samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

2/22

Återvänder till rötterna med stil

SOKOS-VARUHUSEN FYLLER 70 ÅR. FÖR ATT FIRA JUBILEUMSÅRET GÖR VI EN NOSTALGITRIPP TILLBAKA I TIDEN.

HEMMABAGARNAS VÅR
Fira påsken med en frukt-pavlova och pastellfärgade mockarutor

LÄRDOMAR FRÅN FINLAND
Förre Strömsö-kocken prioriterar lokalt ursprung och hållbarhet

SKYDDA PENGARNA
Alla kan råka ut för sluga nätbedragare

samarbete

REDAKTION SOK
Chefredaktör, tf Anne Sassi
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef, tf Satu Savela
Innehållschef, mat, Sanna Autio

UTGIVARE
Centrallaget för
Handelslagen i Finland (SOK)
Direktör för medieverksamhet
Anne Sassi

ANNONSFÖRSÄLJNING
smartmarketing@sok.fi

ÖVERSÄTTNING
Acolad

KONTAKTUPPGIFTER SOK
Redaktion
yhteishyva.toimitus@sok.fi
Växel SOK 010 768 011
Postadress
PB 1, 00088 S-gruppen
Ägarkundstjänsten
010 765 859 (0,084 euro/min.)
www.s-kanava.fi
hjälper i alla frågor som gäller ägarkundsrelationen.
Adressändringar
uppdateras automatiskt via befolkningsdatasystemet.
Avbrott i utdelningen av tidningen ska anmälas till ägarkundstjänsten eller på www.s-kanava.fi.

REDAKTION SANOMA
Art Director Leena Majaniemi
Ansvarig producent Leila Mehto
Producent Niina Mälkiä
Grafiska formgivare
Reeta Kukkola och Laura Savioja

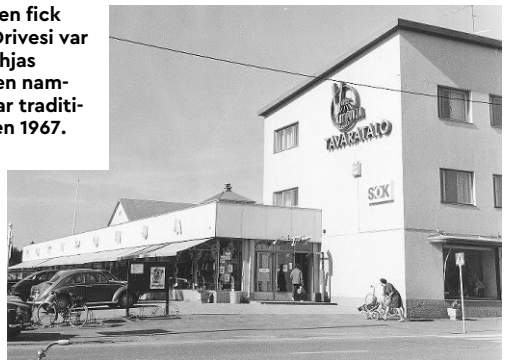
TRYCKERI
PunaMusta Media
118:e årgången
Samarbete utkommer sex gånger per år.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (print)
ISSN 2242-2196 (webb)
Upplaga 47 614 (LT 2021)
Medlem i Tidskrifternas Förbund

Omslagsbild Atte Tanner

OBS! Vi har undantagsvis varit tvungna att trycka aprilnumret av Samarbete på tunnare papper än normalt, eftersom det har varit problem med tillgången på papper i hela Finland.

4041 0428
PEFC/02-31-162

Foto Mikko Hannula och SOK



De lokala handelslagen fick ofta vackra namn. I Orivesi var Kauppakunta Kotipohjas varuhus modernt, men namnet och logotypen var traditionella. Bilden är tagen 1967.

Farmors sammetskappa funkar fortfarande

Kläder – vilket roligt sätt att leka och uttrycka sig själv! Min farmor hade en syateljé på nedervåningen i ett frontmannahus och tillverkade måttbeställda kläder till fruarna i den lilla landsocknen och den närliggande staden. Jag fick se hur farmor tog mått, ritade mönster, kände på tyger och klippte med en stor sax.

Jag konfirmerades i 1980-talets väl tilltagna axelvaddar och Makepeace-frisyr. Ungdomsavdelningen på Sokos i Seinäjoki drog till sig folk som en magnet. Den var ett absolut måste på alla shoppingturer. Loggorna på märkeskläder fick synas, så sakteliga även på plagg från fejkmärken som folk hade med sig från södernresor. Att det fanns en koppling mellan piratkopior och barnarbete eller organiserad brottslighet kände ingen till. Det var en konsumtionsfest utan dess like. Bakom hörnet lurade 1990-talets recession.

Genom internet öppnades världen. Globaliseringen förde med sig snabbmode som tillverkas i länder där produktionskostnaderna är låga, och slutligen också internationella nätbutiker. Under de senaste åren har vi fått höra om hur välkända varumärken bränner osålda kläder och har sett dokumentärer som visar omfattningen av koldioxidutsläppen och kränkningarna av de mänskliga rättigheterna inom klädindustrin. Vår medvetenhet har ökat.

I VÅR fyller vår varuhuskedja Sokos 70 år. Det är en fin milstolpe. Även om näthandeln ökar är de fysiska varuhusen alltjämt populära. Sokos kunniga kundservice får mycket välförtjänt beröm. Historikern **Anna Kortelainen** har även en annan förklaring till varför de fysiska varuhusen behåller sin ställning. Om det inte finns några varuhus förlorar vi glädjen i att strosa runt. Jag skriver under detta påstående. Det är någonting alldeles speciellt med att strosa runt på stan i lugn och ro, låta fingrarna smeka klädställningarna på damavdelningen och dofta koncentrerat på nya parfymer.

Mest glädjande är ändå att hållbarhet och kvalitet betonas och värdesätts, efter skrytkonsumtionens och snabbmodets årtionden. När konsumenterna köper kläder vill de veta av vilket material och var plaggen har tillverkats och hur de ska skötas för att de ska hålla så länge som möjligt. Därför blir det också allt viktigare att vi informerar er ägarkunder öppet om S-gruppens inköpskedjor och hållbarhetskriterier. Det är en förutsättning för en långsiktig och hållbar affärsutveckling inom mode.

Ytterligare några ord om farmor. När jag går på fest drar jag vanligen på mig en lång svart sammetskappa som är över 70 år gammal. Den har farmor sytt och den är en bra påminnelse om att hållbara val i bästa fall bär över flera generationer.

SANNA SUOKKO
Redaktionschef

Säsongsarbetaren Oksana Zhezhuk är en supersnabb jordgubbsplockare, s. 30.

Pavlova är en delikatess som passar utmärkt på påskbordet, s. 16.

Paul Svensson förespråkar hållbar livsmedelsproduktion, s. 26.

Innehåll 2/2022

4 Modets årtionden
Sokos-varuhusen fyller 70 år. Vi har gjort en tidsresa i modets värld.

14 Kloka ord
Författaren Anni Kytömäki har fått många vänner tack vare naturen.

16 Våren är hemmabagarnas högtid
Baka en pavlova med frukt eller mockarutor med pastellfärger till påskbordet.

23 Vårdelikatesser för kvicka kockar
Laga köttbullar av tre ingredienser och gör hemmabaket snabbare med hjälp av färdig smaksatt kvarg.

25 Råg håller ställningen
Åtgången på bröd har varit oförändrad under de senaste tio åren.

26 "I Finland lärde jag mig vikten av återvinning"
Många minns proffskocken Paul Svensson från TV-programmet Strömsö. Nu berättar han vad han har lärt sig av finländarna.

29 Ännu smidigare shoppingtur
Tjänsten Samla och skanna gör matinköpen ännu smidigare.

30 Bär året runt
Företaget Pakkasmarja, som ägs av bärodlare, tar vara på sommarens smaker och vitaminer genom att frysa in dem.

36 Gå igång på grönt
Gröna grönsaker är lätt och näringsriktig mat.

38 Skydda pengarna mot bedragare
Alla som använder telefon och dator är potentiella måltavlor för nätbedragare.

41 Mormor fick henne att söka sig till restaurangbranschen
Enligt köksmästaren Cecilia Hurmerinta är det viktigaste i restaurangarbetet att teamet kan samarbeta.

42 Smartklockan underlättar livsstilsförändringen
Marika Keränen från Uleåborg köpte en träningsklocka för sin Bonus.

44 Det går att prata även om svåra saker
Musikerna i gruppen Haloo Helsinki! är arbetskamrater och nära vänner.

48 Vinden sänker elräkningen
Vindkraftsparken i Sarvisuo kommer framöver att producera upp till hälften av den elenergi som S-gruppen behöver.

Återkommande

13 Kåhkönen
47 Smakprov
50 Förmåner till dig
51 Kryss

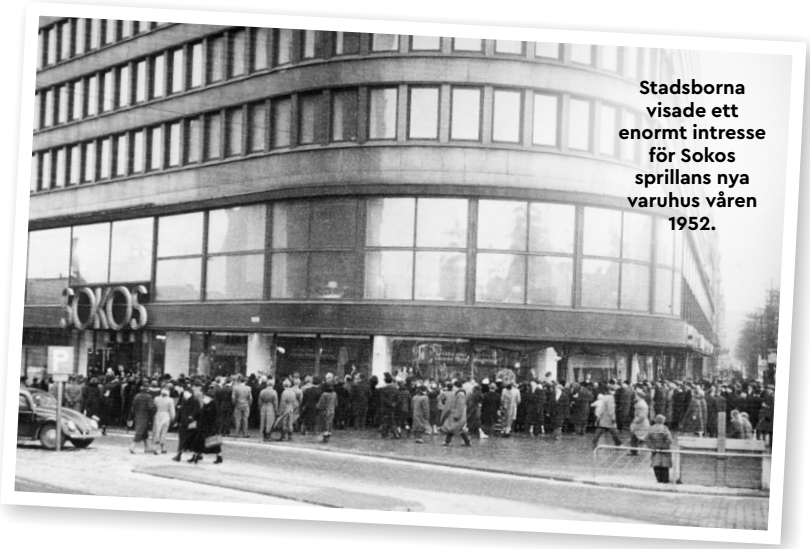
Sokos-varuhusen har under 70 års tid avspeglat sin tids fenomen och finländarnas preferenser. Vi har gjort en tidsresa i modets värld.

MODETS ÅRTIONDEN

text **KAISA HAKO** foto **ATTE TANNER** styling **JANIC LEINO**

1952

Historien börjar. Det första Sokos-varuhuset färdigställs i centrum av Helsingfors. Samma år öppnar hotell Vaakuna i samma byggnad. Där är dessa bilder tagna som representerar herrmode under olika tidsperioder. På 1950-talet var traditionell maskulinitet hörnstenen i herrmodet.



Stadsborna visade ett enormt intresse för Sokos sprillans nya varuhus våren 1952.

Sokos-varuhusens 70-åriga historia tar oss med på en resa i modets årtionden. Den börjar på 1950-talets tygavdelning och går ända till 2020-talets globala fenomen på sociala medier.

1952

Detta är hoppets och entusiasmens år. Metro-tytöt och Delta Rhythm Boys snurrar på skivtallrikarna, eftersom rock'n'rollen, som tog ungdomarna med storm, inte riktigt har nått Finland ännu. Skönheten **Armi Kuusela** kröns till Miss Universum och folket vet inte till sig av glädje.

Finland som klarat sig igenom kriget tar sig an arrangemanget av OS i Helsingfors med stor entusiasm. Inför OS byggs även den nya flygplatsen i Sjöskog. Vid tävlingarna köar åskådarna för att få storstjärnan, löparen **Emil Zátopeks** autograf, men också för att få smaka på den nya drycken Coca-Cola.

Inför denna höjdpunkt i finländarnas liv hade kooperativet öppnat varuhuset Sokos i centrala Helsingfors den 17 mars, efter minutiösa förberedelser.

Butiksinredningen är gjord av ädelträ, som alm, mahogny och ask. I sin reklam lyfter varuhuset fram förnuftiga köp, som järnvaror och husgeråd. Än finns det ingen avdelning för exempelvis damklänningar och -hattar, men på tygavdelningen är det liv och rörelse.

Efter kriget och torftighetens årtionde törstar finländarna efter vackra kläder: smala midjor och böljande fållar – nu när det äntligen går att få tag på tyg igen. Filmstjärnor och sömnadstidningen *Burda* ger inspiration till nya stilar. Marimekko har redan grundats, men konfektionsindustrin är småskalig och experimentell. I Finland är det fortfarande vanligt att sy kläder hemma eller att anlita en sömmerska.

Även på Sokos inser man snabbt att mode och skönhet är viktigt för de kvinnliga kunderna.

Efter torftighetens årtionde törstar finländarna efter vackra kläder.

1974

Omkring tjugoåriga Or**vokki Paasikoski** har sökt jobb som dekoratör på det sprillans nya Sokos-varuhuset i Tammerfors, vars öppnande var en stor händelse för stadsborna.

1970-talet präglas av frigörelse och medvetenhet, och det finska folket målar köksskåpen solgula och spelar in Hurriganes och **Irwin Goodman** på kassett från radion. **Kekkonen** är president, vem annars?

Att jämställdhetsfrågor är aktuella avspeglas i form av unisexkläder, till exempel i form av likadana byxdräkter i manchestersammet för dam och herr. Jeans och t-shirt är ungdomarnas standardklädsel. Byxbenen är vida, skorna har maffiga platåklackar. Modeinfluenser hämtas från utlandet, men kläderna tillverkas i Finland.

Orvokki Paasikoski drar blickarna till sig där hon går längs Tammerfors gator iklädd kortkorta snickarbyxor och lårhöga svarta stövlar.

Varuhuskedjan når sin största utbredning – i början av 1970-talet finns det hela 107 Sokos-varuhus av olika storlekar runt om i Finland.

Sokos i Helsingfors har celebert besök 1970 då prins **Philip** av Storbritannien besöker varuhuset och köper ett pimpelspö.

→

1970

På 1970-talet gick både män och kvinnor klädda i byxor av manchestersammet. Klädstilen var friare än tidigare och i början av årtiondet även hippieinspirerad. Den naturliga stilen upplevdes som salongsfähig.

På Sokos Market i Kotka beundrar kunderna det mångsidiga utbudet 1973.

Även i Tammerfors händer det saker. Paasikoski minns hur **Aira Samulins** trendiga dansskola Rytmikkääts jeansshow-turné lockar folk till varuhuset. Dansarna har på sig de alla senaste jeansnyheterna och uppträder till discohits.

