

# samarbete<sup>3/20</sup>

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

## Finlands kor

KÖTT OCH MJÖLK  
ÄR HÖRNSTENAR  
I DEN FINLÄNSKA  
LIVSMEDELS-  
PRODUKTIONEN.  
DEN BLIR HELA  
TIDEN MER  
MILJÖVÄNLIG.

**SÄRSKILD KONTAKT**  
Minna vid MLL lyssnar  
på barns och ungas  
bekymmer

**NYPOTATIS!**  
Testa sommarfavoriten  
i sallader, grillad  
eller på pizza

**BILKÖP**  
Enkät visar att  
finländarna är  
förnuftiga bilköpare



#### REDAKTION SOK

**Chefredaktör** Veli-Pekka Ääri  
**Redaktionschef** Sanna Suokko  
**Innehållschef**, mat, Sanna Autio  
**Producent** Enna Pohjala

#### UTGIVARE

Centrallaget för  
 Handelslagen i Finland (SOK)  
**Kanaldirektör**  
 Anne Sassi-Leivonen

#### ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

#### ÖVERSÄTTNING

Acolad

#### KONTAKTUPPGIFTER SOK

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

#### REDAKTION SANOMA

**Innehållschef** Tytti Kontula  
**Art Director** Leena Majaniemi  
**Producent** Leila Mehto  
**Matproducent** Tiina Valkonen

#### TRYCKERI

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



Omslagsbild  
 Vesa Tyni

Foto Satu Kempainen och SOK:s arkiv



SOK:s borstfabrik inledde verksamhet i en anspråkslös hyreslägenhet på Skillnaden i Helsingfors 1914. År 1917 flyttade fabriken till Vaajakoski, där SOK vid den tiden inte ännu hade några andra produktionsanläggningar. Under toppåren på 1930-talet tillverkade fabriken närmare 300 000 olika bors-  
 tar och 150 000 penslar om året. En ny borstfabrik inledde verksamhet på Varas-  
 saari i Vaajakoski 1937.

## Hälsningar från forskningsladugården

**D**et är en gammal sanning att man noterar de viktigaste och nödvändigaste sakerna först när de riskerar att försvinna. Bakom oss har vi en exceptionell vår som präglats starkt av coronaviruset. Vi har fått bevittna ett aldrig tidigare skådat samarbete, där olika parter har kämpat i främsta ledet för att bromsa spridningen av coronaviruset.

Samtidigt har man lyckats tillgodose medborgarnas grundläggande behov. Vi inom S-gruppen gör vår del av detta arbete. Personalen i butikerna och på de olika kedjornas verksamhetsställen jobbar med själ och hjärta för det allmännas bästa. Oavsett vad som händer finns vi här.

**NÄR DET RÅDER** global brist på livsviktiga saker börjar djungelns lag gälla på marknaden, och få samlar stilpoäng för internationell solidaritet. Detta såg vi i början av pandemin i form av brister vid inköp av skyddsutrustning. I ett internationellt krisläge är produktionskedjorna sårbara. Då börjar man snabbt sakna inhemsk produktion. Utan finländska livsmedelsproducenter skulle det endast finnas begränsat med varor i butikerna. Därför har en ko med namnet Nutella förtjänat sin plats på omslaget till detta nummer av Samarbete.

Kött och mjölkprodukter har en viktig roll när det gäller att trygga självförsörjningen av livsmedel i Finland. I den offentliga klimatdebatten har de finländska korna ofta fått stämpeln som värstingar. Vår temaartikel tar upp denna problematik och visar

vilken komplex helhet mjölk- och köttproduktionen i Finland är. Den har en koppling till självförsörjningen av livsmedel, men också till landsbygdens livskraft, matkulturen, djurens välfärd och den internationella politiken.

**I MILITÄRA TERMER:** lakki päästä. Vi ska visa uppskattning för livsmedelsproducenternas arbete och respekt för de finländska livsmedlens väg från jord till bord. Maten på de finländska matborden är till 80 procent inhemsk. Hur viktigt detta är har vi förhoppningsvis förstått senast nu. Jag tror att efterfrågan på finländsk kompetens inom livsmedelsproduktion kommer att öka även världen över.

Många går helt i onödan omkring med ont samvete på grund av koldioxidavtrycket från inhemsk mjölk och inhemskt kött. Få vet hur mycket arbete gårdarna i Finland faktiskt gör för miljön redan nu. Samtidigt som de säkerställer att vi överhuvudtaget har mat på bordet.

**ÄT GOTT** med gott samvete!



**VELI-PEKKA  
 ÄÄRI**  
 Chefredaktör





Bekantingen snål-soppa kan uppdateras med en örtröra, s. 38.



Tara Junker lärde sig att laga mat som tonåring, s. 28.

Choklad är finländarnas favoritsmak även på glasstrutar, s. 63.



## Återkommande

- 2 Ledaren
- 33 Hiltunen
- 51 Kryss



Tjurarna på familjen Lankinens gård i Oripää trivs i flock, s. 18.

# Innehåll <sup>03</sup>/2020

## 4 Datainsamling gynnar kunderna

S-gruppen samlar in uppgifter om sina kunder och det påverkar till exempel butikernas sortiment.

## 5 "Kärleken till djur ledde oss till samma yrke"

Jessica Löfgren-Eriksson och dottern Erica Lindell är båda veterinärer.

## 6 Kornas värld

I internationell jämförelse har den finländska nötkreatursproduktionen många positiva sidor.

## 15 Sommartecken

Bland glasstrutar är choklad finländarnas favoritsmak.

## 16 Oemotståndlig tidig potatis

Nypotatis är gott med smör och dill, men också i sallader eller pizza.

## 23 Stunder i sommarköket

Nu får vi njuta av sommar och god mat.

## 25 Sill och dill hör sommaren till

Sill är gott även i varma rätter.

## 26 Det är någonting magiskt med färsk siklöja

Familjeföretaget Hätäla bedriver fiskhandel och -förädling i fjärde generationen.

## 30 Glädjefyllda familjemåltider

Kostvetaren Tara Junker uppmuntrar föräldrar till kreativ matlagning tillsammans med ungdomarna.

## 34 Huvudkontorets renässans

Eleganta Radisson Blu Plaza i Helsingfors är SOK:s före detta huvudkontor.

## 40 Förnuftiga bilköpare

I S-Bankens enkät fick finländarna berätta om sina bildrömmar.

## 45 Ålder är faktiskt bara en siffra

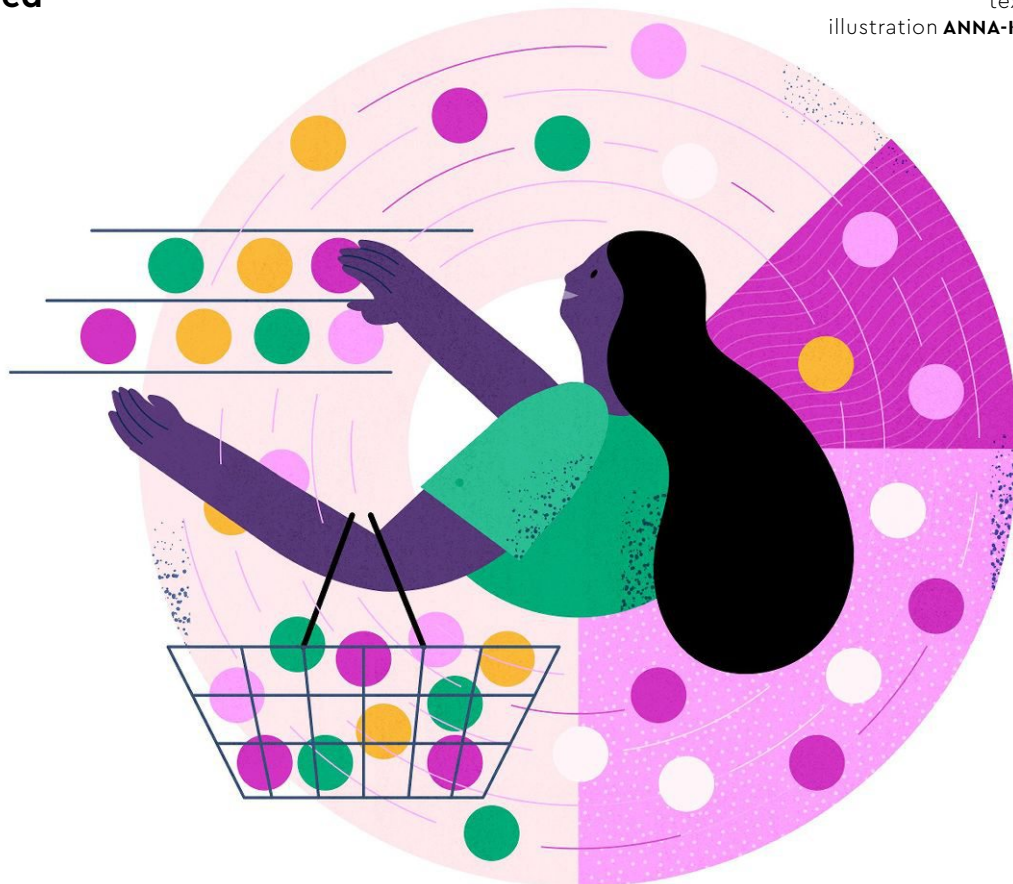
S-gruppen tänker inte längre be arbetssökande uppge ålder.

## 46 Det viktigaste är att lyssna

MLL:s Hjälptelefon för barn och unga svarade på 17 000 kontakter i fjol.

## 49 Shoppingturen kan vara ren lyx

Programledaren Anni Hautala letar efter produktnyheter i butikerna.



## DATAINSAMLING GYNNAR KUNDERNA

Butikstjänsterna kan skräddarsys för kunderna utifrån exakta data.

**U**töver person- och kontaktuppgifter om kunderna samlar S-gruppen in data om kundernas köpbeteende. Uppgifterna sparas i S-gruppens ägarkunds- och kundregister.

**Vilken nytta har kunderna av att data samlas in, Pekka Litmanen, direktör för kundrelationer inom S-gruppen?**

Det skulle inte vara möjligt att betala ut Bonus utan köpuppgifter. Med hjälp av data har vi också utvecklat många tjänster som kunderna har nytta av. Till dessa hör exempelvis Mina köp och elektroniska kvitton

i S-mobil, Oma S-kanava och vår intelligenta inköpslista.

**Påverkar de insamlade uppgifterna till exempel butikernas sortiment?**

Ja, utifrån data kan vi öppna butiker på ställen där de behövs och se till att varje butik har ett optimalt sortiment.

**Vilka uppgifter ser kunden i Mina köp?**

I tjänsten kan kunden kontrollera sina köp samt följa upp den inhemska andelen av inköpen, andelen vegetabilier och inköpsens koldioxidavtryck. Nya funktioner lanseras hela tiden

i tjänsten. Nästa nya funktion kommer att vara näringsdata, där kunden ser näringsvärdena för de livsmedel som hen har köpt.


**Finns det något annat ställe där kunden kan se vilka uppgifter som samlats in?**

Genom att logga in på Oma S-kanava kan kunden se alla sina personuppgifter som samlats i vårt register. Kunden kan också få uppgifterna hemskickade per brev. Kunden kan beställa uppgifterna på tietosuoja.asiakkuus@sok.fi.

**Kan kunden förbjuda att hens uppgifter samlas in?**

Ja, cirka 56 000 kunder har gjort det. Kunden kan själv upprätta ett förbud på Oma S-kanava eller via ägarkundstjänsten. För Bonus krävs att kunden tillåter att slutsumman på kvittona sparas. Mina köp och rekommenderade inköp fungerar inte efter förbudet, eftersom det inte finns några köpuppgifter.





Erica Lindell och Jessica Löfgren-Eriksson berättar att arbetsmoralen är något de har gemensamt, utöver att de är släkt och har samma yrke: "Vi gör allt för att djuren ska må bra."

## "KÄRLEKEN TILL DJUR LEDDE OSS TILL SAMMA YRKE"

Veterinären Jessica Löfgren-Eriksson noterade redan tidigt att dottern Erica Lindell hade samma passion och omsorgskänsla.

**"JAG VISSTE** redan när jag gick på dagis att jag skulle bli veterinär när jag blev stor, precis som mamma. Hennes passionerade inställning till jobbet väckte ett stort intresse även hos mig. Vi hade alltid många djur hemma när jag var liten: hundar, katter, nymfparakiter, marsvin, hamstrar, ödlor och sköldpaddor. Redan som ung fick jag hjälpa till med att sköta djuren. Därför kändes det alltid självklart att jag som veterinär skulle specialisera mig på smådjur. Jag grundade en egen smådjursklinik för nästan nio år sedan. Mamma har varit ett stort stöd för mig från första början. De erfarenheter hon har samlat under tiotals år är oerhört värdefulla."

*Erica Lindell, 37, dotter*

**"JAG BLEV** pensionär i januari efter att ha jobbat som veterinär i 40 år. De sista tio åren var jag länsveterinär i Södra Finland och jobbade i huvudsak med djurskyddsövervakning. Före det jobbade jag även kommunalt med produktionsdjur. Det har alltid varit naturligt för mig att ta hand om även stora djur, eftersom jag tillbringade mina barndomssomrar på familjens lantgård. När jag började studera hade yrket som smådjursveterinär fortfarande ganska låg status. Under årens lopp har uppskattningen för yrket ökat. Jag gör fortfarande inbrott på Ericas klinik. Jag är otroligt stolt över henne."

*Jessica Löfgren-Eriksson, 66, mamma*





Den fyra år gamla kon  
Nutella bor i Natur-  
resursinstitutets forsk-  
ningsladugård i Jockis.

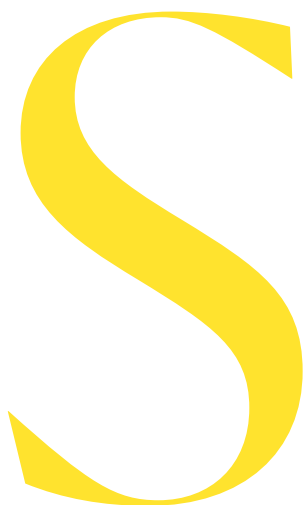




# KORNAS VÄRLD

Nötdjur omvandlar  
gräs till värdefull föda,  
mjölk och kött. Priset är  
höga växthusgasutsläpp.  
I internationell jämförelse  
har den finländska nöt-  
kreatursproduktionen  
dock många positiva sidor.

text KAISA HAKO foto VESA TYNI



Stämningen i ladugården denna förmiddag är rofylld.

Efter morgonmjölkningen har korna fått mat och sedan har de lagt sig ner för att vila. Ändå finns det en nyfikenhet i luften. Endast en av korna har vänt bort huvudet och sover. De övriga idisslar.

”Korna jobbar hårt. I de celler i juvret som producerar mjölk pågår en febril aktivitet”, säger forskningsmästare **Mari Talvisilta** och forskningsprofessor **Marketta Rinne** i Naturresursinstitutets forskningsladugård i Jockis.

