

5 | 2022

Samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

Hur mycket är nog?

KÖPSTOPP I ETT ÅR FÖRÄNDRADE
LAURA FRIMANS SYN PÅ KONSUMTION.

LÅT GRYTORNA PUTTRA

Samarbete Säsong
innehåller enkla och
läckra ugnsrätter

KONTANT ELLER KORT?

S-Bankens tips på
säkra betalningssätt

60 ÅR AV GURKOR

Traditioner och nytt
i familjeföretaget



SANNA SUOKKO

är Samarbetes
chefredaktör, och
hon litar på devisen:
"Var den förändring
du vill se i världen."



foto Outi Törmälä

I detta nummer av Samarbete pratar vi om att minska konsumtionen. Är det inte hyckleri i en tidning som ges ut av en handelsbranschaktör? Borde inte vi sälja? Det också, men inte till vilket pris som helst. I vårt hållbarhetsprogram står det tydligt: "För det nya normala inom hållbar konsumtion – steg för steg." I år inföll den ekologiska skuldens dag i slutet av mars i Finland. Det innebär att om alla människor på jorden skulle konsumera som finländarna, skulle de resurser som planeten förmår att regenerera under ett år vara förbrukade för i år på den dagen. Grovt taget kan man med andra ord säga att finländarnas nuvarande livsstil skulle kräva fyra jordklot.

Senast ett jordklot räckte till för mänsklighetens behov var 1970. Jag är född under första hälften av 70-talet och visst var livet annorlunda då, men inte nödvändigtvis sämre. Även om det fanns färre grejer, kläder och flingpaket kommer jag ihåg att jag även lekte med annat än kottar och åt både gott och näringsrikt.

STOPPA skrytkonsumtionen! är ett mantra som inte är så lätt att ta in, eftersom hela vår västerländska identitet bygger på konsumtion. Med de saker, livsmedel och kläder vi köper skapar vi en bild av oss själva. Konsumtion är också ett sätt att uppleva en koppling till andra.

Shoppingfantasten och mediebranschföretagaren **Laura Friman** berättar i vår temaaftikel om hur hon införde köpstopp på kläder under ett års tid och vad det ledde till. Uppmuntrade av Laura kan vi alla själva fundera på om vi skulle vara villiga att se över vår inställning till ägande på nytt.

För många gör den ökande inflationen att konsumtionen minskar i vilket fall som helst.

FÖR DEM SOM HAR FAMILJ är det svåraste med att låta bli att köpa ofta tanken om att barnen blir utan någonting. Därför blir jag uppriktigt glad när tonåringen, den yngsta i familjen, kommer hem och förevisar sitt hett efterlängtade vintage-fynd: jeans, shorts och en t-shirt.

"Testa mamma, de är av bra material. Jeansen är lite stora, men jag tar ett bälte! Och när jag inte längre använder dem, säljer jag dem."

Jag påstår inte att hållbar konsumtion är ett särskilt medvetet agerande av en 13-åring, men det är åtminstone trendigt. Av betydelse är också att liknande skejtjeans köpta nya kostar mer än tre gånger så mycket.

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

Innehållschef

Leila Mehto

Producent

Niina Mälikä

Art Director

Eeva Värtö

Junior AD

Laura Savioja

Grafisk formgivare

Reeta Kukkola

TRYCKERI

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



I DETTA NUMMER

Välkommen till nya Samarbete



26

Tommi Hasu vill
bruka sina åkrar på
ett naturenligt sätt.

I Samarbete Säsongs finns recept
på höstmysiga gryträtter och
kanelbullar med en ny twist.

4 **MER, MER, MER**
Shoppingfantasten Laura Friman
bestämde sig för att införa
köpstopp på kläder.

12 **"EN STÄNDIG FRÅGA ÄR
VAD VI SKA ÄTA"**
Maria Veitolas familj har ett
bohemiskt tidsschema.

16 **HALVFÄRDIGT**
Underlätta vardagen genom
att förbereda maten.

23 **UGNSFÄRSK GOD MORGON!**
Blanda ihop degen på kvällen
och avnjut luftiga morotssemlor
på morgonen.

24 **BORD FÖR EN**
Färdigmat är en smidig lösning,
särskilt när ni är få som ska äta.

26 **EKOLOGISK ODLING FRÄMJAR
MARKENS BÖRDIGHET**
På gården LuomuMattinen gläds
man över uppskattningen för
inhemska livsmedel.

29 **GÅMLA GODINGAR HÅLLER
STÄLLNINGEN**
Finländarna mumsar särskilt gärna
på inhemska rotfrukter.

30 **KRYDDGURKSPARADISET**
Under högsäsongen hanterar
produktionslinjen 10 000 kilo
gurkor i timmen.

36 **INSPIRERANDE SPARRING-
PARTNER FRÅN ÅBO**
Hanne Lehtovuori, personal-
direktör inom SOK, shoppar
på Prisma mitt i natten.

39 **SKINANDE REN
PÅ FEM MINUTER**
Miia Vihanta, chef på ABC
Pesukatu, läser i instruktions-
boken tillsammans med kunden,
om det behövs.

40 **VETERANEN GILLAR ATT DET
ÄR SÅ ENKELT ATT KÖRA ELBIL**
Marko Saarenketo njuter
av körkomforten.

42 **KONTANT ELLER KORT?**
Se S-Bankens tips på säkra och
praktiska betalningssätt.

46 **"VÄNLIGEN VÄDRA MIG
EFTER ANVÄNDNING"**
Skalkläder i tekniskt material
håller längre om du sköter
dem rätt.

47 **NORRA SAVOLAX I HÄRLIGA
HÖSTFÄRGER**
Sockorna i stickbeskrivningen
pryds av rönnbär.



ÅTERKOMMANDE

- 15 Kähkönen
- 50 Förmåner för ägarkunder
- 51 Kryss



Mer, mer, mer

Konsumtion är ett sätt att känna samhörighet och acceptans. En vill ha den senaste tekniken, en annan kläder. Shoppingfantasten Laura Friman har undersökt bakgrunderna till fenomenet och testade själv hur det känns att ha köpstopp på kläder i ett års tid.

text **LAURA FRIMAN** foto **LAURI TAMMINEN** styling **ELINA ONKINEN** makeup och frisyrier **JUHO LEHIÖ**

"Det spårade ur med antalet stickade tröjor senast när jag började sticka själv under coronaåren. De tjocka tröjorna ryms inte i våra anspråkslösa förvaringsutrymmen, utan väller ut ur varenda låda", säger Laura Friman.



U

tgångsläge: ”Hej, jag heter **Laura** och jag är shopaholic.”

Det är ett pinsamt erkännande, men sant. Jag har i årtal älskat att köpa särskilt kläder i alla former: jag köper billigt och dyrt, jag shoppar i fysiska butiker, köpcenter och på internet.

Jag vill ständigt ha någonting nytt. Jag älskar att leka med mitt utseende och kläder är ett sätt att uttrycka mig. Jag lägger minst hundra euro på kläder varje månad, som mest tusen.

Jag har råd med det. Jag är fyrtio, företagare inom media och jag tjänar bra. Jag förstår att alla inte har råd att bli shoppingberoende, eftersom det inte finns några pengar över.

Jag använder inte min privilegierade ställning på ett vettigt sätt. Jag skulle kunna köpa etiskt producerade kläder av småskaliga designers och satsa på inhemskt. Visst gör jag det också, men dessutom älskar jag snabbmode. Jag köper, köper, köper.

SAMTIDIGT är jag medveten om att min livsstil är rent av destruktiv. Den som oroar sig över planetens framtid har inte råd med skrytkonsumtion. Men mina konsumtionsval säger dock inget om att jag oroar mig över både klimatkrisen och de mänskliga rättigheterna.

Produktionsprocesserna inom snabbmode tål inte alltid dagsljus. Fabriksarbetarna i Asien är ofta minderåriga och så gott som alltid underbetalda och överarbetade. Utsläppen från klädindustrin är lika stora som utsläppen från fraktfartyg och flygtrafiken tillsammans. Till exempel

kräver tillverkningen av bomullsplagg enorma mängder med vatten – särskilt i områden där det redan råder en skriande brist på vatten. För att tillverka en t-shirt i bomull går det åt 2 700 liter vatten.

VID ÅRSSKIFTET 2019–2020 får jag ett infall. Jag bestämmer att införa köpstopp på kläder. Jag kommer på idén när jag befinner mig i Berlin i en klädbutik som hör till en stor kedja där jag plockar på mig ett antal billiga stickade tröjor. Vid kassan tittar jag på högen av tröjor av dålig kvalitet jag bär på armen och slänger bort alla utom en.

Samtidigt bestämmer jag mig för att börja konsumera smartare. Eftersom jag gillar exakta regler bestämmer jag mig för att dra ned på shoppingen rejält: jag ska inte köpa några kläder alls på ett helt år!

Jag tapper till kryphålen för mig själv. Inte ett enda plagg på ett år ska verkligen innebära just det. Jag kommer inte att köpa ens ett enda par strumpor eller praktiska gummistövlar även om tårna tränger ut genom de

gamla. Jag ska inte heller fynda på loppisar eller i second hand-grupper. Även om det är ett bättre alternativ att köpa använda second hand-kläder än att köpa nya, upprätthåller även det klädberoendet. Och det är just på loppisar som jag tappar kontrollen totalt. Allt är ju så himla billigt!