Paasikoski njuter när hon får använda sin kreativitet och dekorera skyltfönstren effektfullt. I skyltfönstret i hörnet av Hämeenkatu och Kuninkaankatu finns en enorm roterande platta där kompletta outfits i ett visst tema ställs ut.

”En gång hade vi ett jeansfönster med temat boxning som täckte en hel vägg. På den roterande plattan fanns en boxningsring med skyltdockor som hade boxningshandskar och pratbubblor”, berättar Paasikoski.

1987

Den största Dingo-hysterin har lagt sig. I barerna är drinken Blå ängeln populär och ur högtalarna skrålar Bogart Co.:s hit *All the Best Girls*. Barkvällarna avslutas med att kvarglömda axelvaddar samlas in från dansgolvet. Enorma axelvaddar är riktigt inne, liksom frisyrer med megastort pudelkrull. Den ekonomiska optimismen och högkonjunkturen avspeglas i modet i form av klara pastellfärger och överdrivna detaljer. Än anar lyckligtvis ingen att Finland kommer att gå in i en djup recession, ”laman”, i slutet av årtiondet.

Folket gympar med **Jane Fonda** och tittar på *Miami Vice* på TV, där stjärnan **Don Johnson** bär vit blazer och rosa t-shirt. Backhopparen **Matti Nykänen** är oslagbar. På fritiden byter han hoppdräkten till stentvättade jeans av morotsmodell.

1980-talet är en guldålder för den finländska klädindustrin. Sokos säljer kläder från bland annat Lee Cooper, Design-Tuote, PTA, Piretta, Sataneule, Friitala och Pola. Varuhuskedjan har nu komprimerats till några tiotals varuhus och koncentrerats till större orter.

Kaija Eerola börjar jobba som klädförsäljare på nya Sokos i Lahtis 1983 och tar snart ansvaret för ungdomsavdelningen. Det ordnas en mängd olika kundevenemang. Man har modevisningar med toppmodeller och varuhusen besöks naturligtvis av skönhetsdrottningar.

”Nyvalda Miss Finland kunde fylla varuhusets alla tre våningar med folk”, minns Eerola.

Varuhuset är en mötesplats för stadsborna. På lördagarna gör de sig fina och kommer för att träffa vänner och spana in de senaste trenderna. →

1980

-talets ekonomiska optimism avspeglas i modet i form av klara pastellfärger och överdrivna detaljer. Vad sägs om en drink i äkta högkonjunktursanda?

2010

På radio spelar **Jenni Vartiainen** vecka efter vecka. Finska folket lär sig repliker ur det nya TV-programmet *Putous* utantill och följer svenska kronprinsessan **Victorias** bröllop med stor entusiasm.

Detta är bara början av den globala finanskrisen som bröt ut 2008. Hela världen präglas av de ekonomiska svängningarna och modetrenderna, och under början av 2010-talet är internationella varumärken och snabbmode särskilt populära. Såväl svenska kronprinsessan Victoria som USA:s första dam **Michelle Obama** gör framträdanden i plagg från lågpriskedjor, allt i tidens anda. I spåren efter 1990-talet recession är de finländska klädmärkena få till antalet.

Under interneteran har modebloggare blivit stilikoner. Många följer dem aktivt, och inspirerade av dem tränar konsumenterna efter jättelika handväskor, effektfulla halsband, pennkjolar, tubscarfar och skyhöga klackar. Leggings och tunikor har kommit för att stanna.

Tomi Suokas som jobbar med herrmode på Sokos i Hagnäs noterar en gradvis förändring: på herravdelningen säljer säsongens blazer inte längre i tvåhundra likadana exemplar. Även män börjar visa intresse för att hitta en personlig stil. En stilikon är fotbollsspelaren **David Beckham**, vars fördomsfria attityd ger mod.

Karaktäristiskt för modet är att cyklerna blir snabbare, de enhetliga trenderna splittras och många stilar förekommer sida vid sida.

Även inom Sokos-kedjan upptäcker man att kunderna är medvetna och kollar upp både priser och trender på internet. Vid sidan av de fysiska varuhusen öppnar Sokos.fi, och varuhusens kvadratmeterantal börjar komprimeras.

2020

Det nyaste Sokos-varuhuset öppnar i Rovaniemi. Kedjan består nu av 20 varuhus som fokuserar på mode, skönhet och hem. Men vem hade i början av året kunnat tro att stort fokus skulle ligga på hälsosäkerhet vid öppningen i augusti? Coronaviruspandemin har vänt upp och ner på livet. Begränsade av stränga restriktioner ger sig finländarna ut i naturen, bakar så mycket att jästhyllorna i butikerna gapar tomma och tittar på serier via streamingtjänster.

Inte ens pandemin kan stoppa modetrenderna, influenser sprider sig nämligen med ljusets hastighet via sociala medier som Instagram, Youtube och Tiktok. När **Kimi Räikkönen** visar sig iklädd plagg från Makia eller nyhetsankaret **Keijo Leppänen** byter slipsen till fluga blir det rusning i klädbutikerna.

”När influencers lägger ut videor på Tiktok har det överraskande stor effekt”, säger Tomi Suokas, som numera jobbar som sortimentschef för herrmode inom Sokos-kedjan.

2020

På 2020-talet håller snabbmodet på att ge vika för hållbarhet och kvalitet. Kunderna beaktar också plaggens hela livscykel när de shoppar. Uppskattningen för finländska varumärken ökar.

På 2020-talet präglas modet av bekvämlighet och frihet. Nu gäller vida byxben, löst sittande plagg och athleisure-stilen, som hämtar influenser från idrottens värld. Du kan gå till butiken i yogabyxor och bära sneakers till en blommig klänning.

Sami Sykkö, chefredaktör på Fashion Finland, konstaterar att under 2000-talet har även män hittat glädjen i mode, något som i stort sett saknades helt under 1900-talet.

”Så sent som på 1800-talet var klädseln viktig för herrar. Allt försvann genom 1900-talets uniformpräglade mode”, säger Sykkö. Han var själv modell i kataloger som tonåring på 1980-talet och minns hur unikt det var när han vid fotograferingarna ikläddes en röd collegetröja. Nu håller lekfullheten med olika färger och stilar att nå ut till män på nytt.

På 2020-talet är modetrenderna nära förknippade med hur kläderna tillverkas och varifrån de kommer. Genom att miljömedvetenheten har ökat, ökar uppskattningen för lokal tillverkning och finländska varumärken.

Snabbmodet håller på att ge vika för hållbarhet och kvalitet, och allt fler kunder beaktar också plaggens hela livscykel när de shoppar. Tomi Suokas tror att detta även kommer att avspeglas i att det klassiska modet får ett nytt uppsving.

”När pandemin är över kommer vi att få se en allt starkare vilja att klä sig snyggt.”

Källor: Intervjuer med Sami Sykkö, chefredaktör för Fashion Finland, Anna Kortelainen, historiker, och Mika Laakso, kedjedirektör för Sokos. Samt: Yles levande arkiv; Sarantola-Weiss, Minna: Reilusti ruskeaa. 1970-luvun arkea; årsboken Mitä Missä Milloin 1988, årsboken Mitä Missä Milloin 2011; Yhteishyvä 5.3.1952, Yhteishyvä 19.3.1952, Yhteishyvä 11.9.1957, Yhteishyvä 30.9.1970.

→

ANSTÄLLD PÅ SOKOS

"Försäljarna på Sokos var inte vilka försäljare som helst, det var ett ansett yrke. På 1980-talet lockades kunder med marknadsföringsevenemang och modevisningar."
Kaija Eerola, Lahtis

"På Sokos fick jag uppleva alla modefenomen: 1970-talet byxdräkter, 80-talets axelvaddar och 90-talets träningsbyxor med knäppning i sidorna."
Orvokki Paasikoski, Tammerfors

"Vi säljer inte längre samma blazer i tvåhundra exemplar, utan även de manliga kunderna letar nu efter en egen stil."
Tomi Suokas, Helsingfors

Kedjan har utökats till internet, men de fysiska varuhusen står stadigt

Historikern **Anna Kortelainen** minns fortfarande hur hon kände när hon som tonåring köpte läppglans för första gången på skönhetsavdelningen i varuhuset Citysokos i Åbo.

”Min röst darrade av nervositet, men den vänliga försäljaren bemötte mig som om jag hade varit en vuxen dam. Jag minns fortfarande hur läppglansen doftade”, säger Kortelainen.

Detta minne återspeglar någonting relevant när det gäller varuhusens betydelse. Kortelainen har undersökt varuhusens historia och säger att från 1800-talet framåt var varuhusen försökslaboratorier för kvinnans ställning, konsumtionsbeteendet, den urbana kulturen samt olika näringsgrenar och innovationer. Som föregångare betraktas paret **Boucicaut**, som 1852 öppnade varuhuset Le Bon Marché i Paris. Köpmannaparet beaktade avsiktligen de kvinnliga kunderna, som hade ansvaret för familjens mikroekonomi.

Mika Laakso, kedjedirektör för Sokos, tror att sakkunnig service kommer att vara varuhusens trumfkort även framöver.

Varuhusen var de första offentliga platserna dit kvinnor kunde gå utan förkläde. Köpglädjen förenades med en känsla av säkerhet. En viktig roll har även varuhusens kaféer och restauranger, som nu även kvinnor kunde njuta av i lugn och ro.

ÄVEN 170 ÅR SENARE är varuhusupplevelsen långt densamma. Den innebär att vara en del av konsumtionssamhället, det civila samhället och den urbana kulturen. Öppnandet av det första Sokos-varuhuset 1952 var en del av urbaniseringens utveckling. Varuhuset hade som mål att vara ett lättillgängligt alternativ även för kunder som kom från landsbygden. Den kooperativa värdegrunden var dess särdrag. Detta särdrag tilltalade även **Mika Laakso**, kedjedirektör för Sokos, när han 1989 för första gången började jobba på Citysokos i Helsingfors, på avdelningen för lampor och små hushållsmaskiner.

Laakso har sedermera i sina olika uppgifter fått uppleva många av varuhuskedjans skeden. Som mest hade kedjan över hundra butiker, men har nu komprimerats till tjugo. Varuhusens kvadratmeterantal och sortiment ökade kraftigt, för att från 2010-talet och framåt bli måttligare och börja fokuseras till skönhet, mode och hemestetik. Även varuhuskedjan har varit tvungen att reagera på de stora samhälleliga fenomenen, som ekonomiska recessioner och näthandelns framfart.

SOKOS nuvarande riktning beskriver Mika Laakso som dels en återgång till rötterna, dels en strävan efter en sömlös samverkan mellan de fysiska varuhusen och näthandeln. De fysiska varuhusen är nu ungefär av samma storleksklass som i början av kedjans historia, men de kan utnyttja de många fördelar som internet erbjuder. Att återgå till rötterna är enligt Laakso att identifiera den kooperativa verksamhetens värde.

”Även den unga kundkretsen värdesätter den kooperativa verksamhetens värdegrund”, säger han.

Laakso konstaterar att varuhus överallt har varit tvungna att hitta en balans och till och med slåss för sin överlevnad vid sidan av näthandeln. Han konstaterar att sakkunnig service och noggrant utvalda varumärken under ett och samma tak är en upplevelse som internet inte kan ersätta. Samtidigt underlättar och kompletterar internet ändå kundupplevelsen.

Besök i fysiska butiker tillgodoser också de mänskliga behoven av socialt umgänge, varför Laakso tror att de kommer att finnas kvar även framöver.

Historiken Kortelainen uttrycker sig så här:

”Om varhusen försvinner förlorar vi glädjen i att strosa runt och prova kläder, serviceupplevelsen och en viktig del av den urbana kulturen.” ■

Foto Nina Kaverinen

Böljande kjolfållar

Jag har med stor förtjusning läst den lettiska författaren **Māra Zālītes** roman *Viisi sormea*. Den handlar om femåriga Laura som bor på den lettiska landsbygden under senare hälften av 1950-talet.

Laura lever inget typiskt liv på landet. Hon föddes i Sibirien dit hennes föräldrar deporterades från sin hembygd. I barackerna för deporterade har hon redan som liten lärt sig att observera världen och andra människor. Efter att familjen har fått återvända till hemlandet vet hon exakt vad hon kan prata om för att föräldrarna inte ska råka ut för problem.

Det är till exempel inte lämpligt att nämna de tunga, silkesglänsande klädesplaggen som har kommit i paket från England. Där bor släktingar till hennes kära faster Asja och de har velat skicka en present till flickan. Kontakter med utlandet är inte önskvärda under den stränga kontroll som råder, och därför ligger kläderna oanvända kvar i paketet.

Men Lauras mormorsmor, mamma, går omkring i sin trädgård i kläder från förr i tiden: en fotsid kjol och ett vitt förkläde ovanpå. Kläder har alltid varit ett uttryck för generation, samhällsklass och även revolt. I Lauras ögon är mamma opraktisk: varför ska förklädet vara vitt, det blir ju smutsigt när hon arbetar? Laura tycker att mamma inte verkar veta skillnad mellan finkläder och arbetskläder.

LAURAS KLÄDOBSERVATIONER känns plågsamt aktuella. Jag jobbar ofta iklädd huvtröja i min enrummare. Men när jag förbereder mig för något av de få tillfällen där jag kan träffa andra människor vill jag att min klädsel ska visa att jag inte har gett upp, att jag inte förlorat hoppet. Ibland märker jag dock att det är något med mina klädval som inte riktigt stämmer, de passar inte ihop, eftersom jag har tappat mina vardagsrutiner.

Under restriktionerna hängde mina festkläder stumma och trumpna i klädskåpet. De fick aldrig ens komma ut. När jag bläddrar i bildgalleriet i min telefon hittar jag en bild från januari 2020 som får mig att haja till. Jag befinner mig i Tallinn för att fira 100-årsjubileet av den store estniske författaren **Jaan Kross** födelse. Personen som jag knappt känner igen som mig själv längre ser bekymmerslös och glad ut.

