra dig om att hjälmen uppfyller EU:s säkerhetskrav och att den är CE-märkt.

FÖR DEN SPORTIGE

Cykelhjälm Bike Attitude

Den lätta och sirliga hjälmen för den sportige lämpar sig för bland annat cykelturer i centrum och på utfärder längs motionsstigar. Hjälmen är sval tack vare ventilationshål. Den ljusa färgen lämpar sig för vuxen och neutral smak. 14,95 €. Storlekar 58–61 cm.

FARTNISSES FÖRSTA HJÄLM

Barnhjälm Bike Attitude

Hjälmen lämpar sig för barn som sitter i cykelns barnstol och för barn som kör sparkcykel. I en barnstol stöder hjälmen barnets huvud. Hjälmen som har zoomjustering och ventilationshål är lätt att ta på sig. 9,95 €. Storlekar 48–54 cm.

VÅGHALSENS HUVUDSKYDD

Cykelhjälm Bike Attitude-BMX

BMX-hjälmen för trendmedvetna och fartälskande skolbarn lämpar sig för bland annat cykling, skateåkning och rullskridskoåkning. Den djupa "pottformade" hjälmen skyddar även bakhuvudet. Hjälmen är lätt att justera. Vad sägs om en grön- och limefärgad hjälm? 14,95 €. Storlekar 50–62 cm.

Hjälmtipsen gavs av SOK:s sortiments- och inköpschef Matti Viitanen. Hjälmmarna säljs hos Prisma. Sortimentet varierar mellan butikerna.



foto Ida Nisonen × bildarrangemang Marika Selin-Sarro × smink & hår Janne Suono

FINGRARN I MYLLAN

Så, plantera och skörda underbara blommor.



Jeansklänning, med S-Förmånskortet hela april 54,95 € (norm. 69,99 €). Storlekar 36–44.
Cardigan, med S-Förmånskortet hela april 29,95 € (norm. 39,99 €). Storlekar S–XXL. **Scarf**, med S-Förmånskortet hela april 19,95 € (norm. 25,99 €). Tom Tailor. Sokos. **Aalto-vas**, från 114 €. Iittala. Sokos och Prisma. Örhängen och gummistövlar är rekvisita från Prisma.

Sortimentet varierar mellan butikerna.



Vårnyheter – Jackpot och Cottonfield nu hos Prisma!

- ← **Trikåklännig Paula**, 39,95 €. Storlekar S–XXL.
Finns även som rödrandig. Jackpot.
Trädgårdshandskar, 4,95 €. Storlekar 7–10.
Säljs även som lime och rosa. Prisma.
Marimekko Ursula-solglasögonen är rekvisita från Silmäasema. Hatten är rekvisita från Sokos, smycken från Prisma.
- ↓ **Klänning**, med S-Förmånskortet hela april 99,95 € (norm. 129 €). Storlekar S–XL. Rene Derhy.
Cardigan, 34,95 €. Storlekar S–XXL. Aventura. Sokos.
Gummistövlar, 19,95 €. House. Prisma.
Hallmatta Raisa, från 29,90 €. 70 x 200 cm. House. Prisma och Kodin Terra. Amplarna, blomsterkrukorna och -lådorna är rekvisita från Prisma, vaserna från Sokos.



- ↑ **Skjorta India**, 29,95 €. Storlekar 36–46.
Finns även som mörkblå. **Byxor**, 39,95 €. Storlekar 36–46. Finns även som rosa. Jackpot. Prisma.
Toppen är rekvisita från Prisma, skorna från Sokos.
Planteringsspade Ruby, 4,95 €.
Ruby-hacka, från 6,95 €. Fiskars. Prisma, Kodin Terra, S-Rauta och S-market.



*Låt alla blommor
blomma! Dagens
trendmönster
är smårosor och
klängväxter.*

Maxiklänning, 119,99 €. Storlekar 34–42.

Esprit Collection. **Cardigan**, 39,95 €.

Storlekar S–XXL. Aventura. Sokos.

Satumetsä-mugg, 19,95 €. 0,4 l.

Satumetsä-tallrik, 25,95 € (ø 22 cm)

och 36,95 € (ø 30 cm). **Satumetsä-skål**,

26,95 €. 0,6 l. Iittala. Större Sokos-affärer.

Solid-lövräfsans krattblad, 4,95 €

(storlek M) och **-skaft**, 6,95 €. Fiskars.

Stone stickad filt, 49,90 €. 130 x 170 cm.

House. **Hallmatta Raisa**, från 29,90 €

(70 x 200 cm) och från 39,90 €

(70 x 300 cm). House. Prisma och

Kodin Terra. Amplarna, blomsterkrukorna

och -lådorna är rekvisita från Prisma,

vaserna och skorna från Sokos.



text Anni Nissi × foto Roope Permanto

Skönhetsens ambassadör

Skönhetsens mångsysslare Mariela Sarkima vet att brådska inte gör någon vacker. När tempot är högt kan ett klädsamt läppstift ge extra energi.



När Mariela Sarkima gick i åk fem och skulle plugga matematik inför ett prov knyckte hon sin mors fjärilformade palett med ögonskugga och satte sig framför skrivbordsspeglarna. Under gymnasietiden besökte hon ofta varuhusens kosmetikavdelning och tiggde så kallade testers. Hemma väntade hennes hemgjorda färgkartor för ögonskugga.

I dag, tjugo år senare, är Mariela Sarkima 36 år gammal och en välbekant mångsysslare inom skönhetsbranschen. Epitetet mångsysslare är välförtjänt: Hon har arbetat som sminkös, som stylist, och som aktör i TV-programmet Huippumalli haussa (Toppmodell sökes), hon har skrivit böcker på temat makeup och hårstyling och hon har planerat och designat sminkpenslar. I dag ansvarar hon för bland annat Sokos populära publikation *Beauty News*.

Under den senaste tiden har Mariela Sarkima trappat ned och ägnat sig själv mer tid, vilket har resulterat i ökat välbefinnande och fräschare framtoning.