Jag vill öva på att komma bort från dessa tankar. Den första januari 2020 gör jag det. Jag inför köpstopp på kläder i ett års tid.

INTE ATT UNDRA PÅ.

”Konsumtionsivern är ett fenomen som påminner om religion”, säger forskaren **Mikko Kurenlahti**.

Påståendet kanske verkar drastiskt, men Kurenlahti vet vad han pratar om. Han är utbildad religionsvetare och är insatt i forskning i konsumtion som ett världsåskådningsfenomen. Att jämföra konsumtion med religion refererar inte enbart till att konsumtion för oss är en övergripande, gemensam livsåskådning. Gemensamt är förvånande nog även enligt Kurenlahti att konsumtion till såväl sin natur som sin strävan snarare är djupgående än ytlig.

”Vi talar ofta felaktigt om konsumtion som ett betydelselöst, materialistiskt och innehållsfattigt fenomen. Jag är av helt annan åsikt.”

Den konsumtionsfokuserade livsstilen sträcker sig enligt Kurenlahti ända in på djupet av mänskligheten och människans natur. I en värld som domineras av marknadskrafter är konsumtion ett sätt för oss att uppleva samhörighet, en koppling till andra. Och när vi vill ha nya skor är det inte så mycket själva skorna vi vill ha, utan vad de utlovar och representerar. Splitternya vandringskor – ett mer vältränat och lyckligare jag!

Ofta eftersträvar vi helt enkelt ett bättre liv genom konsumtion.

Och det är inte precis en ytlig önskan.

Detta innebär dock inte syndernas förlåtelse för oss, som vill ge uttryck för något, bilda gemenskaper och passa in så mycket vi bara kan. En överdriven konsumtion har i vilket fall som helst vissa konsekvenser.

”I dag är vi alla medvetna om att konsumtion är ett planetärt problem, som kräver lösningar”, säger Kurenlahti.

”Vi bör förhålla oss kritiskt till konsumtion.”

Han betonar dock även vikten av barmhärtighet. Det är inte ett problem som kan lämnas till individen själv att lösa. Konsumtionsivern är en komplex och svår samhällelig fråga.

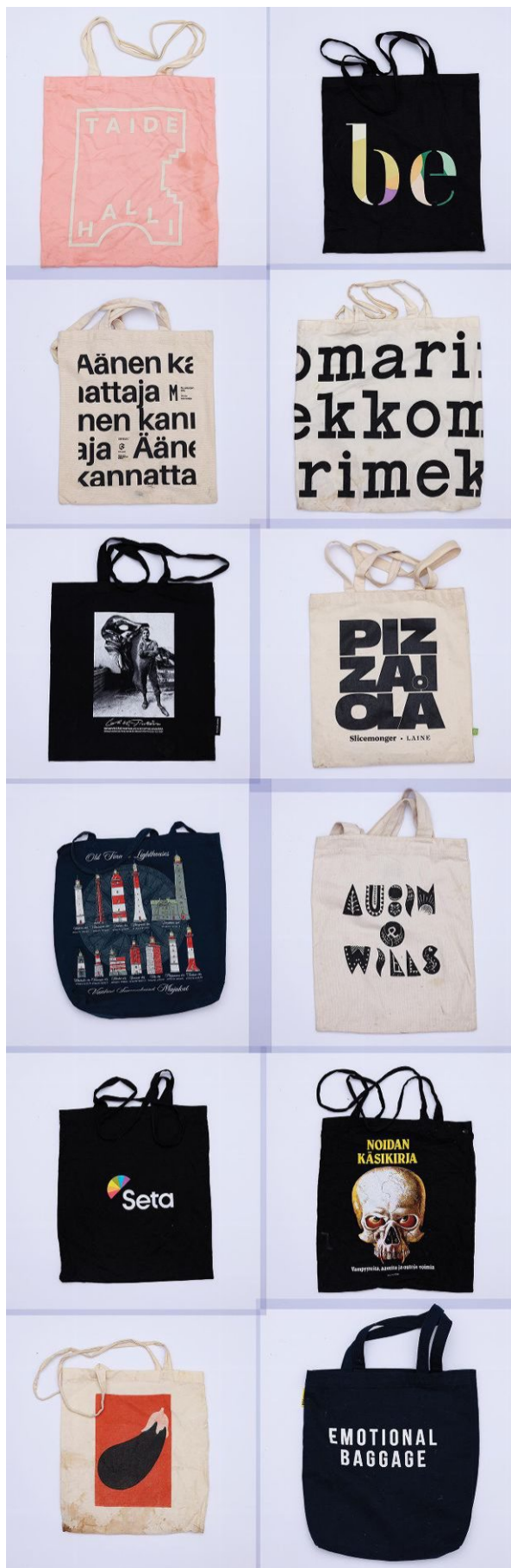
Att helt enkelt demonisera konsumtionsivern är inte nödvändigtvis den bästa lösningen på att öppna denna massiva knut. Att högt och ljudligt uppmana folk att sluta konsumera är en förståelig reaktion och även motiverat med tanke på miljön, men det får inte nödvändigtvis oss att förändra vårt beteende.

VAD KAN då få oss att göra det? Det finns ingen magisk lösning. Utgångspunkten kunde vara självvranssakan.

→

”JAG ÄR MEDVETEN
OM ATT MIN
LIVSSTIL ÄR RENT
AV DESTRUKTIV.”





10 tips: så här minskar du ditt koldioxidavtryck och sparar pengar

1 KOMBINERA RESOR

Om du kombinerar butiksresor och fritidsresor med dina resor till och från arbetet sparar du pengar och på miljön. Kombinerade resor medför hälften så stora bränslekostnader och genom att samåka upprepas effekten.

2 TA KORTARE DUSCHAR

Om du förkortar din tid i duschen från åtta till fyra minuter halverar du även kostnaderna för uppvärmning av duschvatten. En varm dusch förbrukar fyra gånger så mycket energi per minut som ett elektriskt bastuaggregat.

3 VÄRM UPP MED LUFT-VÄRMEPUMP

En korrekt inställd luftvärmepump kan minska uppvärmningskostnaderna särskilt i eluppvärmda hus med hundratals euro om året och minska koldioxidavtrycket med en mängd som motsvarar två tur-och-returresor med flyg till Stockholm.

4 PRIORITERA LOKAL-PRODUCERAD MAT

Om du väljer lokalproducerat minskar du bränslekostnaderna för transporter. Om du äter lokalproducerat fem gånger i veckan kan ditt koldioxidavtryck minska med en mängd som motsvarar 3 400 kilometer bilkörning.

5 ERSÄTT KÖTTET MED FISK ELLER KYCKLING DÅ OCH DÅ

Om du äter kyckling eller fisk i stället för rött kött tre gånger i veckan, har det samma effekt på ditt koldioxidavtryck som om du skulle köra 2 800 kilometer mindre med bil.

6 ÄT VEGETARISKT

Redan tre vegodagar i veckan kan minska dina årliga koldioxidutsläpp med fem

procent. Om du övergår helt till vegetariskt kan ditt årliga koldioxidavtryck minska med en mängd som motsvarar en tur-och-returresa till Rom.

7 RÄDDA ÖVERBLIVEN MAT

Om du köper en portion med svinmat från en restaurang bidrar du till minskat matsvinn och äter gott. Tre måltider med svinmat i veckan kan minska ditt koldioxidavtryck med en procent om året. Det motsvarar utsläppen från cirka 500 kilometer bilkörning.

8 SEMESTRA I FINLAND

Om du en gång om året avstår från att semestra en vecka i Spanien och i stället gör exempelvis en stadssemester i Finland, minskar ditt koldioxidavtryck med en mängd som motsvarar utsläppen från tur-och-returresan med flyg, dvs. med närmare 15 procent om året.

9 RES MER SÄLLAN, MEN STANNA LÄNGRE

Om du en gång om året gör en två veckor lång resa i stället för att göra tre kortare resor, kan ditt koldioxidavtryck minska med en mängd som motsvarar utsläppen från eluppvärmningen av ett genomsnittligt egna hemshus under ett halvår.

10 BESTÄLL DINA MATINKÖP PÅ INTERNET

Om du planerar dina matinköp noggrant och gör en beställning exempelvis en gång i veckan minskar du impulsköpen och bränslekostnaderna. Detta kan minska ditt årliga koldioxidavtryck med en mängd som motsvarar cirka 500 kilometer bilkörning.

Sammanställt av: Kaisa Hako
Källor: Sitra, Hiilihelppi.fi, WWF, Lomalista.fi

”Det är intressant att fundera på vad som motiverar oss när vi gör våra val”, säger **Sari Laine**, ledande expert inom Sitras projekt Natur och vardag.

Hon tar vegetarisk kost som exempel. En vill äta vegetariskt av djurrättsliga eller miljömässiga skäl, en annan gör det för att hen inte vill att mat ska gå till spillo. Det är mänskligt att handla utifrån egna motiv.

Laine är även själv en mänsklig konsument. Läckra ostar har hittills satt käppar i hjulet för hennes dröm om att bli vegan.

”Jag anser att ovillkorlighet inte är det enda alternativet. I stället för svart-vitt tänkande förespråkar jag den gyllene medelvägen. Även enligt våra senaste undersökningar är en 75-procentig veganism tillräckligt i arbetet med att motverka klimatkrisen.”

