

3 | 2022

# Samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

## Älskade Helsingfors

SE OCH UPPLEV HUVUDSTADEN  
PÅ ETT HELT NYTT SÄTT

### SPARRISENS SPURT

Den inhemska  
delikatessen växer  
15 cm på ett dygn

### MAGISKA TORN

Hotellet av världsklass  
är elegantare  
än någonsin

### LETA FRAM STICKORNA

Sticka moderna  
landskapssockor som  
passar i sneakers





## SANNA SUOKKO

är Samarbetes chefredaktör, som joggar tillsammans med hunden Martti längs stränderna i östra Helsingfors.



**D**e senaste två åren har gjort att det som en gång var alldagligt plötsligt känns nytt och inspirerande – och ändå underbart välbekant.

Coronan drabbade särskilt huvudstadsregionen. Det blev tvärstopp med affärsresenärer och turister från utlandet. Helsingfors lockade inte heller inrikes fritidsresenärer. När kraven var att hålla säkert avstånd och undvika allt slags socialt umgänge blev det mycket mer populärt att fira semester på stugan än i huvudstaden med dess stora nöjesutbud.

En del av S-gruppens affärsverksamheter drabbades också av pandemin, särskilt i Helsingfors. Kooperativet hade nytta av att ha verksamhet i flera olika branscher, till exempel kunde medarbetare inom hotell- och restaurangbranschen erbjudas arbete inom markethandeln. Vi kunde dock inte hjälpa alla, och många tvingades byta bransch.

Förhoppningsvis är allt detta över nu. Turismens återhämtning efter pandemin har ändå varit långsam. Inte heller denna sommar kommer det att finnas lika mycket utländska turister i Helsingfors som förr. Det säkerhetspolitiska läget i Europa har förändrats och Finlands gemensamma gräns med Ryssland är en faktor som turisterna beaktar när de väljer resmål.

Ändå hoppas vi att du nu upplever att ett besök i Helsingfors känns både aktuellt och intressant. Helsingfors visar sig från sin alla bästa sida på sommaren. Den kalla snålåsten som känns ända in i ryggmargen

och de istäckta gatorna är ett minne blott. I stället finns det ljus, värme, människor, kultur och en unik stämning som endast Helsingfors kan erbjuda.

I vår temaartikel berättar fyra Helsingforsbor om hur de ser på Helsingfors och vilka som är stadens verkliga pärlor. Det är väl värt att även söka sig lite längre bort från centrumkärnan och järnvägsstationen. Alla stadsdelar har något för alla beroende på vad du känner för och har behov av.

**NÄR JAG SJÄLV FÅR** sommargäster till Helsingfors tar jag dem självfallet till uppfärskade restaurang Kappeli, som har funnits på samma plats på Esplanaden under tre olika århundraden. Den skyddade byggnaden har genomgått en omfattande renovering med respekt för dess historia.

Ett annat must-see är hotell Torni som också har genomgått en grundlig renovering under drygt två års tid. Även du får ett litet smakprov på Torni i journalisten Sami Sykkös förtjusande sällskap i denna tidning (s. 32).

Och vad annat? Havet naturligtvis! Om du vill se Helsingfors ur ett nytt perspektiv ska du besöka någon av de många holmarna, inte enbart Sveaborg. Till dem tar du dig smidigt med förbindelsebåtar. När du känner vinden i håret och solen lyser från en klarblå himmel får du uppleva havsstadens sanna jag.

## samarbete

### REDAKTION SOK

**Chefredaktör** Sanna Suokko  
**Innehållschef, tf** Satu Savela  
**Innehållschef, mat** Sanna Autio  
**Digital producent** Suvi-Päivikki Jänkälä

### 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  
hjälp 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** Eeva Värtö

**Ansvarig producent** Leila Mehto

**Producent** Niina Mälikä

**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  
Omslagsillustration Anja Reponen

**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.



PÅ NÄTET  
yhteishyva.fi



FACEBOOK  
Yhteishyvä



INSTAGRAM  
@yhteishyva



PINTEREST  
@Yhteishyvä



TWITTER  
@sryhma



## I DETTA NUMMER

Välkommen till nya Samarbete



# 26

Sparrisodling  
kräver mycket  
manuellt arbete.

I den medföljande bilagan  
Säsöng får du recept på  
delikatesser till midsommar  
och andra sommarfester.



# 4

### ALLAS VÅRT HELSINGFORS

Helsingfors är sommarresmålet nummer ett inom inrikesturismen. Fyra Helsingforsbor berättar på vilket sätt de tycker att du borde få uppleva Helsingfors.

# 12

### ÖDMJUK INFÖR NATURKRAFTERNA

Bergen har gett bergsklättraren Lotta Hintsa viktiga lärdomar.

# 16

### LILLA GRILLSKOLAN

Recept på sommarens bästa marinad och andra grillade godsaker.

# 23

### VÄLKOMMEN, HÖGSOMMAR!

Gör fynd i matbutiken.

# 26

### DE LJUSA NÄTTERNAS GRÖNA DELIKATESS

Finsk sparris har en exceptionellt god smak.

# 32

### HOTELL PÅ EGNA HÖJDER

Helsingfors landmärke Torn i har öppnat ståtligare än någonsin efter en totalrenovering.

# 38

### EN RIKTIGT SCHYST MEDIECHEF

SOK:s nya mediedirektör Päivi Anttikoski vill öka kännedomen om idén bakom kooperativet.

# 41

### MOBIL SERVICERÅDGIVARE

Kaija Hartikainen kör runt i Norra Savolax med sitt mobila bank-kontor.

# 42

### KÖP EN BOSTAD OM BEHOVET FINNS

Oroa dig inte för mycket över bolåneräntorna.

# 47

### SOMMARENS SKÖNASTE

Först ut i den nya artikelserien med stickbeskrivningar är Nylandssockorna.



# 32



## ÅTERKOMMANDE

15 Kähkönen

46 Anslagstavlan

50 Förmåner för ägarkunder

51 Kryss



tema | *Helsingfors*



# *Allas vårt Helsingfors*





text **KIRSI HEMANUS** illustration **ANJA REPONEN**

Helsingfors är sommarresmålet nummer ett inom inrikesturismen. Under coronasomrarna har turisterna undvikit huvudstadens lockelser, och nu är det dags att reparera skadan. Staden, som kallats Östersjöns dotter, önskar turister varmt välkomna och erbjuder även stadsborna det allra bästa. I Helsingfors kan du ta del av de olika stadsdelarnas karaktäristiska prägel, fördjupa dig i byggnadernas historia i centrum, beundra solnedgången vid havsstranden och ströva runt i skogen. Vi har valt ut fyra Helsingforsbor som får berätta vad de tycker att du absolut borde få uppleva i fantastiska Sommarhelsingfors. Njut av Helsingfors!



Pauli Jokinen

Journalist, facklitterär författare, stadsguide

## Titta åt många håll

”När du promenerar runt i Helsingfors ska du komma ihåg att lyfta blicken. Till exempel på Alexandersgatan kan du högt ovanför gatunivå se små statyer och reliefer som pryder fasaderna på byggnaderna. Kom också ihåg att titta bakåt ibland: då öppnar sig staden för dina ögon mer tydligt.

Jag har alltid varit intresserad av lokalhistoria, särskilt Helsingfors historia. Ur konst- och kulturhistoriskt perspektiv är Helsingfors vårt lands mest internationella stad. Jag har jobbat som guide på rundturer till fots i omkring åtta år där stadens historia presenteras ur olika perspektiv: till exempel arkitektur, kulturhistoria och kriminalhistoria.

**MIN FAVORIT ÄR** rundturen som fokuserar på arkitekturhistoria. Helsingfors är formligen ett friluftsmuseum för arkitektur.

När det gäller arkitektur och offentliga statyer har Helsingfors representanter för alla de stilriktningar och tidsperioder som återfinns i Finland. Eftersom gamla byggnader rivs och nya byggs finns det en brokig skara av olika byggnader från olika tidsperioder i centrumområdet.

I staden som varit huvudstad i över 200 år har många av landets viktiga byggnader uppförts, som Ständerhuset, Finlands Bank och Riksarkivet från 1800-talet. Arkitekten **Carl Ludvig Engel** fick i uppdrag att rita flera viktiga byggnader när Helsingfors blev huvudstad 1812. Miljön kring Senatstorget är en av världens bäst bevarade helheter i empirestil.

Finlandiahuset byggt på 1970-talet representerar en senare arkitektur, och centrumbiblioteket Ode vid järnvägsstationen och Helsingfors universitets bibliotek i Kajsaniemi är representanter för den allra senaste arkitekturen. De är enastående skapelser.

En av mina favoritbyggnader är Posthuset. Även om huset är en enorm koloss får den mig att tänka på Legobitar. Formen gör byggnaden ståtlig och den gula färgen gör att den ser fräsch ut. På Posthusets tak



byggdes Helsingfors första helikopterplatta, där OS-gästerna landade. Speciellt med huset är också att varje tegelsten är vågmönstrad, precis som en poststämpel. Deltagarna i de guidade rundturerna blir ofta fascinerade av små detaljer som dessa. De etsar sig fast i minnet, även om du har glömt allt annat från rundturen en vecka senare.

När du står framför Posthuset och tittar mot hotell Vaakuna och Glaspalatset står du trots allt oljud och buller mitt bland flera eleganta funktisbyggnader. De härstammar från 1930–1950-talen.

**I HELSINGFORS FINNS DET** stadsdelar för alla smaker. Själv bor jag i Åggelby. Det är en villastadsdel där det fortfarande finns gamla trähus. Där kan du undersöka gamla byggnaders stenfötter och hitta stentrappor mitt i skogen. Ett fint ställe i Åggelby är Lillforsen och den närliggande höga klippan Pirunkallio. Därifrån kan du beundra islossningen i Vanda å om våarna. Vid Pirunkallio har flera gamla finska filmer spelats in.

Jag gillar att jogga längs stranden av Vanda å. Där finns gamla ädellövträd, som lönn och alm. Jag gör upptäcktsfärder genom att följa små skogsstigar.

Mitt absoluta favoritställe i Helsingfors är Stenudden där jag har sommarstuga. Där råder samma stämning som för hundra år sedan, eftersom stugorna saknar varmvatten och el. På Stenudden får själen ro.”

### 3 TIPS: INTERESSANTA BOSTADS- OMRÅDEN

**1** Norra Haga byggdes efter kriget. Där finns fästningskonstruktioner från första världskriget, ett köpcentrum, Alprosparken och även frontmannahus. I Norra Haga finns också de rödas brödragrav från 1918 års krig och en gammal hoppsbacke.

**2** I Gårdsbacka i östra Helsingfors finns det många stora gårdar och stora träd, vilket vittnar om idealen under 1960- och 1970-talen.

**3** Fiskehamnen är ett bra exempel på hur man på 2000-talet skapar en ny stadsdel från ingenting. Områdets historia som hamn lever kvar i gatunamnen som är döpta efter gamla fartyg.



## Samhörighet, kaffeservering på torget och dansande människor om natten



### 3 TIPS: ROLIG SYSSELSÄTTNING

**1** Vid Slakteriet ordnas det marknader, basarer, konserter och olika evenemang året runt. Samtidigt får du njuta av det fina utbudet av mat och dryck i området.

**2** Vid Vallgårds verkstad finns det barer, restauranger och anorlunda kultur, precis som i Södervik.

**3** I Helsingfors finns det små kvartersbiografer, som Riviera i Berghäll och Kino Engel i centrum. Där kan du titta på film samtidigt som du tar dig exempelvis ett glas vin. Bland annat Kino Engel ordnar stämningsfull utomhusbio sommardag.

**T**v-serien *Aikuiset*, som jag har skrivit manuset till, har nära kopplingar till en viss stadsdel i Helsingfors, nämligen Berghäll. Berghäll har en viktig roll i karaktärernas liv i serien och i hela den bubblan. När jag jobbade med manuset ville jag uppdatera populärkulturens klichéartade bild av Berghäll. Enligt den var Berghäll främst känt för thaimassageställen och billiga pizzerior. Nu håller Berghäll på att bli ett medelklassområde och där finns till exempel vinbarer. Det finns både ett gammalt och ett nytt Berghäll som existerar sida vid sida.

Jag flyttade själv till Berghäll för cirka tio år sedan. Det finns en trevlig samhörighet i Berghäll. I området bor många människor med olika bakgrund och i olika livssituationer. Jag tillbringar själv fortfarande mycket tid där, även om jag redan har bott ett par år i grannstadsdelen Vallgård.

Du känner dig välkommen i både Berghäll och Vallgård, och det är sällan jag lämnar området numera. Mitt arbetsrum finns här och en stor del av mina vänner bor också här. Det gör att området känns lite som en by. Det finns också riktigt bra kaféer och bistroliknande, avslappnade fine dining-restauranger i området, stadens bästa om du frågar mig.

Helsingfors är en kompakt stad, och här tar du dig enkelt med cykel överallt. Olika stadsdelar har väldigt olika karaktär. Innan jag flyttade till Helsingfors visste jag inte ens att det finns ett vackert stort trähusområde i Vallgård, så nära centrum.

**NATUREN ÄR** en av Helsingfors positiva sidor. Jag motionerar på Blåbärslandet och Stenudden, där du kan blicka ut över havet mot Berghäll. Det är inte ofta man tänker på att det finns havsstrand även i östra innerstaden. Vid stränderna i östra Helsingfors, till exempel i Nybondas eller på badstranden vid Kallviksudden, glömmmer du snabbt att du befinner dig i huvudstaden. Naturen är otroligt vacker där.

Hagnäs torg är också en viktig plats för mig, där dricker jag morgonkaffe på somrarna. På torget köper jag grönsaker och blommor. Även Hagnäs saluhall är en kär plats för mig. Torget påminner mig om min barndoms somrar, 90-talets Finland.

Vid Hagnäskajen finns Kulturbastun där själen får ro. Den är en enkel och ekologisk bastu som inrättats av två arkitekter. Den har en atriumgård där du har möjlighet att ta dig ett dopp i havet.

Om jag längtar bort kanske jag tar en promenad till Ulrikasborg där jag kan låtsas att jag befinner mig i Stockholm eller Paris.

**I ÖSTRA INNERSTADEN** erbjuds ett brett kulturutbud och en mängd olika evenemang. Jag har redan i flera år arrangerat Icons Club-dansfester vid Slakteriet i Fiskehamnen. Festerna ordnas utomhus och inträdet är fritt. De har alltid en artist som tema, till exempel Madonna, Beyoncé, Britney Spears, Lady Gaga eller David Bowie.