Rinne tar en grönaktig massa i handen.

Det är foder som ensilerats med hjälp av syra, nobelpristagaren **A. I. Virtanens** gåva till världen.

”En människa skulle inte kunna få några näringsämnen ur det här, men en ko gör mjölk av det – tack vare bakterierna i våmmen”, säger Rinne.

**P**rocessen som pågår i nötkreaturens våm har gjort det möjligt att producera högklassig näring i de nordliga förhållandena i Finland, där den korta vegetationsperioden oundvikligen begränsar växtodlingen.

Kött och mjölkprodukter har alltså en viktig roll när det gäller att trygga självförsörjningen av livsmedel i Finland. Globala kriser kan påverka livsmedelsimporten, men tack vare djurhållningen och den övriga produktionen får finländarna livsmedel från Finland, även om importen av livsmedel från andra länder skulle stanna upp.

Mjölkprodukter och kött är alltså en viktig del av finländarnas kost. Enligt Institutet för hälsa och välfärd's färskaste rapport FinRavinto 2017 har det inte skett några betydande förändringar i den totala konsumtionen av dessa under de senaste åren.

”Klimatdebatten har visserligen tilltagit sedan forskningsmaterialet samlades in i januari–oktober 2017”, säger forskningschefen, docenten **Liisa Valsta**.

Klimatförändringarna har försatt mänskligheten i en situation där även effekterna av livsmedelsproduktionen på klimatet behöver tas på allvar. I denna debatt har mjölkprodukter och kött varit föremål för särskild uppmärksamhet, eftersom nötkreatursproduktionen har avsevärda effekter på miljön globalt sett. Den aktivitet som pågår i våmmen och som producerar värdefull näring ger också upphov till metan som har en uppvärmande effekt på klimatet. Metan frigörs långsamt via munnen när korna idisslar. Djurhållningen har även andra miljökonsekvenser, bland annat ger stallgödselhanteringen och markanvändningen upphov till växthusgasutsläpp och från åkrarna rinner det ut näringsämnen i sjöar och vattendrag.

**A**ven de finländska kossorna har ofta fått stämpeln som värstingar i den offentliga debatten.

Det är fullt berättigat att försöka minska utsläppen även från livsmedelsproduktionen. Men såväl Marketta Rinne som **Perttu Virkajärvi**, ledande forskare vid Naturresursinstitutet, anser att många av de globala negativa miljöeffekterna från jordbruket inte förekommer i samma utsträckning i Finland, och därför har jordbruket fått oförtjänt mycket kritik. Mjölkproduktionskedjan i Finland är optimerad och effektiv, men ändå placeras den i samma fack som mjölkproduktionen i utvecklingsländer. Likaså likställs den finländska köttproduktionen, som baserar sig på utfodring med vallfoder, med praxis i Brasilien eller USA där djurtätheten är



**LIVSMEDLENS ANDEL**  
av klimateffekterna  
av konsumtionen  
i Finland är  
cirka 24 %.



**FINLÄNDARNA  
KONSUMERADE**  
i genomsnitt 110 kilo  
mjölk och 19,3 kilo nötkött  
per person 2018.



**KÖTTETS OCH  
MJÖLKENS ANDEL**  
av växthusgasutsläppen  
från konsumtionen i Finland  
är i genomsnitt 5,2 %.



**JORDBRUKETS  
ANDEL**  
av Finlands  
areal  
är cirka 8 %.





Här är det kon Kumkvattis tur att stå i båsiet där kornas ämnesomsättning undersöks. Bredvid står forskningsprofessor Marketta Rinne.

**”Kött och mjölkprodukter har en viktig roll när det gäller att trygga självförsörjningen av livsmedel.”**

hög, djuren utfodras med soja och antibiotika används i stor omfattning.

**D**en finländska nötkreatursproduktionen har genom en strukturomvandling gått från självhushållning till bioekonomi. Förhållandet mellan insats och resultat i fråga om mjölk har finslipats och optimerats, vilket även har förbättrat miljöeffektiviteten: under de 30 senaste åren har koldioxidavtrycket per kilo mjölk minskat med nästan en tredjedel. Enligt Perttu Virkajärvis uppskattning är koldioxidavtrycket från 1 kilo råmjölk i Finland nu cirka 1,1 kilo koldioxidekvivalenter, då motsvarande siffra i Västereuropa är cirka 1,4 och i hela världen cirka 2,5. Siffrorna inkluderar inte konsekvenserna av markanvändningen, eftersom det är så stora skillnader i produktionsmetoderna i olika länder att de är svåra att jämföra sinsemellan.

**I** forskningsladugården mäts funktioner hos korna med hjälp av sensorer, och det finns exakta uppgifter om hur mycket foder de äter. Där finns ett bås med väggar av plexiglas där

kon Kumkvatti just nu genomför sin forskningsperiod. Mjölken, urinen, dyngan och gaserna som produceras i båsiet analyseras noggrant.

”I samarbete med ett antal företag undersöker vi om vissa tillsatser i fodret skulle kunna minska metanproduktionen i våmmen”, säger Talvisilta och Rinne.

Observationerna hittills är att det inte är särdeles enkelt att påverka detta genom utfodringen, åtminstone inte om mjölkproduktionen ska hållas på samma nivå. Än har inget genombrott gjorts.

Genom avel förväntas man kunna minska metanutsläppen, men enligt forskarna kommer andra faktorer än det som sker i kornas mag- och tarmkanal att vara avgörande för en minimering av koldioxidavtrycket. Mjölk- och köttproduktionen är en komplex helhet som inkluderar miljömässiga, näringsmässiga, ekonomiska och kulturella aspekter. Den har en koppling till landsbygdens livskraft och näringar, en tryggad livsmedelsförsörjning, matkulturen i Finland, djurens välfärd och den internationella politiken.

Bäst och även mest rättvist vore därför att göra en övergripande granskning av de miljömässiga och samhälleliga effekterna av produktionen.

Perttu Virkajärvi konstaterar att de viktigaste åtgärderna med tanke på miljön vore att skydda de mest utsatta vattendragen i Finland från näringsutsläpp och att begränsa växthusgasutsläppen från torvåkrar. Utsläppen från torvåkrar utgör ungefär hälften av växthusgasutsläppen från jordbruket.

→





Varje ko är en egen individ, säger forskningsmästare Mari Talvisilta och forskningsprofessor Marketta Rinne. På bilden kon Lukko tillsammans med Rinne.

”Över 80 procent av köttproduktionen utgör en biprodukt till mjölkproduktionen.”

”Torvjordarna är på ett vis en belastning för oss. Å andra sidan är de en viktig del av produktionen, för de enskilda gårdarna och särskilt under torra år”, säger han.

**T**ill Finlands fördelar hör att djurtätheten är låg, det finns goda vattenresurser och en stor andel av fodret är självodlat på gårdarna. Nötkreatur utfodras i huvudsak med vallfoder som det är ekonomiskt hållbart att odla även på nordligare breddgrader. Vallfodret konkurrerar inte med människofödan, och vallodlingen binder kol i marken och främjar naturens mångfald.

Koldioxidavtrycket från nötkött i Finland är mindre genom att över 80 procent av köttproduktionen utgör en biprodukt till mjölkproduktionen. Detta är fallet även i Sverige och Norge. Anledningarna är geografiska och kulturella.

”Hos oss har mjölken och mjölkboskapen alltid haft en viktig roll i att trygga tillgången på livsmedel och näring”, säger Perttu Virkajärvi.

Han uppskattar utifrån Naturresursinstitutets egna undersökningar att koldioxidavtrycket från ett kilo kött av mjölkkras är 17–18, medan det är 27–32 från finländskt kött av kötraser. Globalt är koldioxidavtrycket från ett kilo kött 30–50.

Enligt forskarna finns det rum för att minska andelen nötkött i kosten av både hälso- och klimatskäl. Marketta Rinne konstaterar dock att finländska produkter som har ett mer hållbart produktionssätt skulle kunna ha en större roll i den globala produktionen än för närvarande.

**F**orskarna påpekar att det inom jordbruket i Finland finns allt högre ambitioner på att minska växthusgasutsläppen. Till exempel Valio har meddelat att dess målsättning är att koldioxidavtrycket från den råmjölk som företaget producerar ska vara noll senast 2035.

”Det är ett ambitiöst mål. Det kräver många åtgärder, både enklare och mer komplicerade sådana”, säger **Juha Nousiainen**.

Viktiga åtgärder är att maximera kolinlagringen vid vallodling och att hitta nya lösningar även för torvjordar. Dessutom försöker Valio hitta sätt att systematiskt använda stallgödsel för produktion av biogas och gödselprodukter. Företaget kommer också att börja använda förnybar energi i sin logistik.

”FN:s klimatpanel IPCC har fastställt just denna typ av åtgärder, kolsänkor och effektiviserad cirkulär ekonomi. Detta kräver även investeringar, samarbete mellan samhällsaktörer och infrastrukturbyggnad.”

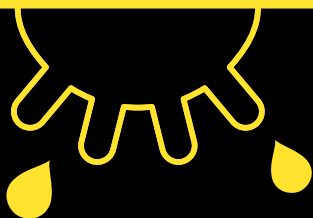
Valio, Arla och Juustoportti deltar i S-gruppens klimatkampanj Iso juttu. Genom kampanjen ska S-gruppen tillsammans med sina tiotals partnerföretag minska sina utsläpp med totalt en miljon ton senast 2030.



# Visste du detta om kor?



En ko väger i genomsnitt 650 kg.



EN KO PRODUCERAR I GENOMSNITT 8 810 liter mjölk om året. Under en dag i genomsnitt 29 liter.



EN KO FÅR I GENOMSNITT 3,2 KALVAR.

En mjölkko kalvar vid drygt två års ålder för första gången. Efter kalvningen blir kvi-gan en ko, dvs. ett vuxet djur. Mjölkproduktionen börjar vid den första kalvningen.

Korna ligger ner ungefär hälften av tiden men sover endast 4 timmar av denna tid, i korta snuttar dygnet runt. De äter i 5 timmar och idisslar i 7-9 timmar. Merparten av idisslingen sker när korna ligger ner.



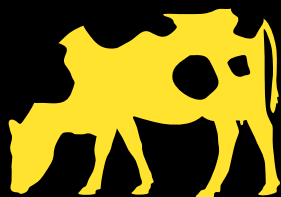
## SÄIHKE ELLER S-AGENTTI?

Kalvarna som hör till uppföljningen får namn som börjar på bokstaven S i år. Ute på bete kan man få se till exempel Supernainen, Simasuu, Suukkonen, S-Agentti, Säihke, Sooloura, Shakira, Sinikello, Syreeni, Säihkysääri, Sontakone, Seinäruusu, Seiska, Suklaasukka, Sinkku, Sörkkä, Sunnuntai, Suppilo-vahvero, Sumppi, Sattenkaari och Salsa.



UTGÅNGSPUNKTEN FÖR KORNAS VÄLMÅENDE SAMMANFATTAS I FEM FRIHETER:

1. Frihet från hunger, törst och felaktig näring
2. Frihet från känslor av obehag
3. Frihet från smärta, skador och sjukdomar
4. Frihet att bete sig på ett arttypiskt sätt
5. Frihet från rädsla och lidande



DE VANLIGASTE NÖTKREATURSRASERNA I FINLAND Svartvit Holstein har precis blivit vanligare än rödvit Ayrshire.

## VAD GILLAR KOR?

- Ett fridfullt liv i sällskap av den bekanta flocken
- Frihet att röra sig
  - Strävt golv, mjukt liggbås och välfungerande ventilation i ladugården
- Mat och idissling

**TIINA VARHO-LANKINEN**  
Lankinens köttboskapsgård, Oripää

## ”Nordiskt kött är det mest miljöhållbara köttet i världen”

”**D**e chokladbruna är av rasen Limousin. De ljusa är av rasen Charolais och de tvåfärgade av den österrikiska rasen Simmental”, säger **Tiina Varho-Lankinen**.

I Lankisen Tilas stora lösdriftsstall i Oripää vänder de ett år gamla tjurarna nyfiket på huvudet för att titta på besökarna. De långa, ljusa ögonfransarna fladdrar, men eftermiddagslugnet bryts inte. Tjurarna står lugnt och lutar sig mot varandra i grupper.

”Det är viktigt att de får vara i sina egna flockar. Rangordningen fastställs genast när de sex månader gamla kalvarna kommer från dikogårdarna”, säger Varho-Lankinen.

**AV NÖTKÖTTSPRODUKTIONEN** i Finland kommer endast 18 procent från köttboskapsgårdar, och Lankinens gård med 650 tjurar är en av dem. På gården föds även kycklingar upp.

Tiina Varho-Lankinen och hennes man **Tarmo Lankinen** tog över gården av Varho-Lankinens föräldrar på 1990-talet. Numera är det deras son **Olli Lankinen** som ansvarar för nötboskapen.

Tiina Varho-Lankinen ansvarar för det administrativa arbetet på gården. Som medlem i expertforumet Gemensamt matbord, tillsatt av statsrådet, deltar hon också i arbetet med att skapa en framtidsvision för den finländska livsmedelsproduktionen. Forumet inledde verksamhet i höstas och enligt henne verkar den lovande.

”Målet är att ge den finländska maten en tydligare profil och att ständigt öka

transparensen. Hållbarhet, ansvarstagande och miljövänlighet”, säger hon.

Varho-Lankinen skulle vilja förmedla ett budskap till konsumenterna:

”Jag är rädd för att många i onödan har ont samvete och oroar sig över matens koldioxidavtryck, eftersom få vet hur mycket arbete gårdarna i Finland faktiskt gör för miljön redan nu”, säger hon.

”Vi har en nära relation till naturen och ser effekterna av klimatförändringarna snabbt. De tilltagande extrema förhållandena skadar även vår näring.”


**PÅ LANKISEN TILA** har man på många sätt försökt ta hänsyn till miljön, till exempel i form av skydd av sjöar och vattendrag. På gårdens åkrar odlas foder till boskapen: vall, korn, havre och bondböna. Åkrarna avgränsas av Yläne å som rinner ut i Pyhäjärvi i Säkylä och av Aura å som rinner ut i Skärgårdshavet. Gården har ingått ett avtal om skyddszoner och anlagt en våtmark. Syftet med dessa är att begränsa näringsutflödet.

Gården har även investerat i solkraft och försökt hålla 80 procent av åkrarna täckta med gröda för att upprätthålla kolsänkorna.

Varho-Lankinen berättar att det i Finland genomförs många forskningsprojekt som syftar till att minska koldioxidavtrycket från jordbruket. Ett exempel är Carbon Action, ett omfattande projekt som ska påskynda och verifiera kolinlagringen i marken.

Globala och finländska fakta blandas ofta ihop i debatten om köttproduktion.