När du ska fundera över dina konsumtionsvanor är det smart att börja just med vad du äter. Mat är en stor del av allas vardag och utgör en stor del av vårt koldioxidavtryck.

Om du inte känner till hur mycket du belastar miljön tipsar Laine om att göra Sitras livsstilstest. Det kartlägger hållbara val utifrån inte enbart innehållet i kylskåpet, utan även utifrån boende, transporter, resor och inköp.

HUR MITT KÖPSTOPP GICK?

Under året hann jag gå igenom ett brett spektrum av känslor. Till en början var jag full av iver och energi, sedan började jag känna mig frustrerad. När de andra skaffade snygga klänningar till sommarfesterna, gick jag igenom mina uråldriga paltor och skämdes då jag hade samma outfit på varevrig födelsedagsfest. Med trendiga kläder och accessoarer är det roligt att visa att man håller sig uppdaterad.

Detta karaktärsdrag ska inte förminskas på ett nedvärderande sätt till ”något som kvinnor gör”. Män är precis lika ivriga att köpa sig attraktionskraft, kredibilitet och moderiktighet, även om det i deras fall snarare görs i form av exempelvis teknik, prylar eller bilar. De drivs av samma vilja att visa för andra, smälta in och skapa den ideala identiteten.

Mest frustrerande under året med köpstopp var när jag kände att jag verkligen behövde någonting: när jag glömde att ta med extra underkläder på en resa med husbil (fråga inte hur jag löste det, svaret är nämligen inte vackert), när mina löpskor formligen föll sönder under mig och på hösten när jag insåg att jag inte har en enda vattentät jacka. Då tänkte jag att i stället för att vara så idiotiskt kategorisk och ha attityden allt-eller-inget, hade jag kunnat ge ett lite mer rimligt nyårslöfte.

Sådana förändringar är mer hållbara också enligt experter.

”Vi går vanligen in i stora förändringar med sammanbitna tänder”, säger psykoterapeuten **Ilona Lammi**.

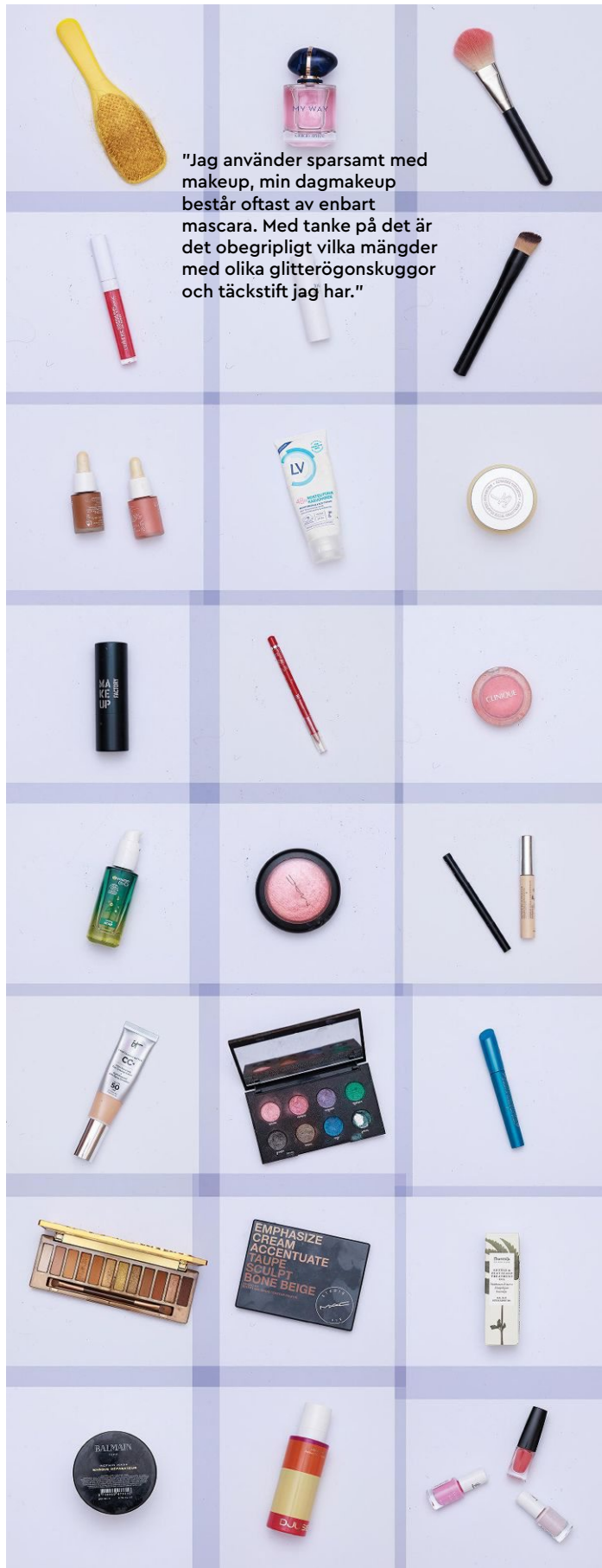
”Vi går in med förbud, det vill säga någonting negativt. Vanligen är förväntningarna orealistiska: vi vill för mycket, för snabbt. Enbart självdisciplin räcker nämligen inte.”

Däremot förespråkar Lammi att satsa på självmed-



”Vårt hem är fullt av obestämbara skrynkliga bollar som består av ett dussin hopskrunklade tygkassar. De säljs överallt och ser så roliga ut att jag inte kan motstå dem eller hålla mig till ett rimligt antal.”





känsla och flexibilitet. Med dem kommer vi längre.

Att förändra konsumtionen har många likheter med exempelvis kostförändringar.

MITT STRÄNGA KÖPSTOPP på kläder är med andra ord inget optimalt exempel på hur du kan förändra dina vanor. Förvånansvärt nog klarade jag mig helskinnad genom mitt människoförsök. (Om än inte torrskinnad, eftersom jag saknade gummistövlar som inte läcker hela året.)

På nyårsaftonen kan jag skåla på festen med mina vänner för att jag inte har satt en enda euro på kläder på hela året. Den trasiga bygeln i min behå råkade precis sticka till mellan revbenen, men ändå: "Skål!" Det kändes bra att ha klarat det jag föresatt mig.

Omedelbart efter teståret kände jag mig mer lugn än tidigare. Jag hade mer tid för annat då jag inte hela tiden behövde träna efter nytt.

LÅNGT MER ÖVERRASKANDE är att året har gett bestående effekter. Jag fortsatte inte med köpstoppet utan köpte nog ett fåtal nya plagg, men det rutinmässiga shoppandet är inte längre något jag sysslar med. Tvärtom. Nu snålar jag även när det skulle vara helt klokt att skaffa någonting nytt.

Köpimpulserna dämpas när du tränar dem regelbundet. Jag tror att det känns på samma sätt till exempel om du slutar röka: till en början är begäret stort, men vartefter blir det lättare att stå emot.

Jag vill inte påstå att jag är något helgon, efter köpstoppet har jag fallit för frestelsen ett par gånger. Det sker utan undantag i onlinebutiker där rabattljusen blinkar: "Klicka här och få tre till priset av två."

SHOPPING är inget du bör göra dig beroende av, men du ska inte heller känna skuld över allt du köper. Det gör gott att ha en mindre kategorisk attityd till de egna konsumtionsvanorna. Det innebär inte att smita ifrån sitt ansvar, kritiskt övervägande krävs nämligen av alla. Alla medelklassfinländare har både råd och skyldighet att avstå från någonting.

I mitt fall innebär det en attitydförändring. Jag behöver inte ge upp min kärlek till kläder. Jag behöver bara komma ihåg vilken typ av kläder jag gillar mest: massproducerade trasor från en lågpriskedja eller plagg som har en historia och där varje tråd och stygn bär på minnen? Ledtråd: inte de förstnämnda.

Detta tänk går att tillämpa även på många andra förnödenheter i vår konsumtionsfokuserade kultur. Du får älska dina saker, så länge du kommer ihåg att ta hand om dem.

Då behöver du inte alltid skryta med att du har det allra senaste, utan med hur länge dina verkliga skatter har hängt med.

I mitt fall är det en svart klänning så får den äran, den har jag använt på fester i inte mindre än sexton år. Och jag tänker använda den i åtminstone sexton år till.

Dela, köp inte

Futuristen Perttu Pölönen påpekar att vår planet är vår gemensamma egendom.

Framtidsforskaren **Perttu Pölönen** har skrivit och föreläst otaliga sidor och timmar om hur människan borde förändra sitt konsumtionsbeteende. Han anser att allt börjar med att vi i stället för att äga ska börja dela.

"Oavsett om vi pratar om en bormaskin, takbox eller kombibil använder vi många av våra saker en skrattretande liten del av tiden. Har vi då verkligen ett behov av att äga dem ensamma?" frågar Pölönen.

Han själv har framför allt förändrat sitt sätt att resa i arbetet. Även om han har över hundra framträdanden på olika håll i Finland varje år åker han numera alltid kollektivt. Om han nödvändigtvis behöver en personbil hyr han en av en privat bilägare i grannskapet. Pölönen konstaterar att detta är delningsekonomi i sin bästa form och uppmuntrar andra att satsa på liknande lösningar.

ENLIGT PÖLÖNEN är ägandet i vår kultur snarast en statusfråga. Genom att dela och återanvända är det möjligt att använda resurserna på ett smartare sätt, för att kunna bromsa upp överkonsumtionen.