Besökarna klär sig enligt temat och förnas i sin beundran för artisten. På vintern dansar vi med jackorna på under värmelampor. Festerna får dig verkligen på bra humör: hundratals människor samlas för att dansa och njuta av musik i Helsingforsnatten." →







Pieta Jarva

Strategidirektör inom Baltic Sea Action Group

## Havet är tillgängligt för alla

” Helsingfors är havet tillgängligt för alla stadsbor. Du behöver inte åka långt för att komma till havet eller ut i naturen.

Jag har alltid bott nära havet och för mig är det en viktig del av Helsingfors. Havet är för mig ett mäktigt element som är respektingivande och även lite skrämmande. Det gör gott för oss människor att även i vardagen bli påmind om att också vi är levande varelser. Östersjön har den egenheten för mig.

Vid havet upplever jag samma frihetskänsla som jag kan uppleva när jag fjällvandrar. När du kan blicka ut över ett stort område vidgas även dina tankar.

På vintern när havet fryser på kan du promenera på isen och blicka ut över en vacker tomhet. Detta är något som fascinerar människor världen över.

**JAG BOR** med min familj i Nedre Malm i norra Helsingfors. I mitt bostadsområde känner jag dagligen att havet talar till mig. Restaurerade Stickelbackabäcken flyter förbi vårt hus. Bäckens är en förgrening till Vanda å. Dit vandrar öring från Östersjön

för att leka, och på hösten kan du få se nästan 80 centimeter långa öringar där.

Vi gör ofta naturutflykter med familjen. Till exempel åsen vid Kallviksudden i Nordsjö är en exceptionellt vacker plats, där det finns en härlig sandstrand, en naturstig och en strandäng. Vi har alltid vårens första picknick där. Med familjen gör vi även i övrigt många utflykter i skärgården och till stränderna i Helsingfors.

**MIN RELATION** till Östersjön har fördjupats mycket under de senaste åren då jag har fått jobba med att lösa miljökriser och till förmån för Östersjön.

Inom Baltic Sea Action Group, BSAG, jobbar vi för Östersjön och klimatet både på land och på havet och även under ytan.

Vi lanserade kolinlagrande jordbruk i Finland för att vår livsmedelsproduktion ska bli mer miljövänlig. I Carbon Action-samarbetet deltar över tusen jordbrukare samt framstående forskare och företag inom livsmedelskedjan, som S-gruppen. Syftet är att återföra kol från atmosfären i marken för att motverka klimatförändringarna och



att hålla näringsämnen kvar i åkerjorden där grödorna kan utnyttja dem, i stället för att de rinner ut i Östersjön och bidrar till övergödningen. Samtidigt förbättrar vi skördesäkerheten och livsmedelsförsörjningen.

Vi har också sammanfört aktörer inom sjöfarten för att ta fram en lösning för att återvinna toalettvattnet från fraktfartyg. Ett stort antal fraktfartyg släpper ut sitt avloppsvatten i Östersjön varje dag, och det är helt lagligt. Vi har inlett ett försök där biogas för den tunga trafiken produceras av fartygens avloppsvatten.

Den marina naturen i Östersjön skyddas genom olika skyddsområden, till exempel nationalparker som ofta väljs ut utifrån värdena ovanför havsytan. Flest undervattensområden som är värdefulla ur naturhänsyn finns i närheten av stränderna. Eftersom de ofta är privatägda behövs också privata skyddsområden. Vi inom Baltic Sea Action Group medverkar i inrättandet av det största privata skyddsområdet i Skärgårdshavet, kring ön Gullkrona. Undervattensnaturens mångfald skyddas på ett område som är 4 800 hektar stort. Det motsvarar ett område som är 20 gånger så stort som Malms flygplats. Den genomsnittliga storleken på privata maritima skyddsområden är mycket mindre än så, cirka 270 hektar.

## DET ÄR HÄRLIGT ATT ÅKA MED FÖRBINDELSEBÅT UT TILL EN Ö.

Det är viktigt att gå under ytan och skydda områden som är värdefulla med tanke på den biologiska mångfalden. På detta sätt säkerställer vi att de för Östersjön specifika arterna bevaras. Om vi lyckas förbättra Östersjöns status kan arterna börja sprida sig på nytt från dessa skyddade områden till andra delar.

I Helsingfors lyssnar man också på invånarnas förslag i fråga om naturobjekt. BSAG har deltagit i projektet OmaStadi där idéer från invånarna förverkligas, och vi har omvandlat obehövliga gräsplaner till kolbindande ängar runt om i staden. Genom att minska bearbetningen av marken kan den bli en riktig fröbank. Till exempel längs Österleden och i strandparken vid Arabiastranden har det börjat komma upp en mångfald av växter. Olika insekter har fått mer livsrum. Naturens mångfald ökar bara den får en chans.”



### 3 TIPS: UT- FLYKTSMÅL FÖR HELA FAMILJEN

**1** De många fantastiska öarna i Helsingfors, som Skanslandet, Vårdö och Fagerö. På Fagerö kan du hyra en stuga av staden eller tälta. Det är härligt att åka med förbindelsebåt ut till en ö och väl framme inleder sig ett lugn.

**2** Kallviksgrundet i Nordsjö är ett marint skyddsområde där det finns bland annat en bandtångsäng. Den är som en undervattenssäng eller -skog som är en viktig livsmiljö för många arter. Vackra somrardagar kan du utforska området genom att hyra en kajak vid Nordsjö paddlingscenter som ligger i närheten.

**3** Tomtbacka gård i norra Helsingfors är som en bit av landsbygden mitt i Helsingfors. Det finns kor, får, grisar och höns på gården. Utöver traditionella spannmålsväxter odlas där örter och olika sorters blommor, som stadsborna kan plocka gratis i juli-augusti.

Foto Metta Petäinen





Omar El Mrabt

Fotograf, företagare, influencer

## Vår vackra huvudstad förtjänar kärlek



### 3 TIPS: HÄR KAN DU TA FINA BILDER

**1** På Café Lasipalatsi i Glashuset kan du titta ut genom hörnfönstret på andra våningen och följa spårvagnarna och mörkret som lägger sig över Helsingfors om kvällen.

**2** Färggranna Villagatan i Eira och Lotsgatan på Skatudden är mina favoritgator. De fantastiska och tidlösa jugendbyggnaderna på dem gör mig glad.

**3** På hög höjd ser du långt bort, och därför trivs jag i Ateljee Bar på hotell Torni och i restaurang 10. Kerros på hotell Vaakuna.

**J**ag är så glad över att Helsingfors öppnar igen efter två coronaår och att turisterna kan återvända för att njuta av Helsingfors. Jag tror att det är många som har längtat efter att kunna besöka Helsingfors. Och vår fantastiska huvudstad förtjänar mycket kärlek!

Jag har bott i huvudstadsregionen i elva år nu, och under den tiden har min kärlek till Helsingfors bara vuxit. Jag är född i Idensalmi och som barn bodde jag i Jämsä mitt bland alla insjöar. Det skapar kontrast till mitt nuvarande urbana liv och hjälper mig att se Helsingfors skönhet. Min mamma är finsk och min pappa från Marocko. Jag upplever att det ger mig mod att använda färger även som fotograf. Jag kan vara melankolisk på det typiskt finska sättet eller lyfta fram glada färger och ta i lite för mycket.

På Instagram lägger jag ut foton på ett överdrivet vackert, förskönat Helsingfors. På Instagram måste du fånga följarnas uppmärksamhet på en millisekund, och därför redigerar jag alltid mina bilder lite överdrivet. När jag tycker att bilden är klar lägger jag till ytterligare 20 procent med färg. Annars försvinner mina bilder i mängden. Mina favoritfärger är gul och orange. Många av mina följare i Asien fascinerar av mina bilder, eftersom de tror att allt här i Norden är svartvitt.

Färger är min motkraft till all negativitet i sociala medier. På Instagram följer folk kon-

ton som erbjuder sådant innehåll de vill ha. Mina bilder erbjuder en verklighet som är mjuk och färggrann. Jag har noterat att människor behöver den särskilt i dessa tider.

**HELSINGFORS ÄR EN UNIK** huvudstad. Vem som helst kan besöka exempelvis Eira och Ulrikasborg och få smak av Sommarhelsingfors. I många andra länder är de mest välbärgade bostadsområdena inte öppna för utomstående. Eiraparken är en vacker och tyst, franskinspirerad park. Vid Eirastranden kan du njuta av utsikten över havet och solnedgången.

Jag rekommenderar verkligen turisterna i Helsingfors att söka sig lite längre bort från centrumkärnan och järnvägsstationen. Vanligen är centrum stadens gråaste område, där det också råder mest trängsel. Du kan hoppa på vilken spårvagn som helst, titta på gatorna genom fönstret och stiga av där det ser trivsamt ut.

Om du inte har tid att ta dig längre bort kan du promenera i området bakom Domkyrkan och längre in i Kronohagen. Där finns en lugn och färggrann stadsdel och en strandboulevard där du kan beundra särskilt vackra solnedgångar.

I Helsingfors kan du inte gå vilse särskilt långt, eftersom staden omges av hav från tre håll. I Europa finns det inte många huvudstäder som ligger alldeles vid havet på samma sätt som vårt älskade Helsingfors." ■



## HÄR ÄTER DU

På förnyade restaurang Kappeli kan du beundra värdefull konst samtidigt som du avnjuter exempelvis Skagenröra på maltbröd från restaurangens eget bageri.

*Södra esplanaden 1, Helsingfors*

På den klassiska sjömansrestaurangen Salve rekommenderar vi att du smakar på Salves berömda strömming, kanske den godaste i hela Finland.

*Sandvikskajen 5 C, Helsingfors*

Om du besöker Helsingfors en varm dag rekommenderar vi Memphis soliga terrass där havsbrisen ger välbehövlig svalka, vid Tokoistranden i Hagnäs.

*Broholmsgatan 18-20, Helsingfors*

På översta våningen i varuhuset Sokos finns restaurang 10. Kerros – ett utmärkt ställe att ta en paus och beundra den vackra utsikten under shoppingturen.

*Brunnsgatan 3, Helsingfors*

## HÄR KÖPER DU MELLANMÅL OCH PICKNICKMAT

Om du vill ha något smått att äta på hotellrummet kan du besöka S-market som har öppet dygnet runt på bottenvåningen i varuhuset Sokos i centrum.

*Mannerheimvägen 9, Helsingfors*

De bästa picknickplatserna finns i Esplanadparken och i Brunnsparken. Köp läcker picknickmat på S-market vid Kaserntorget.

*Kaserngatan 19, Helsingfors*

Food Market Herkku på bottenvåningen på Stockmann är en sevärdhet i sig. Avnjut biströns laxsoppa på plats!

*Alexandersgatan 52, Helsingfors*

I Helsingfors finns det totalt 81 Alepa-, 32 S-market-, 6 Prisma- och 2 Food Market Herkku-butiker.

## HÄR PARTAJAR DU

Har du hört om legendariska Mummo-tunneli? I sommar är stadens bästa partyställe öppet även på söndagar från och med midsommar.

*Alexandersgatan 46, Helsingfors*

Bierhuis Rotterdam i köpcentrum Kamp-pi har en stor uteservering som har blivit en ikonisk del av Sommarhelsingfors.

*Köpcentrum Kamppi, 1:a våningen, Helsingfors*

SpåraKOFF är en spårvagn som omvandlats till en restaurang som kör runt till de viktigaste sevärdheterna i Helsingfors innerstad. Samtidigt kan du avnjuta uppfriskande drycker.

Mer information: [raflaamo.fi](http://raflaamo.fi) eller tfn 0300 870 020

## HÄR SOVER DU

Nyligen förnyade Solo Sokos Hotel Torni är ett av S-gruppens finaste hotell. Panoramrummen i torndelen har en fantastisk utsikt över Helsingfors.

*Georgsgatan 26, Helsingfors*

Solo Sokos Hotel Helsinki har moderniserats. Detta hotell lämpar sig särskilt för den som vill njuta av stadens vimmel och vara mitt i händelsernas centrum!

*Glogatan 8, Helsingfors*

Om du är på en shoppingresa är Original Sokos Hotel Tripla i köpcentrum Tripla ett utmärkt val. Från hotellet i Böle är det enkelt att ta sig till Borgbacken.

*Fredriksbergsterrassen 1 B, Helsingfors*

## Testa en Alepa-cykel

Alepa-cykeln är ett smidigt sätt att ta sig fram i staden. Som stads-cyklist har du tillgång till närmare 4 600 cyklar och 460 cykelstationer i Helsingfors och Esbo. Du kan köpa abonnemang på en cykel för en dag, en vecka eller hela säsongen. Pris från 5 e.

<https://www.hsl.fi/sv/stadscyklar>

Fler övernattningsalternativ: [sokoshotels.fi](http://sokoshotels.fi) och fler restauranger: [raflaamo.fi](http://raflaamo.fi)

# Tips på var du kan använda Gröna kortet i Sommarhelsingfors



# Ödmjuk inför naturkrafterna

Bergen har fått bergsklättraren *Lotta Hintsa* att förstå att du inte kan uppnå riktigt allt i livet. Ödmjukhet är för henne en punkt mellan övermod och att nedvärdera sig själv.

text **RIINA-MARIA METSO** foto **DON BOWIE**

## Sanningen

Ödmjukhet bygger på sanningen. Vi finländare försöker ibland vara lite onödigt ödmjuka, för att säkert inte framhålla oss själva för mycket. Sann ödmjukhet är dock exempelvis att prata om sig själv sanningsenligt, utan att överdriva eller nedvärdera sig själv.

Jag har haft en benägenhet att vara överdrivet noggrann med att inte vara för stolt. Men att nedvärdera sig själv är inte att vara sanningsenlig, och därför är det varken konstruktivt eller hälsosamt. Så länge som saker och ting är sanna kan du även uttrycka dem i ord.

## Naturen

Mina höga ambitioner har alltid fått mig att slutföra saker. Jag har aldrig lämnat någonting halvfärdigt. Så länge jag har ansträngt mig tillräckligt hårt har

jag uppnått nästan allt jag har velat. Det var först när jag började med bergsklättring som naturen satte stopp för mina målsättningar.