Spänd förväntan, snygga frisyrer, kjolfållar, slipsar, festskor. Teater- eller konserthusets högtidliga stämning, tystnaden som lägger sig i salen, de första ljuden från föreställningen som lockar med publiken. För mig har allt detta ända sedan barnsben varit det mest intressanta innehållet i livet, det som ger kraft när du jobbar ensam. Under månaderna med restriktioner insåg jag hur svårt det är att leva utan scenkonst. Ibland tog jag fram min svarta teaterkjol och strök den tunga fållen som böljar vackert när man går.

Professor **Matti Klinge** har sagt att man kan visa respekt för andra människor och för tillfället med sin klädsel. Jag tänkte ofta på detta när jag gav mig ut i staden som var nedtystad av pandemin. Jag rättade till scarfen och lyfte upp kragen. Jag gav ett löfte till de mötande på gatan: allt som fanns förr har inte försvunnit. Därför gick även femåriga Lauras mamma omkring på den lettiska landsbygden iklädd vitt förkläde och fotsid kjol. Hon gick mot strömmen i en svår tid, som inte ville minnas något annat än det som är nu. ■

> *Jag har inte förlorat hoppet.*

Sirpa Kähkönen är författare och översättare till finska. Hon fokuserar på historia och samhällsfrågor, och har skrivit ungdomsböcker, romaner, facklitteratur och pjäser. Kähkönen är ordförande för författarförbundet Suomen Kirjailijaliitto.

text **SIRPA KÄHKÖNEN** foto **PÄIVI RISTELL**

När snön börjar smälta väntar författaren Anni Kytömäki på rödhakens sång. Enligt henne är den söta fågelns läte lika vackert som porlande vatten.

”Jag har fått många goda vänner tack vare naturen.”

ANNI KYTÖMÄKI, 41

- Anni Kytömäki är författare. Hennes debutverk *Kultarinta* fick Tulenkanta-ja-priset och Tammerfors stads litteraturpris. År 2020 fick hon Finlandiapriset för verket *Margarita*. Nu jobbar hon med sin fjärde roman.
- Bor i Tavastkyro med sin man.
- Spelar piano och gillar promenader.

Anni Kytömäki

text **NINA RIIHIMAA** foto **RIINA PEUHU**

Anni Kytömäki, författare som vunnit Finlandiapriset, får tröst av tanken att ingenting är fullkomligt, inte ens den visa naturen.

Samvete Jag har varit naturskyddare hela mitt liv, medvetet sedan jag var 14 år. År 1995 skedde två saker som fick mig att vakna till insikt: Frankrike gjorde kärnvapenprover vid atollen Mururoa och Shell tänkte sänka en uttjänt oljerigg från Nordsjön i Atlanten. Jag ville förbättra världen och göra någonting konkret, liksom så många andra i den åldern.

Jag har ofta fått höra att den enskilda individens val inte spelar någon roll i den ekologiska katastrofen. Det påstås att naturskyddarna endast försöker stilla sitt dåliga samvete. I själva verket gör den enskilda individens val skillnad, eftersom mänskligheten består av individer.

Enbart gott samvete är en tillräcklig anledning att försvara naturen. Om du ständigt upplever att du agerar annorlunda än du borde är det lätt hänt att du blir missnöjd och lättirriterad. Det är viktigt att du känner att du lever enligt dina värderingar. Livet är en unik företeelse. Du borde kunna leva så att du kan säga: ”Jag har levt på det sätt jag har trott på.”

Koppling till naturen Det pratas ofta om människans relation till naturen, men eftersom människan sömlöst är en del av naturen, använder jag hellre begreppet koppling till naturen. Den påminner oss om att vi inte är jordens härskare, utan endast en del av ekosystemet, en art bland miljoner.

Tanken om kopplingen till naturen hjälper oss att forma egna principer. Jag försöker leva på det sätt som fotografen **I. K. Inha** en gång i tiden uttryckte: ”Du ska inte i onödan störa ens naturens minsta invånares frihet.” Om jag ser en skalbagge som ligger på rygg på gatan vill jag hjälpa den att komma på fötter igen. Men med naturen gäller oftast principen: se, men inte röra. Till exempel ska du inte ta upp en ensam fågelunge, naturen sköter om allt på ett eller annat sätt.

Vänskap Jag har fått många goda vänner tack vare naturen. Jag är alltid nervös över att träffa nya människor, men mötena med andra människor blir naturligare om vi till exempel gör en skogsutflykt tillsammans. Även min man och jag gjorde svamputflykter tillsammans innan vi började träffas på andra ställen. I skogen behöver du inte alltid se den andra i ögonen eller komma på någonting att prata om, utan ni kan tillsammans observera världen runtomkring er.

Ofullkomlighet Naturen kallas vis, men ibland är den också rätt korkad. Till exempel kan påfågelhanens vackra stjärt bidra till artens fortlevnad, men för individen är den opraktisk. I min roman *Margarita* skriver jag: ”naturen är inte ett konstverk, utan ett löst utkast”.

Jag får tröst av tanken att ingenting är fullkomligt, inte ens den visa naturen. Precis som den enskilda människans lösningar är även naturens lösningar ibland tragiska, tokiga, knappt fungerande eller bara lite dåtåt. Eftersom fullkomlighet inte existerar har jag lärt mig att vara mindre hård mot mig själv. ■

Våren är hemmabagarnas högtid

Baka en pavlova med frukt eller mockarutor med pastellfärger till påskbordet. Jäktade hemmabagare väljer en enkel långpannetårta eller citronwienerbröd av färdig deg.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** foto **REETTA PASANEN**

LJUSA MOCKARUTOR

Gör för omväxlings skull mockarutor i en ljus variant. Glasyren har en lätt smak av kaffe och garneringen är påskinspirerad. Toppa mockarutorna med små chokladpåskägg och strössel till vårens fester.

Recept på finska: yhteishyva.fi > Vaaleat mokkapalat

ENKEL LÅNGPANNETÅRTA

Rulltårtor är enkla att baka, men ännu enklare är att göra en tårta i flera lager av rulltårtsbotten. Montera tårtan i en långpanna så behöver du inte ens jämna kanterna. Skär bottnen i lagom stora bitar för långpannan och varva dem med vispad grädde som även innehåller vårfräsch citronkvarg eller mango-passionsfruktskvarg. Garnera tårtan med säsongens frukter och smulad maräng.

Recept på finska: yhteishyva.fi > Helppo vuokakakku

TÅRTBOTTEN "TRE LIKA"

1. Fyll upp ett dricksglas med ägg, ett andra glas med socker och ett tredje med vetemjöl. Tillsätt en tesked bakpulver i mjölet.
2. Häll ägg och socker i en bunke och vispa till ett luftigt skum med en elvisp.
3. Blanda ned mjölet i skummet med en slickepott. Häll i en bakform och grädda i ugnen i 175 grader i cirka 35 minuter.

Spara smulorna!

En trifle är både läcker och ett bra sätt att bli av med rester. Tårtbitar, bullar och kex som blivit över från påsken kan smulas ned i en glasskål eller dricksglas och varvas med vispad grädde, fruktkvarg eller till exempel bärmos. Du kan minska sötman genom att tillsätta färska bär eller frukter.

Vad ska du fukta med?

VATTEN
är ett bra val att fukta tårtor med om de är fyllda med sylt eller någonting annat sött. Smaksätt vattnet med vaniljsocker, citron eller lime. Syran i citrusfrukterna balanserar sötman i fyllningen och fettet i glasyren.

MJÖLK
gör tårtbottnen mjukare än vad vatten gör. Ett bra alternativ är att använda en blandning av vatten och mjölk. Även den kan smaksättas med vanilj.

SAFT
är ett bra alternativ att fukta med om tårtan är fylld med fräscha bär eller syrliga frukter. Om du tillför lite extra sötma accentueras bärens eller frukternas egen smak.

KAFFE
är populärt att fukta chokladtårtor med.

ALKOHOL
blandad i vatten eller kaffe passar bra om även tårtan har kraftiga smaker.

GARNERA MED GODIS

Garnera påsktårtan med vackra små "fågelägg", stora chokladägg eller färggranna dragéer. Gör ett bo för små godisägg av ett stort chokladägg som du delar itu eller hacka choklad med en kniv och lägg upp smulorna som ett fågelbo på tårtan. Fyll sedan boet med färggranna påskägg.

Illustrationer Sari Airola

MUNKMUFFINS

Gröp ur, fyll och glasera. Munkmuffins gjorda av färdiga muffins är en supersenkel delikatess till vårens kaffebjudningar. Gör en grop med en sked i muffinsen och fyll gropen med sylt. Tryck tillbaka degbiten och garnera muffinsen med en glasyr av florsocker och vatten – eller baka saftiga amerikanska munkmuffins med sylt från grunden själv.

Recept på finska: yhteishyva.fi > Donitsimuffinssit

Gör muffins med läcker smak av munkar.

Forma höga kanter på marängen och en grop i mitten för fyllningarna.

PAVLOVA

Hemligheten bakom detta klassiska bakverk är motsatser som kompletterar varandra. Frasig maräng bildar par med mjuk grädde och sötman tonas ned med fräscha frukter. Grädda marängbottnen i tid, men montera pavlovan först strax före servering.

Recept på finska: Yhteishyva.fi > Pavlova

Så här gör du en fulländad pavlova

1 GÖR BOTTEN AV FRASIG MARÄNG

Maräng i sin allra enklaste form gör du av enbart äggvita och socker. Tillsätt en skvätt ättika för att säkerställa att marängen torkar i ugnen och får en frasig yta, samtidigt som den är seg inuti. Du kan smaksätta marängskummet med avsvalnad smält choklad eller till exempel snabbkaffepulver. Om du vill ha randig maräng, färga en del av skummet med livsmedelsfärg.

2 FYLL MED SAMMETSLENT SKUM

Förvara marängbottnen torrt fram till servering så att den inte blir mjuk. Av samma anledning är det bäst att fylla pavlovan först strax före serveringen. En superenkel pavlova fyller du med vispad grädde smaksatt med socker, men om du vill ge grädden mer smak kan du med fördel tillsätta någonting syrligt. Blanda ned till exempel smaksatt kvarg, mascarponeost eller tjock naturell yoghurt. Du kan också smaksätta den vispade grädden med citron eller lime.

3 GARNERA MED SÄSONGSDELIKATESSER

Garnera pavlovan med bär eller frukter som är i säsong just nu. Välj en läcker smak eller gör en hel symfoni av smaker genom att använda olika frukter och bär. Lek med former och färger. Garnera pavlovan med enbart gula frukter eller röda bär. Du kan också skära ut olika figurer ur frukter med hjälp av små formar.

4 TOPPA MED SMÅTT OCH GOTT

Om du vill ge pavlovan ytterligare smak, använd en sked och lägg upp syltklickar, choklad- och nötkräm, fruktmos eller lemon curd ovanpå. Du kan också toppa pavlovan med olika knapriga godbitar. Smula över kex, riv choklad eller strö över kokosflingor. Små marängsmulor ger också pavlovan ett vackert utseende. Glöm inte heller örter! Till exempel mynta ger en fräsch smak.

FRUKOSTPIZZA

Bacon, ägg och pizza! Gör små pizzor till helgfrukosten av färdig djupfryst pizzadeg gjord på 00-mjöl på napolitanskt vis. Pensla pizzabottnarna med crème fraiche, knäck ett ägg till fyllning och lägg på grönsaker och ett par skivor bacon. Vegetariska pizzor kan du fylla med exempelvis färska tomater och nötter. Grädda pizzorna i ugnen i 250 grader.

Använd färdig deg för att grädda pizza till frukost, härligt färska wienerbröd till eftermiddagskaffet eller kryddiga piroger till kvällsmat.

Recept på finska: yhteishyva.fi

MAROCKANSKA PIROGER

Till salta piroger fungerar såväl djupfryst pajdeg som smördeg. Fyll de frasiga små pirogerna med köttfärs smaksatt med chili, kanel och spiskummin. Stek färsen och blanda sedan även ned fetaost i små tärningar och torkad frukt. Pensla pirogerna med ägg och grädda dem i ugnen i 225 grader tills de är vackert gyllenbruna. Använd till exempel pulled havre om du vill ha en vegansk fyllning. Pensla i så fall pirogerna med vatten före gräddningen.

CITRONWIENERBRÖD

Använd djupfryst wienerbrödsdeg och grädda härligt färska wienerbröd som smakar som om de kommer direkt från konditoriet. Låt degen jäsa på en plåt och lägg upp färdig vaniljkräm med en sked på mitten av degbitarna. Grädda wienerbröden i ugnen i 225 grader i cirka 15 minuter. Bred på en rejäl sked med fyllig citronkräm ovanpå fyllningen på de nygräddade wienerbröden – eller toppa dem med din favoritsylt eller färska bär. ■

Vårdelikatesser för kvicka kockar

Gör matlagningen enkel och använd den tid du sparar till att motionera eller baka. Baka kvargbullar till kvällsteet eller avnjut nylanserade färdiga bakverk.

SANNA AUTIO

ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Köttbullar med tre ingredienser

KOTIMAISTA-PRODUKTER
400 g svin-nöt malet kött
2 dl (100 g) löktärningar (djupfrysta)
1 dl potatismospulver
DESSUTOM
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
2 dl vatten

Blanda ingredienserna och knåda en stund. Rulla köttbullar och placera dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Stek i ugn i 225 grader i cirka 20 minuter eller i olja i en stekpanna. Kontrollera att köttbullarna är genomstekta genom att dela en bulle itu.

Svin-nöt malet kött tillverkas av finländskt kött och innehåller 23 procent fett.

Djupfryst lök kan tillsättas i rätter i lagom mängd direkt ur påsen.

Kotimaista potatismospulver är mjölkfritt. Testa det även exempelvis i semmeldeg.

Foto Päivi Ristell

Färdiga att duka upp

Lös de mest kritiska matlagningsproblemen med gräddningsfärdiga färska pizzor från Rosso och vårens övriga nyheter.

Färska pizzor från Rosso lanseras i samma smaker som Rosso-restaurangernas mest sålda pizzor. Prosciutto crudo innehåller lufttorkad skinka och Pollo barbeque grillad kyckling. Opera special innehåller tonfisk, skinka och pepperoni.