”Utanför Norden är skillnaderna mel-



”Ibland när jag tröttnar på bokföringsarbetet går jag ut till ladugårdarna. Bland djuren blir jag lugn”, säger Tiina Varho-Lankinen.





lan länderna stora”, säger Varho-Lankinen.

Företagarna har tagit del av praxisen i flera olika länder. I USA är tillväxt-hormoner och gårdar med tiotusentals djur verklighet. Inte heller i Sydamerika betar tjurarna på Pampas, utan de finns på slutuppfödningsgårdar där de utfodras med majs. Antibiotika används i stor omfattning. Miljökonsekvenserna är av en helt annan kaliber än av boskapen som utfodras med vall i Norden.

Här har vi inga problem med vattenbrist eller överbetning.

”Jag skulle säga att nordiskt kött är det mest miljöhållbara köttet i världen”, säger Varho-Lankinen.

Hon förutspår att Finlands restriktiva linje när det gäller användning av antibiotika kommer att få en oanad betydelse.

”Jag anser att vi gör ett viktigt arbete när vi producerar finländska livsmedel. Det vore riskabelt att förlita sig enbart på import. Det behövs inte ens en allvarlig kris för att livsmedelsimporten ska försvåras.”

**”Målet är att ge den finländska maten en tydligare profil och att öka transparensen.”**

→



VEERA PEIJARINIEMI OCH TUOMO MÄKINEN

Tikan Maatila, Kurikka

# "I måndags mjölkade vi 8 992 liter mjölk"

På Tikan Maatila produceras ekologisk helmjölk. "Vi hoppas att inhemsk produktion ska kunna vara lönsam även i framtiden", säger Veera Peijariniemi.

"På webbplatsen finns det information om kornas välbefinnande."

När Veera Peijariniemi svarar i telefonen på gården Tikan Maatila i Kurikka hörs det barnröster i bakgrunden.

Beredskapen för coronaepidemin har redan påverkat vardagen på gården. Familjens två barn är hemma och alla besök på gården har ställts in.

Däremot fortsätter Peijariniemis och hennes man **Tuomo Mäkinen**s arbete som vanligt, det kan var och en själv konstatera genom ett besök på gårdens webbplats. På Tikan Maatilas webbplats finns en kalender där du kan klicka och få fram information om till exempel att måndagen den 23 mars mjölkades totalt 312 ekologiska kor, vilket gav totalt 8 992 liter ekologisk mjölk. En kalv föddes också den dagen. Mjölkbilen hämtade mjölken på gården klockan 22.30, och under transporten hade mjölken en temperatur på 6 grader. Klockan 2.48 hade mjölkbilen tömt sin last vid andelsmejeriet Hämeenlinnan Osuusmeijeri i Tavastehus. Cirka fyra timmar senare hade Tikan Maatilas mjölk förpackats som Arla Yhden tilan-ekologisk mjölk och var på väg ut till butikerna.

På gårdens webbplats finns även fakta om kornas välbefinnande, till exempel om hur mycket utrymme de har, hur de rör på sig och hur de går ute.

**KONSUMENTERNA** har möjlighet att få denna information eftersom Tikan Maatila ingår i den produktionskedja som Arla har som mål att göra till världens mest transparenta.

"I våra två ladugårdar finns det kameror som följer djurens rörelser. De data som kamerorna samlar in tolkas med hjälp av artificiell intelligens", säger Mäkinen. Mjölkningsrobotar ger data om varje mjölkparti. Dessutom registrerar företagen övriga nödvändiga uppgifter i systemet.

"Det är helt grundläggande saker som vi även annars kontrollerar", säger de.

"För att korna ska må bra behövs det högklassigt foder och vatten, rent underlag att ligga på, torra golvytor och även att de kan röra på sig om de vill. De får äta, gå ut och bli mjölkade när de själva vill."

Mjölkkorna är av raserna Holstein och Ayrshire. Peijariniemi minns att hon för två år sedan tänkte att hon aldrig skulle kunna lära känna ett så här stort antal djur som enskilda individer.

"Men av någon anledning kommer jag ihåg korna. En gillar att bli mjölkad ofta, en annan är utomhus mest hela tiden", säger hon.

**MÄKINEN OCH PEIJARINIEMI**, båda 35 år, blev delägare i Tikan Maatila för två år

sedan. I vår blev gården deras egen helt och hållet. Den cirka 600 hektar stora ekologiska gården har 350 mjölkkor och ett tiotal anställda. Fodret odlas i huvudsak på egna åkrar.

Peijariniemi har det huvudsakliga ansvaret för vad som händer i ladugården. Mäkinen ansvarar för odlingen av åkrarna och administrationen av företaget.

**PEIJARINIEMI OCH MÄKINEN** konstaterar att arbetsdagarna blir långa och att de därför egentligen inte hinner fundera på sin roll inom livsmedelsproduktionen i Finland.

"Nu befinner vi oss i ett intressant skede när länderna har börjat stänga sina gränser på grund av coronakrisen. Jag har sett på nyheterna att det i Sverige redan råder en viss oro i fråga om självförsörjningen", säger Peijariniemi.

"Förhoppningsvis väcker detta folk till insikt om hur viktigt den inhemska produktionen är." ■





# Sommartecken

Enligt många är glass det bästa med sommaren. Bland glasstrutar är choklad finländarnas favoritsmak.

text **LEILA MEHTO** illustration **HANNA RUUSULAMPI**

## SEX STRUTAR

Sex individuellt förpackade och fyra flerpack – så många strutar har glassälskarna köpt under det senaste året. Siffrorna anger genomsnittet bland de ägarkunder som har köpt glasstrutar.



**6/10**

sålda glasstrutar köps av kvinnor. Cirka 35 % av de kunder som köpt glasstrutar bor i ett hushåll med barn.

## HELSINGFORS TOG HEM SEGERN

Flest glasstrutar har under det senaste året sålts i Helsingfors, på Prisma Kaari i Gamlas. 44 % av alla glasstrutar säljs inom de sydfinländska handelslagens område. I söder köptes också mer glass relativt sett än i norra Finland.



## SOMMARGODSAK

Ungefär hälften av försäljningen av glasstrutar under det senaste året inom S-gruppen inföll mellan början av juni och slutet av augusti. Finländarna köper glasstrutar alla dagar i veckan, men lite mer aktivt på veckosluten.



## CHOKLAD, TACK!

Choklad är finländarnas favoritsmak. Av de som köpte glasstrutar valde

**44 %**

choklad. Näst populärast är olika godissmaker och trea kommer toffee-, nougat- och kolaglass. Bland topp fem återfinns också drottning- och vaniljstrutar.

Källa: S-gruppens ägarkunds- och kundregister





# Oemotståndlig tidig potatis

Nypotatis med dill och smör är en av sommarens mest efterlängtrade smakkombinationer. När den första ivern har lagt sig lite är det också gott att använda nypotatis i sallader eller pizza eller grilla den knaprig.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** och **NIINA MÄLKIÄ** foto **REETTA PASANEN** och **GETTY IMAGES**





### SOMMARPYTTIPANNA

Stek kokt potatis i en stekpanna och tillsätt lök, varm- eller kallrökt lax och babyspenat. Som pricken över i fungerar solgula, stekta ägg.



# Välj din sort!

**TIDIGA TIMO**  
Timo med sin runda, platta form är en av sommarens mest efterlängtrade ny-potatissorter, eftersom den är en av första sorterna som säljs i butik. Timo är ljusgul till färgen och har ett mycket tunt skal och ska därför hanteras varsamt.

**FASTA COLOMBA**  
Blanka Colomba har slätt skal och är en sort som passar till all slags matlagning, eftersom den är fast men ändå lagom mjuk för ugnsrätter och mos. Den ljusa färgen blir läckert gul vid tillagning.



**MILDA SOLIST**  
Potatissorten Solist har en vackert avlång form och är populär i Norden och Tyskland. Denna sommarpotatis har en mild smak och en kraftig gul färg. Den passar såväl till klyftpotatis som i sallader och soppor.

**LÄCKRA ANNABELLE**  
Annabelle har en avlång form, tunt skal och en milt krämig smak. Sorten är god kokt, i soppor eller till exempel grillad. Klargula Annabelle har en något söt smak och en fast konsistens.



## Välkokt

Koka sommaren  
läckraste potatis genom att tillsätta salt, en nypa socker, borstade potatisar och några dillkvistar i kokande vatten. Låt puttra under lock i 8-15 minuter. Häll av vattnet och ånga av potatisen genom att ställa tillbaka kastrullen på den varma plattan för en stund.



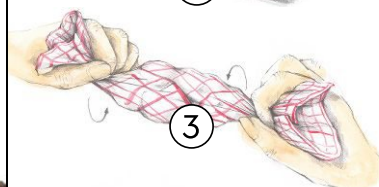
Illustration Sari Airola



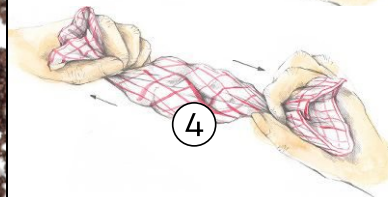
1



2



3



4

## Skakad, tack

Skala sommarens första potatisar med hjälp av en kökshandduk och havssalt:

1. Lägg ett halvt kilo potatis, ett par skedar grovt havssalt och en skvätt vatten mitt i en handduk.
2. Vik handduken till en rulle i längdriktning.
3. Snurra ihop ändarna tätt.
4. Ta ett stadigt tag om ändarna och skaka kraftigt. Skölj potatisarna.



### SNÅLSOPPA MED EN TWIST

Testa sommarrätten snålsoppa med en ny twist, nämligen örtröra. Blanda ned till exempel dill, gräslök och rypsolja. Smaksätt med vitlök och svartpeppar om du så önskar. Även rivet citronskal ger sting i denna soppa av sommarens primörer.

*Uppdatera snålsoppan  
med en fräsch örtröra.*



*Piffa upp en sallad med  
pesto och sommargrönsaker.*

En klar potatissallad kan du  
göra saftigare med majon-  
näs eller tjock yoghurt.







# Så här gör du en fulländad potatissallad

1

## BAS TILL POTATISSALLAD

Gör förberedelserna noggrant. Koka potatisarna, skär dem i bitar och smaksätt dem med någonting syrligt, till exempel vinäger eller citronsaft. Tillsätt sedan ryps- eller olivolja och smaka av med salt och svartpeppar.

2

## SMAK OCH KRYDDOR

När salladsbasen är klar är det dags för smaksättningen. Marinerä lök, skiva gröna lökstjälkar eller riv skalet av en tvättad citron. Tillför lite sting med stark senap eller en mildare touch med flytande honung. Finhacka ned örter i salladen eller var frikostig med kryddor. Ta lärdom från Indien och krydda potatissalladen med spiskummin och malen gurkmeja.

3

## ENERGI AV PROTEINER

Se till att även ha proteiner i salladen, eftersom de håller hungern borta. Toppa salladen med kokta linser, bönor eller kikärtor. Koka ägg eller smula ned ost i salladen. Brödst, salladsost, fetaost eller halloumi passar utmärkt i en potatissallad.

4

## SKAPA EN KOMPLETT MÅLTID

En potatissallad är ett populärt tillbehör på sommaren. Om du vill servera den som huvudrätt kan du tillsätta gravad lax, konserverad mört, rostbiff eller bacon. Strö över frön eller toppa med torkad lök.





## GRILLAD PÅ SPANSKT VIS

Om du gillar spanska patatas bravas gillar du garanterat även denna potatisrätt. Skär gårdagens kokta potatis i klyftor och stek eller grilla dem. Toppa portionerna med färdig jalapeño- och cheddarsås, tärnad tomat och färska örter.



## KROSSAD GODSAK

Krossa kokta, kalla potatisar med en stekspade på en grill eller stekhäll och stek dem knapriga. Servera fräsch tzatziki till: riv ungefär en fjärdedels gurka, tillsätt en nypa salt och låt rinna av i ett durkslag i en halvtimme. Pressa den rivna gurkan så torr som möjligt och blanda ned en finhackad vitlöksklyfta och 200 g turkisk yoghurt. Smaksätt med citronsaft, svartpeppar och torkad mynta och låt stå och få smak i kylskåp i cirka tre timmar.

## SMÅK AV MARINAD

Visste du att varm potatis suger i sig mycket smak? Blanda en eftermarinad till varm, kokt potatis av ryps- eller olivolja med vitlök, örter, citronskal och citronsaft. Krydda även med salt och peppar. Låt stå och få smak i en halvtimme eller i kylskåp till nästa dag. Servera i en sallad eller som tillbehör till grillat.



*Minimera svinnet och tillaga nya sommarelikatesser av kokt tidig potatis som stått över natten.*



## PIZZA MED KORV OCH POTATIS

Bred ut crème fraîche i stället för tomatås på en pizzabotten och lägg på skivad kokt potatis, pepperoni, ost och saltgurka. Grädda i riktigt het ugn och servera genast. ■





# Stunder i sommarköket

Nu får vi njuta av ljus, värme och sommar i kombination med god mat. Vid vackert väder är det härligt att äta utomhus.

SANNA AUTIO



ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

## Enkel äggsås

**AV PRODUKTER I SERIEN** Kotimaista tillagar du en enkel äggsås med tre ingredienser på mindre än en kvart. Koka ägg i åtta minuter och kyl ned dem i kallt vatten. Skala och finhacka äggen och rör ned dem i gräddfil. För fyra portioner behöver du tre ägg och en burk (200 g) gräddfil. Blanda ned ½ burk (cirka 1 ½ dl) senapsgurksallad. Servera den kalla såsen exempelvis till stekt eller grillad fisk.



Finländska ägg är en ren och säker proteinkälla.



Gräddfil tillverkad av inhemsk grädde är en bra bas för kalla såser.



Senapsgurksallad ger såsen kryddiga smaker och tuggmotstånd.



**Sommarens svalkande nyheter**

Soliga dagar bör firas med glassnyheter. Det finns otaliga smaker och vego-glass är en het trend!

**Röar-glassen med hasselnötter och chokladkex är vegansk. Observera att glassen innehåller gluten.**

**Den veganska Pingviini-chokladstruten består av kakaohavreglass med sås.**

**Magnum Ruby består av vit chokladglass med hallonsås. Glassen är doppad i rosa Rubychoklad.**

**Halo Top Strawberry Cheesecake innehåller krämig vaniljglass, jordgubbar, cheesecake och kex. Glassen innehåller mindre kalorier än vanlig glass.**

**Muumi Vaniljaeskimo består av laktosfri glass doppad i kakao. Den innehåller en tredjedel mindre socker än vanlig gräddglass.**

**Hallon- och vit-chokladpinnarna från Kolmen Kaverin Jäätelö har smak av inhemsk hallon-sorbet och gräddglass doppad i vit choklad.**

**Yosa Choco är en vegansk chokladglass tillverkad av inhemsk havre, smaksatt med sås med chokladsmak.**



## Sanna rekommenderar

### Choklad-smakande grädde

**VALIO LAKTOSFRI CHOKLADGRÄDDE** passar till mycket. Vispa grädden och använd den som garnering på tårter och desserter eller som fyllning i tårter och bakverk. Du kan också testa den som bas i desserter. Koka en enkel varm chokladdipp till jordgubbar: häll chokladgrädde i en kastrull och låt koka i cirka 10 minuter tills grädden tjocknar.