Jag gillar inte uttrycket "besegra ett berg", eftersom det inte finns ett enda berg i världen som människan kan besegra. Du måste respektera att naturen är dig överlägsen. Min största läxa i ödmjukhet lärde jag mig på berget G2 år 2019. På grund av en snöstorm satt vi i lägret i tio dagar och väntade på lämpligt klättringsväder. Min frustration ökade och jag skulle ha velat försöka klättra upp till toppen. Min pojkvän **Don** som är en mer erfaren klättrare fattade slutligen beslutet att stanna i lägret. Jag var besviken och trodde fortfarande att vi skulle klara av att ta oss upp. Följande natt drog en enorm lavin fram över just den rutt där vi enligt den ursprungliga planen borde ha befunnit oss då. När jag såg på den genom tältöppningen förstod jag min plats i förhållande till naturen.

## Gränserna

Du kan överskrida dina gränser i nästan vilken idrottsgren som helst. Uppe i bergen går det inte. I det skede du överskrider dina gränser är det inte längre upp till dig om du kommer levande tillbaka. När du sanningsenligt känner till dina gränser kan du lyckas bäst.



"DET FINNS INTE ETT  
ENDA BERG I VÄRLDEN  
SOM MÄNNISKAN  
KAN BESEGRA."



A close-up portrait of a young woman with long, wavy blonde hair and blue eyes. She is looking slightly to the right with a soft smile. She is wearing a light blue ribbed tank top. The background is a blurred view of yellow leaves, suggesting an outdoor setting in autumn.

## LOTTA HINTSA

### VEM?

33-årig bergsklättrare och uthållighetsidrottare.

### BOR

I Helsingfors och tränar mycket i USA. Familjen består av mamma, storsyster, lillasyster och lillebror samt pojkvännen Don Bowie.

### AKTUELLT

Lottas och journalisten Laura Arffmans bok *Elämäni vuoret*, som tidigare utkommit som ljudbok och e-bok, säljs med ensamrätt i tryckt form på Prisma och Prisma.fi.

"Naturen har en enorm kraft, men människan har friheten att välja hur hon förhåller sig till den kraften", säger Lotta Hintsa.





SINCE 1893

**Malax  
Limpan**



Ingredienser : 7 portioner | Recept: Hellapoliisi

- 1 paket Malax Limpa i skivor
- 400 g ört- eller gräslöksfärskost
- 200 g varmrökt lax
- ½ krusa dill
- limepeppar efter smak
- 7 grillspett

Lägg upp skivorna Malax Limpa på ett serveringsfat. Sätt färskosten i en skål. Klipp ned varmrökt lax och dill i skålen. Krydda med limepeppar och rör om till en jämn smet. Bred ut fyllningen i ett rejält skikt på brödbitarna och skär bitarna i fyra eller sex delar. Lägg fyra brödbitar med fyllning ovanpå varandra och tryck in grillspettet i mitten av brödbitarna.



Mera recept: [www.malaxlimpan.fi](http://www.malaxlimpan.fi)

## "DU KAN INTE PÅVERKA ALLT, MEN DIN ATTITYD KAN DU PÅVERKA."

Du kan ta kontroll över dina gränser genom att vara förutseende. Du kan välja att vara i optimal form när du ger dig ut på en klättringsexpedition. Varje gång jag tränar tänker jag att jag ökar min säkerhet på expeditionen genom att göra mig snabbare, starkare och mer tekniskt avancerad. Då är det mer sannolikt att jag inte begår några misstag när jag klättrar.

Som klättrare behöver du dock ett visst mått av *bravado*, övermod. Ödmjukhet är en punkt mellan *bravado* och att nedvärdera sig själv.

### Attityden

Undergivenhet kan leda till att du kan ändra din attityd. För ett par dagar sedan cyklade jag i riktigt hård motvind, och jag höll på att cykla omkull flera gånger. Uppe i bergen är vindarna emellanåt betydligt kraftigare än till exempel stormvindarna i Finland. Jag blev irriterad, men vinden brydde sig inte hur hårt jag än ropade åt den. Jag förstod att jag måste välja min attityd. Antingen vänder jag om eller också slutför jag träningen med ny attityd. Jag tog det som en utmaning att fundera på från vilket håll följande vindby kommer och hur den påverkar mig. Naturen har en enorm kraft, men människan har friheten att välja hur hon förhåller sig till den kraften. Detsamma gäller mycket annat: du kan inte påverka allt, men din attityd kan du påverka.

### Tacksamheten

Det är svårt att mäta ödmjukhet. En människa som skryter om sin ödmjukhet är sannolikt inte ödmjuk. Tacksamhet gör mig ödmjuk. Det ögonblick när jag ser mig omkring och funderar på vad livet har gett mig. Jag är ödmjuk och tacksam även inför utmaningar, eftersom de får mig att växa som människa.

Vi kommer till världen som att vi inte har förtjänat någonting. Allt vi får är en gåva. Oavsett hur hårt vi jobbar för någonting, är det alltid även många andra människor eller faktorer som bidrar till att vi uppnår det. Att förstå det och vara tacksam över det gör mig ödmjuk. ■



**SIRPA  
KÄHKÖNEN**

är författare och  
fokuserar särskilt  
på historia och  
samhällsfrågor.



## Landskap skapat genom ord

Alltid när jag tänker på min mamma som gick bort i mars ser jag trähusstaden och Kuopio-lahtis rogivande strandlandskap för mina ögon. Jag ser en tös med linlugg och hennes släktingar som bodde i ett trähus nedanför en brant klippvägg.

Mammas barndomslandskap har förändrats enormt; trähuset finns inte längre, det finns heller inga ångbåtar som tutade i signalhornet vid avgång och ankomst i Kuopio hamn. Männen i min mammas släkt försörjde sina familjer som skeppare, maskinförare och matroser – för dem var insjön vägen ut till den stora världen.

**NÄR JAG SKREV** min senaste roman fick jag ett oundgängligt tips av historikern **Aira Roivainen** från Norra Savolax. Hon berättade att Institutet för de inhemska språken på 1960-talet hade gjort en intervju med ångbåtsskepparen **Aaro Rissanen**. Jag fick lyssna på intervjun och den var gripande.

På sin mjuka Savolaxdialekt berättade Rissanen för intervjuaren hur det var i början av 1900-talet att föra en ångbåt från Kuopio via de vackra vattenlederna till Nyslott och Villmanstrand, och därifrån längs Saima kanal till Viborg och slutligen längs Finska viken till Sankt Petersburg. Rissanen var till åren kommen redan vid tidpunkten för intervjun, men kunde utantill räkna upp varenda ställe där båten stannade på sin färd.

Insjö- och havslandskapen hade etsat sig fast i Rissanens minne. Även min mors far har i en självbiografisk text beskrivit hur det kändes att som barn göra den

första turen med ångbåt längs det stillsamma insjösystemet ut till salta Finska viken och få se stora segelfartyg där sjungande sjömän hissade seglen.

**LANDSKAPEN FORMAS** inte enbart av det vi kan se med egna ögon, utan också av det som berättats för oss. Ett försvunnet landskap besitter ännu mer kraft än ett som har förskonats från förödelse och

fått leva kvar oförändrat under generationer. Vi alla har skapat oss bilder av hus, alléer, butiker, strandgator, kajer, åkrar och skogar som har betytt mycket för andra människor. Även om vi aldrig har sett dem kan vi sakna dem.

När vi berättar om någonting som gått förlorat uttrycker vi smärta och hopp. I ord kan vi återskapa hela städer, byar och naturplatser.

Genom att berätta kan både vi själva och andra läka; de imaginära platserna kan vara en tröst för dem som har förlorat sina landmärken i krig eller vid stora samhälleliga förändringar.

När jag tänker på min bortgångna mamma, tänker jag på en stad som är en annan än i hennes barndom på 1940-talet. Men den har ändå samma namn. Och om somrarna tutar de små båtarna i sina signalhorn när de åker ut på Kallavesi, och på en tom tomt vid stranden av Kuopionlahti, nedanför en klippvägg smeker vinden gräset.

Och om jag tittar riktigt noggrant framträder ett hus med invånare på tomten, skapade genom ord och saknad. Ingenting försvinner helt så länge det finns i någons minne. ■

*”De imaginära  
platserna kan  
vara en tröst.”*



CHILL I KÖKET

Smarta grilltips

# LILLA GRILL- SKOLAN

text SANNA KEKÄLÄINEN och NIINA MÄLKÄ foto REETTA PASANEN  
fotoarrangemang SANNA KEKÄLÄINEN fotoassistent IITA NISKANEN



# Marinad på fem smaker

Du behöver endast fem råvaror och får en fulländad basmarinad till allt som du vill grilla.

Spara receptet på marinad på fem smaker och de övriga läckra tipsen som gör att du garanterat lyckas med sommarmaten.

**V**ad innebär direkt eller indirekt grillning, som anges i vissa grillrecept? Enkelt uttryckt: värmens och matens förhållande till varandra. Vid grillning på direkt värme är maten placerad direkt över värmekällan på den heta grillen. Metoden passar bra för fisk, grönsaker, spett och till exempel tunna biffar som blir klara snabbt. När du grillar större och tjockare bitar är indirekt grillning att föredra. Då kommer värmen från sidan, vilket gör att maten tillagas långsammare och du får ett jämnare grillresultat.

**HEMLIGHETEN BAKOM** god grillad mat är att den är saftig. Torra grönsaker eller knastrande torr kyckling börjar fort smaka trä. Lösningen är en marinad som ger smak och gör maten saftig och mör före eller efter grillningen. Heta grönsaker eller kycklingbitar i en varm marinad är en verklig delikatess till exempel i en somrig sallad.



## BESK PEPPAR

ger marinaden karaktär. Även vitlök och chili fungerar på samma sätt.



## SYRLIG LIME

gör kyckling mör och ger rotsaker sting. Citrusfrukten kan också ersättas med rabarber eller vinäger.



## FYLLIG RYPOLJA

gör smakerna djupare och rundare och ger en saftigare konsistens.

**SÖT  
HÖNUNG,**  
sirap eller socker balanserar smakerna i marinaden.



## EN NYPA SALT

lyfter fram de övriga smakerna och ger exempelvis grönsaker mer spänst.







## Sallad med grillsmak

Omvandla en vanlig sommarsallad till en grillad kycklingpanzanella.

**EN GRÖNSAKSSALLAD** med tomat och gurka blir enkelt en mättande lunch en varm dag om du gör en italiensk panzanella av den. Tillsätt nygrillade bröd- och kycklingfilébitar i den kalla salladen. Pensla filéerna med rypsolja och smaksätt med timjan, salt och peppar före grillningen. Toppa kycklingfiléerna med honung och skär ned dem i salladen.

### GOD DRESSING

Marinader och salladsdressingar har en gemensam hemlighet: när samtliga fem grundsmaker finns med blir smaken snudd på perfekt. Du tillagar enkelt en god salladsdressing av samma ingredienser som i receptet på marinad på fem smaker på föregående sida. Men ta inte en använd marinad som dressing till salladen, utan gör en ny dressing.

.....

### SMAKSÄTT MED ÖRTER

Ge grillrätter och somriga sallader karaktär med hjälp av örter. I kycklingsallad är det gott med basilika och timjan, fräsch citrontimjan och rosmarin. När du vill ha nya smaker, testa även bladpersilja, färsk oregano och lite libbsticka.



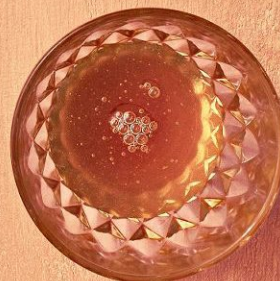
# 3 x marinadkryddor

Genom att tillsätta dessa kryddor i en basmarinad får du en fräsch, eldig eller mild sås till dina grillrätter.



## LITEN INSATS

Genom att använda örter som smaksättning kan du minska saltmängden i grillade rätter.



## FRÄSCH

Blanda ned kaperis, dill och citron i marinaden. Såsen passar särskilt till marinerad av sommarpotatis och fisk.



## ELDIG

Hacka ned ingefära, chili och koriander i olja om du vill ge exempelvis köttretter extra sting. Tillsätt sesamolja för ytterligare smak.



## MILD

Smaksätt marinaden med timjan, senap och honung. Denna sötsura marinad passar till grönsaker, kyckling och fisk.



## En grönsak per spett

**PAPRIKA** behöver längre tid på grillen än zucchini. Tomater blir mosiga på samma tid som morötter fortfarande är stenhårda. Trä en grönsak per spett i stället för att varva olika sorter, så är det enkelt att grilla varje sort precis lagom länge. Lägg hårda grönsaker på grillen först och mjuka grönsaker som blir snabbt klara lite senare. Du kan också förkoka grönsaker som behöver lång tid på grillen innan du grillar dem.

### REJÄLT MED KRYDDOR

Grönsaker går bra ihop även med starka kryddor. Söt morot och majs gillar eldig chili och ingefära. örter accentuerar den sammetslena smaken i zucchini och andra milda grönsaker. Fyllig kål och till exempel champinjoner passar som hand i handske med syrliga citronaromer.

### GRÖNSAKSSPETT OCH GRILLAD CHILISÅS

Gör en chilisås av grillade grönsaker. Den innehåller endast lite fett men massor av smak. Grilla paprika, tomat, zucchini och chili tills de är mjuka. Rosta en bit bröd och mixa det med grönsakerna. Rör ned olja, vinäger och tomatpuré. Krydda efter smak.



**För Harri Harjula, konceptchef inom markethandeln, är söt spetspaprika favoriten på grillen.**

**GRILLTRENDER** i sommar är särskilt att traditionella bbq- och grillsåser gör comeback och att matlagningen ska vara enkel. Pensla söt bbq-sås på saftig spetspaprika, hela majscolvar eller ett delat salladshuvud och grilla lätt – gärna på kolgrill. Om du dessutom använder dig av högklassiga råvaror, dvs. säsongens bästa grönsaker, kräver dessa grillade grönsaker egentligen ingenting annat.





## BURGARE MED ARTER

Toppa grillade burgare med ärtpesto. Koka upp ärterna och mixa dem snabbt med vitlök, basilika och en liten skvätt olja och citron. Smaka av med salt och peppar. Peston passar även till andra grillrätter och naturligtvis till pasta.

## LÄTTARE, MEN MATTANDE

En grillad färsbiff får ett lyft av saftiga grillade grönsaker. De i sin tur får läcker smak av eftermarinaden. Pensla heta paprika-, zucchini- och auberginebitar med en marinad som du ger extra smak med vitlök och örter.