I serien Italia lautasella från Saarionen lanseras kyckling- och kantarellrisotto med bladpersilja, oliver och ostflingor. Nyheten spenat- och parmesanrisotto innehåller melonkärnor och ostflingor.

I serien Kunnon Arki från Atria lanseras ärtbolognesepasta med vegansk tomatsås med örter.

I serien Rainbow lanseras räksallad samt sallad med varmrökt respektive kallrökt lax. Dessa passar utmärkt även som smörgåspålägg och fyllning i ugnsbakad potatis.

Fresh Servant krämig vitchokladkvarg har smak av fräsch lime. På Prismas och S-markets Mattorg kan du köpa desserter i önskad mängd.

Kokkikartano kycklingsoppa på thailändskt vis kombinerar inhemsk kyckling med thailändska smaker. Soppan är smaksatt med bland annat kokos, ingefära, chili och citrongräs.

Sanna rekommenderar

Direkt ur burken

VALIO KVARG MANGO-PASSIONFRUKT kan användas som den är i vårfräscha bakverk och desserter. Avnjut med en bär- eller fruktsallad eller grädda enkla kvargbullar. Den praktiska smaksatta kvargen behöver ingen tillsats av socker eller ägg och tål gräddning.

RECEPT PÅ FINSKA: YHTEISHYVA.FI > MANGO-PASSIO-RAHKAPULLAT

Foto Päivi Ristell

Hälsningar från bagaren

1 GRÄDDNINGS-FÄRDIGT SURDEGSBRÖD
Kotimaista rågbröd är ett förgräddat djupfryst bröd bakat för hand på surdeg. Brödet får en knaprig skorpa och ett mjukt inkråm på en halvtimme i ugnen hemma.

2 FULLKORNSHAVRE
Fazer Real Fullkornsbit havre bakas till 100 % av fullkornshavre. De mjuka kornen ger det fiberrika brödet tuggmotstånd.

3 SÖTT MED CITRON
Riitan Herkku Lemon Curd-paj består av en ljus tårtbotten med moussefyllning med citron samt fräscha citronränder.

4 FAVORITSMAKER I TÅRTFORM
Elonen jordgubbs- och rabarbertårta med citronbotten är fylld med rabarbersylt och jordgubbsgräddmousse. Tårtan toppas med jordgubbssmakande glasyr och vitchokladsmulor.

Under 2021 såldes

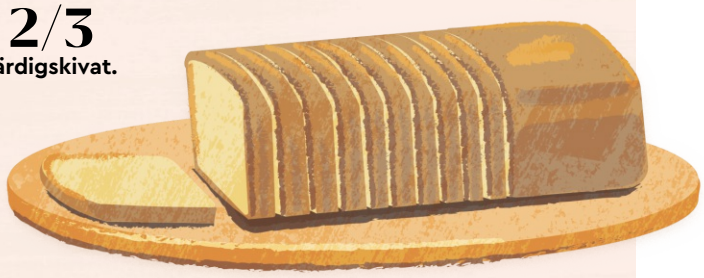
73 000 000

kilo färskt matbröd inom S-gruppen. Totalt såldes 1,2 miljoner kilo djupfryst matbröd och 3,9 miljoner kilo torrt bröd, som knäckebröd och surskorpor.

Av vitt blandbröd köps

2/3

färdigskivat.



Råg håller ställningen

Efterfrågan på bröd har varit oförändrad under de senaste tio åren. Rågbröd är alltjämt finländarnas favorit. Havrebrödet ökar i popularitet.

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

FAVORITER I LANDSKAPEN

Finland kan indelas i områden utifrån invånarnas favoritbröd. Proportionellt sett äter konsumenterna i Norra Finland mer tunnbröd än i övriga Finland, i Österbotten mer franskbröd, i östra Finland mer limpor och i Södra Savolax mer efterugnsbröd. Hålbröd är populärast i Tavastland och Egentliga Finland.

LIMPA TILL PÅSK OCH BAGUETTE TILL VALBORG

Högtiderna har egna specifika bröd. Limpor ökar i popularitet i december och till påsk. På valborg, midsommar och nyår ökar försäljningen av baguetter. På sommaren säljs lite mer vitt bröd än under de övriga årstiderna.

TUNT ÄR TRENDIGT

Portionsbröd i tunna versioner har snabbt fått trogna fans.

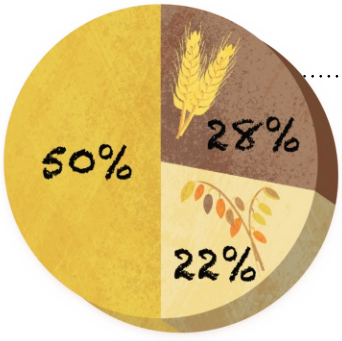
15 %

av de sålda portionsbröden är tunna.

DE MEST POPULÄRA BRÖDEN ÄR:

VAASAN: Ruispalat, Ruispalat Ohut Herkku och Kauratyynyt

FAZER BAGERI: Fazer Puikula Ruis och Oululainen Reissumies



RÅG SKA DET VA'

Av de sålda bröden är

28%

rågbröd, 22 % havrebröd och 50 % övriga bröd (råg eller havre anges inte i produktnamnet)

Köpdata: Försäljning inom S-gruppen

”I Finland lärde jag mig vikten av återvinning”

Den framstående svenske kocken Paul Svensson gjorde ett TV-program i Finland och lärde sig lita på lokalproducerat. Nu förespråkar han hållbar livsmedelsproduktion.

text **RISTO PAKARINEN** foto **MAGNUS LAUPA**

Paul Svensson skulle bli vägingenjör. Innan studierna började skulle han bara göra lumpen. Han mönstrades som kock i flottan och på den vägen är det.

Till en början kunde Svensson ingenting, men han berättar att han tog sig an uppgiften med samma attityd som när han var elitgymnast: upprepning, upprepning, upprepning! Svensson åkte till London för att jobba som kökshjälp. Han skalade potatis på fina restauranger och klättrade så småningom i hierarkin.

Svensson återvände till Stockholm, men inte för att skala potatis, utan för att bli kökschef på Michelin-restauranger. Han gav ut kokböcker och blev femma i den ansedda kocktävlingen Bocuse d’Or.

En dag ringde telefonen på restaurang Fredsgatan 12 som Svensson då ledde. Den åländske proffskocken **Michael Björklund** skulle lämna det populära TV-programmet *Strömsö* och producenten hörde sig för om någon av Svenssons kockar skulle vara intresserad av att jobba med TV i Finland. Då producenten inte fick något gensvar frågade han om Svensson själv skulle vara intresserad. Han utlovade ett enkelt arbete, och Svensson skulle själv först besöka produktionen i Vasa, där programmet spelades in.

”Varför inte, tänkte jag. Jag köpte och tog med mig en massa matvaror, men de försvann under resan. Min första uppgift blev att gå till S-market och köpa nya råvaror.”

Före programmet hade Svensson aldrig jobbat med TV eller ens besökt Finland. Men han gillade *Strömsö* och jobbade med programmet i tolv år.

Svensson har blivit Sveriges ledande restauranginnehavare när det gäller hållbar utveckling. Han ledde tidigare Fotografiska museets restaurang, där ingenting kastades bort, och tilldelades en grön stjärna av Guide Michelin för sitt arbete. Samma hållbarhetstänk gäller på Svenssons nya restaurang Paul Taylor Lanthandel.

”Detta tänk tog fart i mig under åren på *Strömsö*. Finländarnas genuina kärlek till sitt land och sin natur gjorde stort intryck på mig.”

1 Att känna till traditionerna är en konkurrensfördel för Finland.

”På *Strömsö* använde vi lokala råvaror och programmet kretsade kring hantverk. Jag noterade hur det uppskattas i Finland. Det gjorde att även jag fick upp ögonen för vikten av återvinning och hantverksskicklighet. Den attityden avspeglas i själva verket i allt jag gör numera.

I Finland överförs kunskaperna naturligt till nästa generation, och många unga finländare kan till exempel sticka. De vet hur de kan utnyttja material som redan finns och har en större respekt för allt levande än i Sverige. Finland har en vacker natur och finländarna har en nära relation till den. Man kan säga att det är få länder som är så självförsörjande som Finland.

Det har funnits många skickliga finländska kockar ute i världen som har återvänt hem, och det börjar synas i restaurangbranschen. →

”Man kan säga att det är få länder som är så självförsörjande som Finland.”

Paul Svensson medverkade i TV-programmet Strömsö i 12 år. Han beundrade till exempel finländarnas nära relation till naturen.

På Paul Svenssons restaurang har de ekologiska valen gjorts färdigt åt gästerna.

SÅ HÄR ÄTER JAG

I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID lök i någon form, till exempel purjolök eller vitlök. Jag köper kilovis med lök. De håller bra och är en bra grund i många rätter.

SOM 80-ÅRING VILL JAG ÄTA världens bästa äldreboendemat. I den åldern har jag redan smakat på nästan allt och vi är vana vid att äta exempelvis insekter, alger och labbodlat kött.

MIN HEMLIGA LAST ÄR socker. Jag är en riktig sugar junkie. Jag dricker läsk för att stilla hungern, och eftersom jag är biodlare har jag alltid tillgång till honung. Jag berättar öppet om min last och försöker på det viset ta mig själv i kragen.

De nordiska länderna överlag har varit ganska dåliga på att berätta vad de kan. Nu börjar det dyka upp restauranger som visar respekt för det egna landets natur, grönsaker och övriga råvaror. Berättelsen finns redan, den behöver bara synliggöras.”

2 Etik blir viktigare än estetik.

”Den tydligast växande restaurangtrenden för närvarande är hållbarhet. Tidigare [illegible] med lokalt ursprung, men nu är även hållbarhet viktigt. Dit hör råvarornas kvalitet och ursprung och till exempel också portionsstorleken.

Etiken ökar i betydelse och estetiken får en mindre framträdande roll. Framöver väljer gästerna restaurang i första hand utifrån de etiska värderingarna och först i andra hand utifrån de estetiska och gastronomiska värderingarna.

Konsumenterna har makt. När kritiska konsumenter lyfter fram etiska frågor blir de intressanta även för politikerna.

Min restaurang Paul Taylor Lanthandel i Sundbyberg i Stockholm är ett slags testlaboratorium för cirkulär ekonomi. Till exempel har ett fönsterbord tillverkats av rester från kronärtskocka, stolar av plast från havet och muggar av kafferester. För oss är principen från jord till bord inte tillräckligt, utan allt bör kunna komposteras och återföras till jorden. De ekologiska valen har gjorts färdigt åt gästerna, och de kan fokusera på att njuta. I år startar jag ett nytt projekt där idén är att på en jordplätt på 2 000 kvadratmeter själv odla de råvaror som används i en restaurang med 16 kundplatser.”

3 Hållbar utveckling kan vara business.

”Problemen med klimatförändringarna går inte att lösa enbart genom att öka kunskapen, om vi fortsätter att konsumera på samma sätt som tidigare. Lyckligtvis har hållbar utveckling börjat bli intressant även ur ekonomiskt perspektiv. Det görs investeringar i hållbar utveckling på ett helt annat sätt än för bara fem år sedan. Även jag får ständigt förfrågningar om hur man kan ha en ekologisk verksamhet enligt principen om zero waste, nolltolerans mot avfall.

Jag tror att när rätt människor hittar till rätt platser och förstår vilken möjlighet detta är även för affärsverksamheten, börjar det hända saker. Först måste du agera etiskt och verkligen tro på det du gör. Om du samtidigt är ekonomiskt smart har du en enorm konkurrensfördel när vi går in i 2030-talet. Till exempel detaljhandelskedjor har en fantastisk chans att vara en verklig drivkraft för förändring.

Jag är en obotlig optimist och tror att förändring sker genom positiva saker.” ■

Nu fungerar tjänsten Samla och skanna i fyra Prisma-butiker, vid utgången av året kommer antalet att ha ökat till 29. Tjänsten utvidgas eftersom feedbacken från kunderna har varit positiv. Även om olika tekniska lösningar blir vanligare kommer de traditionella kassatjänsterna att finnas kvar.

ÄNNU SMIDIGARE SHOPPINGTUR

Den praktiska tjänsten Samla och skanna gör matinköpen ännu smidigare – och är lätt att lära sig.

Jag har kommit till Prisma i Träskända för att testa tjänsten Samla och skanna. Idén med tjänsten är att kunden tar en bärbar skanner i butiksentrén och skannar sina inköp i takt med att hen plockar dem i sin shoppingkasse i butiken. Efter shoppingrundan returnerar kunden den bärbara skannern, skriver ut ett samlingskvitto och betalar inköpen i snabbkassan.

Med mig som guide på min testrunda får jag **Marika Jokinen**, som jobbar på servicestället och som kollegorna kallar skanningsproffs. Och tålmodig.

Butiksrundan börjar! Precis vid butiksentrén finns skannrar, som är designade enkom för kunderna. Jag matar in mitt S-Förmånskort i läsaren och på en av skannrarna tänds en lampa. Jag tar skannern och i en text på displayen hälsas jag välkommen med mitt förnamn.

Jag tar fram min shoppinglista och inleder rundan vid yoghurthyllan. Jokinen ger mig instruktioner att läsa av streckkoden på den produkt jag har tagit i hyllan, med andra ord inte koden på själva hyllan. Okej, jag riktar alltså skannern mot streckkoden på yoghurtburken och trycker på knappen. Då visas produkten på en lista på skannerdisplayen.

Jag får ett tips: Om jag köper flera exemplar av samma produkt behöver jag inte skanna varje produkt separat. Genom att svepa upptill på skannerdisplayen kan jag lägga till antal. Praktiskt!

RUNDAN FORTSÄTTER och jag börjar lära mig hur skannern fungerar. Vid hyllan med havreflingor blir det problem: jag skulle vilja byta ut de flingor jag redan har skannat till en annan sort. Hur gör jag då?

Ingen fara! Jokinen visar hur jag kan radera en skannad produkt genom att trycka nedtill på skannerdisplayen. Skannern frågar: ”Ska produkten tas bort?” Jag svarar ja och skannar på nytt streckkoden på den produkt jag vill ta bort. Då försvinner den från listan på skannerdisplayen.