”När man har passerat trettioårsstrecket syns stress och brådska i ansiktet. Om jag inte dricker tillräckligt mycket vatten blir min hy grumlig och om jag sover för lite får jag påsar under ögonen.

Den yttre och inre skönheten går hand i hand – både lycka och olycka syns utåt. Skalet inverkar i viss mån på hur man mår och orkar. Ett klädsamt läppstift kan öka självförtroendet inför till exempel ett föredrag”, säger hon.

Må bra med Marielas tips



TRIVS MED DIG SJÄLV

Ditt ansikte berättar om du är lycklig eller olycklig. Välbefinnande får synas utåt.



ÄT RÄTT

Lyssna till din kropp. Välj mat som ger dig energi och tänk på måltidsrytmen.



MOTIONERA RÄTT

Följ inte modeströmningarna – välj något som passar dig. Motion får inte kännas som ett tvång.



LEV LIVET

Unna dig själv något trevligt. Ett läppstift stjälp ingen budget.

ACCEPTERA SKÖNHETSFEL

Vad är vackert enligt skönhetsexperten? Det personliga, lyder svaret. Mariela Sarkima som har arbetat med mode i olika former berättar att man i allmänhet beaktar de personliga dragen när man väljer modeller. Det kan handla om buskiga ögonbryn, synliga hörntänder, olikformade ögon och mycket annat som människor ofta försöker eliminera eller dölja.

”Många kvinnor bär med sig negativa upplevelser väldigt länge. Jag får ibland höra om mindre smickrande kommentarer gällande till exempel näsans eller pannans bredd som har fällt redan på 1960-talet. Om jag spelar mina kort rätt



Vid modefotograferingar får Mariela Sarkima släppa loss, men helst hjälper hon alldeles vanliga kvinnor att hitta sina bästa sidor.

lyckas jag ofta förändra människors uppfattning om sina mer eller mindre inbillade brister”, säger hon.

Mariela Sarkima upplever modefotografering som en fantasivärld i vilken hon får leka och vara kreativ, men hennes hjärta klappar ändå mest för sminkande av vanliga kvinnor.

”Jag älskar stunden när en kvinna ser sig i spegeln och lyser upp. Alla kvinnor borde besöka en makeupartist även andra gånger i livet än inför de gamlas dans och sitt bröllop”, säger hon.

PENNOR OCH PINNAR

Mariela Sarkimas brinnande intresse för smink har inte falnat sedan hon var flicka. Hon botaniserar fortfarande ofta på varuhusens kosmetikavdelning när hon är ledig.

När hon var på semesterresa i Japan skickade hon hem en stor låda BB-krämer, ansiktsmasker och andra orientalska specialiteter som tågfrakt genom Sibirien.

För närvarande vurmar hon för kosmetika förpackad i pennor och pinnar. Flera tillverkare tillhandahåller sådana lösningar för bland annat ögonskugga, läppstift och rouge.

”De så kallade jumbopennorna ger makeuven en naturlig touch. De har utmärkt hållbarhet och de döljer effektivt eventuell torrhet i ögonlockens tunna hud”, säger hon.

Mariela Sarkima uppskattar behagliga dofter samt trygga och väl undersökta råvaror. Hon uppmanar alla att välja produkter som rymmer med den egna personligheten.

”Den lämpligaste produkten är inte nödvändigtvis den som damtidningarna skriver om eller den som man tyckte om för fem år sedan. Följ din egen smak”, avrundar hon. •

Grattis! Sokos Emotion fyller 16 år i april. Vi firar med olika erbjudanden under vecka 15.

L'ORÉAL Paris Nude Magic Cushion-makeupkrämerna har sina rötter i Asien. Applicera en lämplig mängd på huden. Från 19,30 €. Sokos, Sokos.fi, Emotion, Prisma och större S-marketer.



MARIELA GILLAR!

LUMENE Longwear Blur-pudret ger en sammetslen yta. Fungerar ensamt eller med makeupkräm. Från 16,70 €. Sokos, Sokos.fi, Emotion, Prisma och S-marketer.



NIVEA Q10 Plus Serum Pearls-serumet, 40 ml, innehåller Q10-koenzym som motverkar åldrande. Pärlnorna i serumet aktiveras vid applicering. Från 13,50 €. Sokos, Sokos.fi, Emotion, Prisma och större S-marketer.



LUMENE Bright Now Vitamin C-dagkrämen, 50 ml, innehåller C-vitamin och antioxidanter från inhemska hjortron. Från 16,50 €. Sokos, Sokos.fi, Emotion, Prisma och större S-marketer.

Fräscha val

CHANEL La Solution 10 de Chanel-krämen, 30 ml, lugnar ansträngd hud. Krämen som innehåller tio råvaror lämpar sig även för känslig hud. 91 €. Sokos och Emotion.



VARULEVERANTÖRERNA

DIOR Forever & Ever Wear-bas, 30 ml, slätar ut ojämnheter, gör hyn jämn och förlänger makeupens hållbarhet. 51,50 €. Sokos och Emotion.



PHILOSOPHY Microdelivery Overnight Anti-Aging Peel-preparatet, 50 ml och 60 ml, är skonsamt men effektivt. Produkten innehåller peelingvätska och vårdande gel. 74 €. Sokos, Sokos.fi och Emotion.

Under året tar vi oss en titt på hur livet ter sig i handelslagens gamla verksamhetslokaler.
Denna artikel är nummer 2/6.

KAFFE- DOFTANDE HUS

Rödtegel, trä och personliga bostäder.

text Emmi Maaranen × foto Ida Nisonen

Det gamla tegelhuset i småhusområdet avviker från omgivningen. Husets trivsamma terrass pryds av vackra narcisser.

I dörren står **Marja Tamminen** och hennes bedlingtonterrier Iines. Hon ber oss stiga på och serverar gammaldags pannkockt kaffe.

”Ibland tror människor att vårt hus är ett kafé”, säger hon.