# Lågorna och värmen ger smak

**HÄTTA** ger grillbiffen smak. För att kött ska få en grillad smak och knaprig yta krävs att det steks på tillräckligt hög temperatur. Just därför tycker många att hamburgerbiffar blir allra godast stekta på en het grill. Du märker det om du tillagar en trendig smash-burgare. När du plattar ut biffarna kraftigt på den heta grillen får du ännu mer läcker stekyta.

Tillaga även gärna de övriga fyllningarna i burgaren på grillen. Till exempel tomat får en djupare smak om den hettas upp tills den blir saftig. Rosta även hamburgerbröden på grillen – på bägge sidor eller enbart snittytan.

## Så här komponerar du en burgare



Bred majonnäs på den undre brödhälvan.



Lägg den stekta biffen ovanpå och på biffen en ostskiva som smälter.



Lägg upp rejält med grillade grönsaker eller sallat, tomat och kryddgurka på biffen.




Bred sås på den övre brödhälvan. Häll även sås över grönsakerna.

Illustration Jolanda Jokinen







text KRISTA KORPELA-KOSONEN

## Grilla årets grönsak

**Tomatens superkraft, lykopen, frigörs i större mängder vid upphettning. Så passa på att grilla tomater!**

**TOMAT** är årets grönsak och en av finländarnas favoritgrönsaker. Tomater innehåller rikligt med C-vitamin och är därför hälsosamma att äta även naturella, utan tillagning. En medelstor tomat ger dig närmare en fjärdedel av det dagliga C-vitaminbehovet.

**TOMATER** innehåller också en del olika B-vitaminer. Den innehåller till exempel B9-vitamin, dvs. folsyra, som kroppen behöver för att producera blodceller. Merparten av finländarna skulle behöva ett ökat intag av folsyra. C-vitamin och folsyra gillar inte upphettning, och därför är det bra att använda tomater naturella i sallader och som smörgåspålägg.

**LYKOPEN** är tomatens superkraft. Lykopen är släkt med

betakaroten, som finns i morötter. Lykopen har konstaterats vara bra för hjärtat och minska risken för cancer. När tomater hettas upp är det lättare för kroppen att tillgodogöra sig lykopen. Maten behöver dock inte vara varm när du äter den, varför även exempelvis ketchup och tomatjuice är bra lykopenkällor. Lykopen är fettlösligt, och för att få ut det mesta möjliga ska du därför tillsätta lite rypsolja i tomatsoppor och -såser och pensla grillade tomater med olja.

*Även ketchup och tomatjuice är bra lykopenkällor.*



## VARUKORGEN

I spalten presenteras fynd i matbutiken

# Välkommen, högsommar!

Inled midsommaren med ostpaj och bubbel.  
Fortsätt med enkla säsnyheter och andra  
sommardelikatesser.

text **SANNA AUTIO**

Toppa den  
salta ostpajen  
med jordgubbar  
och basilika.

## Ostpaj

10 bitar | 45 min.

### *Kotimaista-produkter*

**1 pkt (400 g) pajdeg (för salt  
bakning, djupfryst)**

**3 ägg**

**1 burk (200 g) gräddfil**

**1 burk (2 dl) vispgrädde**

**1 påse (150 g) riven svart-  
stämplad ost**

### *Dessutom*

**1 tsk salt**

**1 ask (250 g) jordgubbar**

**1 kruka basilika**

Klä en springform (Ø 25 cm)  
med bakplåtpapper. Tryck ut  
den upptinade degen på  
botten av formen och cirka  
3 cm upp på kanterna.  
Förgrädda i 200 grader  
i 10 minuter.

Vispa ägg, gräddfil, grädde  
och 1 tsk salt till en jämn smet.  
Tillsätt ost och häll i formen.  
Grädda längst ner i ugnen i  
cirka 30 minuter. Täck vid  
behov med bakplåtpapper.  
Toppa den avsvalnade pajen  
med jordgubbar och basilika.

## SKÅLA

### I INHEMSKT

Avnjut ostpajen  
med Kotimaista  
Mousserande  
dryck på vinbärsblad.  
Drycken är halvtorr, har  
fin arom och innehåller  
5,5 procent alkohol – en  
utmärkt välkomstdrink.  
Säljs i de största Prisma-  
och S-market-butikerna.





# Såskock på semester

Mausteaitta Kotisi-  
nappi-senap  
till-  
verkas i Finland utan  
konserveringsmedel  
och finns i två sma-  
ker: mild och stark.

Skaffa båda till  
sommarköket.



Med Felix smaksatta  
majonnäs sätter du  
enkelt smak på sommar-  
delikatesserna. Fräsch  
lime-aiolimajonnäs med  
vitlök passar särskilt till  
fisk. Vegansk bbq  
chipotle-majonnäs med  
röksmak är utsökt till  
grillade grönsaker.



Poppamies eldig  
SpicyBBQ-grillsås  
bidrar med fin sötma  
i kött- och grönsaks-  
rätter. I maträtter, till  
grillat eller som dipp!

Felix Street Kitchen-såserna  
bidrar med äkta smaker i maten.  
Sweet Chili ger en asiatisk  
kryddning och mer eldiga  
Mexican Chili passar utmärkt  
till texmex och burgare. Testa  
även såserna som dipp!



Rajamäen picklingslag är  
en smart lösning för in-  
läggning och kryddning.  
Tillsatt endast vatten så  
har du en färdig lag för  
att pickla grönsaker.



Saariainen sallads-  
och dipsås är  
säkra kort för alla  
som gillar starka  
smaker. Sriracha-  
dipp passar till  
burgare och färs-  
bullar, wasabi-dipp  
till fisk- och  
skaldjursrätter.



## Gott med salt kola

**SALT KOLA** som år för år blir mer  
populär finns nu i flera glassnyheter.  
Salt kola är i princip inte någonting  
nytt. Den består av sås eller karamell  
kokt av rostat socker och grädde och  
innehåller en nypa salt som ger en  
rundare, fylligare smak. Testa även  
detta hemma: strö lite flingsalt över  
glassportioner toppade med vanlig  
kolasås.



Classic-pinnen har  
smak av rostat smör  
och salt karamell och  
är överdragen  
med vit choklad.



3 Kaverin Jäätelö  
kola & havssalt-  
struten består av  
vaniljgräddglass  
med salt kolasås.



Ben & Jerry's Salted  
Caramel Brownie  
innehåller browniesås  
och choklad doppad  
i salt karamell.





## Söta och saftiga

**KÖRSBÄR** har högsäsong i juni. Skölj bären och ta bort kärnorna till exempel genom att trycka en ätspinne eller ett sugrör genom bäret. Ät körsbär naturella, använd dem i bakverk och sallader eller koka läcker kompott. Körsbärskompott är gott som tillbehör till både söta och salta rätter.



### SE RECEPT

Krydda körsbär eller små tomater med rosmarin och vitlök så får du ett tillbehör till grillrätter eller rostat bröd.

Recept på finska: [yhteishyva.fi](http://yhteishyva.fi)

Foto Ninna Lindström



## Bättre burgare

**VAASAN** Street Food Rustic BRGR är ett hamburgerbröd bakat på surdeg. Brödet har en knaprig skorpa och passar bäst med panerade eller feta fyllningar. Den lätta syran i brödet accentuerar smakerna i saftiga fyllningar. Testa detta bröd i extra lyxiga laxburgare där den stekta laxfilén toppas med picklad gurka och sushi-ingefärsmajonnäs.

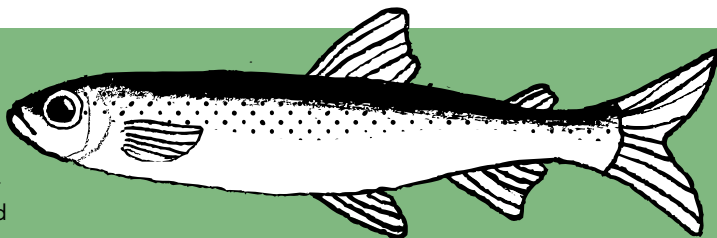
Recept på finska: [Yhteishyva.fi](http://Yhteishyva.fi) > luksus-lohiburgerit




**SANNA  
REKOMMENDERAR**

## Satsa på siklöja i sommar!

Silverskimrande siklöja hör till familjen laxfiskar och trivs i djupa sjöar. Siklöja med sin milda smak är allra läckrast stekt i en stekpanna, men är också god rökt, glödstekt eller friterad i många sommarrätter. Kalakukko görs naturligtvis också på siklöja.





A photograph of three people standing in an asparagus field. On the left, a man in a white t-shirt and orange cap holds two bunches of asparagus. In the center, a woman in a red hoodie holds a large bunch. On the right, a man in a black t-shirt holds a bunch. They are all smiling. The background shows rows of asparagus plants in a field, with a yellow and white house and trees in the distance.

Sauli Suominen, Ingrida Aljosiute  
och Jari Suominen ansvarar för  
verksamheten på Järvenkylän  
maatila. Vi gjorde ett besök på  
gården i juni 2021.



BAKOM PRODUKTEN  
Historien bakom ett välkänt livsmedel

# *De ljusa nätternas gröna delikatess*

Läcker finsk sparris har smak av midnattssolen.  
Säsongen är bara sex veckor lång, men  
lyckligtvis går det att frysa in sparris.

text NIINA MÄLKJÄ foto VESA TYNI





Sparris växer cirka 15 centimeter på ett dygn.

Tetyana Tyminska och Nataliia Budenko har jobbat över tio somrar på Järvenkylän maatila.

**P**å gården Järvenkylän maatila har arbetena ute på odlingarna inletts redan före klockan sex. Dagens sparrisörd har plockats under de svala morgontimmarna. Då är sparris fräsch och håller sig färsk länge.

På eftermiddagen kommer ett överraskande störtregn, men det stör inte arbetet på förpackningsavdelningen. Där kyls sparris ned, skärs, tvättas och sorteras. Stjälkarna buntas ihop utifrån storlek och är inom kort på väg till kunderna.

”Finsk sparris är någonting helt annat än sparris som odlats någon annanstans”, säger gårdsinnehavaren **Jari Suominen**.

Finlänarna – det jordgubbsälskande folket – vet varför. Tack vare de ljusa sommarnätterna i norr får bären en extra fin sötma. Så varför inte sparris också?

”Hos oss växer sparris även på natten”, säger Suominen, och visar med händerna hur mycket stjälkarna växer på ett dygn: cirka femton centimeter.



”Det går inte att låta sparris vänta i jorden. Om den inte plockas i dag har den vuxit sig för stor i morgon. Jordgubbar tål faktiskt att vänta på plockning en stund, om vädret är tillräckligt svalt”, säger Suominen.

Därför plockas det sparris på odlingarna sju morgnar i veckan. Sparris odlas på tio hektar, arbetet tar med andra ord inte slut i första taget. Under den högst sex veckor långa säsongen innebär det 40 000 knippen med inhemsk sparris. Den mängden ger inte tillräckliga inkomster i sig, men den är ett bra tillskott till bärodlarna. Tanken är att sparrisens andel ska utökas i framtiden.

### Sparris fyller ett hål i kalendern

Jari Suominen hann odla jordgubbar och andra bär på Järvenkylän maatila i nästan 35 år innan sparris inkluderades i utbudet för 9 år sedan.

Idén kom från Mellaneuropa. När Suominen njöt av sparrisveckorna under våren där slogs han av tanken att det ju nog borde gå att odla sparris i Finland också. På sin bakgård hade hans mamma en sparrisplanta som gav soppingredienser om våarna.

Även i Mellaneuropa är det bärodlare som har satsat på sparrisodling, eftersom sparris förlänger säsongen för säsongsarbetarna på bärodlarna. De kan förbereda jordgubbsodlingarna på våren och plocka sparris i början av sommaren, jordgubbar under högsommaren och slutligen ärtor före höstbruket.

”De första arbetarna kommer till oss redan i





## ”DET VI FÖRLORAR I MÄNGD, FÅR VI TILLBAKA TIOFALT I KVALITET.”

Järvenkylän maatala producerar 40 000 knippen med färsk sparris per säsong.

februari för att sätta plantor i växthuset. De sista lämnar gården först i december”, säger gårdsinnehavaren **Ingrida Alijosiute**.

Alijosiute kom till Järvenkylän maatala och lärde känna Jari Suominen som internationell utbytesstudent för 22 år sedan. Vid sidan av anställningen uppstod det snart även kärlek och Alijosiute, som kommer från Litauen, stannade i Finland. Som vd ansvarar hon till exempel för rekryteringen av säsongsarbetare.

### Kriget i Ukraina sätter sina spår även i Sagu

Järvenkylän maatala kan erbjuda arbete till cirka 140 säsongsarbetare. I fjol tvingades en del av de utländska säsongsarbetarna att sitta i karantän länge på grund av coronan. I år är det kriget i Ukraina som lägger sordin på stämningen. På gården hade man redan hunnit skaffa arbetstillstånd till ett antal ukrainska säsongsarbetare och väntade på att de skulle komma till Finland. Kriget har dock tvingat

männen att stanna hemma för att försvara sitt land.

”Tillsammans med kvinnorna som flydde till Sagu undan kriget kom barn och mor- och farföräldrar. Vi kan erbjuda kvinnor och ungdomar sommarjobb, men det är svårt att hitta ersättning för de män som inte kan komma”, säger Suominen.

Tidig vår görs arbete med traktor ute på odlingarna för att förbereda sparrissängarna för den kommande växtperioden, och samma ukrainska säsongsarbetare har år efter år skött detta arbete.

### Sparris kan plockas fram till midsommar

Man börjar skörda sparris kring den 12 maj varje år när marktemperaturen är lämplig. Skördarbetet sker dagligen fram till midsommar.

”Det är viktigt att sluta skörda sparris i tid, för att plantan ska hinna utveckla en stor buskliknande massa under sommaren. Ur den får rotsystemet näringsämnen och kraft för följande växtperiod”, säger Jari Suominen.

Iryna Kurinska som jobbar för åttonde sommaren på gården kapar sparrisens noggrant på exakt rätt höjd.







Sparrisodling  
kräver mycket  
manuellt arbete.

”Det vi förlorar i mängd, får vi tillbaka tiofaldigt i kvalitet.”