Sedan skannar jag den produkt jag vill ha i stället.

Jag samlar mina inköp i en shoppingkasse som ryms i butikens kundkorg. Om jag skulle ha haft en längre shoppinglista och tagit en kundvagn i stället, hade jag kunnat fästa skannern i ett ställ på vagnen. Då går skanningen ännu smidigare.

Denna gång ingår inga rödlappade rabatterade produkter i mina inköp. Rödlappade produkter ska inte skannas, utan de läggs till först i snabbkassan. När jag returnerar skannern i ställningen frågar programmet om alla produkter har skannats. Om jag svarar nej, kommer medarbetaren i snabbkassan och lägger till de rödlappade produkterna med rätt pris för betalning.

När jag returnerar skannern får jag en streckkod som jag visar för läsaren i snabbkassan, och jag betalar köpet utan att behöva ta ut produkterna ur shoppingkassen.

Enkelt! Jag kommer garanterat att börja använda Samla och skanna. ■

Bär året runt

Företaget Pakkasmarja, som ägs av bärodlare, tar vara på sommarens bästa smaker genom att frysa in dem. I somras fick vi ta del av två avtalsodlares arbete och följa bärens väg från hettan ute på odlingarna till frysdisken.

text **IRENE PAKKANEN** foto **KRISTIINA KONTONIEMI** och **PÄIVI RISTELL**

Säsongsarbetaren Alina Tliamova plockar omsorgsfullt mogna hallon ett för ett. Bär som odlas i tunnel är lättare att plocka, vilket är mer skonsamt för plockarens rygg.

Oksana Zhezhuk lösgör en mogen jordgubbe och lägger den försiktigt i en röd plastkorg. Oksana hör till de snabbaste plockarna på bärodlingen Soirion marjatila i Suonenjoki och hennes flinka fingrar arbetar oavbrutet. Hon plockar Polka, en jordgubbssort med stora och söta bär, som är en stående favorit i Finland.

Hettan känns tryckande i nacken. Värmeböljan som varat i fyra veckor har fått huvudskörden av jordgubbar att mogna i förtid. Klockan är tio, termometern visar 32 grader. På grund av värmeböljan har bärplockningen inletts klockan fem på morgonen.

”Som mest har jag plockat omkring 150 kilo bär på en dag. Nu är det alldeles för varmt för att komma upp i sådana mängder”, säger Zhezhuk.

En av plockarna ber arbetsledaren **Oleg Kuzelin** komma och titta på varför jordgubbarnas växtunderlag välter.

”Normalno, allt är som det ska. Det är bara så oerhört varmt”, svarar Kuzelin.

På morgonen har arbetsledarna gett instruktioner om i vilken ordningsföljd odlingarna ska plockas.

”Även dåliga bär ska plockas, så att de inte förstör de bär som mognar på blomstjälkarna”, säger bärodlaren **Waltteri Soirio**.

På Soirios gård odlas jordgubbar på 30 hektar. Dessutom odlas hallon och trädgårdsärt, som plockas manuellt för torgförsäljning. Under skördesäsongen sysselsätter gården 150 plockare. Odlingen består av tre olika odlingslägenheter, och plockarna åker buss mellan dem.

Alla produkter odlas på friland. Emellanåt får marken vila och förnya sig genom att den besås med gröngödselväxter och spannmål. Sädeskornen säljs som foder till nötgårdar och halmen används som täckmaterial mellan raderna av jordgubbar.

Tog över gården i unga år

Waltteri Soirio, utbildad agrolog, tog huvudansvaret för gården för ett år sedan, endast 24 år gammal. Gården grundades av hans morföräldrar **Heikki** och **Aili Balk** på 1960-talet. Dottern **Merja** och hennes man **Vesa Soirio**, Waltteris föräldrar, tog över odlingen. Föräldrar äger alltjämt en del av gården och jobbar där. Som jordgubbsodlare i tredje generationen säger Waltteri att han har vuxit in i sitt yrke.

”Jag har jobbat hemma på gården på somrarna sedan jag var liten. Föräldrarna gav mig mer ansvar vartefter. Som bara 15-åring ansvarade jag för packeriet på gården.”

Känslorna av att lyckas i arbetet utgår från att arbeta med händerna, att åkrarna ger avkastning. Men även om du gör allting rätt har naturen alltid sista ordet vid odling.

”I år äter torkan upp jordgubbarna. Bären är mindre och vi hinner helt enkelt inte plocka dem i samma takt som de mognar”, sade Waltteri Soirio om förhållandena i juli förra året.

På åkrarna i Suonenjoki sträcker sig raderna av jordgubbar så långt ögat når, nedanför glittrar sjön Iisvesi. Lokalbefolkningen är van vid detta, men vyerna får sporadiska förbipasserande att trampa på bromsen.

För jordgubbar som odlas på friland är platsen optimal, sluttningen värms upp och tjälen går ut jorden tidigt på våren. På höstarna täcks dessutom odlingsmarken med fiberduk som ger extra värme. Bevattning behövs inte, eftersom det finns fukt i berggrunden under åkrarna.

”Med god tur kan vi plocka jordgubbar vid samma tid som på åkrarna i Södra Finland.”

Odlarna fick en strålande idé

På bärodlingen Soirion tila säljs ungefär en fjärdedel av skörden till företaget Pakkasmarja, som ägs av odlare. Jordgubbarna som ska djupfrysas plockas utan stjälk och transporteras vidare i plastkorgar med hål. På Pakkasmarjas mottagningsavdelning kontrolleras bären och går sedan direkt till nedfrysning.

Skillnaden i temperaturen på åkern och i fryshuset kan vara över 70 grader, bären fryses nämligen ned i 40 minusgrader. Tack vare snabbfrysningen tål bärens cellstruktur upptining bättre och de blir inte mosiga på samma sätt som bär som du fryser in hemma.

Långt innan det ens är tal om skörd avtalas hur många kilo bär odlarna ska leverera till Pakkasmarja under sommaren.

”Tack vare det har vi avtal om en del av för- →

”Som mest har jag plockat 150 kilo bär på en dag.”

PAKKASMARJA OY

- Pakkasmarja i Suonenjoki levererar djupfrysta och färska bär till detaljhandelsbutiker och professionella kök.
- Företaget ägs av omkring 60 odlare och omsätter 24,5 miljoner euro.
- Företaget har cirka 300 avtalsodlare. Antalet anställda är cirka 30, under skördesäsong cirka 50.
- 75 procent av de bär som hanteras kommer från ett område med en radie på 150 kilometer.
- Huvudprodukten är jordgubbar. Jordgubbar utgör en tredjedel av de djupfrysta bären. Dessutom fryses hallon, vinbär, havtorn, blåbär och lingon.

Robotteknik påskyndar bärens väg till tallriken.

Friska och välmående rötter är grunden till allt, säger hallonodlaren Jarmo Röppänen.

Waltteri Soirio har huvudansvaret för gården. Pappa Vesa är styrelseordförande i Pakkasmarja.

Designern Atso-Kasper Costianders bärmöster pryder påsarna med djupfrysta bär. Detta mönster kallas Blåbärsmjölk.

Arbetsledarna Ivan Koltsov och Iryna Tarsova (i mitten) ansvarar även för vägningen av hallonen.

säljningen redan på våren. Genom avtalsodling kan skördetopparna jämnas ut. Det var den ursprungliga anledningen till att odlarna en gång i tiden grundade företaget. Min morfar var en av grundarna till Pakkasmarja", säger Soirio.

Koncentrationen av bärodlingar i Suonenjokiregionen saknar motstycke i Finland. Odlingslägenheterna är i genomsnitt mindre än i Södra Finland, men det finns många odlare. Åkersluttningarna i regionen som värms upp tidigt på våren lämpar sig bra för bärodling.

Odlarnas tanke bakom grundandet av Pakkasmarja var att högklassigt djupfrysta jordgubbar och andra bär står sig så att de räcker hela året. Det var en bra idé, eftersom företaget fyller 40 år i år.

Inom produktionen kulminerar jubileumsåret med en utbyggnad, där mottagningen, nedfrysningen och förpackningen av bär flyttar in under samma tak. Produktionslinjerna för vidareförädlade produkter förnyas och lagret förstoras.

"I fortsättningen bidrar Suonenjokis jordgubbar till att värma upp hus i närområdet, genom att spillvärmen från nedfrysningen styrs till fjärrvärmenätet", säger vd:n **Matti Leinonen.**

Pakkasmarja hanterar fem miljoner kilo bär varje år, varav omkring fyra miljoner fryses ned. Huvudprodukten är alltjämt jordgubbar. Av odlade bär fryses dessutom hallon, vinbär och havtorn samt av vilda bär blåbär och lingon.

Odlarna är föregångare inom nya smaker. Enligt Leinonen vänjer sig konsumenterna vid nya smaker i långsammare takt.

"Till exempel har gröna vinbär ännu inte hittat vägen till konsumenternas tallrikar, trots att de smakar otroligt gott. Odlingsarealen för rabarber ökar, och även på den har vi höga förväntningar", förutspår Leinonen.

Leinonen som har lett Pakkasmarja i över tio år övergick till nya uppgifter i slutet av februari.

Boysenbär i tunnel

I Suonenjoki testas även nyare bärodlingsmetoder. På bärodlingen Suvi-Niityn Marjamaat odlas hallon i tunnel och nu även nyheten mörklila boysenbär. Under förra skördesäsongen levererade gården 50 000 hallonaskar till Pakkasmarja.

Jarmo Röppänen, hortonom och andra generationens bärodlare, byggde sin första hallontunnel i Lyytilänmäki i Suonenjoki 2008. Han hade hämtat lärdomar om tunnelodling i Holland.

Numera odlar han sex hektar med hallon och en knapp hektar med jordgubbar i tunnlar, i skydd från vädret. Företaget sysselsätter även Röppänens fru **Anneli** samt sönerna **Tomi** och **Teemu**.

I juli under huvudskördesäsongen plockades hallonsorten Glen amble på gården Suvi-Niityn Marjamaat. **Alina Tliamova** har börjat jobba klockan sju. Kvällen före fick hon ett meddelande till sin telefon från arbetsledaren med information om vilka odlingar som ska plockas.

Tliamova plockar hallonen direkt i askar och lägger dem i en papplåda på en vagn. Askarna vägs och fryses ned i samma låda, hallon är nämligen de mest känsliga av de odlade bären.

Jordgubbsodlingar är välbekanta för Tliamova, men tunneln är en ny upplevelse.

"Det här är så mycket enklare", säger hon och pekar på sin rygg.

När Tliamova har plockat de mogna bären för hon dem till vägning. De tomma vagnarna slamrar taktfast när en grupp plockare går vidare till nästa tunnel.

Tunnelodling ger bättre skörd

På Suvi-Niityn Marjamaat börjar våren med beredning av tunnlarna och plantering i april–maj. Jarmo Röppänen är särskilt förtjust i vårarbetena.

"När gården vaknar om våren känner jag förväntan och glädje. Jag får följa med hur allting

börjar växa och hur skörden utvecklas, och det är alltid roligt att återse säsongsarbetarna när de återvänder till gården”, säger han.

Hallonplantorna planteras i kokosflis.

Jämfört med torv blir kokos mindre kompakt, vilket gör att rötterna får luft. Röppänen tar ut en hallonplanta ur krukan och visar de kraftiga, vita rötterna.

”Välmående rötter är den viktigaste delen av växten. Vi har även testat vitmossa som odlingsunderlag, men den gav inte lika bra resultat.”

”När gården vaknar om våren känner jag glädje.”

Genom att reglera temperaturen i tunnlarna och ljuset med olika sorters plaster kan man påverka bärens tillväxt och mognad.

”De sista hallonen plockas i september. Sedan tar ljuset slut i Finland.”

I tunnlarna är odlingarna skyddade mot vind, och mögelangreppen på grund av fukt kan minimeras. Gården använder biologisk bekämpning: rovkvalster äter växthusspinnkvalster och bladlussteklar äter bladlöss. Det går åt cirka 450 000 liter vatten om året till bevattning och detta pumpas upp ur en liten närliggande sjö.

Om höstarna röjs växtunderlagen bort och komposteras. När plasttunnlarna tas bort till vintern är det bara stommarna, stålkonstruktionerna, som återstår av odlingarna.

Även om tunnelodling är dyrare än konventionell odling lönar den sig, eftersom skörden är så mycket större.

”På friland är en skörd på 4 000–5 000 kilo per hektar bra. I tunnlar är skörden upp till fem gånger så stor som på friland.”

På packeriet förlitar man sig på maskiner

När vi förflyttar oss från odlingarna till företaget Pakkasmarja sker det en kraftig temperaturförändring. I packeriet är du tvungen att dra på dig täckjacka och -byxor, eftersom inomhustemperaturen är cirka tio grader. Bär, denna gång blåbär, syns på transportörerna och på de färggranna bärpåsarna.

Själva bärplockningen sysselsätter många personer på odlingarna och ute i skogen. På packeriet förlitar man sig på automation som kräver liten bemanning. Endast ett fåtal skeden görs manuellt, resten sköts på en automatiserad linje.

Blåbär förpackas i påse genom att de djupfrysta bären hälls från en pappcontainer på 500 kilo i en stor ståltratt. Produktionsmedarbetaren **Aino Saastamoinen** blandar om bären en stund. Transportören startas och förpackningsprocessen inleds.

Bär och olika bärblandningar förpackas i påse för försäljning i matbutiker och i större partier till professionella kök året om.

Smakar bäst lite frysta

För att Pakkasmarjas bär ska smaka så gott som möjligt även i hemmaköket ska du tänka på hur du förvarar och använder dem. Undvik att lägga påsar med djupfrysta bär längst ned i shoppingkassen och allra minst i närheten av heta grillade produkter.

”Tillsammans med kylvaror fungerar de djupfrysta bärpåsarna smidigt som kylklampar”, tipsar **Sari Torpström**, kvalitetsexpert på Pakkasmarja.