Pölönen påpekar att ägandetänket går långt tillbaka i tiden. Det växte fram för tusentals år sedan, då människan kom på att rita ut gränser på marken för att visa vilka områden en person eller förvaltningen äger.

"Våra egna ägodelar är vi noggranna med, men andras bryr vi oss inte om. Därför är just havet och luften i en svår situation, där har vi nämligen inte ritat ut några gränser. Nu måste vi lära oss förstå att hela planeten är vår gemensamma egendom och vårt ansvar."

Om vi vill att vi om 50 år ska ha uppnått de nödvändiga klimatmålen måste människan vidta åtgärder redan innan problemen finns hemma på den egna gården.

"Vi i Finland har ibland svårt att se att

situationen är kritisk. Men om Australien drabbas av skogsbränder måste även vi reagera."

PERTTU PÖLÖNEN är en av Finlands mest kända framtidsexperter. Han vigde sitt liv åt framtidsforskning efter att han gick en utbildning i framtida tekniker anordnad av Singularity University i Silicon Valley. Numera arbetar han som föreläsare och författare.

Även om Pölörens titel är futurist, drömmer han inte om en utopistisk framtid, utan om enkla utvecklingssteg i en mer hållbar riktning.

Knäckfrågorna hänför sig till vardagliga saker, som trafik, livsmedel och energiförbrukning. Han har konkreta exempel

på dem.

Som ett enkelt steg i att förändra matkulturen i en mer hållbar riktning nämner Pölönen att göra portionsstorlekarna mer måttliga. Även om det är en buffé behöver målet inte vara att äta tills du nästan spricker.

När det gäller energiförbrukning är nyckeln att satsa på teknik.

"Att utnyttja sol och vind i allt högre grad är oundvikligt, för att människan ska bli fri från fossila bränslen. Vindkraften kommer redan nu i snabb takt."

Distansarbete har fått människor att ifrågasätta huruvida deras resor verkligen är nödvändiga.

"I framtiden kommer den onödiga trafiken sannolikt att minska ytterligare."



Perttu Pölönen har även förändrat sitt eget konsumtionsbeteende i en mer hållbar riktning.

"VI ANVÄNDER MÅNGA AV VÅRA SAKER EN SKRATTRETANDE LITEN DEL AV TIDEN."

”En ständig fråga är vad vi ska äta”

Journalisten **Maria Veitola** hatar tidig väckning, men överkommer sin trötthet när hon försöker väcka sin lika morgontrötta son. Maria strävar efter att göra medvetna och ekologiska inköp, även om hon älskar allt vackert.

text **ANNELI JUUTILAINEN** foto **JAN AHLSTEDT**

7.00

Väckning

Jag vaknar vanligen klockan sju när väckarklockan ringer. Jag är ingen morgonmänniska. Även om jag har sovit gott vaknar jag aldrig pigg. Det är en outhärdlig egenskap som jag har haft sedan jag var barn.

Om jag fick välja skulle jag vara tyst för mig själv de första två timmarna på morgonen. Men eftersom jag och min man har en 10-årig son är jag van vid tidiga morgnar. Han är lika morgontrött som jag. Jag gör mitt bästa för att få honom att stiga upp och gå till skolan, även om jag själv är som i dvala.

Turligt nog är min man dynamisk och har energi genast på morgonen. Han kokar gröt, jag gör en grön smoothie. Jag gör den alltid efter samma recept: äppeljuice, citronsaft, avokado, en stor näve spenat eller kruksallad, lite salt och MCT-olja, färsk ingefära och mynta eller basilika.

9.00

Arbete eller träning

Jag är företagare och därför ser mina vardagar väldigt olika ut. När min son har gått till skolan åker jag kanske iväg till en tv-inspelning, ett möte eller jobbar på min dator hemma eller i mitt arbetsrum. Det ligger ett par minuter bort från vårt hem i Rödborgen i Helsingfors.

Jag hyrde det i våras eftersom min son fortfarande har så korta skoldagar.

I vår höghuslägenhet har jag inte mycket till arbetsro efter att sonen med kompisar har kommit hem från skolan. För mig är det viktigt att vårt hem alltid är öppet även för kompisar.

Om jag inte har någonting särskilt på morgonen kan det också hända att jag gör en löprunda, går på gymmet på nedersta våningen i vårt hus eller åker till simhallen. Jag har svårt för att träna om morgnarna, men efteråt är känslan fantastisk.

12.00

Rester, omelett eller nepalesiskt

Vid tolvslaget är jag redan hungrig. Om jag jobbar hemma värmer jag upp rester från gårdagen. Ibland gör jag en sallad eller steker en omelett.

Ofta har jag möten eller stämmer träff vid lunchtid på någon restaurang i Helsingfors. När jag är på en inspelning äter jag det som bjuds eller någonting som är enkelt att beställa.

Jag har inga fastställda arbetstider. Ibland jobbar jag 14-timmars dagar, ibland ett par timmar. Jag måste jobba enligt de tidsplaner som projekten kräver. Jag har kommit överens med mig själv att tunga arbetsperioder får vara högst två eller tre veckor långa.

16.00

Övervägd konsumtion

Jag tänker över min konsumtion och vem jag understöder med mina pengar. →



Maria Veitola har designat Rosa bandet i år. Hennes pappa dog i bukspottkörtelcancer för några år sedan. "Genom Rosa bandet-kampanjen samlas varje år in en så otrolig summa pengar till cancerforskningen att jag självfallet ville medverka."

MARIA VEITOLA, 49

Tv-journalist, manusförfattare och talkshowvärdinna.

BOR i Rödbergen i Helsingfors med sin man Jotti och sin 10-årige son Taisto. Till familjen hör även katterna Candy och Cisse.

AKTUELLT: Under hösten leder Maria programmet *Masked Singer* och medverkar i programmet *Vuoroin vieraissa* på MTV3. Veitola har designat Rosa bandet i år.



”MINA FAVORIT-
KLÄNNIGAR HAR JAG
HAFT I MINST TIO ÅR.”

VIA BUTIKEN

Vanligen köper jag mycket frukt och grönt. Jag köper också tunna rågbitar och färskpressad apelsinjuice, som är så gott.

Jag köper aldrig någonsin kött, margarin eller färdigmat, förutom på sin höjd spenatsoppa till min son. Jag förstår heller inte hur någon skulle vilja äta viltkött.

Mest tid går åt till att välja avokador. Jag klämmer på dem och väljer de som är lagom mogna.

Jag blev överlycklig när jag hittade familjens favorit i butiken, goudaost gjord på getmjölk. Jag önskade mig den produkten i min Alepa-närbutik via tjänsten Korttelitointe, och den togs in.

Mitt bästa fynd i konservhyllan är spanska, citron- eller jalapeño fyllda gröna oliver som säljs i en liten plåtburk.



LITEN INSATS

Vindkraftsproducerad el ger inte upphov till några utsläpp i luft, mark eller vatten.

Jag går regelbundet till massör, kosmetolog och frisör på eftermiddagarna. Att ta hand om mig är en del av att upprätthålla min arbetsförmåga.

Jag är estetikern och älskar att ha skönhet runt omkring mig. Jag har svårt att inte bli för ivrig i inrednings- och klädbutiker om jag ser någonting snyggt, men jag gör mitt bästa. Jag älskar kläder, precis som min numera bortgångna mormor. Mormor hade alltid rum för en ny blus, jag för en ny klänning.

Jag är noggrann med vad jag köper. Jag har inte köpt snabbmode på årtal och jag shoppar mycket på loppisar. Jag väljer oftast små varumärken och inhemska produkter. Jag köper hellre en dyr klänning än sex billiga. Mina favoritklänningar har jag haft i minst tio år.

Jag fäster också mycket uppmärksamhet vid ekologiska val. Elen i vårt hem och i mitt arbetsrum är vindkraftsproducerad. Jag cyklar, går eller åker kollektivt ofta. Jag har aldrig haft egen bil. Min man har sina föräldrars urgamla Toyota, som vi använder väldigt sällan.

18.00

Bohemiska middagstider

I vår familj är en ständig fråga vad vi ska äta och om någon har handlat. Vi lyckas inte planera måltiderna i förväg eller storhandla mat för en längre tid.

Jag och min man har funderat på hur vi skulle kunna få detta att fungera bättre. Vi överväger att turas om: vi skulle turas om att ha ansvaret för maten en vecka åt gången. Den som har ansvaret får bestämma om hen vill laga mat eller beställa från en restaurang.

Våra mattider är mycket bohemiska. Middagstiderna varierar, men vi äter ändå ofta tillsammans någon gång mellan klockan sex och nio på kvällen. Både jag och min man gillar matlagning och är också rätt bra på det.

Vi äter olika vegetariska pastarätter, som pasta med tomat, chili och aubergine, och ofta linssoppa. Vi väljer grönsaker efter säsong.

Min man är flexitarian, jag och sonen äter i huvudsak vegetariskt och fisk. Vi äter även vilt, när min mamma gör goda köttbullar av älgkött.

20.00

Ett stort fat med grönsaker till kvällsmat

Om jag inte har hunnit träna på morgonen går jag kanske till gymmet eller gör en löprunda på kvällen.

Jag älskar också kultur. Om kvällarna går jag ofta på teater och spelningar eller träffar vänner.