Sparris anses vara en krånglig gröda. Det är delvis en myt, som beror på att en del av arbetet måste göras manuellt. Vid skörd ska sparrisstjälkarna kapas en och en, vid exakt rätt höjd. Även ogräset som växer frodigt rensas manuellt.

Det krävs tålamod för att inleda sparrisodling. De planterade jordstockarna ger ingen skörd följande sommar. Det andra året går det att plocka cirka 30 procent, och först det tredje året ger de fleråriga plantorna full skörd.

”Om sparrisen trivs bra på sin växtplats kan en planta ge skörd i 20 år”, säger Alijosiute.

När den sista skörden har plockats vid midsommar gödslas odlingarna. Därefter får plantorna växa till sig tills skotten gulnar. Då har näringsämnena överförs till rotsystemet och växtligheten ovan jord kan möras. Ogräset avlägsnas mekaniskt utan bekämpningsmedel, och kvar står tomma sparrissängar.

### Nya idéer när intresset

På gården Järvenkylän mautila sker arbetet i praktiken året om, från trettondagen till julaftonen. På

sportlovets brukar familjen Alijosiute–Suominen resa till värmen för att ladda batterierna. Till familjen hör även två barn, 16 och 12 år gamla. Jari vuxne son **Sauli Suominen** är produktionsansvarig på gården.

På gården utvecklar man hela tiden nya saker. Jari Suominen berättar att nya idéer ger honom energi.

”Eftersom grannarna i vilket fall som helst kommer att börja göra samma saker som vi, måste vi alltid hitta på någonting nytt. I år blir vi till exempel klara med en ny metod för skadedjursbekämpning utan bekämpningsmedel och rester”, säger han om gårdens ozonvattenprojekt, som genomförs i samarbete med institutionen för bioteknik vid Åbo universitet.

Vid sidan av att utveckla nya idéer är Suominen även intresserad av den finländska livsmedelskvaliteten. Han förespråkar en utveckling av exporten.

”Finländska livsmedel är av världsklass, men i Finland saknas förmåga att marknadsföra dem utomlands. Till exempel borde vi ha en stor bärexport till Europa – genom samarbete mellan småproducenter. Vi borde ta modell av Europa där





Iryna Popodko och Mariia Pavliuk väljer ut sparrisstjälkar som är lika långa och gör knippen av dem.

## JÄRVENKYLÄN MAATILA

JÄRVENKYLÄN MAATILA i Sagu har odlat jordgubbar sedan 1980. Numera odlas även sparris, ärtor och hallon på gården.

JÄRVENKYLÄN maatila var den första gården som började sälja bär och skördegrönsaker i stånd utanför stora matbutiker. S-gruppen har varit gårdens samarbetspartner från start.

GÅRDENS HISTORIA går tillbaka ända till 1700-talet. Under århundradena har gården haft bland annat kalkbränning, och kalken fraktades med ett eget handelsfartyg ända till Kapstaden.

## "GÄSTERNA TYSTNAR FÖR ATT NJUTA."

producenterna samarbetar genom kooperativ."

Suominen lyfter fram sparris, potatis och jordgubbar samt rent vatten som finländska gourmetprodukter, som genom välorganiserad exportverksamhet skulle kunna levereras till Michelinrestauranger ute i Europa inom mindre än tio timmar efter skörd. Åtgången bromsas upp av att priserna är högre än de europeiska konkurrenternas.

"Kostnadsnivån är hög i Finland. Mark kostar lika mycket som i Tyskland, men maskinservice, besiktningar, reservdelar och byråkratin är dyrare."

### Djupfryst sparris till vintern

När Alijosiute och Suominen bjuder hem matgäster inleds måltiden vanligen med sparrissoppa. Ingrida Alijosiute gör en slät soppa som hon smaksätter med vitt vin och grädde eller smältost.

Gång efter gång har paret kunnat konstatera att gästerna tystnar för att njuta av soppan redan efter

den första skeden.

Försommarens färska sparris avnjuter familjen helst stekt i smör eller inlindad i bacon, men sparrissoppa äter de även efter den egentliga sparrissäsongen, eftersom det går att frysa in sparris.

"Vi äter sparris som den går och står, gärna knippvis", säger Alijosiute.

Sparris håller länge även i kylskåp, men ändå inte i veckor. Inhemsk sparris står sig i ett par dagar.

"Det är bäst att linda in sparrisknippen i fuktigt papper och förvara det i den nedre delen av kylskåpet. Fyra grader är den optimala förvaringstemperaturen för sparris."

Smaka dock gärna en stjälk eller två genast om du har ett nyköpt knippe. Inhemsk sparris som du knaprar i dig naturell har en så raffinerad smak att du bara måste få uppleva den. ■



# *Hotell på egna höjder*

En gång i tiden var hotell Torn i Finlands högsta byggnad. Hotellets skyskrapslänkande karaktär beundrades, men höjden fick kritik. Nästan hundra år senare öppnar Solo Sokos Hotel Torn i elegantare än någonsin efter en renovering.

text SAMI SYKKÖ foto JAANIS KERKIS







**HOTELLTORNET** är nästan 70 meter högt. Förebild för hotellet var skysraporna i USA. Till en början gav höjden upphov till mycket diskussion, eftersom man trodde att hotellet skulle förstöra stadsbilden.

**EN OMFATTANDE MODERNISERING** började i slutet av 2019 och blev klar i april 2022. Nu lyser hotellet även i mörkret: i sin nya nattbelysning påminner Torni om ett kryssningsfartyg ute på havet – osannolikt vackert. Hotellrenoveringen planerades av arkitektbyrån Arkkitehdit Soini & Horto.



Rummen på Torni är inredda i exklusiva, harmoniska och rogivande färger. Den vackra gamla kakelugnen har piffats upp. Rummen har försetts med handvävda yllemtor.



Filmstjärnan **Jane Fonda** väntade i sin svit. Stjärnan hade kommit till Finland för att marknadsföra sina memoarer, och jag åkte till hotell Torni, där hon bodde under sin vistelse i Finland, för att göra en intervju med henne.

I intervjun var Fonda oerhört ärlig, skarp och rolig – och bedårande vacker. Vid presskonferensen dagen innan hade den sjuttioåriga skådespelerskan framstått som en stjärna, men i sin svit verkade hon mindre och skörare.

Efter intervjun har jag inte kunnat tänka på Torni utan att associera till Jane.

Dessutom finns det likheter i hotellets och stjärnans historier: båda inrymmer såväl höjdpunkter som provningar. Båda är märkta av livet, och där Fonda har tagit hjälp av terapi och plastikkirurgi (hon pratade öppet om det) har Torni fått en ansiktslyftning genom en enorm renovering.

**"DETTA ÄR** den mest omfattande moderniseringen i hotellets historia. Renoveringen tog drygt två år. Hela hotellet och till och med fasadbelysningen har förnyats. Nu lyser hotellet i full prakt även i mörkret", säger **Juha Maatala**, hotelldirektör på Solo Sokos Hotel Torni.

Vi stiger in i nyöppnade Torni.

Hotellentrén är samtidigt både elegant och lekfull. Interiören med inslag av mörk marmor har lättats upp med en art déco-tapet och enorma

randiga fåtöljer. Och där finns en lustig lampa med apfot! Sidoborden har samma rosa färg som Barba-papa! Fåtöljerna är också fantastiska, den läderklädda stoppningen påminner om en luftmadrass.

Om väggen inte pryddes av ett vackert verk av **Elina Brotherus** skulle man inte tro att man är i Finland.

Ätminstone inte i American Bar. Möblerna i den runda baren är eleganta och färgerna lyxiga. Den visuella upplevelsen fulländas av väggarmaturer designade av **Paavo Tynell**, framtagna ur hotellets gömmor. American Bar med sitt kupoltak kan

mycket väl vara den elegantaste baren i Helsingfors.

Listan över detaljer som moderniserats under hotellrenoveringen är lika lång som Tornis historia.

"American Bar har återfått sin plats under kupoltaket, där receptionen låg en tid. Den har nu flyttats närmare huvudentrén", säger hotelldirektör Maatala.

En av Tornis stoltheter är Ateljee Bar som ligger högst upp.

"Den är nu i två våningar. På den nedre våningen, våning 12, serveras *all day tea*, eftermiddagste, hela dagen."

Jag måste naturligtvis smaka på teet. Där finns också en delikatessvagn där jag får välja salta och söta tilltugg. Jag tar en laxsmörgås, en franskinspirerad paj, chokladtårta och en utsökt jättetryffel.

Jag njuter av utsikten lika mycket som av godsakerna. I Ateljee Bar befinner du dig högt ovanför

*"Jag njuter av utsikten  
lika mycket som av  
godsakerna."*







Hotellens trappuppgång med dekorationsmålningar i jugendstil är enastående vacker.



American Bar har återvänt till sin ursprungliga plats under kupolen.



I tassbadkaret kan hotellgästerna bada med stil. Badrummen har unika mosaikgolv.



Tornin Piha är hotellets sommaroas.



På vykortet över Torni står att det är Finlands första skyskrapshotell.



Foto Helsingfors stadsmuseum



Utsikten från Tornis terrass har beundrats av många.

## HOTELLETS ÅR

**HOTELL** Torni färdigställdes 1931.

**HOTELLET** är 69,5 meter högt. Torni har 13 våningar och var en gång i tiden Finlands högsta byggnad, om man inte räknar kyrktornen.

**UNDER TIDEN** för förbudslagen hade hotellhissen en knapp som kunde varna gästerna eller handelsmännen på övervåningen om spritkontroller.

**O'MALLEYS** var den första irländska puben i Finland.

Foto Helsingfors stadsmuseum/Olof Sundström



Köket i hotellrestaurangen på 1930-talet.



På Tornis meny från 1937 presenteras rätterna elegant på franska.

staden som pulserar någonstans under dig. Från fönstren kan du se hur Silja Serenade i fjärran tuffar iväg mot Stockholm och det vackert glimmande blå havet. Finns det verkligen så där många kobbar och skär utanför Helsingfors?

**HOTEL TORNI** uppfördes 1931 och blev ett landmärke i huvudstaden. Arkitektbyrån Jung & Jung ritade hotellet, förebild var skyskraporna i 1920-talets USA. Senare anslöts det intilliggande bostadshuset till Torni, och därför är hotellet en kombination av olika stilarter: trappuppgångarna är i poetisk jugendstil och själva tornet i robust klassicistisk stil spetsad med enastående art déco.

Hotellet hade hundra rum och flera restauranger. Finlands första kinesiska restaurang öppnade i Torni 1953. Där serverades exempelvis svalbosoppa. Under årtiondena har även bland annat delikatesser från det balkanska och det spanska köket serverats på Torni.

I hörnet av Georgsgatan och Kalevagatan finns vinbar och brasseri OR, där du kan avnjuta bland annat ostron. Matgästerna får se när kocken lägger upp rätterna vid disken, och åtminstone i dag ver-

kade tartarbiffen falla många i smaken.

Och hör på detta: Torni var den första elektrifierade hotellbyggnaden i Finland. Vissa hotellrum hade till och med eget badrum. Det var unikt, hotellrum med inbyggda badrum blev vardag i Finland först årtionden senare.

Torni lockade till sig högt uppsatta politiker, filmstjärnor och kulturpersonligheter. Exempelvis **Josephine Baker**, den skickliga dansösen som gjorde karriär i Paris, **prins Philip** av Storbritannien samt författarna **Jean-Paul Sartre** och **John Irving** har bott på Torni. För att inte tala om finländska storheter som Olavi Virta, marskalk Mannerheim och Urho Kekkonen.

Torni har även upplevt ödesstunder. Under andra världskriget intogs Torni av officerare från Nazityskland, och senare inhystes Sovjetunionens kontrollkommission på hotellet.

Vid renoveringen har Tornis historia bevarats, och till exempel de vackra glasmålningarna i trappuppgångarna i jugendbyggnaden är ursprungliga. Hotellets gamla grindhiss finns kvar, liksom den smala spiraltrappan i Ateljee Bar. I taket i Ateljee Bar finns fortfarande en öppning som byggdes för



## *"Tornis bohemiska och konstnärliga karaktär har uppdaterats till 2020-talet."*



Till vänster: Hotellentrén har fått en trivsamt hörna där du kan avnjuta drycker från intilliggande American Bar. Till höger: Ateljee Bar har stora terrasser på bägge sidor. Restaurangernas inredning har designats av Fyra Oy.

### **SOLO SOKOS HOTEL TORNI**

- Hotellet har 154 rum, varav 15 sviter.
- Utöver piccoloservice erbjuds exempelvis upp- och nedpackning av resväskor.
- Hotellets huvudrestaurang OR Restaurant & Bar är fisk- och vegobetonad. Det finns tre barer: Ateljee Bar, American Bar och irländskinspirerade O'Malleys.
- Det finns rikligt med målningar, skulpturer, grafik och fotokonst, och Petri Alanko har komponerat egen musik till hotellet.

det tyska luftskeppet Graf Zeppelin. Tanken var att passagerarna som gled fram över Helsingfors skulle kunna titta in på en cocktail på Torni. Men Zeppelin landade aldrig på Tornis tak och öppningen användes aldrig.

Rummen på Torni har inretts med stil, och inte att undra på. Det är nämligen inredningsarkitekten **Joanna Laajisto**, känd för sitt osvikliga öga, som har planerat moderniseringen. Hon har skapat en rogivande och tidlös stämning i rummen där lyx och bekvämlighet möts. Tornis internationella, bohemiska och konstnärliga karaktär har uppdaterats till 2020-talet.


I mitt rum är det högt i tak och sängen är så bred att den skulle rymma hela slakten Sykkö. Badrummet har tassbadkar och jag tillbringar resten av kvällen i ett avkopplande, varmt bad.

På morgonen sitter jag i det vackra burspråket på rummet och lyssnar på fågelsången och förundras över ljuden i Helsingfors. Tills det är dags att återvända till vardagen och stadens larm. ■



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



A photograph of Päivi Anttikoski, a woman with short blonde hair and glasses, smiling at the camera. She is seated at a wooden table in a bright, modern restaurant with large windows in the background. On the table in front of her is a plate of food, a glass of white wine with a lemon slice, and a small glass of water. She is wearing a black top with white abstract patterns and several rings on her fingers.

Päivi Anttikoski tog jobbet som mediedirektör inom SOK, eftersom hon vill komma nära människornas vardag i sitt arbete. "Vi måste skapa möjligheter för människor att göra hållbara val."