De djupfrysta bären smakar allra bäst om du tinar upp endast den mängd som ska ätas på en gång. Upptinade bär står sig i kylskåp i 2–3 dygn, men smakar bäst när de är lite frysta.

”I kylskåp håller bären bäst om de förvaras i en ask med lock. Då torkar de inte och tar inte åt sig lukt och smak från andra produkter.”

Bären är inte enbart läckra, utan har även hälsofrämjande effekter, vilket personalen på Pakkasmarja gärna skulle lyfta fram ännu mer.

”I många länder får blåbär marknadsföras med att de främjar ögonhälsan. Men inte i Finland. Lagstiftningen är väldigt sträng i Finland.” ■

Bärtunnlarna är ungefär hundra meter långa.

Gå igång på grönt

Våren får oss att längta efter mer grönt på tallriken. Gröna grönsaker är lätt, men näringsriktig mat.

text **KRISTA KORPELA-KOSONEN** foto **PÄIVI RISTELL**

Det är bra att äta ett rikligt och varierat urval av gröna grönsaker, och det finns många alternativ att välja bland. Vad sägs om exempelvis grönkål, spenat, broccoli, zucchini, bladselleri, bönor eller olika sallatssorter?

Många gröna grönsaker innehåller rikligt med livsviktigt folat, ett B-vitamin, som en stor del av finländarna endast får i sig små mängder av via kosten. Hundra gram kokt broccoli innehåller omkring en fjärdedel av det dagliga rekommenderade intaget av folat. Gröna grönsaker ger dig också C-vitamin, kalium, magnesium och karotenoider.

Eeva Voutilainen, universitetslärare i näringsvetenskap vid Helsingfors universitet, berättar att gröna grönsaker också är bra K-vitaminkällor. Till exempel spenat, grönkål och brysselkål innehåller rikligt med K-vitamin.

”K-vitamin bidrar till blodkoagulationen, men också till att upprätthålla skeletthälsan”, säger Voutilainen.

FIBRER OCH VEGETABILISKT PROTEIN

När du äter alla slags gröna grönsaker får du i dig många olika sorters kostfibrer. Alla fibrer i maten har nämligen inte samma egenskaper. Till exempel ger baljväxter dig en annan typ av fibrer än gröna bladgrönsaker.

”Bönor innehåller särskilt lösliga fibrer. De har egenskaper som har en positiv inverkan på fett- och sockervärdena i blodet. Olösliga fibrer i sin tur främjar magens funktion och förebygger förstoppning”, säger Voutilainen.

När du gör en grön salladsbas kan du gärna använda annat än olika sorters bladsallat.

Bönor och andra baljväxter bidrar dessutom med hälsosamt vegetabiliskt protein i kosten. De kan mycket väl ersätta till exempel rött kött. Vid tillagning av bönrätter är det viktigt att komma ihåg rätt tillagningsmetod. Bönor ska kokas och torkade bönor ska dessutom blötläggas före användning.

VARIATION I EN GRÖN SALLADSBAS

Grönsakssallader gör måltiden lättare och bidrar med färg och vitaminer. När du gör en grön salladsbas kan du gärna använda annat än olika sorters bladsallat. Blanda med till exempel grönkål eller babyspenat. Även färdiga salladsblandningar gör salladsbasen mer mångsidig och varierad.

Eeva Voutilainen rekommenderar även användning av färska örter i sallader. Lite örter har inte nödvändigtvis någon större näringsmässig inverkan, men örter är oöverträffliga när det gäller att bidra med smak.

”Till exempel persilja och basilika passar utmärkt i sallader”, säger Voutilainen.

ODLA SJÄLV ELLER PLOCKA I NATUREN

Voutilainen påpekar att det finns ätliga gröna bladgrönsaker ute i naturen i Finland. Du kan plocka nyutslagna nässel- eller maskrosblad redan på våren och i början av sommaren. Nässlor innehåller rikligt med bland annat folat samt C- och K-vitamin. Maskrosblad ger dig exempelvis C-vitamin, kalium och karotenoider.

Många gröna grönsaker är också enkla att odla i trädgårdslandet eller kökträdgården. Voutilainen uppmuntrar alla att testa odling av exempelvis olika sorters bladsallat, spenat och zucchini.

”Redan tidigt på våren går det att driva upp groddar och olika örter på fönsterbrädet.”

VARIERAT OCH MÅNGSIDIGT

Det är bra att äta ett rikligt och varierat urval av alla slags grönsaker. Försök att undvika ett för ensidigt intag av gröna grönsaker, eftersom många av dem innehåller nitrat. Till dessa hör bland annat spenat, bladsallat, grönkål, rucola, nässlor och groddar. Ett för stort intag av nitrat är skadligt särskilt för små barn.

”Det är bra att komma ihåg att det ska vara måtta med allt. I en sallad eller grön smoothie räcker det med en näve spenat i stället för en hel påse”, säger Voutilainen som exempel. ■

Testa dessa

1 Gör en vårfräsch grönsallad av issallat, ärtskott och smörgåskrasse. Tillsätt vattenmelon och apelsin som ger färg.

2 Tillaga en sammetslen slät ärtsoppa av djupfrysta ärter, potatis, lök och matlagningsgrädde. Servera med grynost eller en fröblandning.

3 Mixa ihop en fräsch grön smoothie av gurka, avokado, mynta och äppeljuice. Smaksätt med ingefära och citronjuice.

4 Koka en läcker soppbas av tomatkross och bladselleri och komplettera den med andra grönsaker samt fisk eller kött.

5 Tillsätt finhackade nässelblad i potatismos eller semmeldeg eller använd dem i pesto i stället för basilika.

Skydda pengarna mot bedragare

Alla som använder telefon och dator är potentiella måltavlor för nätbedragare. Hur kan du undvika bedrägerier?

text **MARIANNA SALIN** illustration **PINJA MERETOJA**

Hur vanligt är det med nätbrottslighet, Juha Nieminen, riskhanteringschef på S-Banken?
Under fjolåret fram till utgången av oktober förlorade finländarna över 35 miljoner euro till nätbrottslingar. Samtidigt lyckades bankerna förhindra brott eller återbörda medel motsvarande 20 miljoner euro. Dessa siffror grundar sig på uppgifter som bankerna och polisen har erhållit. Vid sidan av dessa sker det sannolikt otaliga bedrägerier som inte kommer till vår kännedom.

Hur gör bedragarna?
Vissa bedragare får sina offer att ge pengar frivilligt, och vissa lurar till sig offrens personuppgifter, bankkoder och betalkortsuppgifter som de använder för att stjäla pengar i hemlighet. I bedrägerierna ingår lögner, falska personer och falska webbplatser.

Vilken typ av lögner använder bedragarna?
Brottslingarna är mycket uppfinningsrika och hittar alltid på nya historier. Bedragare som försöker komma över uppgifter kan till exempel skicka e-post eller sms i myndigheters, bankers eller välkända företags namn, och dessa meddelanden innehåller en länk till en falsk webbplats som kan se mycket äkta ut. Du kan också komma till falska webbplatser via sökmotorer. När offret loggar in på webbplatsen med bankkoder får bedragaren inloggningsuppgifterna. Det händer också att bedragare ringer upp och utger sig för att vara en it-stödperson som vill varna offret för att hens dator håller på att utsättas för ett intrång. Bedragaren säger sig behöva offrets användarbehörigheter, bankkoder eller andra personliga uppgifter för att kunna skydda offret mot intrånget.

Vad gör bedragare med bankkoder eller betalkortsuppgifter då det krävs många olika bekräftelser för att göra en betalning?
Målmedvetna brottslingar kontaktar offret på nytt via nya kanaler, till exempel i det skede när det endast behövs en bekräftelse för att överföra pengar från offrets konto. Det kan också vara så att inloggningen på den falska webbplatsen ser ut att misslyckas och när offret försöker logga in på nytt kommer en bekräftelsebegäran.

Det ges mycket information om bedrägerier. Varför låter människor sig luras ändå?
Vissa investerings- eller kärleksbedragare vinner offrets förtroende genom att hålla kontakt under en längre tid. Bedragarna utnyttjar också att det är tidspress. Investeringsbedragare kan erbjuda en investeringsmöjlighet till ett begränsat antal personer under en begränsad tid. Kärleksbedragare kan uppge sig ha problem och behöva hjälp omedelbart. Offret måste fatta ett beslut snabbt, det är stora känslor inblandade och den egna framtiden står på spel. Tidspressen gör det svårt att tänka klart också när bedragaren uppger att offret håller på att utsättas för ett dataintrång. Ibland befinner sig offret redan i en stressig situation och klickar av misstag i brådskan på en länk från en bedragare.

Vad ska du göra om du misstänker eller upptäcker att du har blivit lurad?
Vid första misstanke är det bästa att genast kontakta den egna banken eller spärrtjänsten för kort och bankkoder, även om det är fråga om ett litet belopp eller du känner stor skam för att du har låtit dig luras. Ju fortare banken blir informerad, desto större är chanserna att överföringen kan stoppas. Det är också bäst att göra en polisanmälan så att informationen om nya bedrägerier sprids. Vanligen är det fråga om internationella ligor med yrkeskriminella.

Konsumentförbundets projekt Huijarit kuriin! (Ta fast bedragarna) gav experterna en inblick i vilka som vanligen utsätts för bedrägerier. Hur ser ett typiskt offer för bedrägerier ut, Tapani Veija, förvaltningschef vid Konsumentförbundet?
Det finns inget typiskt offer. Det är oftast äldre →

människor som luras att lämna ut uppgifter, men inte heller unga går säkra, särskilt inte unga med svaga digitala färdigheter. Offren för investeringsbedrägerier är vanligen relativt unga män, medan kärleksbedrägerier vanligen drabbar äldre kvinnor, men även män. Gemensamt för offren är att de aldrig hade trott att de skulle kunna låta sig luras. Professionella bedragare är mycket skickliga på att manipulera, och de har hjälp av ett stort nätverk.

Vilka är följderna för dem som utsätts för bedrägerier?
Många kommer undan med en förlust på några tior eller hundralappar, men det finns offer som har förlorat alla sina besparingar och dessutom tagit lån och snabbkrediter. Vissa har även lånat pengar av närstående. I värsta fall styr oron över ekonomin livet, och relationerna till andra människor blir lidande. Offret känner stor skam och drar sig kanske undan. Samtalshjälp och rådgivning erbjuds av exempelvis Brottsofferjouren, riku.fi. Även om många anklagar sig själva, är det ju fråga om ett bedrägeribrott som begåtts av en brottsling.

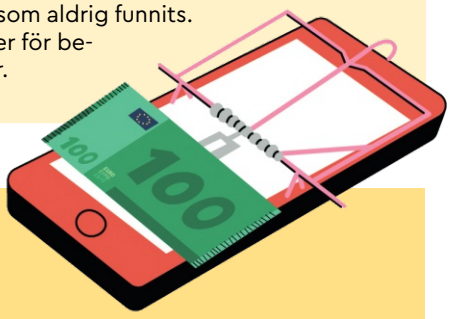
Hur kan du hjälpa om en närstående har fallit offer för bedrägerier?
Bemöt offret så finkänsligt som möjligt och utan att komma med anklagelser. Det är dock bra att vara ihärdig, om offret inte förstår eller inte erkänner att hen har blivit lurad. Likaså är det bra att komma ihåg att den som fallit offer för en kärleksbedragare inte enbart har förlorat pengar, utan också sin förmodade kärlek. Känslorna är äkta, även om föremålet för dem inte är det. Lämna inte en bedragen ensam med sin sorg, skam och oro över ekonomin. ■

MÖJLIGHET ATT TJÄNA ENORMA BELOPP – SÅ HÄR GÖR INVESTERINGSBEDRAGARE

INVESTERINGSBEDRAGARE kan exempelvis skapa Facebook-annonser där kända personer påstås berätta om sina enorma vinster på kryptovalutamarknaden. Vissa bedragare ringer upp och erbjuder personlig investeringsrådgivning. Bedrägeri eller inte? Enda sättet är att testa, kanske någon tänker. Hen satsar en hundring.

INOM KORT VISAR investeringsbedragarens snofsiga nättjänst för den nyblivna investeraren att investeringen redan har fördubblats. Det finns också en möjlighet att investera mer pengar, så länge personen agerar snabbt. Hen satsar en tusenlapp och inom kort en till. En investering på tiotusen lyckas med lånade pengar. Misstankarna gnager dock, eller också vill investeraren helt enkelt ta hem sina vinster. Men det går inte att ta hem några vinster och ingen svarar på investerarens kontaktförsök. Nättjänsten visar att kursen precis har rasat till noll.

INVESTERINGAR är alltid en risk. Mitt i alla skamkänslor och självförebråelser är det därför lätt hänt att offer för investeringsbedragare glömmer att de inte har investerat i en dålig produkt, utan i en produkt som aldrig funnits. De är offer för bedrägerier.



PLANERAR EN GEMENSAM FRAMTID – SÅ HÄR FUNGERAR KÄRLEKSBEDRAGARE

KÄRLEKSBEDRAGARENS tillvägagångssätt är bekanta för många. En vacker kvinna eller, ännu vanligare, en stilig man tar kontakt via en dejtingtjänst, ett diskussionsforum eller Facebook. Personen befinner sig långt borta hemifrån, råkar plötsligt ut för problem och behöver pengar snabbt. Det är enkelt att akta sig för denna typ av bedrägerier, eller hur?

MEN OM KONTAKTEN FORTGÅR I MÅNADER är det lätt att vaggas in i en falsk trygghet. Bedragaren lär känna sitt offer och ger offret precis den uppmärksamhet som hen behöver. Bedragaren erbjuder sällskap ensamma kvällar och målar upp en bild av en gemensam framtid.

NÄR BEDRAGAREN ber om hjälp måste offret fatta ett beslut omedelbart. Förälskelsen får offret att tömma sitt konto, och när det inte räcker tar hen ett lån. Offrets tillit till bedragaren kan också stärkas av att bedragaren tidigare har överfört pengar till offrets konto för att de sedan ska överföras vidare. Bedragaren har alltså använt offret som medhjälpare till penningtvätt.