Marja Tamminen är en av invånarna i Elantos gamla handelslag i Baggböle. Andelslaget Elanto verkade i Helsingfors under åren 1905–2003. Efterföljaren HOK-Elanto uppstod när Elanto och Helsingfors Handelslag fusionerades år 2004. När det begav sig hade Elanto tre affärer på Lepolavägen: Träbyggnaden inhyste en speceriaffär och i tegelbyggnaden verkade en mjölkbutik och en köttaffär. Marja Tamminen bor i den forna mjölkbutiken.

I slutet av 1980-talet sålde Elanto husen varefter de byggdes om till bostäder. I dag inrymmer tegelhusets tre våningar sammanlagt sju bostäder.

KONTINENTAL STÄMNING

Innanför ett av de stora före detta skyltfönstren, som släpper in livgivande ljus i bostaden, har hunden Iines en bädd.

”I vårt förra hem kunde Iines inte titta ut, men det nuvarande arrangementet gör att hunden kan betrakta världens gång medan jag jobbar”, säger sjukskötare Marja Tamminen. →

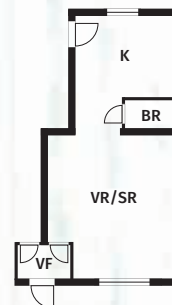


Marja Tamminen har inrett sitt hem med hänsyn till sin egen släkt och husets historia.

LÄS TIDIGARE DELAR:
yhteishyva.fi/samarbete

1 r + k

Invånare Marja
Tamminen, 48,
och hunden Iines



När Marja Tamminen jobbar spanar
bedlingtonterriern Iines ut genom
ett av de stora fönstren.

→ Hennes 56 m² stora bostad inrymmer ett rum samt kök och alkov. Hon flyttade in i huset sommaren 2014. Bostaden hade renoverats av de förra invånarna.

Det enda som skvallrar om lokalens ursprungliga användningsändamål är de stora skyltfönstren. Den personliga bostadens inredning går i naturfärger och golvet täcks av vackra marmorplattor. I bakgrunden hör man medryckande spanska toner.

”Bostaden och hela huset för tankarna till kontinentala Europa”, säger Marja Tamminen och tar en klunk kaffe.

En av bostadens ingångar finns på den vackra terrassen och inne i bostaden möts man av spännande detaljer så som oväntade insänkningar.

BEKANT FÖR DEN ÄLDRE GENERATIONEN

Under sina rastningsturer med hunden Lines har Marja Tamminen pratat med områdets äldre damer som minns när Elanto verkade i huset.

”Vid dörren stod en bänk på vilken kunderna väntade på sin tur. Expediterarna hämtade mjölk och smör i butikens förråd som i dag är mitt kök”, säger hon.

Marja Tamminen stortrivs med sitt liv i den gamla butiken.

”Huset är unikt och vackert. Jag beundrar det varje gång jag kommer hem”, säger hon.

Rödteglan gör huset från år 1928 till en pärla. På 1920- och 1930-talen använde Elanto tegel som byggnadsmaterial i sina hus för att skapa en enhetlig och modern framtoning.

HISTORIENS VINGSLAG

Marja Tamminen har inrett sin bostad med hänsyn till gångna tider. I köket står ett vackert gammalt bord och en antik symaskin från hennes mormors tid som sömmerska.

”Remmen har brustit, men i övrigt fungerar den gamla symaskinen”, säger Marja Tamminen.

På sängen ligger ett virkat överkast och på väggarna hänger gammaldags speglar. Hunden Lines matskålar utgörs



av gamla burkar som rimmar med atmosfären i den före detta butiken.

Marja Tamminen flyttade till Baggböle av tre orsaker: Hon har en stuga i Baggböle koloniträdgård, hon har släktingar i området och därtill lämpar sig terrängen utmärkt för joggning och annan motion.

Hon älskar sitt hem och dess stämning. Ibland stannar förbipasserande upp för att beundra det gamla huset, vilket inte alls bekommer henne.

På husbolagets idylliska gård står ett radhus och ett litet lusthus. Bakom dem finns invånarnas odlingslotter.

”Jag älskar utsikten från mitt köksfönster”, avrundar Marja Tamminen och dricker upp sitt kaffe.

HEM FÖR EN BARNFAMILJ

Husparets karaktär och särprägel tilltalade också Marja Tamminens grannar som flyttade in för drygt tio år sedan.

I det personliga trähuset från år 1916 verkade Elantos speceriaffär. Innan **Maija Nikkonen-Hilli** och hennes familj flyttade in i huset år 2004 inrymde det en fastighetsförmedling.

Maija Nikkonen-Hillis, hennes man **Harry Hillis** och parets två barns hem i två våningar har en yta på 110 m². På hemmets övre plan finns köket, vardagsrummet och föräldrarnas sovrum och på nedre plan härskar de tonåriga barnen.

I husets tredje våning bor en annan familj.

Kaffe hör ihop med det gamla huset. När det begav sig malde affären själv sitt kaffe.

”Det enda som skvallrar om att huset är en gammal affär är de stora fönstren som gör vårt hem ljust och fräscht. Ibland måste vi använda persienner”, säger Maija Nikkonen-Hilli som arbetar som projektchef i reklambranschen.

Det gamla trähusets mörka golv rimmar utmärkt med den anrika atmosfären. Familjens vardagsrum är rymligt och ljust.

NÅGOT UTÖVER DET VANLIGA

Paret Nikkonen-Hilli ville ha ett ”anorlunda” hem.

”Huset var definitivt ingen vanlig familjebostad och det tarvade en hel del förändringar för att motsvara våra

behov. Det första året bodde vi i husets gamla kök”, säger Maija Nikkonen-Hilli.