Om vi är hemma tillsammans på kvällen spelar vi olika brädspeel. Våra gemensamma favoriter är *Rummikub*, *Monopol* och *Labyrinth*. Min son är schackentusiast så det spelar vi ofta. Ibland tittar vi på film, tvättar kläder och betalar räkningar.

Min son vill alltid ha ett stort fat med grönsaker till kvällsmat. Utan det går han inte och lägger sig, även om vi har ätit middag bara en stund innan. Jag skär morot, paprika, tomat och gurka i bitar till honom varje kväll och jag äter också själv.

22.00

Läggdags efter en lässtund

Jag går och lägger mig redan klockan tio på kvällen, även om min naturliga rytm är att vaka till klockan tre och sova till klockan elva på morgonen. Tyvärr är vårt samhälle skapat för morgonpigga.

Min son går och lägger sig senast klockan nio. Därefter tvättar jag ansiktet och använder nattkräm. Sedan går jag i säng och läser eller lyssnar på en ljudbok. Min man tittar på tv och lägger sig först kring midnatt. Då har jag redan sovit i ett par timmar. ■

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

är författare och
fokuserar särskilt
på historia och
samhällsfrågor.



STUNDER AV TIDLÖSHET

I tolv timmar satt jag på fördäck på ångbåten och beundrade den vackra finländska insjönaturen. Jag saknade inget, jag hade allt jag kunde önska mig. All oro och alla bekymmer var som bortblåsta för en stund. Det enda som existerade var färden, solens bana över himlen, vågorna som kluckade mot fören.

Sommaren är förbi. Vi alla har gjort oss beredda på att vintern kommer, på vårt eget sätt. Den fridfulla sommaren finns i våra minnen i form av glittrande sjöar som sjuder av liv och strålar av ljus. På sommaren förlorar tiden sin kraft för en stund.

Upplevelsen av tidlöshet går inte att köpa för pengar. Men ett avbrott från de invanda spåren gör det enklare för oss att stanna upp och se på vårt liv och våra rutiner lite på avstånd. Och för det behövs det vanligen åtminstone lite pengar.

MEN HUR långt behöver vi åka för att släppa taget? När jag cyklar hemifrån till ett naturskyddsområde som ligger fem kilometer bort, hittar jag en skylt där det står att samma plats var en samlingsplats för unga människor om somrarna i början av 1900-talet. De övernattade vid klipporna i stugor av papp eller faner. Det fanns en grop i marken för förvaring av mjölk, smör och korv. De lånade en kast-rull hemifrån för att kunna koka potatis och tillbringade tiden med spel, lekar och bad. Sommarkolonin besöktes av människor som bodde trångt i arbetars-tadsdelen, efter jobbet och på söndagar.

För att återskapa denna sommarkoloni från hundra år tillbaka köpte jag en hängmatta och hängde upp den mellan två träd i utkanten av parken. Jag lyssnade på ljuden från staden och bland dem framträdde så

sakteliga även lövens sus, fåglarnas vingslag och insekternas surr.

Kanske reste jag mer i tid än i rum denna sommar. På ångbåtens däck på väg från Nyslott till Kuopio gick jag tillbaka till ett urgammalt sätt att ta sig fram på vattnet: ångbåten går förbi vackra Kolovesi national-park, där våra avlägsna förfäder har paddlat och vars branta klippor de har prytt med sina målningar.

På båtresan var det också roligt att ge uttryck för min mest genuina karaktär, som beskrivs enligt följande i Turistföreningen i Finlands års-

bok från 1926: "När savolaxare åker ångbåt som de älskar så högt, sam-talar de även med vilt främmande människor på ett lika obesvärat sätt som turister i stora kulturländer har för vana att göra. När båten är full av passagerare vinner sorlet från rösterna även över ljudet från paddel-hjulet."

Och när jag blev bjuden till en vän på sommaren och jag rodde runt på sjön en pärlskimrande halvmulen

dag, såg jag hur ett svanpar vägledde sina ungar till en holme och hur hela familjen började riva blåbär från risen med näbbarna. På samma sätt som sjöfåglar har gjort i alla tider, oberoende av människan, endast med hjälp av sin egen klokhet. När jag stannade mitt på fjärden, i skimret från stackmolnen, fick jag en glimt av evigheten.

EN STUND AV TIDLÖSHET kommer alltid som en överraskning och vanligen som en gåva. En vän kan dela ett kärt landskap med oss. Eller också kan vi hitta stunden i en närliggande park där träden ger oss sin tystnad i gåva. ■

*"Ett avbrott
från de invanda
spåren gör det
enklare för oss
att stanna upp."*

CHILL I KÖKET

Smarta tips för vardagsmatlagningen

HALV- FÄRDIGT

Text och fotoarrangemang **SANNA KEKÄLÄINEN**
Foto **REETTA PASANEN** Fotoassistent **IITA NISKANEN**

Skär till eller rosta grönsaker för tre dagar på en gång. Koka en hel kastrull med sås och frys ned den i portioner. Av halvfärdiga ingredienser lagar du enkelt hälsosamma och mångsidiga vardagsrätter.

Om det känns som att tiden helt enkelt inte räcker till för matlagning till vardags, kan restaurangköken hjälpa dig. Men nu pratar vi inte om att beställa mat från en restaurang, utan att förbereda mat på samma sätt som restaurangkockar gör: halvfärdigt i stora partier och med så lite svinn som möjligt.

Samma idé tillämpas även av dem som sysslar med meal prepping, dvs. förbereder maten. Meal prepping innebär att tillaga måltider eller måltidskomponenter i förväg och att fördela dem i lagom

stora portioner. Meal prepping är populärt särskilt bland dem som tränar aktivt, men idén passar även barnfamiljer och små hushåll för att underlätta vardagen. Med hjälp av måltider som är planerade och förberedda i förväg är det enkelt att äta hälsosamt och mångsidigt.

Du sparar mycket tid och pengar genom att förbereda måltider ett par gånger i veckan. Det kan vara bra att göra en liten satsning i början på stapelbara förvarings- och frysaskar. Stapelbara askar är enkla att rada in i kylskåpet, och i en tät ask är det enkelt att ta maten med sig.

Burksallad i fem lager

Komponera en sallad i lager i ett högt kärl. De nedersta ingredienserna får dra sig i dressing, de översta behåller sin krispighet.

SALLADSBLAD

och örter håller sig krispiga och fina när du placerar dem ovanpå de övriga ingredienserna.

PROTEIN

ska gärna finnas med, för att ge energi. Stek till exempel kyckling till salladen eller tillsätt tofu, bönor eller nötter.

GRÖNSAKER

bidrar med fibrer i salladen och ger läcker smak. Rosta en stor mängd grönsaker i förväg att ha i kylskåpet och använd dem även i andra rätter.

SALLADSDRESSING

ger de övriga ingredienserna smak, om du har ett kärl med tätt lock och vänder det upp-och-ned en stund strax före avnjutning.

FULLKORNSPASTA

innehåller fibrer och håller hungern borta längre än ljus pasta.



ROSTAD PUMPA

Pumpa och andra ugnrostade grönsaker är en läcker bas i många välbekanta rätter: släta soppor, pastasåser, lasagne, risotto och sallader. Testa även rostad pumpa med dipp. Smaksätt gräddfil, crème fraîche eller naturell yoghurt med örter, honung och en nypa salt. Toppa pumporna och dippen med salladsblad och pumpafrön.

SÅ HÄR ROSTAR DU FRÖN

Kasta inte bort pumpafröna, de ger nämligen läcker smak i soppor, sallader eller på smörgåsar. Eller ät dem på samma sätt som nötter. Skölj och torka fröna noggrant så att de säkert blir knaprigt rostade. Bred ut fröna på en plåt med bakplåtspapper och rosta i ugnen i 200 grader i 10–15 minuter. Du kan smaksätta de rostade pumpafröna med salt och torkad chili.



LITEN
INSATS

Planera in en dag då du lagar ugnsrätter. Du sparar tid och energi när du använder ugnens kapacitet fullt ut. Om du gillar att torka örter eller svamp, utnyttja även eftervärmen.

Gör färdiga tillbehör

Tillaga kål eller pumpa och förvara dem i kylskåpet. Av dem gör du snabbt läckra vardagsrätter.

SKÖRDESÄSONGENS fantastiska råvaror kan sätta fantasin på prov. Hur kan du använda en hel pumpa eller ett kålhuvud som inte ryms i kylskåpet? Om du helst inte vill göra en kastroll med kålsoppa eller en skål med pumpapuré kan du rosta eller koka dem endast halvfärdiga.

Tunt strimlad kål kan du försteka i en stekpanna i en skvätt olja eller i sin egen vätska. Pumpa ska gärna tillagas i ugnen, eftersom den får en kraftigare smak och konsistens när den rostar.

Du kan förvara de tillagade grönsakerna i kylskåpet i ett par, tre dagar och tillsätta dem exempelvis i soppor eller sallader.



Tre rätter av pumpa

Rosta en plåt med pumpabitar. Gör en sallad av dem i dag, en kornotto i morgon och en läcker soppa till resten av veckan.



SLÄT SOPPA

är enkel att laga av en mogen pumpa, grönsaksbuljong och crème fraîche. Smaksätt med vitlök och toppa med rostade pumpafrön.

KORNOTTO

tillagas av korn på samma sätt som risotto. Smaksätt den färdiga kornotton med örter och riven ost och tillsätt rostad pumpa.