NÄR OFFRET SLUTLIGEN drar sig ur, kanske hen blir kontaktad av en falsk jurist som lovar att återbörda de förlorade pengarna. Mitt i alla känslor av besvikelse, ångest och skam och de ekonomiska problemen ser offret sin chans och tar ett nytt lån för att betala den falska juristen.

VEM?
Cecilia Hurmerinta jobbar som köksmästare i Kauppahalli Kaari i Helsingfors där det finns tre restauranger: Papà Giovanni, Siipiyhtiö och Kaffepuoti.

MORMOR FICK HENNE ATT SÖKA SIG TILL RESTAURANGBRANSCHEN

Cecilia Hurmerinta, 31, jobbar som köksmästare på restaurangerna i Prisma Kaari och anser att samarbete är det viktigaste i restaurangarbetet. Hela teamet måste fungera ihop.

text **ANU VALLINKOSKI** foto **JUHA SALMINEN**

Cecilia Hurmerinta gillar samarbetet mellan butiken och restaurangen. Till exempel den kallrökta laxen i laxsoppan kommer från Prismas eget rökeri.

UNDER MIN KARRIÄR har jag sett många olika kök. De första åren jobbade jag på Tallink Siljas bilfärjor. Efter det jobbade jag på hotell Kämp och i köket på restaurang Särkänlinna. Till Kauppahalli Kaari som ligger i anslutning till Prisma kom jag från fine dining-restaurangen Nokka på Skatudden i Helsingfors.

DET VAR MIN MORMOR SOM VÄCKTE mitt intresse för restaurangbranschen. Mormor som hade vuxit upp på en lantgård var en utomordentligt skicklig matlagare, som förstod att värdesätta högklassiga råvaror.

DET GÅR BRA ATT HA EN BUTIK OCH EN RESTAURANG ihop, men än finns det mycket att lära. Det går att utbyta idéer och god praxis. Skillnaderna mellan arbetet i en fine dining-restaurang och i restaurangvärlden i en hypermarket är inte så stora som man skulle kunna tro. Störst är skillnaderna mellan kundkretsen och dagsrytmen.

SOM KÖKSMÄSTARE ÄR JAG rättvis och rapp. Jag försöker leda personalen så att alla tycker att det är roligt att komma till jobbet.

SAMARBETE ÄR DET VIKTIGASTE i restaurangarbetet. Teamet är bara så starkt som sin svagaste länk. Alla behöver sköta sin del och vid behov hjälpa andra.

GÄSTERNA ÅTERVÄNDER ALLTID om maten är god och av jämn kvalitet och de känner sig välkomna. Bra kundservice glömmer man inte.

LAXSOPPAN ÄR DEN AV VÅRA rätter som fått mest beröm. I den betonas samarbetet mellan butiken och restaurangen. Den kallrökta laxen i soppan kommer från Prismas eget rökeri.

PÅ FRITIDEN KOPPLAR JAG AV genom att åka på hundutställningar och motionera med våra två franska bulldoggar. ■

Tack vare träningsklockan är det även mer givande att städa, säger Marika Keränen. Klockan visar hur mycket din puls stiger och hur många kalorier du förbränner under städningen. Hunden Luka håller koll på vad matte gör.

text **ANU VALLINKOSKI** foto **TIMO HEIKKALA**

Smartklockan underlättar livsstilsförändringen

Marika Keränen från Uleåborg använde sin Bonus för att köpa en träningsklocka som hon så länge drömt om.

”Förr kunde jag inte ens föreställa mig att jag skulle jogga, så undrens tid är inte förbi”, säger **Marika Keränen**, 51, från Uleåborg, med ett skratt. Det som gjorde att undret kunde ske är en smartklocka som mäter aktiviteten och kaloriförbrukningen. Den har prytt Keränens handled sedan slutet av november.

Hon berättar att hon länge hade drömt om en träningsklocka. Det som slutligen fick henne att skaffa en klocka var att hon och hennes två bästa vänner i början av hösten bestämde sig för att göra en livsstilsförändring tillsammans.

”Då visade kompisarna sina smartklockor för mig och berättade vad allt du kan göra med dem. Jag bestämde att även jag måste skaffa en sådan.”

Själva köpet skedde i november när det var ägarkundsdagar på Prisma och hon fick rabatt. Hennes Bonus räckte och det blev till och med pengar över till julklappar.

Keränen, som jobbar som skolgångshandledare, samlar Bonus på sitt S-konto som hon använder som sparkonto. Sin Bonus använder hon normalt under sommarsemestern och inför julen.

Keränens trepersonershushåll samlar 30–50 euro i Bonus på sina köp varje månad.

GENOM LIVSSTILSFÖRÄNDRINGEN som Keränen inledde i höstas har hon redan gått ned över tio kilo. Samtidigt mår hon bättre. Keränen känner sig piggare och har mer energi.

Hon har lyckats gå ned i vikt genom att motionera, men också genom att äta mindre portioner och öka andelen grönsaker på tallriken.

Klockan har gjort att hon motionerar mer målmedvetet. Keränen vill nå sitt aktivitetsmål varje dag.

”Innan jag köpte klockan gick jag 10 000 steg om dagen och trodde att jag hade gjort mycket. Klockan avslöjade dock sanningen. Om du enbart promenerar stiger pulsen inte tillräckligt för att du ska få full aktivitetspoäng. Du måste använda gångstavar eller jogga lätt”, säger Keränen.

Enligt henne visar klockan träningsmängden och -effekten på ett mer konkret sätt. Du kan följa med på displayen hur du närmar dig ditt mål. Det är också roligt att jämföra resultaten med kompisarna.

”Jag tror inte att mitt träningsintresse blir någonting snabbt övergående. Träning har blivit en rutin som jag gillar”, säger Keränen. ■

”Jag tror inte att mitt träningsintresse blir någonting snabbt övergående.”

SAMLA BONUS!

- Bonus samlas på hela familjens köp. Bonustabellen visar hur mycket Bonus du får. Maximal Bonus på 5 procent får du vid månadsköp på 900 euro.
- Under 2021 betalades totalt 379 miljoner euro i Bonus ut, dvs. ägarkunderna fick i genomsnitt 153 euro i Bonus.

Läs mer: s-kanava.fi

Musikerna i gruppen Haloo Helsinki! har stort förtroende för varandra. Gitarristen Leo Hakanen (till vänster), solisten Elli dvs. Elisa Tiilikainen, gitarristen Jere Marttila och trummisen Jukka Soldan trivs utmärkt i varandras sällskap.

Det går att prata även om svåra saker

Musikerna i gruppen Haloo Helsinki! har vuxit upp tillsammans. De är inte bara arbetskamrater, utan också vänner som stöttar varandra i svåra situationer.

text **ANNELI JUUTILAINEN** foto **PIIA ARNOULD**

Respekt. Gemensamma filmkvällar. Sitta tätt packade i samma bastu på turnéerna. Humor som ingen annan förstår. Tacksamhet för den gemensamma passionen och barndomsdrömmen som har gått i uppfyllelse.

Allt detta är vänskap enligt medlemmarna i bandet Haloo Helsinki!: solisten **Elisa Tiilikainen**, 31, gitarristen **Leo Hakanen**, 30, gitarristen **Jere Marttila**, 31, och trummisen **Jukka Soldan**, 29.

Bandet har hela 15 år tillsammans bakom sig. Bandmedlemmarna har blivit ett sammansvetsat gäng och har vuxit upp tillsammans.

”Vår vänskap har byggts upp hand i hand med vår karriär. Vi har blivit vänner och som en enda stor familj. De här typerna är de människor som står mig allra närmast i livet. Jag tillbringar mycket tid med dem och vi är väldigt tighta”, säger Jere, och de övriga nickar medhållande.

”De här typerna är de människor som står mig allra närmast i livet.”

Ingen av dem hade någonsin kunnat förutse vilken resa de skulle komma att göra tillsammans.

Utanför dörren stod en rockbrud

Iklädd en HIFK-hockeytröja stod 5-årige Leo ute på dagisgården i Skomakarböle i Helsingfors och såg på hur barnen från ett närliggande dagis flyttade in i lokalerna på hans dagis över sommaren.

Leo marscherade till porten och sade till Jere som han träffade för första gången: ”Det här är mitt dagis.” Senare samma dag brottades pojkarna. Efter det blev de vänner.

I lågstadiet hamnade Leo och Jere i samma musikklass och prövade vingarna i sina första band. Jukka gick i samma skola i årskursen under.

På nian splittrades Leos och Jeres dåvarande band. De behövde en ny solist och trummis och bad om hjälp av **Peter Kokljuschkin** som drev bandskolan Pohjois-Helsingin bändikoulu. Han meddelade att han hade hittat en lämplig kandidat och lovade att ta med personen till bandets övning.

Leo och Jere trodde att de skulle få träffa en manlig sångare. Döm om deras förvåning när rockbruden Elli stod utanför dörren iklädd en *Hurriganes*-t-shirt och med handlederna fulla av olika armband och opariga Converse-sneakers på fötterna.

”Jag var nervös inför mötet med bandet. Men det var lätt att bli en del av gänget”, säger Elli.

”Redan vid den första övningen förstod vi hur bra kemin stämde. Vi funkade jättebra ihop. Elli hade redan då en mer rockig attityd än vi killar tillsammans”, säger Jere.

Lite senare bad de även Jukka att gå med i bandet. Sitt första gig hade bandet på lågstadiet i Skomakarböle hösten 2006. Då gick Elli i gymnasiet och killarna i högstadiet.

Paus gav nytt driv

Bandets första album *Haloo Helsinki* släpptes 2008 och klättrade till sjätteplats på den officiella albumlistan. Det egentliga genombrottet kom med hitten *Maailman toisella puolen* sommaren 2011. Efter det har allt rullat på i snabb takt – till och →

Medlemmarna i Haloo Helsinki! uppmuntrar alla att prata om psykisk hälsa. "Sök hellre hjälp för tidigt än för sent", säger Elli.

med så snabb att det för två och ett halvt år sedan var dags för att ta en paus och vila. Haloo Helsinki! tog en paus sommaren 2018 när bandet var som allra populärast. Bandmedlemmarna ville ha tid för egna musikprojekt.

”Vi behövde hämta andan lite, för att det inte skulle gå överstyr”, säger Leo nu.

”Vi behövde verkligen en paus. Under den fick man ordning på tankarna”, säger Jukka.

Tidpunkten var perfekt, eftersom pausen delvis sammanföll med coronapandemin. Bandet gjorde comeback i Himos på midsommar i fjol och den nya skivan *Älä pelkää elämää* släpptes i höstas.

Viktigt att prata om psykisk hälsa

Musikerna i Haloo Helsinki! har på nära håll fått se hur jobbig coronatiden har varit för dem som jobbar inom kultur- och evenemangsbranschen – och för många andra också.

”Det har varit en väldigt tung tid och för många börjar måttet vara rågat. Lyckligtvis finns det tjänster där man kunnat söka hjälp”, säger Elli.

Hon tror att alla svårigheter har gjort att fler vågar prata om utmaningar med orken och den psykiska hälsan.

”Coronan har också sammanfört människor och kamratstödsnätverken har vuxit.”

Även Jere tror att den exceptionella situationen också har haft positiva effekter: ”Förhoppningsvis har denna tid lärt oss att värdesätta livet och även dess oväntade vändningar. Det går ju inte alltid som man tänkt sig eller skulle önska.”

Han tror att det ofrivilliga avbrottet har minskat prestationstrycket.

”För mig personligen har detta också varit befriande och positivt. Jag har kunnat ge mig själv tid att fundera på saker ur ett nytt perspektiv.”

”Vi behövde hämta andan lite, för att det inte skulle gå överstyr.”

Alla får säga sin åsikt

Medlemmarna i Haloo Helsinki! har för vana att prata och diskutera med varandra, även om inte undantagstillstånd råder.

”Det finns gånger då vi inte är överens, men då ser vi till att reda upp allting snabbt. Redan i början av vår karriär lärde vi oss att det är viktigt att prata om allt som bekymrar en”, säger Jere.

Det bästa är att alla får säga sina åsikter högt. Vi dömer inte varandra.

”Det finns ingenting jag inte skulle kunna berätta för killarna. Vi litar verkligen på varandra”, säger Elli med tacksamhet.

Hon har noterat att hon anförtror sig till olika personer beroende på vad det är hon vill prata om.

”Det är till Jukka jag vänder mig om jag har problem i mitt förhållande, och med de andra pratar jag om andra saker. När vi alla är tillsammans drar vi åt samma håll”, säger Elli.

Hon är tacksam över att hon alltid känner sig trygg bland killarna i bandet.

”I hotfulla situationer har killarna alltid tagit hand om mig. De har aldrig lämnat mig ensam”, säger Elli. ■

INSAMLINGEN MIELINAUHA

- Insamlingen Mielinauha är en riksomfattande kampanj som ordnas av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf. Intäkterna används till att stödja arbetet med psykisk hälsa och krishjälp i Finland. Medel samlas också in till arbetet för att främja psykisk hälsa bland barn och unga.
- Kampanjen uppmuntrar människor att prata om psykisk hälsa och psykiska problem för att därigenom minska stigmatiseringen av personer med psykisk ohälsa.
- Kampanjen ordnas varje år. I år pågår kampanjen från början av april till slutet av juni.
- Mielinauha-band och andra kampanjprodukter säljs i många av S-gruppens butiker.

Köp enkelt hållbar fisk

Antalet fiskdiskar som säljer hållbar fisk har mångdubblats inom S-gruppen under de senaste två åren.

FISK har en viktig roll i en klimatvänlig kost, och tack vare många nya certifierade fiskdiskar är det ännu enklare att köpa hållbar fisk.

ANTALET HÅLLBARHETSCERTIFIERADE fiskdiskar inom S-gruppen har utökats med hela 68 stycken under de två senaste åren. På fisktorgen ger vår utbildade och kunniga personal kunderna information om fiskens ursprung och om fisktorgens roll i den obrutna leveranskedjan för hållbar fisk.