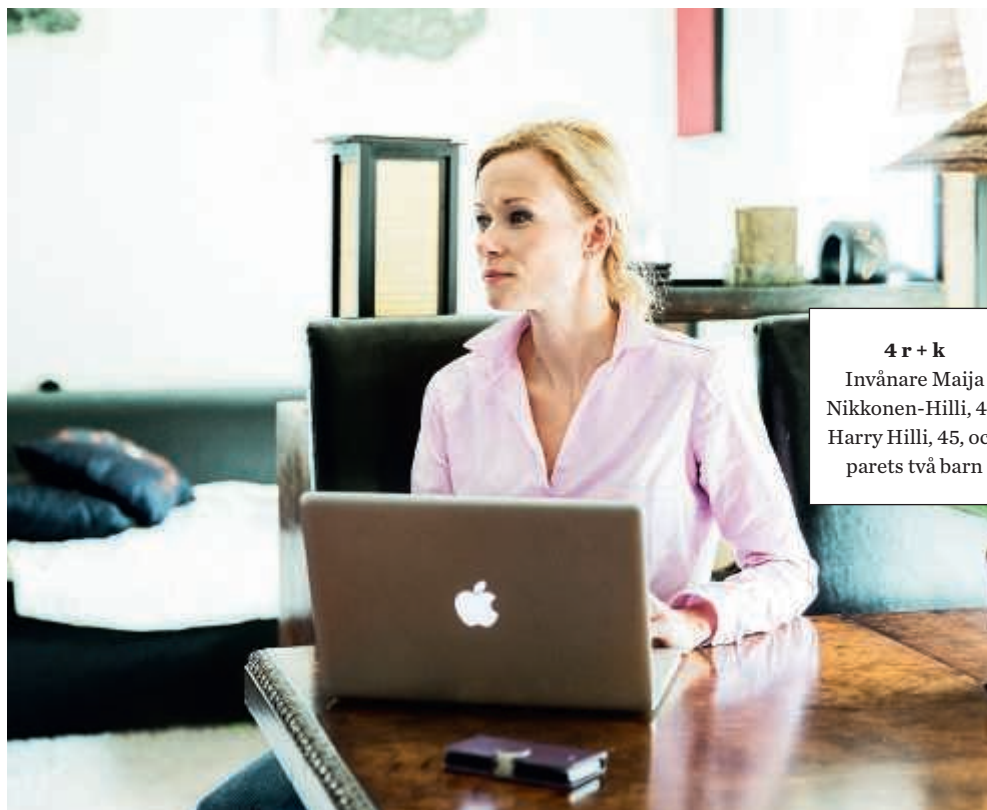
Hon berättar att byggnaden är skyddad av Museiverket men att paret fick fria händer att modifiera bostaden. Paret har bland annat skapat rum för barnen genom att bygga mellanväggar.

När det är varmt och skönt dricker Maija Nikkonen-Hilli ofta sitt morgonkaffe utanför det vackra huset.

Kaffe hör ihop med det gamla huset. När det begav sig malde affären själv sitt kaffe vilket fyllde lokalen av en underbar kaffedoft.

Under krigen och den efterföljande rationeringstiden ersattes kaffet av så kallat surrogat. •

Maija Nikkonen-Hilli njuter av det gamla husets atmosfär. Fasaden är skyddad av Museiverket men inomhus har familjen fått göra ändringar.



4 r + k

Invånare Maija Nikkonen-Hilli, 43, Harry Hilli, 45, och parets två barn



PÅ RANDEN TILL INBÖRDESKRIG

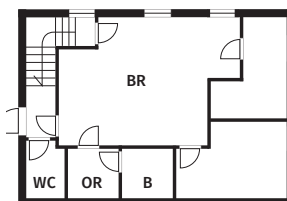
Baggböle Elanto inledde sin verksamhet på Lepolavägen år 1916 under en politiskt instabil tid. Historieböckerna berättar att Elantos chef Väinö Tanner i december 1917 råkade i gräl med rödgardisterna när mjölet tog slut i Helsingfors affärer.

De röda hittade spannmål på Domarby gård, malde det till mjöl och levererade mjölet till Baggböle Elanto för distribution mot kuponger. Eftersom spannmålen var olagligt förvärvat och den lokala livsmedelsnämnden inte hade godkänt distributionen vågade Elanto inte äventyra sin framtid genom att ta emot mjölet.

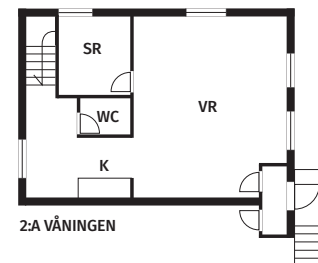
När Väinö Tanner fick höra om mjölet skyndade han sig till Baggböle för att stoppa den olagliga hanteringen i familjen Nikkonen-Hillis nuvarande hem.

Incidenten fick sin upplösning när rödgardisterna överlämnade mjölet till livsmedelsnämnden för allmän distribution. Händelsen behandlades senare i en rättegång mot Väinö Tanner i vilken han anklagades för att ha stött de röda.

Källa: Pakilan seudun historia (utgiven av föreningen Pakilan seudun historia ry år 1985)



1:A VÅNINGEN



2:A VÅNINGEN



× PÅ JOBB HOS DIG ×

I spalten träffar vi S-gruppens personal.

JUUSO PALONIEMI



text Enna Koivunen

Anna rekommenderar

1 Pastellfärger är inne. Vårens trend är fräscha gröna toner och eukalyptusgrå grenar.

2 Använd gamla skålar, muggar och glas. Enstaka blommor i små glas ger dukningen extra touch.

3 Om du bor i huvudstadsregionen kan du beställa blommor och vackra blomarrangemang för leverans till hemdörren i vår nätbutik på adressen hok-elannonkukkasitomo.fi.

ANNA SALOMAA
Florist,
HOK-Elantos
Blombinderi

”Jag drömde om floristyrket redan som liten flicka. Mitt stora intresse för naturen och hantverk fick mig att studera till trädgårdsmästare och florist. Min kreativitet kommer till sin rätt när kunden vill ha något utöver det vanliga. Exempelvis om mottagaren är bagare får blomarrangemanget gärna föra tankarna till en tårta.

En florist bör behärska även annat än blomsterbindning. Vi skriver ofta kort, band och adresser för hand. Jobbet förutsätter baskunskaper i latin eftersom blommorna i allmänhet beställs enligt sina vetenskapliga namn. Vi får blommor två gånger i veckan. Varje gång jag tar emot en blomleverans flammnar min kärlek till yrket upp på nytt, därav vet jag att jag är i rätt bransch.”