# En riktigt schyst mediechef

SOK:s nya mediedirektör **Päivi Anttikoski** älskar att påta i trädgården på sommarstugan och stickar mössor som ingen använder. Hon får motivation när hon funderar på hur man skulle kunna öka kännedomen om idén bakom den kooperativa verksamheten.

text **ANNELI JUUTILAINEN** foto **PIA INBERG**

**Du kommer från Evijärvi. Enligt ett österbottniskt talesätt bor visdomen i gamla kvinnor och galenskapen i män – du är inte särskilt gammal, men ser du redan tecken på att du har blivit klokare?**

Själv tycker jag att jag är både gammal och klok, förstås. Eller kanske det mer handlar om att jag har samlat erfarenhet. Jag har fått uppleva mycket i arbetslivet.

En äldre och klokare kollega gav mig ett gott råd en gång när jag berättade att jag vill göra någonting alldeles extraordinärt. Kollegan sade: ”Självklart ska du göra någonting extraordinärt, men kom ihåg att utgå från det du redan kan.” Jag har följt detta råd.

**Du sitter i styrelsen för Rabbit Films tillsammans med Duudsonit. Är du inte rädd för att bli måltavla?**

Ibland har jag haft en sådan känsla. Lyckligtvis finns där också andra människor som bidrar med balans och lugn. Min före chef **Juha Sipilä** sitter också i styrelsen. Det hjälper Duudsonit att hålla sig i skinnet.

**”JAG UPPFOSTRADE MITT BARN TILL ATT BLI MITT RESESÄLLSKAP.”**

Min styrelseplats är utan tvekan den roligaste i Finland. Jag får upprätthålla mina gamla kunskaper från tiden då jag jobbade på MTV3.

Men visst får jag vara på min vakt och duka för kulorna. Man vet aldrig vad som kommer att hända.

**Du jobbade på MTV3 i 17 år. Tänker du fortfarande på saker i form av tv-bilder?**

Väldigt ofta. Om jag får en ny idé ser jag den i form av bilder och färger i mitt huvud.

Det har alltid varit naturligt för mig, men det stannade kvar särskilt efter åren på MTV3. Nu i S-gruppen försöker jag utnyttja det jag lärde mig där om inne-

håll och hur man ökar innehållets genomslagskraft. Den viktigaste frågan är på vilket sätt du tilltalar någon och vem du tilltalar.

**Du har även jobbat som chefredaktör på Helsingin Sanomat. Vilka erfarenheter har du tagit med dig från det stora mediebolaget?**

Det var en lärorik upplevelse. Helsingin Sanomat har otroligt duktiga journalister och jag lärde mig mycket om hur arbetet med nyheter går till på en tidningsredaktion. Ur den synvinkeln har jag redan gjort observationer på sådant som kunde göras på ett annat sätt i innehållsproduktionen inom S-gruppen. Jag säger inte att det kunde göras bättre – utan på ett annat sätt. Jag är innehållsmänniska och jag funderar på vilken bild vi ger av oss som företag och hur vi kunde öka kännedomen om idén bakom den kooperativa verksamheten ytterligare. Denna tanke motiverar mig.

Jag aldrig varit särskilt tålmodig. Nu får jag utveckla mitt tålmod genom att lyssna på regionhandelslagens synpunkter innan jag tar itu med någonting. →



# "JAG SKULLE ALDRIG TACKA JA TILL ETT JOBB DÄR DET INTE FINNS NÅGRA SAMHÄLLELIGA MÅLSÄTTNINGAR."

## VEM?

Päivi Anttikoski, 50, är mediedirektör inom SOK och medlem i koncernledningsgruppen. Anttikoski har tidigare arbetat som kommunikationsdirektör inom statsrådet, chefredaktör för digitalt innehåll på Helsingin Sanomat och med olika uppgifter på tv-kanalen MTV3.

## VAR?

Vi åt lunch på restaurang 10. Kerros i Helsingfors.

## VAD ÅT VI?

Grillad lax, blomkåls-  
puré, picklad fänkål och  
mörk vitvinssås samt  
en riklig salladsbuffé.

**Som kommunikationsdirektör inom statsrådet jobbade du långa dagar och arbetsdagarna blir långa även i andra chefsuppgifter. Hur laddar du batterierna på fritiden?**

Före coronapandemin reste jag mycket med min nu 14-årige son. Min man gillar inte att resa, och därför uppfostrade jag mitt barn till att bli mitt resesällskap. Favoritresmålen har varit New York och i Asien de fantastiska städerna Tokyo, Singapore och Hong Kong.

Under coronatiden har jag laddat batterierna genom att sticka. Jag sticker strumpor och mössor hela tiden, även om ingen nödvändigtvis någonsin använder dem. Jag tittar också på serier och filmer via streamingtjänster. Dessutom gillar jag att motionera utomhus.

Tillsammans med familjen är det bästa att bara vara hemma och umgås.

Vi lagar god frukost på veckosluten. Jag njuter av att ha lediga veckoslut i mitt nuvarande jobb. På somrarna tillbringar vi mycket tid på stugan. För tio år sedan byggde jag en liten stuga i mina hemtrakter i Evijärvi. Den var min fyrtioårs-present till mig själv. Jag gillar att jobba i trädgården. Det har jag fått från min mamma som var flitig.

## Hur har ditt nya jobb förändrat din bild av S-gruppen?

Min bild av S-gruppen var mer ensidig än jag hade trott, även om jag alltid har vetat att S-gruppen tillhandahåller en mängd olika tjänster. Jag blev överraskad över de höga ambitionerna och den stora kompetensen inom S-gruppen. Jag tycker att vi borde berätta mer öppet om vad allt vi gör till förmån för samhället. Jag visste till exempel inte att S-gruppen redan i dag producerar all den energi som förbrukas i den egna verksamheten med förnybar energi.

## Vad ingår i arbetet som mediedirektör?

En massa intressanta uppgifter! Till min enhet hör marknadsföringsutveckling och -åtgärder, intern och extern kommunikation, medieverksamheter och hållbarhet. Dessutom ingår påverkan, det vill säga samhällsrelationer och S-varumärket.

Jag skulle vilja fördjupa mig i allt mer grundligt än jag för närvarande kan. Jag har ännu inte skapat mig rutiner eller ens tillräcklig kännedom om kooperativet.

## Hur viktigt är det att delta i den samhälleliga dialogen?

Yhteishyvä är ett starkt och välkänt medievarumärke. Jag anser att dess roll är att erbjuda läsarna viktigt samhälleligt innehåll. Jag vill medverka i arbetet med att utveckla nya och annorlunda kanaler som vi kan använda för att dela innehåll i ännu större omfattning. Jag skulle aldrig tacka ja till ett jobb där det inte finns några samhälleliga målsättningar.

Att värna om det allmännas bästa är en viktig värdering för mig.

## Vet du vem Hedvig Gebhard är?

Ja, det gör jag. Hon är den kooperativa verksamhetens grand old lady och ikoniska grundare. Resultatet av hennes arbete avspeglas alltjämt i allt vi gör inom S-gruppen: vi arbetar för det allmännas bästa genom den kooperativa verksamheten.

När jag blev erbjuden detta jobb såg jag det som ett slags tecken att min ena katt heter Hedvig. Den har visserligen fått sitt namn efter ugglan i *Harry Potter*.

## Du är känd på Instagram för att lägga ut toaselfies. Varför?

Jag började med det redan för flera år sedan, då jag på skoj tog foton i damrummet vid statsrådets kansli och Ständerhuset. Det blev en vana. Toaselfies är en påminnelse om vad som hänt just den dagen och vilka kläder jag har haft på mig. De är lite som en dagbok. I mitt nuvarande jobb har jag 1 800 verksamhetsställen där jag kunde ta nya toaselfies. Tills vidare har jag inte hunnit med så många.

## I Samarbete finns en artikelserie där konsumenter berättar vad de använder sin Bonus till. Till vad använder du din Bonus?

Jag och min man sparar pengarna så att vår son kan använda dem i framtiden. Om han till exempel vill studera utomlands finns det en fin grundplåt på kontot.

## Yhteishyvä och Samarbete har över två miljoner läsare. Vad tror du att de tänker om dig efter att ha läst den här artikeln?

Förhoppningsvis någonting positivt. Och att jag är rätt schyst. Jag hoppas också att de förstår att jag är väldigt engagerad i mitt jobb och att jag gör det med hela mitt hjärta. ■



Kaija Hartikainen  
arbetsfält sträcker sig  
från Pyhäsalmi till  
Heinävesi. Utöver  
inom Osuuskauppa  
PeeÄssä finns det för  
närvarande S-Biili-  
servicebilar även  
inom Osuuskauppa  
Keskimaa.



## MOBIL SERVICE- RÅDGIVARE

Kaija Hartikainen susar fram  
i sitt mobila bankkontor runt om  
i Norra Savolax och njuter av  
både att träffa kunder och  
att köra bil.

text KAISA HAKO foto KRISTIINA KONTONIEMI

### VEM?

Kaija Hartikainen  
från Siilinjärvi är  
servicerådgivare  
som kör en S-Biili-  
servicebil inom  
handelslaget  
Osuuskauppa  
PeeÄssä  
i Norra Savolax.

**M**in första arbets-  
plats var S-market  
i Siilinjärvi vid den  
tiden då butiken hette Sokos-  
Halli. Jag började på järnav-  
delningen, där chefen till en  
början gav mig i uppgift att  
sortera fiskedrag. Under  
42 års tid har jag hunnit med  
mycket inom PeeÄssä.

**Mitt drömyrke som barn**  
var att bli banktjänsteman.  
Därför är det lustigt att min  
chef för 16 år sedan föreslog  
att jag skulle börja jobba som  
bonusrådgivare. Först gick  
arbetet ut på att grunda med-  
lemskap, men för cirka tio år  
sedan fick jag även bankupp-  
gifter. Jag har kört runt på  
olika orter i Norra Savolax  
och haft med mig all bankut-  
rustning: bord, dator, skrivare  
och skärm. Innan S-Biili lanse-  
rades skämtade vi faktiskt om  
att vi skulle behöva en husbil  
för att transportera allt detta.  
Det finns två mobila service-  
rådgivare i Norra Savolax.

**S-Biili** är ett litet mobilt  
bankkontor med all utrust-  
ning som behövs. Servicebi-  
len parkeras nära en butik  
och kunderna ska ta en kö-  
lapp för att få service. Det är  
en ny grej, men kunderna  
har redan gett den oerhört  
fin feedback.

**När det gäller pengar** är  
jag en inbiten kortanvändare.  
Jag har aldrig kontanter på  
mig. Det här med att utnyttja  
betalningssättsförmånen har  
jag också dragit till sin spets.  
Genom att betala med S-  
Förmånskortet har jag på ett  
år fått så stor betalningssätts-  
förmån att jag kunnat tanka  
full tank för pengarna.

**Det trevligaste** med mitt  
jobb är att jag får träffa kun-  
der. Savolaxarna är som  
bekant skoifrisa, och det är  
alltid upp till dem som lyss-  
nar på historierna om de tror  
på dem eller inte. Lyckligtvis  
är jag själv från Savolax! I det

här jobbet behöver du ha en  
positiv inställning och för-  
måga att bemöta allt och alla  
– du kan till exempel bli  
bjuden på dejt eller stöta på  
berusade. Jag gillar också att  
köra bil. Samtidigt kan jag  
lyssna på min favoritmusik  
och tala i telefonen med  
vänner.

**På fritiden** gillar jag att kolla  
på serier på tv. Jag har också  
gått på gym och vattengym-  
pa med mina döttrar och  
min syster. Arbetet är en  
hjärtesak för mig, till den  
grad att det emellanåt tar en  
del av fritiden. Jag har till  
exempel besökt sjukhuset  
och skött ärenden för en  
kund som varit intagen, om  
det har passat tidsschemat.  
Jag har sex år kvar till officiell  
pensionsålder, men jag hop-  
pas kunna jobba i ytterligare  
åtta år. Då skulle jag få fira  
50 år inom PeeÄssä. ■

*"I jobbet behöver  
du ha en positiv  
inställning och  
förmåga att  
bemöta allt  
och alla."*









# Köp en bostad om behovet finns

”Oroa dig inte för mycket över räntorna”, säger S-Bankens expert. Du behöver säkerställa din betalningsförmåga i vilket fall som helst.

text **KIRSI RIIPINEN** illustration **PINJA MERETOJA**

**A**nnina Valtonen, ansvarig direktör på S-Banken, tycker att det är tråkigt att de finländska konsumenterna skräms upp med prognoser över de ekonomiska utsikterna och särskilt över räntehöjningar.

”Det är sant att det just nu inte är enkelt att förbereda sig för vad som komma skall. Å andra sidan behöver du säkerställa din betalningsförmåga oavsett vilket det rådande läget är”, säger Valtonen.

VISSA GÖR SIG AV  
MED ALLT SOM  
KOMMER IN.

Hon har följt den ekonomiska utvecklingen mycket noggrant. Räntorna håller på att stiga, men alltjämt ser det ut att vara fråga om en måttlig uppgång.

”Generellt pratar vi om en uppgång på ett par procent. Det finns inga experter som förutspår en uppgång på så mycket som fem eller sex procent.”

Valtonens uttalande är en lättnad för alla som har bostadslån. Innan banken beviljar lån görs ett stresstest för att se om kunden klarar en höjning på sex procent under 25 års tid. När en bedömning av betalningsmånen har gjorts och bostadslånet har beviljats kan kunden med andra ord vara ganska lugn i alla fall vad gäller räntorna.

## Totalekonomin är viktigare

Enligt Valtonen bör den som har eller överväger att ta bostadslån fundera på

→





## ALLT FLER SPARAR SAMTIDIGT SOM DE BETALAR AV PÅ SITT BOSTADSLÅN.

### Två sätt att amortera på bostadslån

Bostadslånet är 150 000 euro med en lånetid på 25 år. Amorteringssättet är annuitet, dvs. samma belopp betalas till banken varje månad.