Foto Anna Huovinen

## Gott bröd



### 1 MÖRKT HOT DOG-BRÖD

Vaasan Street Food Dark Dog är en maffig rågsemla med en något söt smak. Semlorna är toppade med vallmofrön.



### 2 EFTERUGNS-BRÖD PÅ SURDEG

Oululainen Efterugns-bit Tunn Råg bakas på surdeg och gräddas i svag efterugnsvärme. Skorpan är knaprig och inkråmet lagom segt.



### 3 MÖRKT GLUTENFRITT

Vaasan Moilas Free From-mörkt portionsbröd med frön är ett glutenfritt färskröd som passar många som följer specialdieter.



### 4 SALTSNÅLT HAVRETUNNBRÖD

I Fazer Lempari Havretunnbröd är en tredjedel av spannmålen fullkornshavre. Brödet är lättsaltat och passar hela familjen.



# Sill och dill hör sommaren till

Oavsett om du gillar sockersaltad, kryddad eller marinerad sill eller traditionell saltsill finns det många alternativ att välja bland. Testa även sill i varma rätter.

text HELENA SAINÉ-LAITINEN foto ANNA HUOVINEN

**EN BUSENKEL** sillmåltid får du genom att öppna en sillburk och ställa en kastrull kokt nypotatis på bordet tillsammans med smör, rågbröd och finhackad dill. Till sill passar det också utmärkt att servera kokta ägg, äpplen, rädisor och inlagda rödbetor samt såser med crème fraiche som bas.

Av sillkräm och -kaviar gör du läckra små tilltugg genom att lägga upp en liten klick på små brödbitar. Det är också gott att ha sillfyllning i smörgåstårter. En sillparfait passar utmärkt exempelvis som förrätt.

\* Det blir också gott att steka sill i stekpanna. Pensla stekta matjes-sillfiléer med brynt smör och strö över salladslök så har du läcker snabbmat för alla sillfans. Låt först fisken ligga ett par timmar i kallt vatten för att salta ur den. Du kan

också steka de ursaltade filéerna panerade eller på grill i folieknyten. Fyll även knytena med potatis, morot, fänkål, lök och dill samt en klick färskost.

För att tillaga Biff à la Sillström blandar du sill med riven rödbeta och kokt potatis. Janssons frestelse blir också gott med sill.

Hot dogs med sill är en delikatesse från Amsterdam! Där är det vanligt med sillkiosker som säljer marinerad, stekt och rökt sill. Vanligen serveras sillen i bröd med lök, saltgurka och majonnäs. Skojigt tips på mellanmål i sommar!



Gör kaviar av sill och servera med ägg. Recept på ägg med sillkaviar: yhteishyva.fi

## 3 X SILLTAPAS

### POTATISBÄDD

Trä en bit tomat-sill, marinerad rödlök och en halv kokt nypotatis på spett. Toppa med dill.

### SALLADSBÅT

Finhacka en sillfilé, gräslök och örter och blanda med crème fraiche. Krydda med vitpeppar och citrusskal. Fördela på små salladsblad.

### RÅGKNAPPAR

Finhacka vitlökssill, äpple och purjolök. Krydda med curry och lägg upp blandningen på rågknappar med en sked. Mal över peppar.



# Det är någonting magiskt med färsk siklöja

Familjeföretaget Hätälä bedriver fiskhandel och -förädling i fjärde generationen. Siklöja är en av Hätäläs mest populära produkter.

text **IRENE PAKKANEN**  
foto **ANTTI J. LEINONEN** och **HÄTÄLÄ**





”**F**ärsk siklöja är en fast och fin fisk. Den har klara ögon och skinnet glänser vackert.”

Så beskriver **Matti Isohätälä**, vice vd för Hätälä, vad som är kännetecknande för färsk fisk. Och han vet vad han talar om, som fiskförädlare i fjärde generationen har han sysslat med fisk sedan barnsben. Familjeföretagets stamfader **Juho Isohätälä** tillsammans med frun **Vendla** inledde sin bana som torgförsäljare av fisk och grönsaker i Uleåborg 1938.

Just nu pågår förberedelser inför framtiden i Kaakkuri i Uleåborg. Matti Isohätälä planerar för närvarande en utvidgning, i syfte att fyrdubbla produktionen av fileade och panerade fiskprodukter på fabriken.

”Vi funderar redan nu på vilka fiskprodukter konsumenterna kommer att vilja ha 2030. Vi lyssnar noggrant på konsumenterna och detaljhandeln”, säger Matti Isohätälä.

**Lauri Halonen, en av Hätäläs avtalsfiskare, fiskar året om: med not på vintern och med trål när vattnet är öppet.**

### Siklöjan är nummer ett

Siklöja, även kallad mujka i Finland, är en av Hätäläs mest populära produkter. Siklöjan är även i övrigt finländarnas favorit: inom insjöfisket är den nummer ett. Enligt Naturresursinstitutets statistik äter finländarna nästan ett halvt kilo siklöja per person och år.

”Siklöja är rikligt förekommande både i sjöar och i havet. Siklöjan som lever av växtplankton och mikroorganismer är en välmående art och bestånden skulle klara ett utökat fiske”, säger Matti Isohätälä.

Hätälä köper och säljer vidare cirka en miljon kilo siklöja om året.

Totalt hanterar fabriken cirka 18 miljoner kilo fisk om året, varav 3–4 miljoner kilo är inhemsk vild fisk.

Konsumenterna får sin fisk färsk från Hätälä, detta garanteras av en obruten kylkedja. Fisken hinner ut till butikerna inom 8–24 timmar efter fångst. En hel siklöja håller sig fräsch i cirka fyra dagar och en rensad i fem.

### Hundratals kilo siklöja

Fisken simmar inte själv till närbutik, utan för den processen behövs det proffs. Ett av proffsen är fiskaren **Lauri Halonen** som redan länge har fiskat havslevande siklöja för Hätälä. Han fiskar även strömming, nors och sik.

→





Matti Isohätäla, Samu Pelkonen och Lauri Halonen har alla en viktig roll i kedjan som säkerställer att finländarna kan köpa färsk siklöja i närbutik.

## HÄTÄLÄ OY

- Tillverkar och marknadsför fiskprodukter för detaljhandeln, professionella kök, partiaffärer och export.
- I S-gruppens butiker säljs färsk rensad och orensad siklöja från Hätälä samt under varumärket Kotimaista filead strömming, gädda, gös och abborre.
- Huvudverksamhetsstället är fiskfabriken i Uleåborg. Har cirka 220 fast anställda, sysselsätter upp till 350 personer under högsäsong.
- 400 avtalsfiskare.
- Hanterar cirka 18 miljoner kilo fisk om året.
- Omsättning år 2020 cirka 120 miljoner euro. Exportens andel av omsättningen är cirka 10 procent.
- BRC-certifierat företag sedan 2014.

Halonen är också ordförande i fiskeaktionsgruppen för Bottenvikens kust. I den rollen följer han näringen noggrant och deltar även i olika produktutvecklingsprojekt. Det finns tio lokala fiskeaktionsgrupper i Finland. Deras uppgift är att utveckla fiskeriet i det egna området, förbättra samarbetet mellan aktörerna och främja utnyttjandet av lokalproducerad fisk.

Halonen fiskar i huvudsak norr om Karlö utanför Uleåborg, på rimligt avstånd från Kiviniemi fiskehamn i Kello. Siklöjan som är en bräckvattensfisk trivs i områden där salt och sött vatten blandas.

”Kring Karlö har det redan i många års tid funnits ett mycket livskraftigt bestånd av siklöja, jag kan inte minnas att jag har sett något motsvarande tidigare. Beståndets tillväxt kan påverkas av att salthalten i vattnet har sjunkit. Förr fiskade vi siklöja ända upp till Kemi.”

Yrkesfiskarna jobbar året om. På vintern fiskar Halonen med not tillsammans med fiskaren **Hannu Paso** och när vattnet är öppet fiskar han med trål tillsammans med fiskaren **Aleksi Vehkaperä**.

När isen har gått är det paus i siklöjefisket under den tid som strömmingen leker. Från och med juli fångas siklöja med trål fram tills isen börjar lägga sig.

När fiskarna trålar med två fartyg innebär det större fångst, men också högre kostnader.

För att fisket ska vara lönsamt krävs det en fångst på några hundra kilo per gång. Under notfiskesäsongen räcker det med mindre än så.

Halonen romantiserar inte yrket, vissa dagar jobbar han nästan dygnet runt och det finns ingen garanti för att fångsten blir god.

Men varje vår när isen gått är det med samma iver han åker ut på havet. Havet visar sin bästa sida när det blåser lite och näten är fulla.

## Samma fisk, olika namn

Halonen fiskar havslevande siklöja, merimuikku, som kallas maiva på finska. Enligt honom är namnet den enda skillnaden mellan den och insjösiklöja, järvimuikku.

”Vissa säger att insjösiklöjan är mörkare, men jag håller inte med. Det är samma fisk”, säger han.

Siklöjan är som allra mest välmående och smakar också bäst i slutet av sommaren strax före lektiden. Rom som tas tillvara åt Hätälä i samband med rensningen innebär extra förtjänst för Halonen.

Fisken läggs på en bädd av isbitar omedelbart när den töms ur fångstredskapet. I fiskehamnen på transportlinjen i livsmedelshallen sorteras fångsten. Siklöjorna delas in i små, medelstora och stora individer. Fisken förpackas på isbädd i 10 kilos styroxlådor.

Lauri Halonen har inte tröttnat på fiskrätter även om han hanterar fisk nästan dagligen. Hemma hos honom äts det siklöja på många olika vis.





Färsk siklöja har klara ögon och skinnet glänser vackert.

## För att fisket ska vara lönsamt krävs det en fångst på flera hundra kilo per gång.

"Siklöja kan stekas, kokas, rökas, saltas eller tillagas nästan på vilket sätt som helst. Den är god stekt på en plåt tillsammans med tomat och olika kryddor, och även konserverad. Självt gillar jag friterad siklöja bäst."

### Uppsving för vildlevande fisk

Halonen är en av Hätäläs 400 avtalsfiskare. Som inköpare strävar företaget efter att yrkesfiskarna ska kunna koncentrera sig på fångst och förberedning. Hätälä levererar isbäddar och förpackningsmaterial till fiskehamnar och mottagnings-terminaler. Det finns fyra kylcontainrar på olika håll i Finland där fiskarna kan lämna av sin fångst för transport till Hätälä.

"Vi sköter även faktureringen för ganska många fiskare", säger Samu Pelkonen, inköpare av inhemsk vildlevande fisk.

Siklöja köps året runt. Pelkonen räknar upp några välkända siklöjevatten: Enare, Kuusamo, Lestijärvi, Päijänne, Konnevesi, Puruvesi, Saimen, Säkylä. Små siklöjor fångas vintertid i Kuusamo och Savolax. Eftersom dessa knappt äter under vintern är deras tarmar tomma, vilket innebär att de inte behöver rensas.

Insjöfångad gädda, braxen, faren, mört och id mals till en massa som används till fiskbiffar och -bullar. Utöver att insjöfisk är en välsmakande råvara är fiske av särskilt mörtfiskar samtidigt ett sätt att främja sjöarnas tillstånd.

Under de senaste åren har gös och lake haft ett rejält uppsving.

Hätälä skulle ha användning för ännu mer fisk och håller därför även utkik efter nya fiskare.

"I kustområdet råder det brist på fiskare, däremot har vi lyckats hitta nya insjöfiskare."

Att åtgången på vildlevande fisk är god gläder Pelkonen: "För en inköpare är en av de största behållningarna med arbetet att få säga till fiskarna att de ska fånga så mycket siklöja eller annan fisk som de bara kan."

### Fart på produktionen

Den ökade åtgången på fisk speglas i form av investeringar på Hätälä. Det satsas särskilt på nya produktionslinjer. Genom en utbyggnad 2020–2022 kommer fabriken i Uleåborg att utökas till 15 000 kvadratmeter. Fabriken skulle rymma två fotbollsplaner med mått godkända av internationella fotbollsförbundet Fifa och lite mer. På fabriken finns mottagning, kylrum, filéskärning, förädling, produktutveckling och djupfrysning under samma tak.

Målet med investeringarna är att fyrdubbla kapaciteten på produktionslinjerna.

Hätäläs produkter går till finländska konsumenter och professionella kök samt på export.

### Nya fiskare efterlyses

För 30 år sedan fanns det närmare 1 800 fiskare i Finland, i dag är de cirka 500. I Finland stöds insjöfisket genom att konsumenterna uppskattar vildlevande fisk.

För Hätälä är det viktigt att det finns en fiskerinäring i Finland även framöver.

Med kampanjen *Kalastajalle kiitos* (Tack till fiskaren), som pågår hela detta år, försöker företaget öka kännedomen om fiskaryrket och locka nytt folk till branschen. I dagsläget är yrkesfiskarnas medelålder 58 år.

En del av intäkterna från fisken som säljs i konsumentförpackningar och fiskdiskar under perioden doneras till stöd för yrkesfiskarna och fiskerinäringen. De lokala fiskeaktionsgrupperna kommer sedan att få besluta hur medlen ska användas. ■



text JENNA PARMALA foto MEERI UTTI

# Glädjefyllda familjemåltider

Ungdomar som försöker hitta sig själva är inte nödvändigtvis nöjda med traditionella middagar. Kostvetaren Tara Junker uppmuntrar föräldrarna att vara kreativa.

**D**et var full aktivitet i köket i Tara Junkers barndomshem när mamma och mormor lagade mat.. De lärde Tara att älska de gemensamma matlagnings- och middagsstunderna.

”Min mormor lärde mig att maten ska ge glädje i livet. Att få njuta av säsongens första skörd – nypotatis, de första smultronen och svamparna – var alltid efterlängtade ögonblick i vår familj.”

I gymnasiet valde Junker humanekologiska linjen och blev vegetarian. Mat var ett sätt för henne att uttrycka sina värderingar. Efter gymnasiet började Junker studera kostvetenskap vid Uppsala universitet i Sverige. Där blev hon förvånad över hur stort fokus som lades på tarmfloran i studierna.

”Jag hade velat prata om mat, inte tarmbakterier. Jag blev ändå intresserad av ämnet när jag förstod den nära kopplingen mellan tarm och hjärna.”

Enligt Junker fokuserar kostvetenskapen i allt större utsträckning på kopplingen mellan tarmflora och psykisk hälsa. Forskning visar att en välmående tarmflora även främjar hela vårt immunsystem. Tarmfloran kan inverka på vårt övergripande välmående.