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 via telefonens appbutik. Sökordet är S-mobil.
- 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.



ARTTU LAINE
SOK:s fältchef



”Vår prisreduktion, som är handelslagens löfte till ägarkunderna, handlar inte om en förmånskampanj, prisfluktuationer eller en allmän prisnedgång. Den fortgående prisreduktionen inleddes för ett år sedan. Differensen och de uteblivna intäkterna täcks med medel ur vår egen kassa, som på grund av effektivisering, sparåtgärder och fokusering medger justering av priserna.”

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.

KÄNNER DU TILL S-GRUPPEN?

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

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

Under perioden 1920–1940 blev andelslagsverksamheten en viktig samhällsfaktor. Antalet medlemmar ökade och handelslagen satsade alltmer på kvalitet och varutillgång.

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

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

Inom loppet av några år blev S-gruppen lönsam och är det än i dag. Affärverksamheten 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. Kedjeleverksamheten 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 ×

Sammanställning Jenni Saarilahti (jenni.saarilahti@sok.fi).
Tidningen ansvarar inte för ändringar efter pressläggning.

TEATER

Intressant vår på Kuopio stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Todelinen prinsessa (En äkta prinsessa) fr 1.4 kl. 18.30 på Kuopio stadsteater för 14 e (norm. 17 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Frida fr 15.4 och to 28.4 kl. 19 på Kuopio stadsteater för 28/25 e (norm. 31/28 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Kuopio stadsteater, Niiralankatu 2, Kuopio.
Biljetter: I biljettkassorna på Kuopio stadsteater och Kuopio Musikcentrum samt i webbhandeln. I priset ingår 2 euros expeditionsavgift när du köper i teaterns eller musikcentrets biljettkassor. Betjäningssavgifterna varierar mellan försäljningsställena. 060 096 100 (1,98 e/min+lna).
Mer info:
www.kuopionkaupunginteatteri.fi

En evakuerad flickas historia på Lahtis stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Evakotytön tarina (Den evakuerade flickans historia) lö 9.4 och 23.4 kl. 19 på Lahtis stadsteater enligt följande: basbiljett 24 e/pensionärer 21 e/studerande och arbetslösa 15 e (norm. basbiljett 28 e/pensionärer 25 e/studerande och arbetslösa 19 e). Förmånen gäller ej grupp-bokningar. Ej Bonus.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter: Telefonbokningar och biljettkassa vardagar ti-lö kl. 11-17, på speldagarna fram till föreställningens början 0600 305 757 (1,53 e/min+lna). Biljetter också från Lippupistes verksamhetsställen, ej webbförsäljning.
Mer info:
www.lahdenkaupunginteatteri.fi

S-FÖRMÅN
3€



Virpi Rautsiala spelar Frida på Kuopio stadsteater.

Teatteri STATES läckra showkvällar

- Med S-Förmånskortet Show & Kevytidinner-biljetter fram till 31.5 i samband med Teatteri STATES kvällsföreställningar för 43 e (norm. 54 e). Ej Bonus.

Teatteri STATE, Hämeenkatu 30, Tammerfors.
Biljetter: Försäljningstjänst vardagar kl. 10-17, 029 170 0008, asiakaspalvelu@teatteristate.com, www.lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+lna). Lippupiste tillägger expeditionsavgift enligt egen prislista.
Mer info: www.teatteristate.com

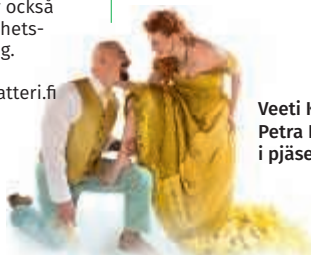
S-FÖRMÅN
11€

Musikalen Desirée på Tampereen Työväen Teatteri

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen Desirée lö 16.4 på Tampereen Työväen Teatteri för 35 e (norm. 45 e). Ej Bonus.

Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 28-32, Tammerfors.
Biljetter: TTT:s biljettkassa, Hämeenpuisto 32, 03 217 8222, må-fr kl. 12-19, lö kl. 11-19.
Mer info: www.ttt-teatteri.fi

S-FÖRMÅN
10€



Veeti Kallio och Petra Karjalainen i pjäsen Desirée.



Ronja Rövardotter i Vasa.

Sagoklassiker och musikfars på Vasa stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Ronja Ryövärntytär (Ronja Rövardottern) on 4.5 kl. 18 på Vasa stadsteater för 15 e (norm. 24 e). Förmånen är hushållsspecifik. Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till musikfarsen Espanjankärpänen (Spaniska flugan) lö 9.4 kl. 13 på Vasa stadsteater för 18 e (norm. 25 e). Förmånen är hushållsspecifik. Ej Bonus.

Vasa stadsteater, Storalångatan 53, Vasa.
Biljetter: Biljettkassan på Vasa stadsteater, 06 325 3961. Nämn S-Förmånskortet vid bokningen.
Mer info:
www.vaasankaupunginteatteri.fi

S-FÖRMÅN
7-9€

Farväl till Pamela Anderson i Karleby

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Jäähäväiset Pamela Andersonille (Farväl till Pamela Anderson) fr 15.4 kl. 18.30 på Karleby stadsteater för 20/12 e (norm. 24/22/15 e). Förmånen är hushållsspecifik. Ej Bonus.

Karleby stadsteater, Torggatan 48, Karleby.
Biljetter: Biljettkassan, 06 822 9800, må-fr kl. 11-17.
Mer info: www.teatteri.kokkola.fi

S-FÖRMÅN
2-4€

Sommarteater för hela familjen på Pyynikki

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Maltti ja Valtti: Tehtävä mumolassa (Maltti och Valtti: Uppdrag hos mormor) måndagar 10.7-10.8 kl. 14 på Pyynikki Sommarsteater för 10 e (norm. 16 e). Ej Bonus.