LAXSALLAD

gör du av ugnrostad pumpa, rödlök och lax. Rucola är en salladssort som passar bra. Salladsdressingen kan du smaksätta med senap och honung.

Större sats på en gång

FRYSEN är den förutseende kockens bästa hjälpreda. Gör en stor sats soppa eller sås på en gång och frys den i engångsportioner. Då får du snabbt mat på bordet även när du har bråttom.

Kyl ned maten väl innan du fryser in den. Då sker djupfrysningen snabbt och maten bibehåller en hög kvalitet. Anteckna på askarna vad de innehåller och när maten har lagats. Djupfrost mat ska gärna ätas inom en eller två månader, eftersom smaken och näringsvärdena försämras även under förvaring i frysen.

Om du inte gillar smaken eller konsistensen på djupfrost potatis till exempel i soppor, kan du byta ut potatisen till fullkornspasta eller koka med potatisen i rätten först efter upptining.

EN KASTRULL MED SÅS

En tomatbaserad köttfärsås är en riktig mångkampare i köket. Koka en hel gryta med sås efter ditt favoritrecept, frys ned i portioner och ta ut och tina upp efter behov. Gör till exempel en shepherd's pie, dvs. bred ut den upptinade såsen i en form, täck med potatismos och baka i ugnen.

SÅS AV VEGETABILISKT PROTEIN

Gör en bolognesesås av linser, bönor, sojakross eller vegetabilisk färs. Jämför priserna: baljväxter och sojakross är ofta förmånligare än kött. Även om du gör såsen med köttfärs kan du minska matutgifterna i hushållet genom att tillsätta vegetabiliskt protein.



Öka användningen av grönsaker med dessa tips från Hanne Penttinen, produkt-expert vid S-provköket.

ÖKA INTAGET av grönsaker spontant genom att ha färdigt skurna, färggranna grönsaker i täta askar i kylskåpet. Färdiga grönsaks- och fruktbitar är goda att äta naturella eller använda i matlagningen. Skär olika grönsaker i olika askar, så att inte till exempel vätskan från tomater förstör andra grönsaker. Potatis och andra grönsaker som mörknar och sallad ska gärna förvaras i kallt vatten. Rätt hanterade står grönsakerna sig bra i kylskåp i cirka tre dagar. Grönkål som riskerar att skrupna och päron och bananer som är övermogna kan du även frysa in i bitar och använda senare i en smoothie.



FÄRGGRANN GRÖNSAKSPESTO

Tillaga grönsakspesto av kokta eller rostade rödbetor, morötter eller pumpa. Även kokta ärter och bönor samt mogna tomater och paprika passar bra till pesto. Mixa grönsakerna med rypsolja, vitlök och citronsaft. Smaka av med salt vid behov och tillsätt frön eller mandlar. Tillsätt även ost om du så önskar, som i en traditionell örtpesto. Förpacka grönsakspeston tätt i en burk eller ask och täck över med ett lager rypsolja så står den sig i flera dagar.

MAGNIFIK MARINAD

Du kan även ge kokta eller rostade grönsaker längre användningstid genom att marinera dem. Samtidigt får de rikligt med extra smak. Du gör en enkel marinad av ryps- eller olivolja, som du smaksätter med citronjuice eller vinäger samt salt, peppar och örter. Skär även ned vitlök eller chili. Tillsätt marinerade grönsaker i en sallad eller omelett.

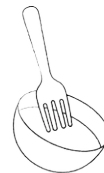
Minska svinnet

ÖVERBLIVNA tillagade grönsaker mixar du enkelt till en lækker kall röra som är god som smörgåspålägg eller som dipp till plockmat. Tillsätt lite rypsolja i röran samt kryddor om du så önskar. Vegetariska rörer passar precis som pesto även som enkla pastasåser om du värmer upp röran en stund tillsammans med den färdigkokta pastan. En vegetarisk pesto med rypsolja är en utmärkt salladsdressing.

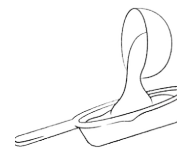
Liten ugnsomelett med rester från kylskåpet



Knäck ägg i en bunke, tillsätt lite mjölk och en nypa salt.



Blanda lätt till exempel med en trägaffel.



Häll blandningen i en liten ugnform.



Tillsätt grönsaker och stek i ugnen i 200 grader i 15–20 minuter.

text KRISTA KORPELA-KOSONEN

Energigivande mellanmål

För de flesta är det lämpligt att äta
var tredje eller fjärde timme.

GRÖNSAKER, frukter eller bär ska du gärna äta vid varje måltid under dagen, också till mellanmål. Även skolbarn gillar grönsaker när de finns färdigt skurna i bitar i kylskåpet. En dippsås tillblandad av gräddfil och örter är utsökt exempelvis till bitar av morot, gurka och blomkål.

EN SKÅL med säsongens bästa frukter på köksbordet bidrar med färg och vitaminer till mellanmålet. Till exempel i en smoothie är det enkelt att blanda ned en eller två nävar frukter eller bär. En läcker fruktsallad kan du tillaga redan kvällen innan och förvara i kylskåpet.

EN LITEN påse nötter eller mandlar tillsammans med en frukt är ett utmärkt mellanmål, som du enkelt kan ta

med dig. Nötter och mandlar ger dig bland annat protein, kostfiber och hälsosamt mjukt fett. Du kan också se till att ha fullkornskex som ett praktiskt mellanmål i skåpet. Hjärtmärkta produkter rekommenderas eftersom de har ett bra näringsinnehåll.

STORLEKEN på mellanmålet kan variera beroende på hur stor den föregående måltiden var. Om du äter en lätt lunch eller skippar lunchen helt, se till att få ett tillräckligt intag av protein. Använd till exempel ost, hummus eller kokt ägg som smörgåspålägg. Även en burk yoghurt eller kvarg med bär och müsli är ett utmärkt mellanmål. ■

Experttipsen gavs av Hanna Partanen, legitimerad
näringsterapeut.

Ugnsfärsk god morgon!

Blanda ihop degen på kvällen, ställ den i kylskåpet och grädda luftiga morotssemmlor på morgonen.

text **SANNA AUTIO** och **NIINA MÄLKİÄ**

Denna deg behöver inte knådas, utan endast röras ihop.

Över natten-morotssemmlor

20 st. | 30 min. + 12 h

300 g Kotimaista-morötter
5 dl vatten
1 påse (11 g) torrjäst
1 tsk salt
1 msk socker
½ dl Kotimaista-rypsolja
14 dl Kotimaista-vetemjöl

Tvätta, skala och riv morötterna fint (ca 5 dl riven morot). Värm upp vattnet till 42 °C. Blanda jäst, salt, socker och olja i vattnet. Tillsätt riven morot och mjöl, rör till en jämn blandning. Täck bunken och låt stå i kylskåp i cirka 12 timmar. Om du hinner, ta ut degen i rumstemperatur en timme före gräddning. Forma degen på mjölat bord till två stänger och skär bådadera i 10 bitar. Rulla lätt. Grädda på en plåt klädd med bakplåtspapper i ugnen i 225 °C i cirka 20 minuter.



ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA
 Kombinera saftiga morötter, vetemjöl och mildsmakande rypsolja i serien Kotimaista till enkla frukostsemmlor.

Bord för en

Höstens nya färdigrätter passar särskilt bra för en eller två personer.



Rainbow Chicken Tikka Masala-måltiden innehåller kyckling med en nötsmakande, kryddig kokosmjölk- och gräddsås samt ris.

Chicken Red Curry-måltiden i Rainbow-serien innehåller kyckling i en mustig, kryddig kokosmjölk- och currysås. I måltiden ingår också grönsaker och ris.



Denna köttfärs-kornlåda framtagen av Saarioinen och Vappu Pimiä tillverkas av finländskt korn. Morot, tomat och timjan ger färg och smak.



Kokkikartano gyros-hamburgare är fylld med griskött från Snellman. Det har förstärkts med smör, sedan röks och strimlats. Burgaren säljs med rökt chilisås.



Kariniemen kyckling-spenatnuggets innehåller rikligt med spenat. Hetta upp de färdiga, panerade kycklingbitarna i stekpanna, ugn eller airfryer.



Knorr Spaghettieria Spinaci är en enkel pastamåltid för två. Tillsätt endast hett vatten. Måltiden är fri från tillsatser och görs på hållbart odlad spenat.



3 x havrefynd!

HAVREBASERADE "mjölkprodukter" är superpopulära just nu. S-gruppens statistik visar att konsumtionen av enbart havredrycker har ökat under de senaste åren med cirka 50 procent om året. Samtidigt har utbudet av olika havreprodukter ökat såväl i mjölkhyllan som på butikernas andra avdelningar. Havrens popularitet syns även i Statistikcentralens tabeller: den totala konsumtionen av havre i Finland har fördubblats på 30 år. Detta har inte påverkat konsumtionen av spannmålsprodukter, vi äter nämligen andra sädesslag i samma takt som förr.



Välbekanta Fazer Yosa är numera Fazer Aito. Fermenterat mellanmål med skogsbär tillverkat av inhemska havre i en fräsch ny smak.



Fazer Pätkis-havredryck smaksatt med mint och choklad, tillverkas i Koria. Avnjut den veganska kakaodrycken kall eller varm.



Oatly iKaffe chilled barista-havredryck för alla som gillar specialkaffe. Den ljusa drycken med neutral smak ska förvaras kallt.