”Förenklat kunde man säga att vi mår allt sämre eftersom vi äter allt mer ensidigt. En välmående tarmflora innehåller en mängd olika bakterier. Vi skulle kunna må bättre om vi åt mer mångsidigt.”

Enligt Tara Junker är särskilt ungdomars kost oro-väckande. Den är ofta mycket ensidig och kan innehålla för mycket fett och socker. Hon utmanar föräldrarna att öka mängden grönsaker i familjens måltider.

## 1 Skräpmat är de ungas sätt att göra revolt.

”Ungdomar lockas att äta skräpmat till exempel genom reklam. Snabbmat och färdigmat är billig och enkel mat som du slipper laga själv. På ett vis är de även ett sätt att revoltera, eftersom de står för något helt annat än det de vuxna vill att ungdomarna ska äta. Samtidigt har snabbmat ofta ett mycket ensidigt näringsinnehåll, vilket gör att bakteriefloran i tarmarna utarmas och blir ensidig.


Skolmaten är hälsosam, men många hoppar över den och går i stället till butiken och köper godis eller fet färdigmat.

Jag har funderat mycket på varför många psykiska sjukdomar debuterar i tonåren. Jag skulle inte vara förvånad

→

*”Min mormor lärde mig att maten ska ge glädje i livet. Att få njuta av säsongens första skörd var alltid efterlängtade ögonblick i vår familj.”*





Tara Junker lärde sig att  
laga mat som tonåring.  
Hon önskar att ungdomar  
skulle uppmuntras att  
välja och laga mat.





Tara Junker är en förespråkare av grönsaker och i höst kommer hon ut med en bok om deras hälsofrämjande effekter.

## SÅ HÄR ÄTER JAG

**OM JAG VORE** en maträtt vore jag en enkel rätt som tillagas i långpanna, av ett recept som jag enkelt kan experimentera med.

**SOM 80-ÅRING** vill jag äta en kanelbulle som jag själv har bakat. Kanske jag vid det laget har lärt mig att baka dem med fulländning.

**JAG SER FRAMMOT** en matinnovation som garanterar att det inte längre uppstår matsvinn i vårt samhälle.

om man hittade en koppling mellan försämrade matvanor och psykiska sjukdomar. Ungdomar som växer behöver mycket grönsaker, bra fetter, fibrer och protein.

För mig är mat en mycket politisk fråga. Beslutsfattarna har stor inverkan på vilken typ av mat och möjligheter att äta ungdomar erbjuds till exempel i skolan och utanför. Det är skillnad på var grönsakerna placeras vid lunchserveringen i skolan. Om grönsakerna kommer först och utbudet är stort tar eleverna också mer grönsaker.”

## 2 Matvalen är en del av de ungas identitet.

”Mat är ett av ungdomarnas viktigaste sätt att uttrycka sig. Att äta kött, vara vegan eller följa olika dieter är sätt för ungdomar att uttrycka sina åsikter.

För ungdomar har maten också en viktig social funktion. Många delar med sig matbilder i sociala medier. Vissa ungdomar följer aktivt även matrender och kan visa

intresse för alla slags nyheter, allt från paranötter till avokadopasta.

Ungdomar som har ett passionerat förhållande till mat kan känna att den traditionella tallriksmodellen är tråkig och inskränkt. Min önskan är att föräldrarna ska locka ungdomarna tillbaka till det gemensamma matbordet genom att göra maten intressant igen.

Finns det ett mer kreativt sätt att förhålla sig till mat? För några år sedan var meze och andra orientaliska rätter trendiga, kanske hela familjen tillsammans kunde tillaga en sådan rätt?

Eller är ungdomarna intresserade av att göra hamburgare? Hamburgare är hälsosamma och följer tallriksmodellen om de tillagas på rätt sätt. Blanda med grönsaker i pommes frites eller ersätt potatisen med grönsaker helt och hållet. Använd helkornssemlor som hamburgerbröd. Stek biffar till hamburgarna eller ersätt dem med portabellosvamp.”

## 3 Mat får inte orsaka stress.

”Mat är ett mycket känsligt ämne. Maten kan vara en positiv, gemensam upplevelse eller en påtvingad och ångestframkallande del av livet. Ungdomar som har tendenser till ätstörningar har lätt för att straffa och belöna sig själva med mat. Då är maten ett medel som de använder för att forma sina kroppar.

Jag önskar att vi skulle försöka lära ungdomarna matglädje i stället för stress och ångest. Att välja, tillaga och äta mat är stunder som kan bidra till ett rikt och bra liv.

Här har även många vuxna en del att lära.

Jag bor för närvarande i Tyskland och jag får ständigt kommentarer om mina matval. Vissa påstår att jag inte kan älska matlagning om jag är så här mager. Andra säger att jag inte kan vara kostvetare om jag äter en chokladbit.

Själv anser jag att en svartvit syn på ätande och mat är mycket farligare än att äta en godsak då och då.

Vi borde lära ungdomarna att inte ha dåligt samvete över att de har ätit någonting ohälsosamt, i stället är varje dag en chans att börja äta hälsosamt.” ■



# När våran Remu började med yoga

”**DET HÄR** är våran **Remu**. Remu är sju år och han har precis börjat träna dans. Remu går också på yoga. Vi besöker simhallen med Remu en gång i veckan och efter det brukar vi unna oss varsin glass ...”

Är detta en stolt mors berättelse om sitt överpresterande barn? Låt oss lyssna på hela berättelsen:

”Våran Remu är alltså en nova scotia duck tolling retriever med kennelnamnet *Gud Vet Vad*.”

**DAGENS** sällskapsdjur är så mycket mer än gårdsvakter eller musjägare för människan. De har blivit den moderna tidens familjemedlemmar, för många till och med substitut för barn och en äkta hälf. När jag för ett par år sedan skrev en bok om konsumenttrender kallade jag fenomenet *lemmikätyminen* (ung. sällskapsdjurifiering). Jag skäms inte för att erkänna att jag själv hör till de sällskapsdjurifierade sedan tjugo år tillbaka.

**DET BÖRJAR** finnas ett brett utbud av produkter och tjänster för sällskapsdjur. Även butiker i Finland säljer glass för hundar samt vin och öl för djur. I en bokhandel stötte jag på en ”Mina första år-bok” för hundar där ägaren får skriva ner minnen och viktiga händelser i valpens liv. Samtidigt kan man köpa sig en kokbok med recept på gourmeträtter för sällskapsdjur. Även elektronik och smart teknik smyger sig in i sällskapsdjurens liv: det finns aktivitetsmätare och till exempel underhållningsrobotar som orkar kasta boll med en outtröttlig hund.

Skola, trimning, spa och dagis är redan i dag bekant för många hundägare, men serviceutbudet kommer att öka ytterligare. I USA finns det redan nu biografer där man kan titta på film tillsammans med sin hund. DOGA kommer från orden *dog* och *yoga* och betyder att husse eller matte tränar yoga tillsammans med sin hund. När det sedan

blir dags att ta farväl av sitt älskade djur kan man låta göra en vacker stenring av dess aska. Åtminstone i Kanada finns det gruppterapi enkom för personer som förlorat sitt sällskapsdjur.

**I DETTA SKEDE** kan det hända att någon hänskrattar åt trenden med sällskapsdjurifiering. Men detta är inget skämt, det är ett stort fenomen. I Finland fanns det cirka 700 000 hundar och uppskattningsvis cirka 1,3 miljoner katter 2016. Och djurboomen håller inte på att avta. År 2018 registrerade Finska Kennelklubben nästan lika många hundvalpar som det föddes barn i Finland. För tre år sedan gjordes uppskattningen att sällskapsdjursbranschen omsätter en miljard euro om året.

Djurägarna har förlorat förståndet, tänker kanske någon då. Och det är sant: när jag tittar min egen fyrfotade vän i pepparkornsögonen och ser ända in i själen försvinner det sista uset av förnuft. Vem kan väl motstå någon som är så söt?

” När det sedan blir dags att ta farväl av sitt älskade djur kan man låta göra en stenring av dess aska.

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





# Huvudkontorets renässans



Hotell Radisson Blu Plaza som ligger granne med Helsingfors Järnvägsstation har en frukostsal som påminner om en slottsgård, eleganta glasmålningar och en svit som ligger i toppen av ett torn. Hotellet såg dagens ljus vid samma tid som Finland blev självständigt.

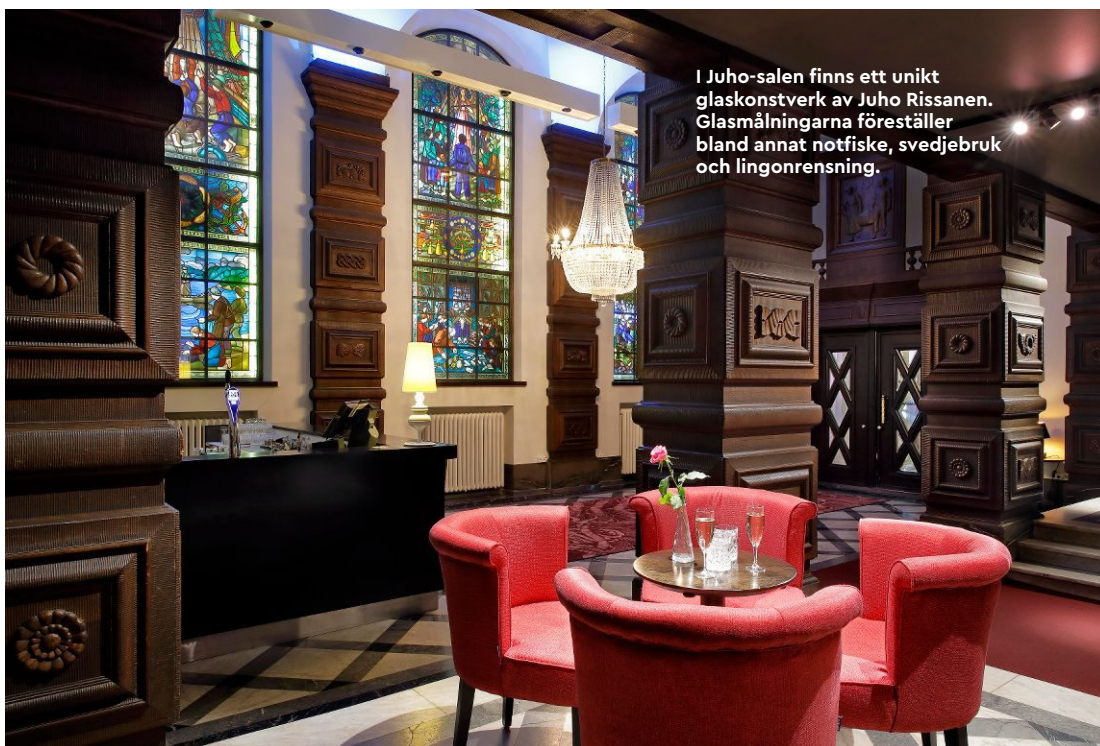
text **SAMI SYKKÖ** foto **JAANIS KERKIS** och **SOK:S ARKIV**





Utställningshallen i SOK:s före detta huvudkontor fungerar nu som hotellets restaurang- och festlokal. Den pryds av slottsliknande fönster, ett storslaget tak och joniska pelare.





## Byggnaden fyller 100 år nästa år.

**D**et var en historisk dag. Den femte december 1917 lades grundstenen på den tomt som ligger alldeles intill Helsingfors Järnvägsstation, i hörnet av Järnvägstorget. Stenen märkte ut platsen där SOK:s nya, ståtliga huvudkontor skulle uppföras.

Men vid samma tid pågick ett ännu större projekt – ett område som kallades Storfurstendömet Finland frigjorde sig från Ryssland.

Redan följande dag gick Storfurstendömet till historien och Finland förklarade sig självständigt.

Bygget av huvudkontoret avbröts eftersom ett inbördeskrig bröt ut i landet. Byggnaden blev klar först fyra år senare, 1921.

”Vår byggnad är historisk, den fyller 100 år nästa år”, säger **Saija Syväjärvi**, direktör för hotell Radisson Blu Plaza som numera finns i byggnaden.

**BYGGNADEN** kan liknas vid ett stenslott – i ett av hörnen på den massiva byggnaden finns det till och med ett högt torn. Huvudkontorets fasad ritades av arkitektbröderna **Kauno S.** och **Oiva Kallio** som enligt uppgift anammade den mellaneuropeiska och italienska renässansen.

Bröderna Kallio designade även möbler och art déco-inspirerade föremål till byggnaden. Byggnadens planritning gjordes av SOK:s egen arkitekt **Elias Paalanen**.

Vi stiger in. I dag anländer hotellgästerna via ett nybygge som uppförts bredvid SOK:s huvudkontor, men vi beundrar den vackra arkitekturen i den gamla entrén.

Det är en imponerande syn. Taket bär influenser av det antika templet Pantheon i Rom, och entrén omges av massiva pelare i röd granit.

Härnäst stiger vi in i en vacker sal som numera fungerar som hotellets festlokal och bar. Där finns vackra ekpaneler snidade av **Johannes Haapasalo**.

Den mest storslagna detaljen i salen – kanske på hela hotellet – är glasmålningarna av **Juho Rissanen** i de höga fönstren. De glöder av färg och när solljuset tränger in genom dem skapas en magisk stämning.

”Juho Rissanen gjorde dessa målningar som ett beställningsarbete. SOK:s ledning bad honom återge vardagslivet i Finland i början av 1900-talet i målningarna”, säger Saija Syväjärvi.

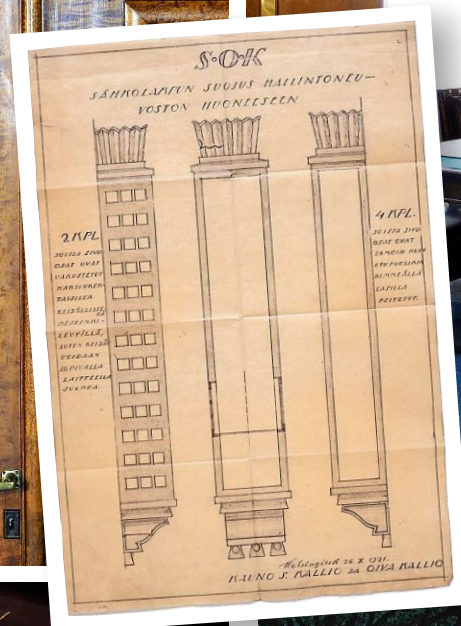
”Det är ett otroligt vackert verk och våra utländska gäster är mycket imponerade av salen.”