Pyynikki Sommarsteater, Joselininieniemi, Jalkasaarentie 3, Tammerfors.
Biljetter: Förför endast på webben: holvi.com/shop/malttijavaltti
Mer info: www.malttijavaltti.com

S-FÖRMÅN
6€

MÅNADENS FILM

Eddie The Eagle

- Med S-Förmånskortet 1-29.4 i Finnkinos biografer eller via webbutiken med koden huhtikuu 16: biljetter till Månadens film 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

Månadens film handlar om den sympatiske backhopparen Eddie Edwards.

S-FÖRMÅN
15%



Maltti och Valtti underhåller på Pyynikki i Tammerfors.

MUSIK

S-
FÖRMÅN
3€

Kammarmusik på musikfestspelen i Itis

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikfestspelen i Itis 15–18.6 för 17–35 € (norm. 20–38 €). Ej Bonus.

Itis musikfestspel, Itis och Kouvola. **Evenemangsplatser:** Itis kyrka och byahuset i kyrkobyn, Itis Golfs gamla tröskhus. I Kouvola: fabriksmuseet Verla, som finns på UNESCOs världsarvslista. **Biljetter:** www.tiketti.fi, 060 011 616 (1,78 €/min+lna) kl. 9–21. Beställning av gruppbiljetter per telefon eller info@tiketti.fi. Gruppens minimistorlek är 8 personer. Tikettis expeditionsvavgift 2–2,50 € tillkommer priset. **Mer info och program:** www.iittifestival.fi, info@iittifestival.fi, 040 046 5222.

UMO hyllar Juice Leskinen

S-
FÖRMÅN
4€

- Med S-Förmånskortet biljetter till UMOs konsert Tribuutti Juicelle (Hyllning till Juice) för 32,50 € (norm. 36,50 €). Föreställningarna: to 5.5 kl. 19 på Kulturhuset i Helsingfors, fr 6.5 kl. 19 i Tammerforshuset i Tammerfors och lö 7.5 kl. 19 i Verkatehdas i Tavastehus. Förmånen gäller fram till 30.4. Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Biljetter: Konserterna i Helsingfors och Tavastehus: Ticketmaster, 060 010 800 (1,98 €/min+lna), www.ticketmaster.fi och biljettbodyråerna. Konserten i Tammerfors: Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 €/min+lna), www.lippu.fi och biljettbodyråerna. **Mer info:** www.umo.fi

Musik på Tampereen Työväen Teatteris restaurangscen

S-
FÖRMÅN
3€

- Med S-Förmånskortet biljetter till Elektro GT-konserten lö 30.4 kl. 22 på TTT-Klubi för 12 € (norm. 15 €). Ej Bonus.

TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tammerfors. **Biljetter:** Biljettkassan på Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 32, må–fr kl. 12–19, lö kl. 11–19, 03 217 8222. **Mer info:** www.ttt-klubi.fi



TOMI PALSÅ OCH ARI OJALA



MER INFORMATION OM FÖRMÅNERNA: S-KANAVA.FI



Borgbackens sommarsång startar 23 april.

FÖR FAMILJER

Sommaren startar från Borgbacken

S-
FÖRMÅN
1–3€

- Med S-Förmånskortet 11.4–22.10 hos Prisma och Sokos: Borgbackens åkband i förköp för 36 € (norm. 37–39 €). Ej Bonus.

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

Cirkus Finlandia på turné

S-
FÖRMÅN
3,50€

- Med S-Förmånskortet biljetter till Cirkus Finlandia för 12,50–29,50 € (norm. 16–33 €). Ej Bonus.

Biljetter: Cirkusens biljettkassa är öppen på föreställningsdagarna kl. 12–13 och två timmar före evenemangets början. **Biljetter i förköp:** www.ticketmaster.fi, Ticketmaster tillägger priset egen expeditionsvavgift. **Mer info och program:** www.sirkusfinlandia.fi

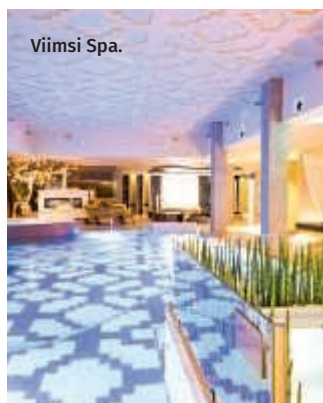


Cirkus Finlandia turnerar runtom i landet med ett nytt program. Speltid inklusive pauser är cirka två timmar.



× DINA FÖRMÅNER ×

**MER INFORMATION OM
FÖRMÅNERNA: S-KANAVA.FI**



Viimsi Spa.



Kombinera i Nyslott:
hotellsemester och
besök på Olofsborg.



Syftet med Pullukka Run är att sänka tröskeln för att delta i ett motionsevenemang. Dagen kulminerar i Sami Hedbergs stand up-show.

**S-
FÖRMÅN
FRÅN
3€**

PÅ RESA

**S-
FÖRMÅN
FRÅN
14€**

Sparesa till Estland

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines sparesor 25.1–31.5 till Viimsi SPA från 84 e/person (norm. från 98 e/person). Bonus på resans pris och på uppköpen på m/s Finlandia.

Bokningar och mer info:
060 004 300 (1,75 e/samtal+lna/msa), produktkod VIISCA, och www.eckeroline.fi > Spa-resor.

Hotellresa till Tallinn

- Med S-Förmånskortet fram till 30.6 på Original Sokos Hotel Viru i Tallinn: Viking Lines hotellpaketet från 58 e/pers./dygn (norm. 61 e). Bonus på resans pris.

Bokningar och mer info:
www.vikingline.fi/s-kortti eller Viking Lines försäljningstjänst, 060 041 577 (1,75 e/besvarat samtal+lna/msa).

Klassiker i S:t Michel

- Med S-Förmånskortet 1.4–11.5 på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel: teaterpaketet Lasinen eläintarha (Glasmengeriet) från 52 e/person i dubbelrum.