Saftig snygging

PÄRON är en självskriven säsongsdelikatess i desserter och på osttallrikar. Päron har en lækker arom, så testa dem gärna även i sallader, på smörgåsar och i salta pajer. Särskilt om maten innehåller ost kommer päronets sötna verkligen till sin rätt. Vid bakning kan päron användas till samma delikatesser som äpplen. Du behöver bara ersätta äpplena i receptet med päron.



SE RECEPT

Gör en havrepaj med päron och banan till mellanmål eller dessert på samma sätt som en äppelpaj.

Recept på finska: yhteishyva.fi > päärynä-banaanipaistos

Foto Ninna Lindström



Ny strömmingsbiff

ÖSTERSJÖNS FISKBIFF är en inhemsk nyhet från Apetit. Den tillverkas av skinnfria strömmingsfiléer och potatis. De mildsmakande biffarna är panerade med en knaprig glutenfri mjölblandning. Biffarna är hjärtmärkta och innehåller bra fetter och fibrer. Stek Östersjöns fiskbiffar i ugnen och servera dem med tartarsås. Du gör en enkel tartarsås med syltlök av smörgåspickels, finhackad syltlök och dill.

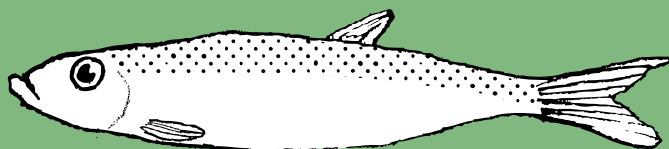
Recept på finska: yhteishyva.fi > hillosipulitartar

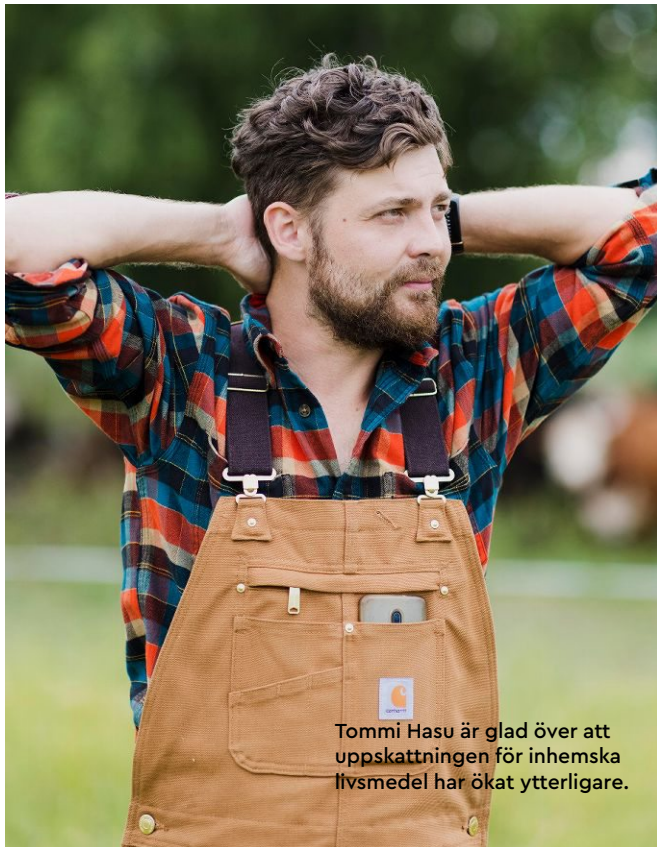


**SANNA
REKOMMENDERAR**

Litet effektpaket

STRÖMMING gör gott på många sätt. Den innehåller viktiga fettsyror som främjar hjärthälsan. D-vitamin stärker skelettet. Det finns gott om strömming i Östersjön och därför är den även ett bra matval med tanke på miljön. Stek strömmingsfiléer i en stekpanna, använd dem i en ugnsrätt eller lägg in dem i en kryddig ättikslag.





Tommi Hasu är glad över att uppskattningen för inhemska livsmedel har ökat ytterligare.



"Jag anser att familjegårdsmodellen är det finländska lantbrukets trumfkort", säger Tommi Hasu.



Ekologisk odling främjar markens bördighet

Krisen i Ukraina har gjort att man har börjat förstå hur viktigt det är med självförsörjning. Ekologisk produktion är ett sätt att minska beroendet av rysk energi, säger ekoodlaren Tommi Hasu.

text ANU VALLINKOSKI foto TOMMI MATTILA

Akrarna tillhörande ekogården LuomuMattinen i byn Oravala i Kouvola har en historia som går tillbaka ända till 1300-talet. Samma släkt har brukat jorden sedan 1500-talet.

Nu är det den unge gårdsägaren **Tommi Hasu**, 34, som har hand om åkrarna.

”De gångna generationerna har tagit hand om marken och dess bördighet. Nu är det min tur”, säger Hasu.

Han poängterar att det var hans eget val att bli odlare. Han kände ingen press från familjen, även om familjegården har en lång historia.

Nu odlas glutenfri havre, vall, örter och korn på LuomuMattinens åkrar. I beteshagarna går köttboskap, drygt hundra dikor med kalvar.

Hasu har velat odla sin mark med naturliga metoder, i hög grad just för jordmånens bördighet. Många av de ekologiska metoderna härstammar från en många hundra år gammal tradition.

”Under de galna åren med intensivt jordbruk ville man snabbt få ut så mycket ur marken som möjligt, utan att bry sig om jordmånens kondition. Nu har vi lärt oss av

misstagen och lyckligtvis sker allt med mer eftertanke nu”, säger han.

1 Ekologisk produktion stöder självförsörjningen.

”Naturenlig odling grundar sig på att ta hand om jordmånens bördighet. När jorden är luftig och humusrik kan grödorna effektivt utnyttja näringsämnen i jorden när de växer.

Vi använder inga artificiella gödselmedel alls, utan vi tar hand om jorden till exempel genom växelbruk. På samma åker odlas olika grödor ett år åt gången: man roterar mellan traditionella spannmålsgrödor, kvävebindande baljväxter, vall och djuprotad klöver som gör marken luftig. Kreaturen som går på bete förbättrar jorden med sin gödsel.

På detta sätt får jorden vila och samla krafter emellanåt. Tack vare att man idkar växelbruk och inte använder artificiella gödselmedel är avrinningen av näringsämnen från åkrarna ut i vattensystemen också liten.

Odling av traditionella spannmålsgrödor på samma åkrar år efter år utgör en stor belastning på jordmån. Spannmålsgrödor →



I LuomuMattinens beteshagar går köttboskap, drygt hundra dikor med kalvar.

Så här äter jag

I mitt kylskåp finns det alltid ekologisk mjölk och inhemsk gurka.

Om jag vore en maträtt vore jag entrecote av ekologisk rasboskap. Den är en väldigt mångsidig styckningsdetalj. Den passar att grilla på sommaren, men blir också god tillagad i ugn.

Mitt mest pinsamma matinköp är

knackkorvar med en kötthalt på 8 procent. Som jag skämdes. De smakade förfärligt. Jag köpte knackkorvarna enbart utifrån priset. Den erfarenheten var ett slags väckarklocka för mig.

Som 80-åring vill jag äta himmelskt god mat. Jag hoppas att god mat är ett dragplåster för ålderdomshem i framtiden.

na upptar näringsämnen, men tillför ingenting. Jorden måste gödslas.

Merparten av de artificiella gödselmedlen har kommit till Finland från Ryssland, och likaså härstammar även den naturgas som använts vid tillverkning av gödselmedel från Ryssland.”

2 Traditionella familjegårdar är det finländska lantbrukets styrka.

”Här i Finland drivs jordbruken vanligen fortsättningsvis av en familj eller en person, inte av ett storföretag. Detta är ganska exceptionellt internationellt sett.

Här är det precis tvärtom jämfört med i övriga världen. Här äger gårdarna stora företag, som Valio, HK och Atria.

Jag anser att denna familjegårdsmodell är det finländska lantbrukets trumfkort, även om många inte har förstått det.

Familjerna eller de enskilda personerna är djupt engagerade i sin mark, sina djur, sin gård och sin omgivning. När de tittar ut genom fönstret ser de sina egna åkrar och betesmarker.

Familjerna vill ta hand om sina gårdar så väl och så hållbart som möjligt. Gården och omgivningen ska överföras i gott skick även till kommande generationer. Det är en hederssak.

”UNGA JORDBRUKS- FÖRETAGARE ÄR STOLTA ÖVER SITT ARBETE PÅ ETT BRA SÄTT.”

I vårt lantbruk är det inte fråga om att maximera vinsten till vilket pris som helst, vilket man ser i länder där lantbruket är väldigt företagsdrivet.”

3 Det finns gott om ljusglimtar i det finländska lantbrukets framtid.

”Även om många läser lusen av det finländska lantbruket ser jag positivt på framtiden.

De finländska konsumenterna har alltid uppskattat inhemska livsmedel. På grund av krisen i Ukraina har uppskattningen ökat till en helt ny nivå den senaste tiden. Jag tror att konsumenterna nu även bättre förstår vad allt som ingår i livsmedelspriserna och varför mat kostar. Nu längre är det ingen som ifrågasätter varför man ens odlar någonting i kalla Norden.

Den ökade uppskattningen och efterfrågan har höjt min arbetsmotivation ytterligare.