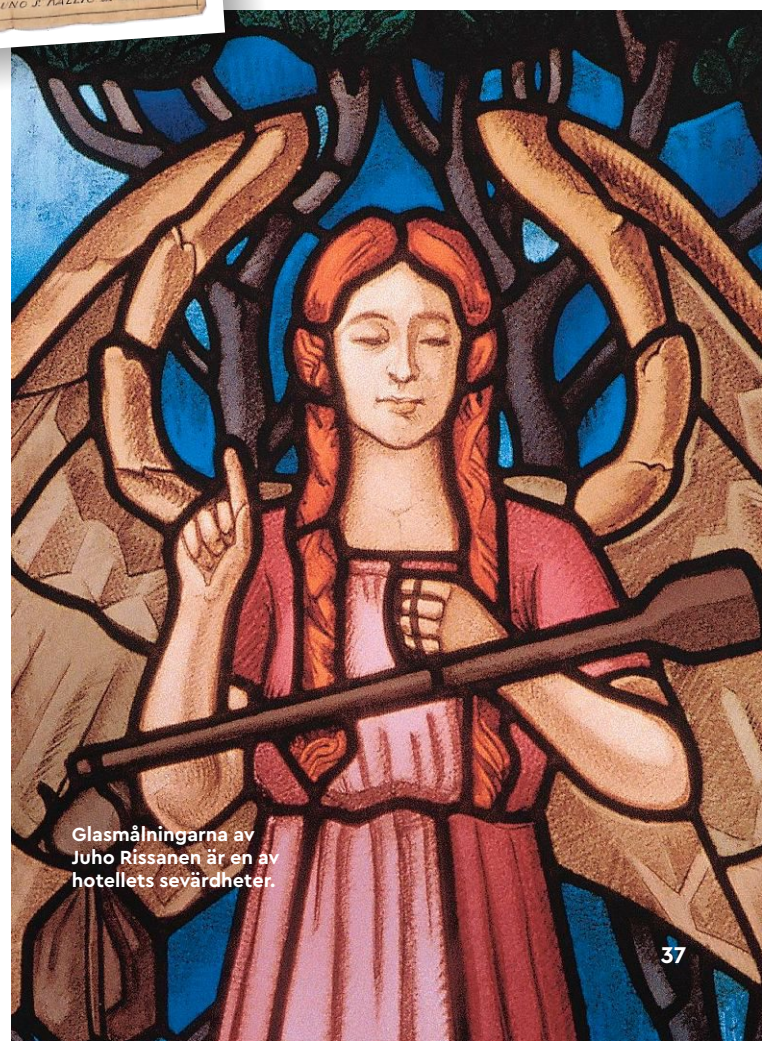
Dörr i ett konferensrum  
designad av Kauno S.  
och Oiva Kallio.



Konferensrummet på  
SOK:s huvudkontor har  
renoverats och används  
för möten på hotellet.



Det finns många vackra  
arkitektoniska detaljer  
från hundra år tillbaka  
på hotellet.



Glasmålningarna av  
Juho Rissanen är en av  
hotellets sevärdheter.



Bedömning av bidragen  
i Yhteishyväs baktävling 1950.



Finlands flagga är  
hissad för att fira den  
vackra byggnadens  
50-årsjubileum.



#### RADISSON BLU PLAZA

- Byggnaden var SOK:s huvudkontor 1921–1991. Hotellet öppnade 1999.
- Det finns 302 hotellrum. Rummen på den nya och den gamla sidan är inredda i olika stilar. På den gamla sidan har rummen stämningsfulla mörka detaljer i trä och på den nya är rummen ljusa och moderna. Det finns en svit i hotelltornet.
- Bastulokaler, gym, conciergeservice.
- Nästa år firar hotellet att det är 100 år sedan byggnaden färdigställdes.



I utställningshallen  
ordnades konferens-  
dagar för butiksför-  
ståndare 1938.

**EN ANNAN** sevärdhet på hotellet är restaurangsalen som påminner om en slottsgård. Den utsmyckade takkonstruktionen är romantisk, genom opalglastaket tränger ett magiskt ljus in.

Ursprungligen var lokalen SOK:s utställningshall. För hundra år sedan användes lokalen för att presentera nya sortiment och produkter som skulle börja säljas i butikerna. Nu serveras där frukost, lunch och middag.

”Hotellgästerna gillar det här rummet bäst, det är så vackert och stämningsfullt. Och gästerna är så förtjusta i de joniska pelarna.”

Ibland bjuds det vid sidan av mat även på konst i den stora salen.

”Eftersom restaurangsalen tidigare var en utställningshall tycker jag att det är viktigt att även ha konstutställningar här. De senaste åren har vi haft tre konstutställningar.”

**SOK:S HUVUDKONTOR** blev hotell 1999. Då togs även byggnaden bredvid i bruk och nu har hotellet 302 rum.

Hotellet har gäster från alla världens hörn.

”Efter att ha sprungit runt på olika flygplatser njuter de av att få komma till ett ställe där de kan känna historiens vingslag.”

Plaza är ett högklassigt internationellt affärshotell. Hotellet besöks flitigt av VIP-gäster, direktörer, artister och delegater. Även kungligheter, toppolitiker och världsstjärnor har övernattnat där.

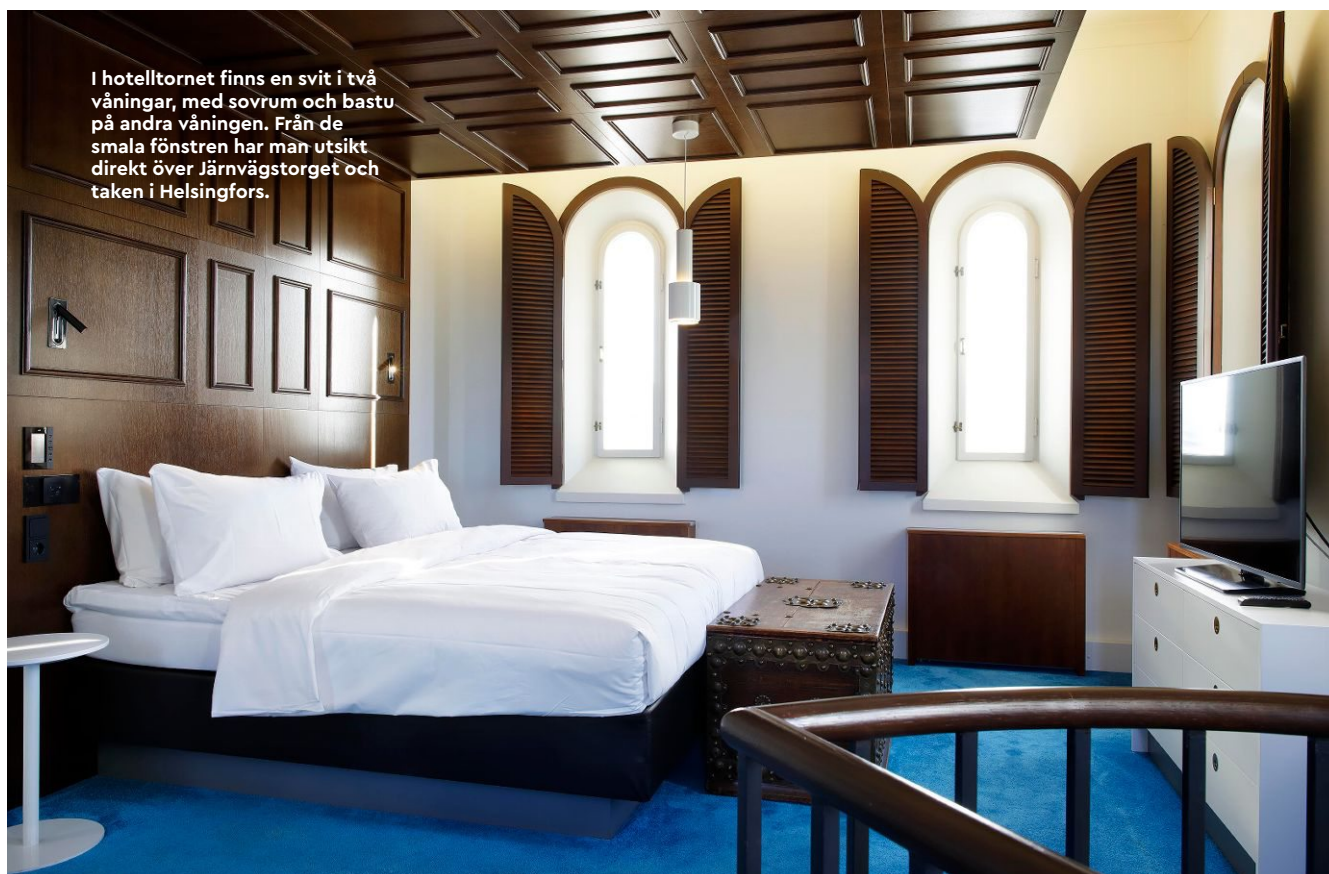
”För att trygga säkerheten för våra namnkunniga gäster har vi samarbetat mycket med myndigheterna.

På Plaza är även vardagen nästan en enda lång fest. På hotellet går det att ordna fester för upp till 800 personer. Där har ordnats modevisningar, stora företagsfester och konserter. Smokingfester, bröllop, klassträffar och disputationsmiddagar.

”Här har också många inhemska filmer spelats in, och till exempel tv-serien *Salatut elämät*.”



## Det mest exklusiva av rummen är tornsviten.



**UTÖVER SNYGG** inramning kräver hotellgästerna hållbarhetstänk.

”Det är nu mer aktuellt än någonsin”, säger Saija Syväjärvi.

Därför har man noggrant sett över till exempel energiförbrukningen på Plaza: luftkonditioneringen används endast vid behov, köksmaskinerna är energieffektiva och duschmunstyckena i hotellrummen sparar stora mängder vatten. Och till exempel fisk levereras inte längre i styroxlådor till hotellet utan i återvinningsbara papplådor. Det är också viktigt att hantera matsvinnet.

Till och med maten som serveras vid möten har omarbetats så att mötesgästerna håller sig pigga hela dagen: lite socker och fett, men mycket grönsaker, färger och vitaminer.

**SOK GRUNDADES** 1904. Under det första året skedde verksamheten hemma hos två direktörer och därefter fick företaget verksamhetslokaler på flera olika adresser. När man letade efter en plats för huvudkontoret bestämde man sig för en plats mitt i staden, alldeles intill Järnvägstorget.

Det har alltid funnits hotell i området. I kvarteret bredvid fanns på 1860-talet Hotel de Post, som även var känt under namnet gästgiveri Kukkuva Kello. I slutet av århundradet byggdes berömda Grand Hotel Fennia på samma tomt.

Nu fortsätter den ärofyllda hotelltraditionen i SOK:s före detta huvudkontor. En herreman klädd i cylinderhatt hälsar gästerna välkomna vid entrén, piccolor hjälper gästerna och rumsservicen fungerar 24 timmar om dygnet.

”Vår conciergeservice är särskilt populär. Conciergen skaffar teaterbiljetter till gästerna och vet var det ordnas yoga, var den bästa platsen att beundra havet ligger och var det finns en sevärd utställning just nu.”

Det mest exklusiva av rummen är tornsviten. I vardagsrummet på första våningen i sviten finns en enorm kristallkrona och även ett lyxigt omklädningsrum. En spiraltrappa leder upp till andra våningen där det finns sovrum och bastu. De ligger på hotellets högsta punkt – i toppen av tornet. De smala luckfönstren påminner om fönstren i ett medeltida slott, men med en fantastisk utsikt över dagens moderna Helsingfors. ■



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



# Förnuftiga bilköpare

På förfrågan uppger finländarna att deras bilköp baserar sig på sunt förnuft. Många erkänner också att när bilfebern smyger sig på finns det ingen återvändo.

**E**n bil är ett av finländarnas största inköp och köpet förbereds vanligen mycket noggrant. Finländarna kan inte anklagas för att slösa pengar på de allra senaste bilmodellerna, i genomsnitt kör vi nämligen 12 år gamla personbilar. Genomsnittet i EU är 10,8 år. I det övriga Norden är bilarna i regel nyare.

Vissa sparar ihop till en bil i förväg, men det är vanligt att ta lån. En begagnad bil är ett typexempel på vad S-Bankens S-Lån används till.

Kantar har genomfört en bilenkät på uppdrag av S-Banken, och av den framgår att finländarnas bilköp baserar sig på sunt förnuft: det viktigaste kriteriet är ett bra förhållande mellan pris och kvalitet. Därefter kommer säkerheten samt körsmidigheten och -komforten.

**Päivi Huttunen**, utvecklingschef på S-Banken, ställer sig frågan om vi vill skapa en bild av oss som mer förnuftiga bilköpare än vi i själva verket är. I praktiken är en ganska stor del av oss relativt märkestrogna. Bilens utseende och extrautrustning diskuteras åtminstone när vi funderar på bilköp.

*En femtedel av svarspersonerna i enkäten erkänner att det är viktigt att bilen är snygg.*

En femtedel av svarspersonerna i enkäten erkänner att det är viktigt att bilen är snygg. För nästan lika många är det viktigt att den är av ett visst märke.

**BLAND DEM SOM** lever i parförhållanden är det vanligast att beslutet att köpa bil fattas gemensamt. Över hälften av de svarspersoner som lever i parförhållanden uppger att de delar på bilkostnaderna med sin partner enligt någon viss princip. Vissa delar kostnaderna lika, andra fördelar dem till exempel utifrån inkomsterna. I över en tredjedel av hushållen är det den ena parten som ensam betalar bilkostnaderna. Över 80 procent av svarspersonerna i enkäten anser att bilkostnaderna fördelas rättvist.

Vid bilköp är det vanligt att ta ett lån utan säkerhet där ansökan kan göras smidigt på internet utan låneförhandlingar. Även S-Banken erbjuder lån på 5 000–50 000 euro som lämpar sig för köp av exempelvis en begagnad bil.

”Det går också att ta ett lån med säkerhet för att köpa en bil. Då är räntan förmånligare än med en konsumtionskredit utan säkerhet.”

Vid lån med säkerhet ska kunden alltid förhandla med en låneexpert på banken, och före förhandlingarna ska kunden fylla i en elektronisk låneansökan. Då är det bra att även fundera på vad som händer med egendomen om någonting oförutsett inträffar, till exempel en separation.

”Det är självfallet upp till paret självt att bestämma i vems namn bilen köps och vem som ansvarar för betalningen av lånet och bilkostnaderna. Om tanken är att bilen ska vara gemensam är det bra att båda är registrerade som bilens ägare. Det är också bra att fördela lånet och bilkostnaderna så rättvist som möjligt på båda parterna.”

Vid en eventuell separation är det då sannolikt enklare för paret att komma överens om hur de ska göra med bilen. Vid separationer där parterna har svårt att komma överens är det lätt att glömma muntliga överenskommelser.









# Enbart med el

**” JAG KÖR** en helelektrisk Hyundai och kommer aldrig någonsin att gå tillbaka till en bensin- eller dieselbil. Man kan säga att jag är en mycket nöjd elbilist.

Den största frågan när jag bytte till en helelektrisk bil var om batteriladdningen skulle räcka på mina resor. Nu har jag lärt mig att lita på färd datorn som visar batteriladdningen.