Mikkelin teatteri, Savilahdenkatu 11, S:t Michel. Original Sokos Hotel Vaakuna S:t Michel, Porrassalmenkatu 9, S:t Michel. **Bokningar:** 015 20 201, vaakuna.mikkeli@sokoshotels.fi. **Mer info:** www.mikkelintheatteri.fi, www.sokoshotels.fi.

Veckoslut i Nyslott

- Med S-Förmånskortet inkvartering för 100 e (norm. från 184 e) per 2 dygn/standardrum för en eller två personer. Gäller under påsken 24–27.3 och under veckosluten fram till 29.5 på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott.

Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4–6, Nyslott. **Bokningar och mer info:** www.sokoshotels.fi, bokningskod B100. Begränsat antal förmånspriisatta rum.

Teater- och hotellsemester i Kouvola

- Med S-Förmånskortet teaterpaketet Diivat (Divorna) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola från 66 e/dygn i dubbelrum (norm. från 69,50 e).

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. **Bokningar och mer info:** 020 123 4651 (8,35 cent/samtal+17,7 cent/min). **Mer info om teatern:** www.kouvolanteatteri.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Bekanta dig med LadyLine

- Med S-Förmånskortet gratis motion hos wellnesskedjan LadyLine under ägarkundsdagarna ti-on 5–6.4 kl. 12–18.

Verksamhetsställen och mer info: www.ladyline.fi

**S-
FÖRMÅN
FRÅN
84€**

**S-
FÖRMÅN
FRÅN
3,50€**

Löp med Sami Hedberg

- Med S-Förmånskortet fram till 30.4: biljetter till joggingjippet Sami Hedberg Pullukka Run 2016: löpning och kvällsfest 47–52 e (norm. 50–55 e), löpning 32–37 e (norm. 35–40 e) och etapper för barn 2 e (norm. 5 e). Evenemangen äger rum 11.6 i Kuopio och 8–9.7 i Vierumäki. Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet fr.o.m. 1.5: biljetter till joggingjippet Sami Hedberg Pullukka Run 2016: löpning och kvällsfest 52–57 e (norm. 55–60 e), löpning 37–42 e (norm. 40–45 e) och etapper för barn 2 e (norm. 5 e). Jippot äger rum 11.6 i Kuopio och 8–9.7 i Vierumäki. Ej Bonus.

Kuopio Pullukka Run-rundan löper förbi olika sevärdheter längs Kuopio centrum och parkområdet Väinölänniemi. Vierumäki Pullukka Run löps i omgivningen runt golfplanen Vierumäki Classic. Halvmaratonens start sker från och mållinjen finns på Vierumäki friidrottsplan. Begränsat antal platser till kvällsfesten i Kuopio.

Biljetter och mer info: pullukka.com/ilmoittaudu, kampanjkod S-pullukka

Gratis trafiksyn-undersökning

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

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

Ägarkunds dagar på EasyFit

- Med S-Förmånskortet gratis motion hos motioncenterkedjan EasyFit under ägarkundsdagarna ti-on 5–6.4 kl. 12–18.

Verksamhetsställen och mer info: www.easyfit.fi



Kassen och de hållbara påsarna är behändiga att ha med sig i fickan när man går till butiken.

**S-
FÖRMÅN
FRÅN
35€**

Skona naturen, glöm plastkassarna

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda kors butik butikskasse av tyg och 3 hållbara påsar 12,42 e + expeditionsavgift (norm. 13,80 e + expeditionsavgift). Ej Bonus.

Beställningar: rodakorsbutiken.fi, anteckna förmånscoden 4MVEV3N5 på beställningsuppgifterna, per telefon 020 701 2211 eller i Finlands Röda Kors butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må-fr kl. 10–16.

**S-
FÖRMÅN
FRÅN
10%**

text Niina Korhonen ×
foto Roope Permanto och varuleverantörerna

GRÖNT ÄR GOTT

Plantera om butikens örter
och njut av skörden.

LJUS I VÅRT HUS
Örter behöver 5–6
timmar ljus per dygn.

LÄS MER PÅ FINSKA:
yhtheishyvä.fi

Lätt och behändigt

1. Krukan Pauliina med rymlig vattenbehållare ger slokande örter nytt liv. Ø 17 cm, 5,95 €. Ø 20 cm, 6,95 €. Prisma, S-prisma, Kodin Terra och S-Rauta.
2. Örtsaxen har tre brett. Regelbunden klippning gör örterna starka och yviga. 5,50 €. Prisma.
3. Krukan Espresso rymmer flera små örter. Ø 14 cm, 3,95 €. Ø 16 cm, 5,95 €. Ø 19 cm, 8,95 €. Prisma, S-markett, Kodin Terra och S-Rauta.



Gör så här:



TÄCKDIKA FÖRST

Lägg små stenar
i krukans botten:
Dräneringen gör att
rötterna inte ruttnar.

XXXXXXXXXX



AKTA RÖTTERNA

Plantera om örten
(inklusive mylla).
Hålförsedda krukor
behöver inte
avlägsnas. Krukor
utan hål kan klippas
upp.

XXXXXXXXXX



TILLFÖR MYLLA

Mängden mylla
är lämplig när
växten står stadigt.

XXXXXXXXXX



VATTNA OFTA

Vattna rikligt
första gången
och låt växten
vänja sig. Spray
gärna dina örter.

XXXXXXXXXX



SKÖRDA

Lämna kvar blad
och minst en
tredjedel av örten
när du skördar.

Mat är mer än näring.
Vilken är Tamis matfilosofi?

text Lena Nelskylä × foto Miika Kainu

Matlagning är en lagsport

**JUHANI
TAMMINEN**
Hockeynamn
och företags-
utbildare

För mig innebär mat en stor njutning – i min ålder får man njuta av god mat. Mina år utomlands har lärt mig uppskatta olika sorters mat, men fisk är min definitiva

favorit. Jag äter fisk tre–fyra gånger i veckan och sommartid fiskar jag.

När jag handlar satsar jag på kvalitet och i mån av möjlighet väljer jag inhemska livsmedel. Min stambutik är S-market Majakkaranta i Hirven-salo, men jag handlar också i Åbo saluhall. Priset är inte avgörande när jag köper mat.