#### 1. Ingen fast ränta har fastställts:

Om den effektiva räntan är 0,78 procent:

- Delbetalning 545,17 euro
- Låneränta 0,7 % och effektiv ränta 0,78 %
- Kredit och kreditkostnader totalt: **164 800,99 euro**

Om den effektiva räntan är 2,83 procent:

- Delbetalning 688,13 euro
- Låneränta 2,7 % och effektiv ränta 2,83 %
- Kredit och kreditkostnader totalt: **207 689,01 euro**

*I beräkningen av den effektiva räntan har inkluderats en uppläggningsavgift för lånet på 500 euro och en kontoavgift på 2,50 euro/faktura. I kalkylerna har 12 mån. Euribor använts som ränta. Kalkylen är ungefärlig.*

#### 2. Lånet har en fast ränta på 2 % i 5 års tid:

Lånet har en fast ränta på 2 procent i fem års tid:

- Under de första 5 åren med en fast ränta på 2 % är delbetalningen 635 euro.
- Låneränta 2 % och effektiv ränta 2,11 %
- Efter perioden med fast ränta är räntan på lånet 12 månaders Euribor (0,27 när kalkylen gjordes) samt en marginal på 0,7 procent.
- Kredit och kreditkostnader totalt: **191 984,01 euro**

*I beräkningen av den effektiva räntan har inkluderats en uppläggningsavgift för lånet på 500 euro och en kontoavgift på 2,50 euro/faktura. Kalkylen är ungefärlig.*

sin ekonomi ur ett helhetsperspektiv. Du kan fundera på vad som är viktigt för dig. Har du lust att resa efter pandemin? Vilka konsumtionsvanor har du? Du tar väl inte snabbblån för att klara av oförutsedda utgifter?

Det är också bra att komma ihåg att kostnaderna stiger. Energipriset har stigit kraftigt. Mångas elräkning har blivit till och med flera hundra euro dyrare än tidigare. Bensinpriserna har också gått upp och även mat har blivit dyrare. Inflationen har börjat stiga.

Återbetalningen av ett lån kan även försvåras på grund av personliga omständigheter, till exempel permittering, arbetslöshet eller skilsmässa. Det är klokt att fundera i förväg på hur du ska göra om du råkar i en svår situation.

Valtonen understryker att hon inte vill måla upp en dyster framtidsbild. Köp en bostad om du har ett behov av den och oro dig inte för mycket över exempelvis stigande räntor.

#### Amorteringsfrihet ger flexibilitet

Oförutsedda händelser innebär inte automatiskt att ekonomin kommer att krascha. Valtonen kan ge ett bra exempel på detta.

”Köpare av en första bostad utnyttjar vanligen amorteringsfrihet i samband med föräldraledighet. För många är ett bostadsköp ett nytt skede i livet som ofta även inkluderar tillökning i familjen.”

Under coronatiden ansökte vissa om amorteringsfrihet även på grund av permittering. Amorteringsfrihet är också ett sätt att klara sig ekonomiskt under en oförutsedd och övergående situation.

För vissa finländare är det viktigt att ha besparingar motsvarande två eller tre månadslöner som buffert. Då utgör till exempel en kort period av arbetslöshet inte en alltför stor belastning i budgeten. Vissa gör sig av med allt som kommer in. Vid bostadslåneförhandlingar tvingas var och en gå igenom sin egen relation



till att spara och konsumera.

Valtonen har till sin glädje noterat att allt fler finländare har börjat spara samtidigt som de betalar av på sitt bostadslån.

Om du har en liten buffert eller besparingar som ökar hela tiden behöver du inte oroa dig även om räntorna fluktuerar lite.

### Medicin mot ränteoro

Bankerna kan erbjuda olika alternativ som skydd mot stigande räntor. Vissa erbjuder räntetak, S-Banken erbjuder lån med fast ränta.

”Fast ränta är ett lite dyrare alternativ än rörlig ränta, men den kan ses som en försäkring mot att räntan höjs. Alla klarar inte av osäkerhet, och ingen ska behöva förlora nattsömmen på grund av oro över låneräntorna”, säger Valtonen.

Det går att välja fast ränta för exempelvis halva lånet. Då blir den andra halvan förmånligare och du kan spara in skillnaden. Om beloppet du sparar är exempelvis hundra euro, kan du investera det till exempel i en fond och få god avkastning. Många lyckas spara, 25 år är en mycket vanlig återbetalningstid för bostadslån i Finland.

Under lånetiden går det också att byta fast ränta till ett bostadslån med rörlig ränta.

”Vi får allt oftare den frågan. De som redan har köpt en bostad har blivit mer aktiva den senaste tiden. Den offentliga ekonomiska debatten har fått dem att börja fundera på sin ekonomi.”

Det går att trygga förmågan att återbetala ett lån på många sätt. Till exempel en låneskyddsförsäkring har flera olika nivåer. Du väljer den som passar dig bäst utifrån vilken typ av risk du vill säkra dig mot. Det går att trygga betalningen av lånet vid exempelvis tillfällig arbetslöshet, sjukdom eller dödsfall. Ibland är en livförsäkring det mest lämpliga alternativet, särskilt om du tar ett ovanligt stort lån.



Elina Lappalainen  
tror att  
låneräntorna  
kommer  
att stiga.

Foto Timo Heikkala

Elina Lappalainen, Uleåborg

## ”Vi vet exakt hur stora lånekostnaderna är”

**”JAG BOR I ETT EGNÄHEMSHUS** tillsammans med min man och tre barn i skolåldern. Nu har vi ett så stort hus att vi åtminstone inte tvingas flytta bort på grund av platsbrist.

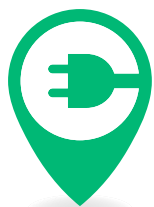
Utöver egnahemshuset äger vi också en annan bostad. Vi bodde tidigare i en radhuslägenhet som vi nu hyr ut. Jag och min man köpte den i tjugofem-åldern när vi studerade. Idén var att skaffa ett hem till familjen och att inte ha så höga lånekostnader när barnen var små. Det kändes smartare att köpa en egen bostad än att hyra en. Kostnaderna för en hyresbostad i samma storlek skulle ha varit större än för den egna bostaden.

Vi har lång betalningstid för båda bostäderna. Förhoppningen är att vi har betalat båda lånen senast när barnen är vuxna.

I oktober tog vi räntetak på båda lånen. Vi hade funderat en tid på att skaffa räntetak. Jag har följt händelserna ute i världen aktivt. I april 2021 började det se allt mer sannolikt ut att räntorna kommer att stiga särskilt under de närmaste tio åren. Jag har inte ångrat att vi skaffade räntetak, och även om räntorna stiger kommer jag inte att ångra det.

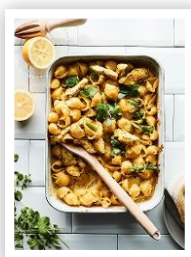
Jag kan ha fel och det kan hända att räntorna inte stiger, men vi har fattat vårt beslut och lever enligt det. Nu vet vi i varje fall exakt hur stora lånekostnader vi har under de närmaste 14 åren.” ■





# 1 000

Före utgången av 2022 kommer det att finnas över 1 000 ABC-laddplatser för elbilar. Laddplatserna finns på cirka 150 laddstationer.



## KÖP ENLIGT RECEPT

Nu kan du enkelt lägga till ingredienserna till 25 recept på yhteishyvä.fi direkt i din varukorg. Klicka på knappen "osta tuotteet" i slutet av receptet så går du direkt till S-kaupat.fi. Du kan välja bland läsarnas favoritrecept, som kycklingpasta Palermo, köttbullar på plåt och krämig laxsoppa.

Recepten finns på yhteishyvä.fi/osta



## MUMIN I STÖRRE FORMAT!

Nu finns de populära Mumin-muggarna Rosa och Grön från Arabia i nytt, större format. Illustratören och keramikern Tove Slotte har designat nya layouter av de ursprungliga motiven från 1990 så att de passar på muggar på 0,4 liter. Stora Rosa- och Grön-muggar säljs med ensamrätt i S-gruppens butiker och webbutik.

Foto SOK och Getty Images

## PRISMA RAUTA

# RENOVERA – NÄR DU VILL



**S-GRUPPEN SLÅR IHOP** alla sina varumärken inom järnhandeln under namnet Prisma Rauta. Prisma har redan i många år haft ett brett urval av järnvaror. Även Kodin Terra byter namn till Prisma Rauta. Tack vare förändringen kan sortimentet och tjänsterna utvecklas ytterligare på både Prisma och Prisma Rauta.

”Vi vill göra livet enklare för våra kunder genom att erbjuda dem de mest efterfrågade järnvarorna på Prisma samtidigt som de gör andra inköp”, säger **Virpi Viinikainen**, direktör för bruksvaruhandeln inom S-gruppen.

Många Prisma-butiker är öppna 24/7 och du kan alltså köpa järnvaror mitt i natten om du så vill.

## HOTELL

# Enkelt på Heymo

Sokos Hotels nya koncept Heymo återvänder till hotellens ursprungliga syfte – en god nattsömn. Hotellrummen är utrustade med högklassiga sängar, sängkläder och handdukar. De återstående valen gör hotellgästen själv. In- och utcheckning sker enkelt i automat. Hotellet har även stora grupprum för upp till sju personer. Det första Heymo-hotellet öppnade i Esbo i april.



## SOCKLANDET

Gläd någon du gillar med ett par landskapssockor

# SOMMARENS SKÖNASTE

Stickade sockor i tunt garn passar perfekt i sneakers. I Samarbetes nya artikelserie stickar vi nu sockor med landskapstema. De första sockorna är inspirerade av två av Nylands landskapssymboler, nämligen igelkotten och vitsippan.

sockor MINTTU WIKBERG foto TUOMAS KOLEHMAINEN

## Nära inpå i Nyland

Landskapet Nyland vid Finska viken omfattar cirka 3 procent av Finlands yta. Däremot bor 30 procent av finländarna i Nyland. Det regionala handelslaget HOK-Elanto är Finlands största handelslag med cirka 340 verksamhetsställen.





## Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare för Nylandssockorna på [yhtheishyva.fi/sukkamaa](http://yhtheishyva.fi/sukkamaa)  
Modellparet är stl. 38–39.

## Nyland

**STORLEK 38–39**

**Garnåtgång Novita Venla (010) naturvit 15 g, (372) gråbo 55 g, (505) äppelblomma 15 g Strumpstickor 2,5 mm eller enligt handlag Masktäthet 34 m och 38 v/10 x 10 cm mönsterstickning med stickor 2,5 mm.**

### Skaft

Lägg upp 64 m med det gröna garnet på strumpstickor och fördela maskorna jämnt på fyra stickor, 16 m på varje sticka. Varvbytet är alltid mellan 1:a och 4:e stickan. Sticka sedan vriden resår runt på alla stickor: \*1 a, 1 r vriden (dvs. sticka rätt maska i den bakre maskbågen)\*, upprepa \*–\* tills arbetet mäter 3 cm.

Sticka ett varv slätstickning över alla maskor med samma färg som resåren.

Börja sticka diagrammet med 1:a varvet i diagram 1. Sticka varv 1–40 i diagrammet. Sticka sedan 1 v slätstickning med grundfärgen och minska samtidigt 1 m i början av varvet [=63 m]. För över 1 m från 2:a

stickan till 1:a stickan, så att du har följande fördelning: 16 m på 1:a stickan, 15 m på 2:a stickan, 16 m på 3:e stickan och 16 m på 4:e stickan.

### Hällapp

Börja hällappen genom att sticka med det gröna garnet maskorna på 1:a stickan över på 4:e stickan [=32 m]. Resten av maskorna får vila. Vänd arbetet och börja den förstärkta hälen.

Varv 1: (avigsida) lyft 1:a m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan, sticka resten av maskorna avigt. Vänd arbetet.

Varv 2: (rätsida) \*lyft 1 m med garnet på avigsidan, sticka 1 m rät\*, upprepa \*–\* varvet ut. Vänd arbetet.

Upprepa v 1–2 totalt 16 gånger [= 32 v].

### Häl

Sticka ett varv avigt. På följande räta varv börjar du minskningen för hälen; fortsätt sticka förstärkt häl på samma sätt som tidigare. Sticka tills det återstår 11 m på stickan. Gör en överdragshoptagning (öhpt = lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade) och vänd arbetet. Lyft 1:a

maskan, sticka 10 m avigt och sticka ihop de två följande maskorna avigt. Vänd arbetet. Lyft 1:a maskan, sticka förstärkt häl tills det återstår 10 m, gör en öhpt. Sticka vidare på det här sättet, så att sidmaskorna minskar och du har 12 m i mitten. När sidmaskorna tar slut, fördelar du maskorna i hällappen åter på två stickor. Sticka de första 6 m räta. Varvbytet är nu här.

Ta den lediga stickan och plocka upp 17 m längs hällappens vänstra sida + 1 m mellan hällappen och 2:a stickan. Sticka rätt över de 6 m av hällappen och sticka de upp-plockade maskorna vridet rätt, dvs. i den bakre maskbågen. Sticka rätt över 2:a och 3:e stickan. Plocka upp 16 m längs hällappens högra sida + 1 m mellan 3:e stickan och hällappen. Sticka vridet rätt över de 6 m av hällappen [=78 m]. Kontrollera att du har följande maskfördelning: 24 m på 1:a stickan, 15 m på 2:a stickan, 16 m på 3:e stickan och 23 m på 4:e stickan.

### Minskning för hälkil

Börja sticka mönster enligt diagram 2 och minska sam-

tidigt för hälkilen genom att sticka de 2 sista m på 1:a stickan ihop rätt och göra en öhpt i början av 4:e stickan. Sticka ett varv över alla maskor och upprepa sedan minskningarna. Fortsätt minska vartannat varv enligt diagrammet, tills du har 64 m: 17 m på 1:a stickan, 15 m på 2:a stickan, 16 m på 3:e stickan och 16 m på 4:e stickan.

### Fot och tå

Fortsätt sticka i mönsterstickning tills du är klar med diagrammet. Sticka sedan slätstickning över alla maskor med bakgrundsfärgen och minska samtidigt 1 m på både 1:a och 4:e stickan [=62 m]. När sockan mäter 19 cm under foten eller tills den täcker lilltån börjar du minska för tån:

Sticka 2 r ihop + 1 r i slutet av 1:a och 3:e stickan, och 1 r + öhpt i början av 2:a och 4:e stickan. Upprepa minskningarna vartannat varv tills 42 m återstår. Gör sedan minskningarna på varje varv. När 10 m återstår tar du av garnet och drar det genom alla maskor. Fäst garnet väl.

### Till slut

Fäst trådarna och ånga sockorna lätt.