**UNDER NORMALA** veckor kör jag från Hollola till jobbet i Helsingfors varje dag. Jag laddar bilen hemma över natten och i parkeringshuset på arbetsplatsen under dagen.

Jag rör mig vanligen också enbart söder om Jyväskylä. Det finns snabbladdningsstationer på så många ställen att jag klarar mig mycket bra.

Innan jag skaffade elbil körde jag en dieselbil. Det krävs en attitydförändring för att byta till en elbil. Du behöver tänka över dina resor lite noggrannare: klarar du både dit- och hemresan med fulladdat batteri eller behöver du stanna någonstans på vägen för att ladda batteriet? Var du pausar beror på var det finns laddningsstationer. Samtidigt som du laddar kan du gärna passa på att äta lunch.

**JAG HAR** haft egen bil sedan jag fick körkort. Min första bil var en begagnad Datsun som jag köpte för pengar som jag tjänat ihop själv. Efter det har jag köpt bilar både med sparade och lånade pengar. Min nuvarande bil är en leasingbil.

Det kostar pengar att ha bil, det kommer man inte ifrån. Jag har räknat ut att med min nuvarande bil är kostnaderna i genomsnitt drygt två euro per hundra kilometer.

Bilvanorna och trafiken håller på att förändras och ingen vet hur nya bilars värde kommer att utvecklas framöver.

Jag följer miljödebatten aktivt och för mig är det viktigt att veta att jag har valt en lösning som är bra för miljön. Det är en viktig anledning till att jag bytte till en helelektrisk bil.

Helelektriska bilar är dyra. Det är positivt att det börjar finnas förmån-

ligare elbilar på marknaden, till bra erbjudanden. Marknaden för begagnade elbilar växer också.

**JAG BESTÄMMER** själv vilken typ av bil jag kör och hur mycket pengar jag lägger på det. Min man har en egen bil. När vår dotter som studerar kommer hem på veckosluten lånar hon hellre min än sin pappas bil. Hon frågar redan i förväg om bilen är ledig på veckoslutet. Hon tycker att min bil nästan går av sig själv.

Bilen är i flitig användning även i övrigt på veckosluten då vi åker till stugan tillsammans med vår hund och våra två katter.

Nu har jag kört en helelektrisk bil i ett år och fyra månader och leasingavtalet går snart ut. Jag funderar just nu på vilken bil jag ska välja närmast och hur jag ska skaffa den.

Jag har tydligt fått bilfeber och börjat fundera på vilken typ av bilar jag vill provköra. Oavsett vilket märke och vilken färg det sedan blir står en sak klart: den kommer att vara helelektrisk.”

## PÄIVI HUTTUNENS TIPS:

- Hur stora bilkostnader är rimliga? Du kan fastställa beloppet enligt tumregeln att boendekostnaderna inte bör vara högre än 40 procent av nettoinkomsterna i hushållet. Då blir det 30 procent över för andra nödvändiga utgifter, som mat och kläder. Återstående 30 procent ska räcka till fritidsintressen, resor – och bil inklusive låne- och driftskostnader.
- Ju snävare budget du haft när du köpt bil – särskilt om den varit dyr – desto viktigare är det att överväga att ta även en kaskoförsäkring vid sidan av trafikförsäkringen. Utan kaskoförsäkring kan en skada belasta ekonomin enormt mycket.



Eila Parviainen  
kör bil till jobbet  
samt till stugan  
på veckosluten.  
Då följer famil-  
jens katter och  
hund med.



*"För mig är det viktigt att veta att jag  
har valt en lösning som är bra för miljön."*





Harri Paananen har inte flera hobbybilar på en gång, utan koncentrerar sig på en.

Foto Mikko Hannula

**HARRI PAANANEN, TUSBY**

## Hobbybilar är en investering i dig själv

”**BILFEBER** är mycket bekant för mig. När den smyger sig på finns det ingen återvändo. Plötsligt börjar du kolla in vissa sorters bilar i trafiken, sen tittar du på skoj på bilutbudet på internet. Snart börjar du motivera för dig själv och andra varför det skulle vara bra att byta eller köpa en ny bil just nu.

Bilar var en stor del av mitt liv redan när jag som barn bodde i Joensuu. Pappa körde rally och ibland fick jag följa med på träningarna. Som 10-åring började jag köra karting. Ungdomsåren gick i bilsportens tecken. Jag körde på samma banor som **Jyrki Järvilehto**, **Mika Häkkinen** och **Mika Salo**.

**JAG KOMMER MYCKET** väl ihåg min första egna bil, en orange Ford Escort av årsmodell 1976. Registernumret var THE 585.

Bilar har även sedermera varit en viktig del av min fritid, numera särskilt hobbybilar. Sådana fanns det möjlighet till först när min ekonomi var stabil och jag fick ett tillräckligt stor garage i anslutning till hemmet. I dubbelgaraget är den ena platsen reserverad för att bygga, meka med och beundra bilar. Fritiden tillbringar jag vanligen i just garaget.

Mitt senaste köp är en begagnad Ford 150 pick-up. Åtminstone jag tycker att bilen är en klassiker. Den är kanske inte det som normalt betraktas som en drömbil, men själv har jag länge tittat på just en sådan. Till slut hittade jag ett lämpligt exemplar i Sverige och jag hämtade den därifrån i november.

Jag har byggt om bilen så att den passar mina behov bättre. Jag har bytt ut fjädringen och stötdämparna och förbättrat strålkastarna. Nu börjar den även se ut mer så som jag vill ha den.

**JAG VILL** inte veta hur mycket pengar jag faktiskt lägger på bilintresset. Jag tänker snarare att en hobby är en investering i dig själv. Och hobbyer har en tendens att kosta. Kapitalnedgången är naturligtvis stor om du tänker på hur bilen minskar i värde och beaktar alla kostnader.

Min princip är att jag endast lägger egna sparpengar på min hobby, familjens pengar går inte åt till hobbybilar.

Jag har heller inte flera hobbybilar på en gång. När jag köpte mitt senaste fynd sålde jag min Corvette som jag hade haft i några år.

**JAG HAR TOTALT** haft tre Corvetter, den senaste av årsmodell 1965. Jag är medlem i FinnShark, en grupp för Corvetteentusiaster. I gruppen utbyter vi information till exempel om reservdelar och om bilar i allmänhet. Det finns många motsvarande grupper.

Det fina med hobbygrupper är att det inte spelar någon roll vem du är eller vad du äger. Det är samma gemenskap som till exempel i älgjaktlag. Det behövs inga titlar när man jagar samma älg. När det gäller bilar söker vi lösningar på samma sorts problem. Det finns alltid någon olycksbroder som har befunnit sig i en liknande situation.

Ford 150 pick-up är en ganska ovanlig bil i Finland, vilket också innebär att det är svårt att få tag på reservdelar till den här. Jag är tvungen att beställa reservdelar ända från USA, men vanligen är priserna relativt rimliga.

Totalt sett är jag nöjd med mitt köp. Någon Corvette är bilen naturligtvis inte, men särskilt med tanke på stuglivet är den betydligt mer praktisk.” ■

### 2,8 MILJONER BILAR

● Enligt uppgifter från Statistikcentralen finns det närmare 2,8 miljoner personbilar som används i trafik i Finland och de har en genomsnittlig ålder på drygt 12 år.

● De vanligaste bilarna är Toyota Corolla (146 000 st.), Volkswagen Golf (129 000 st.) och Toyota Avensis (91 000 st.).





Marjo Vuorinen berättar att hon ofta får positiv feedback av kunderna. Denna erfarna försäljare känner sin butik utan och innan.

#### S-GRUPPENS ANSTÄLLDA I SIFFROR

- S-gruppen sysselsätter 40 000 personer i Finland, Estland och Ryssland.
- Medarbetarnas medelålder är 36 år.
- 23 % av medarbetarna är under 25 år.
- 10 % av medarbetarna är över 55 år.

## ÅLDER ÄR FAKTISKT BARA EN SIFFRA

Bland 40 000 anställda finns det personer födda på sex olika årtionden.

S-gruppen tänker inte längre be arbetssökande uppge ålder.

**M**arjo Vuorinen, försäljare på Food Market Herkku, visste redan som liten flicka att hon ville bli butikstant. Det har hon varit nu i över 40 år.

”Om någon frågar mig vad jag jobbar med svarar jag alltid att jag är butikstant”, säger Vuorinen. Och en stolt sådan, det har även andra noterat. ”En bekant till mig sa en gång att ’du är nog ganska stolt över din titel, eftersom du växte minst 20 centimeter när du sa vad du jobbar som’”, skrattar Vuorinen.

Jovisst, Marjo Vuorinen är stolt över sitt arbete. Och det är exakt sådana anställda som S-gruppens personaldirektör **Susa Nikula** vill ha i kooperativet. Åldern spelar ingen som helst roll.

”Vi vill anställa bra typer som är stolta över sitt arbete”, poängterar Nikula.

Enligt Nikula borde åldern inte ha någon betydelse i arbetslivet – endast kompetens, motivation och attityd har betydelse. Och naturligtvis arbetsförmåga.

Många undersökningar har ändå visat att särskilt kvinnor över 50 år har svårt att hitta jobb.

”Alla vet att det råder brist på arbetskraft i Finland och att den bara kommer att öka under

de närmaste åren. Själv hoppas jag att även seniorer som är vid god vigr ska stanna kvar länge i arbetslivet.”

**MARJO VUORINEN** uppger själv att hon är gammal, om hon blir tillfrågad. Även om åldern saknar betydelse kan nämnas att hon är 57 år.

”Här på Food Market Herkku i Hagalund tillhör kunderna helt klart det äldre gardet, och de uppskattar en försäljare med erfarenhet. Jag får ofta positiv feedback för det.”

Så är också kunderna den största behållningen i arbetet. Vuorinen har lärt känna vissa kunder mycket väl under årens lopp. För många människor som är ensamma kan butiksförsäljaren vara den enda samtalspartnern under dagen.

”Det är inte ovanligt att kunder visar till och med sina klädinköp för mig”, säger Vuorinen.

Hon tror att hon är en av de äldsta medarbetarna på arbetsplatsen.

**ENLIGT SUSAN NIKULA** är den nuvarande åldersfördelningen bland S-gruppens anställda bra, där behövs inga större åtgärder.

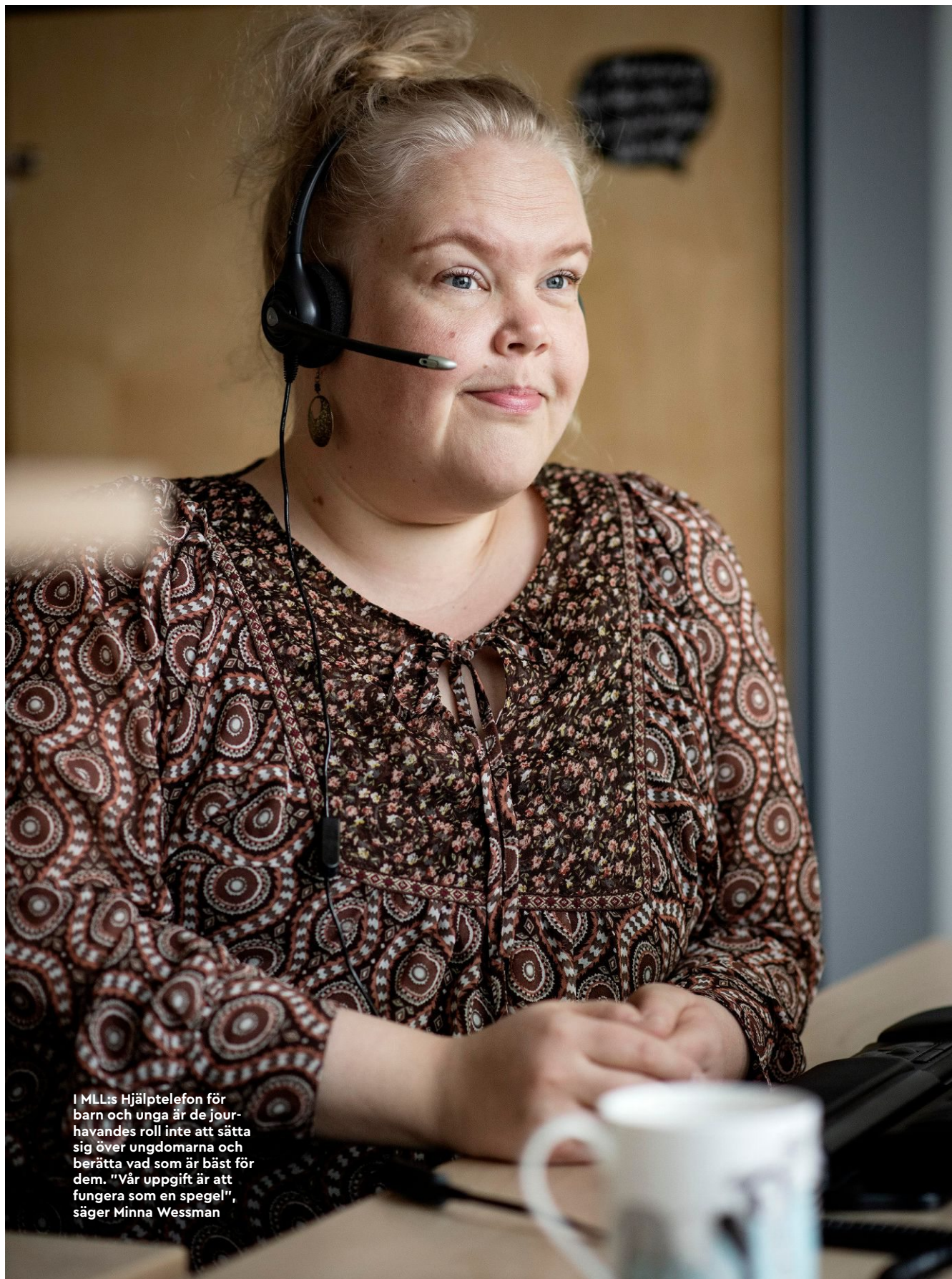
”Vårt beslut att inte längre be arbetssökande uppge ålder är snarare ett sätt att se till att cheferna inte ens undermedvetet kan välja medarbetare utifrån ålder.”

Många introduceras i branschen genom sommarjobb och stannar sedan kvar.

Genom utmaningarna som coronaviruset har medfört har handelsbranschens anseende förbättrats ytterligare.

”Vi bidrar till att garantera försörjningsberedskapen i samhället. Detta är en fantastisk bransch”, säger Nikula.