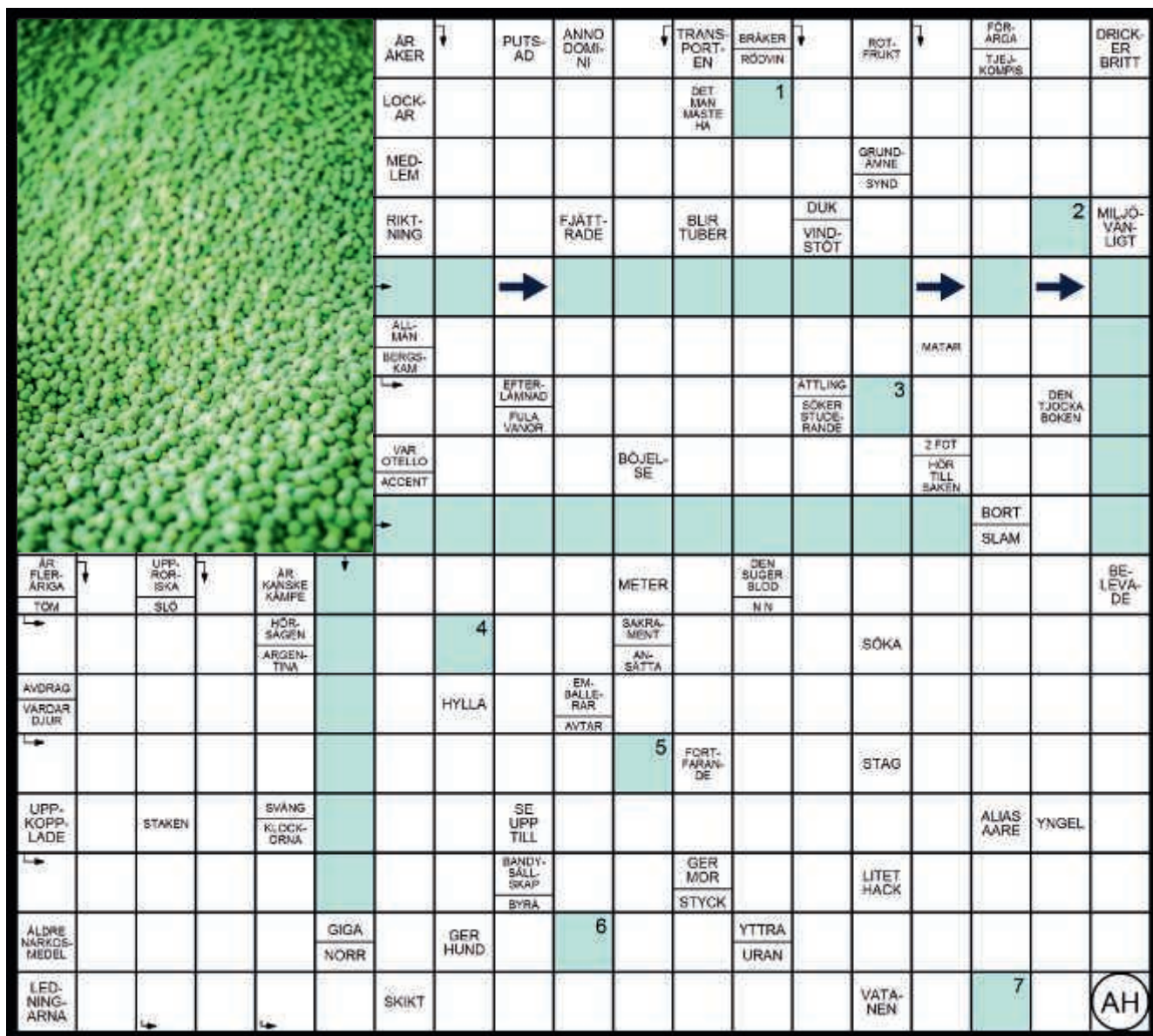
Jag bjuder gärna mina vänner och bekanta på mat. Eftersom min fru **Mari** är en duktig kock äter vi sällan ute. Fastän vi båda är jäktade företagare strävar vi efter att äta middag tillsammans. Jag tillreder fisken, Mari sköter resten. Min ledstjärna är lagspel, vilket innebär att alla sköter det som de är bäst på.

Jag njuter av att äta middag i gott sällskap, men lunchen intar jag helst ensam. Jag uppskattar naturligtvis alla mina supportrar, men jag upplever lunchen som en privat andhämtningspaus.

Min största och viktigaste insikt gällande mat är att jag inte längre kan äta lika mycket och på samma sätt som när jag spelade. Jag behöver helt enkelt färre kalorier i dag än när det begav sig. För närvarande är jag på bantningskur och jag motionerar varje dag. Målsättningen är att nå min gamla matchvikt på 92 kg före midsommar.



× BILDKRYSS 2 ×



ANN HUSMAN FOTO JUUSO PALONIEMI

Lösning
2/2016:
MATBORD



Vinnare 2/2016:
Saga Nummi
(Pargas).
Redaktionen
gratulerar!

NYCKELORD 2/2016
OBS! Samma nummer (2/2016)
på nyckelordet i april som i februari:

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

Svara senast 15.4.2016 på blanketten som finns
på yhteishyva.fi/samarbete eller skicka
nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen:
Samarbetes redaktion, "Kryss 2",
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.



Där du handlar, där gäller också S-Förmånskortet!

Förse S-Förmånskortet med Visaegenskapen, så kan du betala och ta ut kontanter var som helst – också utanför S-gruppen. Som ägarkund får du Visaegenskapen till S-Förmånskortet utan månads- eller årsavgifter. Med S-Förmånskortet Visa samlar du Bonus och andra ägarförmåner precis som förr, och får dessutom en betalningssättsförmån om 0,5 % på de flesta bonusinköpen. Bekanta dig med egenskaperna och välj ett S-Förmånskort med dem som du vill ha: **[S-kanava.fi/s-förmånskort](https://s-kanava.fi/s-formanskort)**