NÄR KUNDERNA KÖPER MSC-certifierade fiskprodukter försedda med det blå MSC-märket motverkar de överfiske och stödjer fiskeföretag som tillämpar hållbara fångstmetoder och skyddar det marina ekosystemet.

15 000

unga får jobb inom S-gruppen i sommar. Av dessa är ungefär hälften mer långvariga sommarjobbare och hälften skolelever som sysselsätts genom korta praktikperioder.

MAT VIA NÄTET
Redan nu går det att beställa mat via nätet i över 200 av S-gruppens matbutiker. S-kaupat.fi har mer än sexdubblats under pandemin och fortsätter att expandera. Målet är att onlinematbutiken ska vara tillgänglig för så många ägarkunder som möjligt, antingen genom hemtransport eller så att ett avhämtningsställe ligger smidigt i anslutning till rutter där kunderna normalt rör sig till vardags.

S-gruppen hade en aktiv roll i kampanjen Ta hand om de ungas inre.

MILJONER TILL VÄLGÖRENHET
Genom välgörenhetsutmaningen Ta hand om de ungas inre samlades 1 027 156 euro in för att hjälpa och stödja ungdomar. Kampanjintäkterna går oavkortat till chatten Sekasin som erbjuder unga krishjälp och till att stärka de ungas psykiska färdigheter. Även Rosa bandet-kampanjen genererade fantastiska 4,9 miljoner euro. Temat för kampanjen i höstas var tarmcancer.

en bättre plats att bo på

text **KATI VALJUS** foto **TIMO HEIKKALA**

Den årliga energiproduktionen i Simo täcker elförbrukningen i 500 S-market- och 35 Prisma-butiker.

VINDEN SÄNKER ELRÄKNINGEN

Vindkraftsparken i Sarvisuo kommer framöver att producera upp till hälften av den elenergi som S-gruppen behöver. När elutbudet ökar sjunker även elpriset, vilket innebär lägre elräkningar för konsumenterna.

Det är en stilla vinterförmiddag i vindkraftsparken i Sarvisuo i Simo. Solen har knappt orkat sig upp i höjd med de små tallarna och kommer inte att stiga mycket högre än så.

I S-gruppens nya vindkraftspark hörs ett sakta sus från rotorbladen på de 27 vindturbinerna. I dag är vinden måttlig, omkring fyra meter per sekund.

Tanken om egen elproduktion har funnits i S-gruppens strategi alltsedan början av 2000-talet.

”Den viktigaste anledningen är välbekant även för konsumenterna, dvs. elpriset. När vi investerar i egen elproduktion känner vi till kostnaderna för vår el och det finns ingen risk för att de stiger okontrollerat. Detta är en av våra konkreta insatser för att vi ska nå vårt mål att ha en koldioxidnegativ verksamhet senast 2025”, säger **Mikko Halonen**, vd för S-Voima.

Vindkraft är en fördelaktig energiform för S-gruppen, eftersom den har ett konkurrenskraftigt pris och är förnybar.

Vindkraftverken i Sarvisuo kommer från Danmark och är överlägsna till effektiviteten sett. Energiproduktionen i vindkraftsparken uppgår till omkring en halv terawattimme om året. Det motsvarar den totala elförbrukningen i cirka 500 S-market- och 35 Prisma-butiker.

”Energiproduktionen i vindkraftsparken täcker ungefär hälften av den totala elförbrukningen i S-gruppen”, säger Halonen.

VINDKRAFTVERKEN I SARVISUO är nästan 250 meter höga. De är så enorma att de nästan skapar en optisk illusion. Från marken ser det ut som att alla vindkraftverk i parken är olika stora.

Vindkraften är viktig för Simo kommuns livskraft.

”Med S-gruppens vindkraftspark inberäknad har vi totalt 64 vindkraftverk. Vi är officiellt Finlands mest vindkraftstäta kommun”, säger kommundirektören **Vivi Marttila** glatt.

Simo ligger längst upp i Bottenviken och har utmärkta förhållanden för vindkraft. Men det behövs även beslut på kommunnivå.

”Fastighetsskatten från vindkraften bidrar till kommunens livskraft. Vindkraftsparken har också delvis en sysselsättande effekt, till exempel ska vägnätet plogas.”

Exempelvis omfattar vindkraftsparken i Sarvisuo totalt cirka 30 kilometer väg som ska underhållas.

INVESTERINGEN i vindkraft ger regionhandelslagen mindre elräkning och totala kostnader, vilket i sin tur påverkar priset på konsumenternas matinköp.

Investeringen har även en annan inverkan på konsumenternas plånböcker.

”Elpriset fastställs alltid på marknaden utifrån efterfrågan och utbud. När det byggs mer elproduktion i Finland ökar utbudet. Detta borde avspeglas i form av förmånligare el för alla elanvändare, privathushåll och företag”, säger Halonen. ■

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

Mer förmåner på: yhteishyva.fi/edut

ÅK PÅ EN TUR

Barn åker förmånligt med m/s Finlandia
S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort enkelresor och kryssningar till Tallinn för barn 6–17 år 5 e/pers. (norm. 10 e) och barn 0–5 år gratis tillsammans med en vuxen.
M/s Finlandia, Västra hamnen, Helsingfors.
Biljetter och mer information: *eckeroline.fi.*

Skärgårdskryssningen Kaunis Kanavareitti
S-Förmån 5–10 e

Med S-Förmånskort skärgårdskryssningen Kaunis Kanavareitti vuxna 15 e och barn 6–15 år 7,50 e (norm. 25/12,50 e).

På kryssningen får du se Helsingfors vackraste strandvyer, havsnära bostadsområden, gamla villor och många skärgårdspärlor – som unika Degerö kanal. Stadens soligaste terrass och ett trivsamt fartygskafé. Avgångar dagligen i maj–september.
Salutorget, Kolerabassängen, Helsingfors.
Biljetter: *i förväg på internet med koden S-ETU40 stromma.com/helsinki. Biljetterna kan användas i maj–september 2022.*

MUSIK OCH TEATER

Musikalen Nuoruus on juhla i Åbo
S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter 20/25 e (norm. 25/30 e) till Åbo Unga Teaters musikal Nuoruus on juhla t.o.m. 30.4.
Åbo Unga Teater, Ursinsgatan 4, Åbo.
Biljetter och mer information: *turunnuoriteatteri.fi, toimisto@turunnuoriteatteri.fi, lippu.fi, tfn (02) 232 2812.*

Vala! på Esbo stadsteater
S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Vala! 24 e (norm. 29 e) fre. 13.5 kl. 19 och lör. 14.5 kl. 15.
Esbo Stadsteater, Kulturplatsen 2, Hagalund.
Biljetter och mer information: *Esbo Stadsteater tfn (09) 4393 388 (tis.–fre. kl. 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.*

Musikal för hela familjen på Kapsäkki
S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort standardbiljett 16 e/barn 10 e (norm. 20/14 e) till familjemusikalen Kissalanpellon asema.
Musiikkiteatteri Kapsäkki, Tavastvägen 68, Helsingfors.
Biljetter och mer information: *lippu.fi, tfn 0600 900 900 (2 e/påbörjad min. + msa/lna), kapsakki.fi, tfn 045 120 1200 (kl. 11–15).*

Läcker musikalkomedi i Lahtis
S-Förmån 4–7 e

Med S-Förmånskort biljetter 40/38/26 e (norm. 47/44/30 e) och på lördag 46/44/26 e (norm. 53/50/30 e) till musikalen Waitress – Unelmien resepti fre. 8.4 kl. 19 och lör. 23.4 kl. 13 på Lahtis stadsteater.
Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter och mer information: *Lahtis stadsteater 0600 30 5757 (1,53 e/min. + lna), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2 e/min. + lna), lippu.fi.*

Lokki – Elämä on Juhla i S:t Karins
S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Lokki – Elämä on Juhla (Måsen) av Anton Tjechov 23 e (norm. 25 e). Högst 2 biljetter/S-Förmånskort.
Kaarina-Teatteri, Viipurintie 118, S:t Karins.
Biljetter och mer information: *kaarina-teatteri.fi/liput/, grupper tfn 040 0963 860, info@kaarina-teatteri.fi.*

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Gläd dina vänner med kort
S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort i april rabatt på påskkortsförpackning, där portot är betalt till alla länder. 14 e + leveransavgift (norm. 16 e + leveransavgift). Förpackningen innehåller 5 kort med olika motiv.
Beställningar: *rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden MESVMJ3V i det avsedda fältet, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 8.30–16.*

AM 120-mopedkurs på Autokoulu Lilliputti
S-Förmån 20 e

Med S-Förmånskort AM 120-mopedkurs för 259 e (norm. 279 e) på bilskolan Autokoulu Lilliputti. Myndighetsavgifter 96 e ingår ej.

Autokoulu Lilliputti Oy, Igelkottsvägen 4, Helsingfors.
Mer information: *Tfn 045 112 1900, info@lilliputti.com.*

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

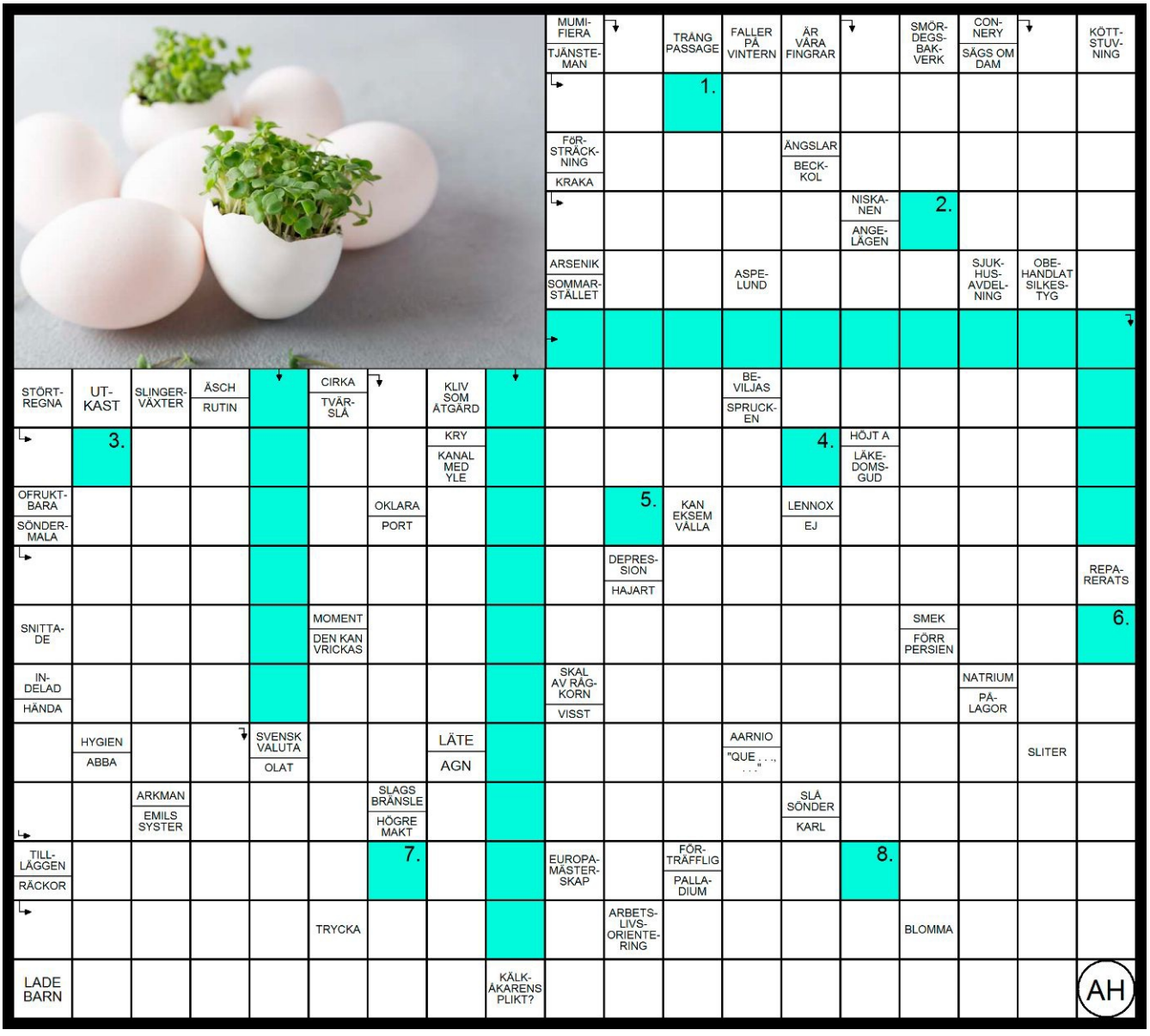
Odotus
S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden huhtikuu22 i webbutiken. Max 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen gäller 1–29.4.
Biljetter och mer information: *finnkino.fi.*

Odotus är ett inhemskt psykologiskt drama.

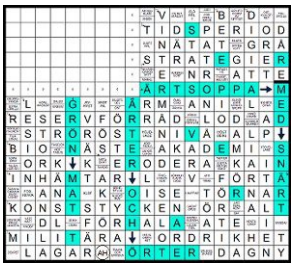
Vilken är din favoritartikel? Svara och vinn ett 100 euros presentkort!

BLAND DEM som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen. Skicka ditt svar senast 15.4.2022 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsartävling 2/22, PB 1, 00088, S-GRUPPEN.
Den populäraste artikeln i Samarbete 1/22 var *När en anhörig avlider*. Vinnaren i föregående läsartävling har kontaktats personligen.



Ann Husman, foto Getty Images

Lösning 1/21: SERVERAT
Vinnaren i föregående kryss har kontaktats personligen.



1	2	3	4	5	6	7	8

SVARA senast 15.4.2022 på blanketten som finns på 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 S-gruppen.
Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.

Från Prismas nya **Outdoor-avdelning** hittar du ett brett sortiment kvalitetsprodukter för både utflykter över helgen och längre vandringsresor.

HOS OSS FÅR DU BONUS
s-kanava.fi

Bekanta dig med Outdoor-sortimentet på **prisma.fi/outdoor**