DIAGRAM 2

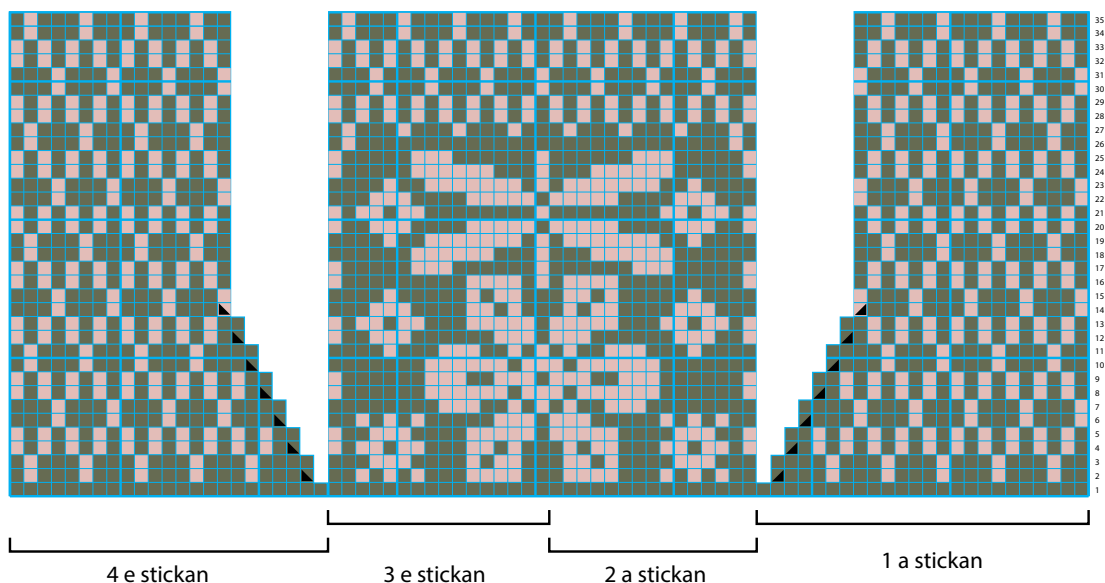
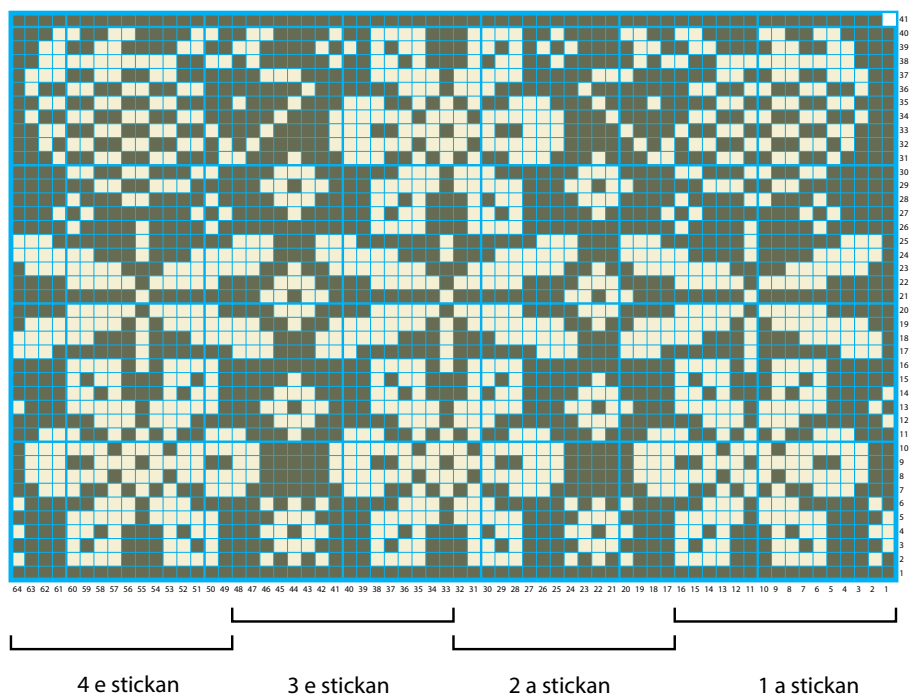


DIAGRAM 1



**TIPS 1** En enklare version är att sticka fotdelen enfärgad. Då behöver du inte göra minskningarna på sista varvet av skaftet och under foten och har 64 m i fotdelen.

**TIPS 2** Sockorna blir ungefär stl. 44 om du stickar dem med samma maskantal av Nalle-garn. Då börjar du minska för tån när sockan mäter cirka 23,5 cm undertill eller täcker lilltån.

**TIPS 3** Sockorna blir stl. 22 om du lägger upp 40 m med Nalle och stickar t.ex. igelkotten och blomman av diagrammet. Då stickar du hållappen över 20 m och maskfördelningen för hälen är 6-8-6 m. Börja minska för tån när sockan mäter 12 cm undertill eller lilltån täcks.

**GARNER SÄLJS** på Prisma. Urvalet av färger varierar beroende på säsong och butik. ■

- sticka 2 m ihop rätt
- lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade

DELA FOTON PÅ DINA  
SOCKOR PÅ INSTAGRAM  
#SUKKAMAA #YHTEISHYVÄ



## VISA DET GRÖNA KORTET

Penningvärda förmåner för ägarkunderna

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

Mer förmåner på:  
[yhteishyva.fi/edut](http://yhteishyva.fi/edut)

### ÅK PÅ EN TUR

#### En dag i Tallinn & Buffet-kryssning S-Förmån 3 e

S-Förmånskortet ger dig gott om tid i Tallinn och middag på Buffet Eckerö inklusive måltidsdrycker till ett förmånligt paketpris från 39 e/person (norm. fr. 42 e).  
*Eckerö Line, m/s Finlandia.*  
**Mer information:** [eckeroline.fi](http://eckeroline.fi).

### MUSIK OCH TEATER

#### Jumalainen näytelmä (Den gudomliga komedin) i Esbo S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskortet biljetter för 32 e till Agnes-föreställningar (norm. 37 e) onsdag 14.9 kl. 19 och lördag 17.9 kl. 14.

*Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.*  
**Biljetter och mer information:** *Esbo Stadsteater tfn (09) 4393 388 (tis.-fre. kl. 11-17), [espoonteatteri.fi](http://espoonteatteri.fi), [lippu.fi](http://lippu.fi).*

#### Musikfestspelen i Nådendal S-Förmån 3,80-6,90 e

Med S-Förmånskortet 10% rabatt på förhandsköpta biljetter till Musikfestspelen i Nådendal (norm. 38-69 e). Högst två biljetter/kund. Gäller inte konsertpaket. Evenemangstid 7-18.6.  
**Biljetter och mer information:** *[naantalinmusiikkijuhlat.fi](http://naantalinmusiikkijuhlat.fi), tfn 050 559 01 86, [lippu.fi](http://lippu.fi), [info@naantalinmusiikkijuhlat.fi](mailto:info@naantalinmusiikkijuhlat.fi).*

#### Vanha Paukkus Festival i Lappo S-Förmån 2-5 e

Med S-Förmånskortet 1 dagsbiljett 38 e och 2 dagars biljett 70 e till Vanha Paukkus festival (norm. 40/75 e). Rabatt gäller vid porten och för evenemanget Kesää Kauppakadulla.  
*Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Vanhan Paukun tie 1, Lappo.*  
**Biljetter och mer information:** *[vpf.fi](http://vpf.fi) och [tiketti.fi](http://tiketti.fi).*

### FAMILJER OCH BARN

#### Sommarens bästa dag i Tykkimäki S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskortet 2 e rabatt på armbandsprodukter i Tykkimäkis webbutik. När du registrerar ditt S-Förmånskort i webbutiken samlar dina webbutiksköp också Bonus  
*Tykkimäki, Kanuunakuja 2, Kouvola.*  
**Biljetter och mer information:** *Tykkimäki, tfn 05 778 700, [huvipuisto@tykkimaki.fi](mailto:huvipuisto@tykkimaki.fi), [tykkimaki.fi](http://tykkimaki.fi).*

#### Helsinki International Horse Show S-Förmån 30 e

Med S-Förmånskortet får du en heldagsbiljett till Helsinki Horse Show fredag 21.10 inklusive Morning of the Stars International Opening Session för 69 e (norm. 99 e). Förmånen gäller 1-15.6.  
*Helsingfors ishall, Nordenskiöldsgatan 11-13, Helsingfors.*  
**Biljetter och mer information:** *Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (2 €/min+lna), [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi), [helsinkihorseshow.fi](http://helsinkihorseshow.fi).*

### ÖVRIGA FÖRMÅNER

#### Kuortane Games S-Förmån 2-5 e

Med S-Förmånskortet 2-5 e rabatt på förköpsbiljetter eller biljetter vid dörren till Kuortane Games 18.6.  
*Kuortane idrottsplan, Keskustie 84, Kuortane.*  
**Biljetter och mer information:** *[kuortanegames.com](http://kuortanegames.com) eller [motonetgp.fi/kuortane](http://motonetgp.fi/kuortane), tfn vardagar kl. 9-17 0600 30005 (1,78 e/min).*

#### Pizzakryssning från Salutorget i Helsingfors S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskortet får du sommarens läckraste pizzakryssningar från Salutorget i Helsingfors för 34 e (norm. 38 e) för vuxna och 22,50 e (norm. 26,50 e) för 6-15 åriga barn.  
*Salutorget i Helsingfors, gula flaggorna.*  
**Biljetter och mer information:** *[stromma.com](http://stromma.com). Rabatterade biljetter säljs under hela kryssningssäsongen med koden S-ETUP. Biljetterna kan användas i maj-september 2022.*



Operation Mincemeat är en verklighetsbaserad film om en högriskoperation som förändrade andra världskrigets gång.

### MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

#### Operation Mincemeat S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskortet 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen i biografernas biljettkassor genom att visa upp S-Förmånskortet eller i webbutiken med koden *kesäkuu22*. Max 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen gäller 3-30.6.  
**Biljetter och mer information:** [finnkino.fi](http://finnkino.fi).

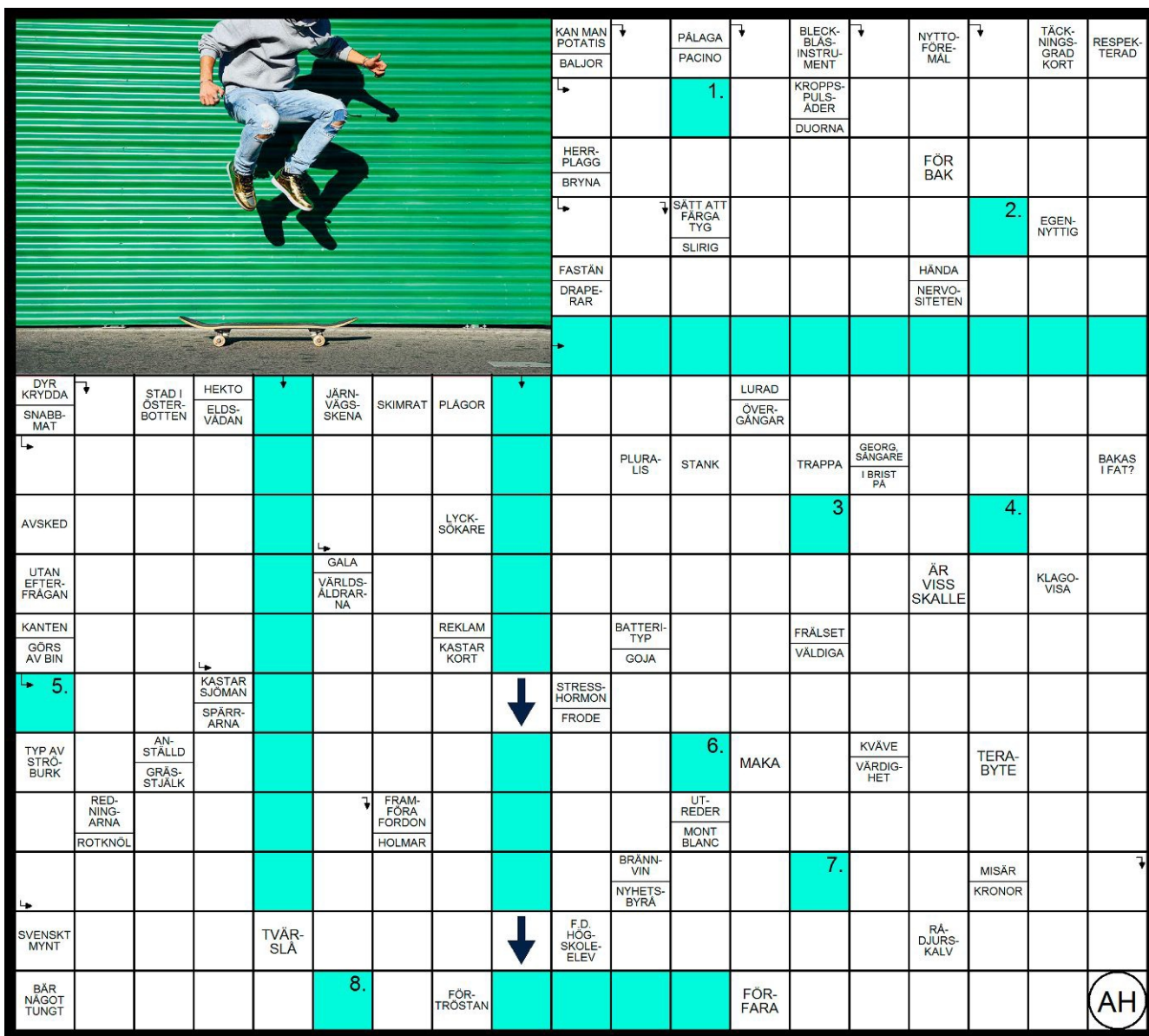


Vilken är din favoritartikel?  
Svara och vinn ett 100 euros presentkort!

**BLAND DEM** som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen. Skicka ditt svar senast 15.6.2022 via nätet [yhteishyva.fi](http://yhteishyva.fi)/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsaartävling 3/22, PB 1, 00088 S-GRUPPEN. Den populäraste artikeln i Samarbete 2/22 var *I Finland lärde jag mig vikten av återvinning*. Vinnaren i föregående läsaartävling har kontaktats personligen.



Ann Husman, foto Getty Images

[illegible]

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

yhteishyvä.fi | 51





# DINA SOPPRÖTTER SITTER DJUPT I DETTA LAND

Som ägare i handelslaget är det din förtjänst att  
nästan 80 % av de livsmedel vi säljer är inhemska.

**S det är du.**