I MLL:s Hjälptelefon för barn och unga är de jourhavandes roll inte att sätta sig över ungdomarna och berätta vad som är bäst för dem. "Vår uppgift är att fungera som en spegel", säger Minna Wessman



# Det viktigaste är att lyssna

Minna Wessman känner till vilka problem finländska barn och unga brottas med, eftersom hon svarar på deras samtal till Mannerheims Barnskyddsförbunds Hjälptelefon för barn och unga. De senaste åren har Hjälptelefonen kontaktats av ungdomar med allt svårare problem. Det viktigaste är att lyssna, ingjuta hopp och ge stöd.

text **KIRSI HEMANUS** foto **MEERI UTTI**

**M**annerheims Barnskyddsförbund, MLL, har tillgång till ett rum där telefonerna går heta alla dagar året om. Frivilliga svarar på samtal till Hjälptelefonen för barn och unga under tre timmars tid varje kväll. Man får ringa i vilket ärende som helst. Om den som ringer har allvarliga bekymmer eller befinner sig i en mycket svår situation kan samtalet styras till en yrkesutbildad person.

En av de yrkesutbildade personerna är **Minna Wessman**, koordinator för jourarbetet. Hon berättar att det bästa med Hjälptelefonen för barn och unga är att den som ringer får vara anonym.

”Barnen vågar ringa eftersom de inte behöver uppge sitt namn. Vi ser inte varifrån samtalet kommer och samtalet syns inte på telefonräkningen. Ett samtal leder aldrig till någonting som den unga inte själv vill”, säger Minna.

I fjol tog Hjälptelefonen emot cirka 13 000 samtal. MLL erbjuder även andra stödtjänster för barn och unga, till exempel nätbrev, chatt för barn och unga samt ett diskussionsforum på Nuortennetti. Totalt svarade man på närmare 17 000 kontakter under fjolåret.

Flest samtal kom från barn i åldrarna 9–11 år och näst flest från 12–14-åringar. Den tredje största gruppen var ungdomar i åldrarna 15–17 år. Alla som är under 21 år kan ta kontakt.

**HÄLFTEN** av samtalen kommer från pojkar, däremot är det vanligare att flickor skriver nätbrev och deltar i chatten. Vissa som tar kontakt vill inte definiera sitt kön.

Problemen som de unga tar upp har blivit allvarigare under de senaste tio åren.

”Det vanligaste samtalsämnet är oro över den egna psykiska hälsan och nedstämdhet. Många har frågor om känslor av depression och ångest”, säger Minna.

Ett annat vanligt ämne är sex och sexualitet. Man får ställa frågor om dessa saker precis på det sätt man själv vill.

”Det är ganska vanligt att ett helt kompisgäng ringer och skämtar om det.”

Minna berättar att de jourhavande har tillgång till en ordlista när det gäller sex. Bland de frivilliga finns det personer i alla åldrar från 25-åringar till pensionärer. Det finns

också en del män, men de är färre än kvinnorna.

”I det här jobbet lär man sig en hel del om ämnet sex”, säger hon med ett skratt.

Men visst är många samtal om ämnet också allvarliga. De unga funderar på sin självkänsla, om de duger som de är, hur första gången kommer att vara eller sina förälskelser. Många funderar på sin sexuella läggning eller könsidentitet.

Även familjeproblem och ensamhet är ämnen som diskuteras.

”Många berättar att de känner sig ensamma och har gjort det redan en längre tid. Detta kan vara förknippat med mobbning eller känslor av att vara utanför.”

*”Barnen vågar ringa eftersom de inte behöver uppge sitt namn.”*

→





Av föräldrar och andra vuxna önskar sig Minna Wessman tålamod och nyfikenhet att fråga barn och unga hur de verkligen mår.

Någon kanske pratar om sitt nya marsvin i en timme och det är också helt okej. Man får också ringa även om man inte har något egentligt ärende. Vissa behöver bara en vuxen att samtala med.

**TJÄNSTEN ÄR** så populär att alla samtal tyvärr inte kan besvaras.

Särskilt bland flickor över 15 år är det vanligt att skriva nätbrev. Svar utlovas inom två veckor, men i praktiken besvaras breven vanligen inom ett par dagar.

”Ofta handlar breven om hur den unga mår psykiskt, problem i kompisrelationer, kärleksförhållanden eller förälskelser.”

Enligt Minna Wessman har sociala medier både positiva och negativa sidor för ungdomar. För många kan kompisarna på nätet vara väldigt viktiga. Det negativa är att på sociala medier jämför man sig mycket med andra, vilket kan få en att känna sig sämre än andra.

”Sociala medier har också medfört nya sätt att bli lämnad utanför. Det kan vara en form av mobbing, som är svår att ingripa i.”

**ARBETET** speglar att vissa barn och unga mår väldigt bra, men att de som mår dåligt ofta har komplexa problem. Tröskeln att söka hjälp är ofta hög och resurserna är knappa.

Ibland känner Minna en maktlöshet. Det är frustrerande att många inte får den hjälp de behöver i sin egen miljö.

Skolloven kan vara en tuff tid. Barn som har socialt umgänge endast under skoldagarna kan känna sig väldigt ensamma under sommarlovet. Avbrott i vardagsrutinerna kan skapa en känsla av otrygghet.

”Det kan också hända att det förekommer bråk, våld, alkoholmissbruk eller psykiska problem i familjen. Dessa ämnen är alltför tabu och upplevs som skamliga. I sådana situationer vill man inte bjuda hem kompisar.”

Störst frustration känner Minna Wessman över att det under sommaren kan bli långa uppehåll i vårdkontakten för ungdomar som är klienter till exempel hos ungdomspsykiatri.

”Det är synd att den egna bekanta vårdaren inte finns tillgänglig. Det kan ha stor betydelse för barn och unga att de känner sig hörda.”

**BLIR DET** rutin att svara på samtalen? Minna hoppas att det inte är så.

”Varje samtal är en ny situation och du behöver sätta dig in i den. Dessutom vet du aldrig vad nästa samtal gäller. Det kan handla om precis vad som helst.”

Ibland får Minna frågor som hon helt enkelt inte kan svara på. Då reder hon ut den tillsammans med den unga.

”Vissa vill få information, men ofta är det en rädsla eller oro som ligger bakom, och framför allt ett behov av att någon lyssnar på vad den unga har att säga. För oss är det viktigt att kunna sätta oss in i den ungas situation.”

Till exempel om mobbing är det lättare att berätta anonymt. Då behöver man inte vara rädd för vilka följderna blir av att man berättar.

Om en som ringer berättar om tankar på döden är det särskilt viktigt att lyssna uppmärksam.

”Det är viktigt att vi tål och kan ta emot svåra känslor. Den vuxna som svarar i telefonen måste behålla lugnet i alla situationer, även sådana som självfallet skulle göra den ungas föräldrar oroliga.”

Det går inte alltid att lösa allt genom ett enda samtal, men det viktigaste är att ingjuta hopp och att ge framtidstro och riktlinjer.

Ibland innebär det att bygga en bro till nästa morgon. ■

#### STIFTELSEN BARNENS DAG

- Borgbackens nöjespark grundades 1950, vilket innebär att den firar 70-årsjubileum i år. Nöjesparken grundades av sex organisationer som bedriver barnskyddsarbete. År 1957 grundade organisationerna Stiftelsen Barnens Dag som driver nöjesparken. I fjol donerade stiftelsen 4,5 miljoner euro till barnskyddsarbetet.
- En av de grundande organisationerna är Mannerheims Barnskyddsförbund, som firar 100-årsjubileum

i år. Förbundet är en riksfattande medborgarorganisation vars målsättning är ett barnvänligt Finland.

● SOK är en av Borgbackens tre huvudsamarbetspartner, som alla genom sin insats stöder barnskyddsarbetet. S-gruppen säljer åkband till Borgbacken till ett förmånligt ägarkundpris.

● När tidningen gick i tryck var det fortfarande oklart när Borgbackens nöjespark kommer att kunna öppna sommaren 2020.



# "Shoppingturen kan vara ren lyx"

Programledaren Anni Hautala letar efter produktnyheter i butikerna och hittar på snabba rätter att laga på stugan.

text RIINA-MARIA METSO foto PANU PÄLVIÄ

## Ett glas vatten får henne att vakna

"När väckarklockan ringer klockan fem utför jag inga morgonrutiner hemma. Jag hoppar i kläderna jag har lagt fram i påklädningsordning kvällen före. På jobbet har jag allt jag behöver, som tandborste och ansiktskräm. Jag äter även frukost först på arbetsplatsen.

Genast när jag har vaknat dricker jag dock ett stort glas vatten. Det är ett magiskt trick som jag har gjort under de 15 år jag har jobbat med morgonshowen *Aamulypsy* i radio. När jag dricker ett jättestort glas vatten i en klunk vaknar jag genast. På jobbet äter jag grönsaker, frukt, ägg och gröt till frukost."

## Gryträtter funkar alltid

"Efter sändning är jag alltid vrålhungrig. Normalt står vi och drar i dörren till lunchrestaurangen genast efter halv elva. Men på grund av coronaviruset är restaurangerna stängda nu. Därför körde jag raka vägen hem i dag och åt makaronilåda som jag hade lagat i går kväll.

Till vardags äter jag hälsosamt och enkelt. Jag lagar ofta soppor och lådrätter och jag är en stor vän av gryträtter. Till exempel lagar jag ofta en medelhavsgryta med kyckling som innehåller kycklingbröstbitar, tomat-sås, oliver och fetaost. Jag kokar ris till eller äter grytan som en soppa. Jag älskar buljong."

## Butikerna har ett brett utbud

"Jag skulle vilja vara en förnuftig kock som planerar måltiderna för en vecka framåt utifrån butikernas erbjudanden. Det är jag inte. Det händer ofta att jag köper till exempel tomater för att hemma upptäcka att jag redan hade sådana.

Jag älskar att göra matinköp. Ibland gör jag lyxiga shoppingturer då jag tillåter mig att köpa specialprodukter. Det är fantastiskt hur brett och mångsidigt utbud butikerna har numera. På min senaste lyxshoppingtur hittade jag pak Choi i kruka. Det är roligt att det också kommer helt nya livsmedel. Sådana eftersöks även i programmet *Suomalainen menestysresepti*, där jag är jurymedlem."

## Bättre ork att träna på morgnarna

"Jag tränar två gånger i veckan på förmiddagen kring klockan elva. Till min träningsgrupp hör bland andra skådespelaren **Armi Toivanen** och stylisten **Lotta Luolamo**.

"På jobbet äter jag grönsaker, frukt, ägg och gröt till frukost."





"En halvtimme är den optimala längden på en tupplur", säger Anni Hautala.

#### ANNI HAUTALA, 37

**VEM?**  
Programledare i radio och tv, har skrivit böckerna *Annin ruokakirja* och *Annin ruokakirja 2*.

**BOR**  
med familjen i Helsingfors.

**ÄR**  
jurymedlem i programmet *Suomalainen menestys-resepti 2020*, som visas på Nelonen sommaren 2020.

Vi gör crossfit-liknande övningar: knäböj, armhävningar och pull ups. Jag måste träna genast efter jobbet. Om jag går hem efter jobbet kommer jag mig inte iväg på nytt."

#### Diskning är terapeutiskt

"Jag avskyr att dammsuga, skura golv och torka damm. Jag är mer en som gillar att organisera. Genom att ordna upp bland sakerna får du enkelt hemmet att se snyggt ut. Även om städning är trist får hushållsarbete mig att må bra.

Ibland gillar jag att diska på stugan. När du diskar ser du resultatet av ditt arbete. Det är terapeutiskt."

#### Räddningen får bli en kastrull med potatis

"På sommaren när mitt barn inte går i skolan är det lätt hänt att livet blir ett enda matlagande. När frukosten är avklarad är det redan dags att börja fundera på lunchen. Förra sommaren kom jag på att quesadillas är enkla. Dem kan du fylla med vad som helst du har i skåpet. De funkar till både lunch och mellanmål.

I en gammal sommartidning läste jag nyligen ett tips som jag kommer att använda mig av i sommar. Till lunch tänker jag koka en så stor kastrull med nypotatis att det blir över till kvällen då potatisen går att äta kall med fisk eller en god sås."

#### Halvtimmes tupplur är tillräckligt

"Jag har accepterat mitt öde när de gäller den tidiga väckningen. Jag är mest pigg på morgonen i vilket fall som helst. Jag börjar bli lite slö redan på eftermiddagen.

När jag var yngre avskydde jag att stiga upp tidigt, men jag led inte av om jag hade sovit för lite. Nu är det tvärtom. Jag försöker gå i säng vid nio, tiotiden på kvällen, men alltför ofta upptäcker jag att klockan är halv elva och jag står fortfarande och hänger tvätt. Jag sover alltid för lite på vardagarna, men jag tar igen det på veckosluten. På lördagarna kan jag utan problem sova ända till ett på eftermiddagen."



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

**BLAND DEM** som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

**SKICKA DITT SVAR** senast 15.6.2020 via nätet yhteishyvä.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Lästartävling 2/20, PB 1, 00088, S-GRUPPEN.

**DEN POPULÄRASTE** artikeln i Samarbete 1/20 var "Det är inte så roligt att bli gammal"  
**Anne Lauronen** från Vanda vann priset i lästartävlingen.

#### FÖRMÅNER TILL DIG

När Samarbete gick i tryck fanns det fortfarande ingen information om hur coronavirussituationen kommer att påverka sommarens evenemang. Därför saknas avsnittet Förmåner till dig i detta nummer av tidningen. Förmånerna publiceras digitalt för att de enklare ska kunna uppdateras. Förmånerna finns på [www.s-kanava.fi/web/s/edut](http://www.s-kanava.fi/web/s/edut)

#### RÄTTELSE

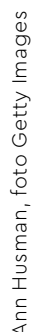
**I BILAGAN SÄSONG** Som medföljer detta nummer, på sidan 3 i receptet på potatisknyten har en del av tillredningsanvisningarna tyvärr fallit bort. Här kommer den: Grilla knytena i 15–20 minuter. Öppna dem varsamt och rör om så att den mjuka osten och det smälta smöret blandas med potatisen.

**I APRILNUMRET AV SAMARBETE** stod det felaktigt att ägarkunderna i genomsnitt köper cirka 2,1 kilo memma om året. Siffran anger hur mycket de ägarkunder som köper memma köper i genomsnitt.



**I APRILNUMRET** i artikeln om mâchesalat stod namnen i bildtexten i fel ordning. På gruppafotot är de unga trädgårdsföretagarna i bakre raden: Jenni Haapasalo, Annika Luhtala, Mikko Luhtala och Petri Haapasalo. I förgrunden Hanna Helenius.



[illegible]

**SVARA** senast 15.6.2020 på blanketten som finns på [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.



# ”DRA FULL NYTTA AV dina köpuppgifter”



Mina köp är en tjänst för ägarkunder där du kan dra nytta av dina köpuppgifter. I tjänsten ser du bl.a. hur stor andel av dina inköp som är inhemska och hur mycket grönsaker du köper.

**NYTT:** Nu finns även Familjedelning i Mina köp. Med hjälp av Familjedelning kan ni dela köpuppgifterna i Mina köp inom familjen.

Läs mer: [S-kanava.fi/familjedelning](https://s-kanava.fi/familjedelning)