Jag har även med glädje följt engagemanget särskilt hos den unga generationen odlare. Många fördjupar sig i sitt specialområde, studerar och läser på. Allt fler odlare utnyttjar digitalisering och robotteknik på sina gårdar. Till exempel är moderna lada-gårdar väldigt fina. Unga jordbruksföretagare är stolta över sitt arbete på ett bra sätt.

Under den senaste tiden har även skillnaden mellan ekologisk och konventionell odling minskat. Jag har noterat att de mest framgångsrika gårdarna med konventionell odling har visat ett stort intresse för ekologiska metoder, även om de inte tänker övergå till ekoodling. Även de kan ha nytta av många av de metoder som vi tillämpar.” ■



GAMLA GODINGAR HÅLLER STÄLLNINGEN

Under det senaste året har finländarna köpt inte mindre än 47 miljoner kilo potatis och 18 miljoner kilo andra rotfrukter i S-gruppens butiker.

text **LEILA MEHTO**

illustration **HANNA RUUSULAMPI**

ODLADE I FINLAND

Hela
95 %
av de sålda rotfrukterna
under det senaste året
var inhemska.

I genomsnitt köps

1,4 kilo
rotfrukter
per gång.

Försäljningen av ekologiska rotfrukter har fördubblats på tio år. Under de senaste åren har den ekologiska andelen av kiloförsäljningen av rotfrukter varit cirka **2,6 %**.



JÄMN KONSUMTION

Försäljningen av rotfrukter inom S-gruppen har inte ökat under de senaste tio åren. Kiloförsäljningen har legat på i stort sett samma nivå i många år.



SENIORERNAS FAVORITER

Andelen rotsaker av de totala matinköpen är dubbelt så stor bland personer över 65 år som bland personer under 35 år.

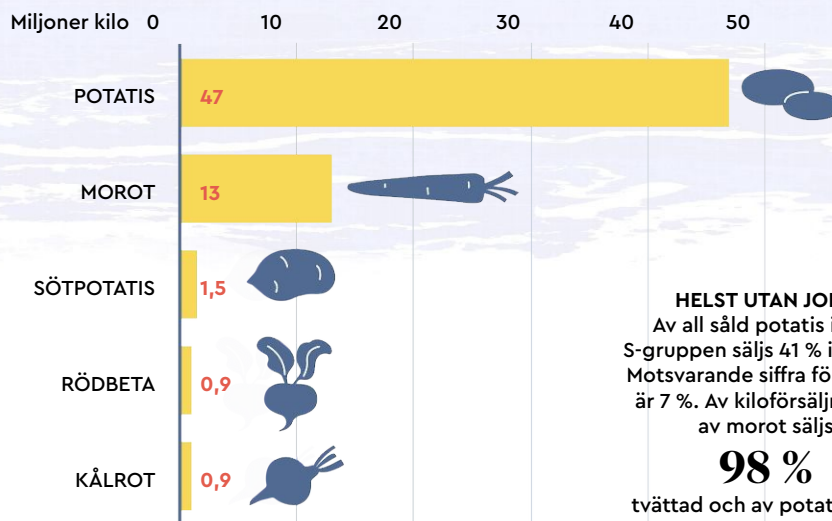


JULSMAKER

Under veckan före jul säljs cirka 50 % mer rotfrukter än under en genomsnittlig vecka. Försäljningsvolymerna av rödbeta och kålrot är över fem gånger så stora som under en vanlig vecka.



I Nyland köper man mindre potatis men mer sötpotatis än genomsnittet. I Östra Finland är kålrot mer populärt än i övriga Finland.



HELST UTAN JORD

Av all såld potatis inom S-gruppen säljs 41 % i lösvikt. Motsvarande siffra för morot är 7 %. Av kiloförsäljningen av morot säljs

98 %

tvättad och av potatis 93 % tvättad eller borstad.



Under högsäsongen är det mycket jobb på gurkfabriken. De konservburkar som omger vd:n Tom Saurén i lagret har förpackats under en veckas tid.

BAKOM PRODUKTEN
Historien bakom ett välkänt livsmedel

Kryddgurks- paradiset

Sauvon Säilyke är ett 60-årigt familjeföretag som förlitar sig på sina traditionella recept. Nu pågår en omställning till mer energieffektiva produktionssätt.

text JUHA RIIHIMÄKI foto VESA TYNİ



Den erfarna truckföraren Qerim Qerimaj stjälpur gurkor från en trälåda i en stor tvättbassäng.

Den assisterande arbetsledaren Marja Palin sorterar gurkor, ansvarar för introduktionen av säsongsarbetare och skrattar mycket.

Gröna gurkor trillar ner i en stor bassäng utanför fabriksbyggnaden. Det är mitten av juli, och en last med gurkor i trälådor har precis levererats till Sauvon Säilyke.

Truckföraren lyfter upp en trälåda ovanför bassängen, skakar den tom och fäster pallen stadigt på piggar. Allt går som en dans, inte en enda gurka faller på marken.

Sauvon Säilykes vd **Tom Saurén** tittar på och ler.

”Arbetet med gurkorna har kommit bra igång. Säsongen är bara två månader lång, så det gäller att vara snabb. När det är varm ute får vi in mycket gurkor, men de har kort hållbarhet.”

Början av sommaren var sval, så nu ligger man lite efter. Fabriken har fått in 200 000 kilo gurkor i veckan, då den vid motsvarande tid förra året fick in närmare en halv miljon kilo i veckan.

”Inget år är det andra likt. Lyckligtvis är det varmt i dag. Det innebär stora gurkleveranser i morgon”, säger Tom Saurén.

Ett transportband lyfter och transporterar gurkorna från bassängen i en jämn ström till en lång tvättrumma. De tvättade gurkorna sorteras efter storlek och transporteras till olika produktionslinjer för burksättning, antingen hela eller skivade.



Gurkornas resa till att bli läcker kryddgurka på frukostbordet eller i en restaurangmåltid börjar här.

60 år som familjeföretag

Sauvon Säilykes historia började som namnet säger i Sagu, Sauvo på finska. Tom Sauréns pappa **Toivo Saurén** och tre lokala jordbrukare började tillverka inlagda gurkor i ett gammalt mejeri och grundade företaget 1962. Toivo Saurén hade jobbat inom livsmedelsindustrin och hade därför kompetensen – och viljan – att starta ett företag. Fyra år senare köpte han affärsverksamheten av sina bolagspartner. Verksamheten flyttades till Pikis, grannkommun till Åbo.

Tom Saurén är född 1968 och gurkor har varit en del av hans livs alltsedan barndomen. Som ung sommarjobbade han på fabriken.

”Produktionsarbetet är fysiskt. Förr levererades gurkor till fabriken i 30–50 kilos jutesäckar. Det var svettigt och tungt att lyfta dem, men jag har fina minnen från det. Under högsäsongen staplade vi burkar ända in på natten.”

Tom Saurén studerade till magister i livsmedelsvetenskaper och tog ledningen för företaget 1994. Även frun **Mia Saurén**, ekonomie magister, har varit med från början. Hon ansvarar nu för den dagliga operativa ledningen i företaget. Toms två äldre systrar har valt att jobba i andra branscher.

”Vi har samarbetat med SOK ända från start. Tillväxten har varit jämn och samarbetet smidigt hela tiden”, säger Mia Saurén.

Parets båda döttrar, **Lotta** och **Mona Saurén**, jobbar i företaget. Lotta Saurén började jobba som fastanställd kvalitetsansvarig för ungefär ett år sedan. Mona Saurén studerar fortfarande.



PRODUKTIONSLINJERNA HANTERAR SOM MEST 10 000 KILO GURKOR I TIMMEN.

På denna linje tillverkas 12 000 burkar skivad kryddgurka om dagen.

Samarbete över generationsgränserna

Sauvon Säilykes kontraktsoodlingar ligger inom ungefär hundra kilometers radie från produktionsanläggningen. De närmaste finns i Pemar och Sagu. Gurkodlarna är tolv till antalet.

Också en del av odlarna har gått i sina föräldrars fotspår som företagare och även fortsatt samarbeta med familjen Saurén. De längsta partnersamarbetena har börjat på 1960-talet.

Sauvon Säilyke tillverkar sin kryddgurka av frilandsgurkor. Enligt Tom Saurén kräver odling av frilandsgurkor stor yrkesskicklighet, från sådd till gödsling, korrekt bevattning och manuell plockning.

Produktionslinjerna hanterar som mest 10 000 kilo gurkor i timmen. På årsnivå tillverkas över 3,5 miljoner kilo inlagda gurkor. Inte att undra på att det är full rulle i produktionslokalerna. Inom produktionen jobbar ett tjugotal fastanställda, men under högsäsongen upp till 80 personer.

Medarbetarna förpackar gurkor i plåt- eller glasburkar. Därefter pumpar produktionsmaskiner kryddlag i burkarna och försluter burkarna med lock. Slutligen hettas produkterna upp till 85 grader för att säkerställa hållbarheten.

Medarbetarna byter plats på produktlinjen regelbundet under arbetsdagen för att få variation i arbetet.

”Gurkor som har fel form eller har gått av sorteras ut från gurkorna av prima kvalitet och mellanlagras i tunnor i ett kallförråd. Av dem tillverkas gursallad på vintern. Produktionsmaskinerna flyttas runt efter säsong”, säger Lotta Saurén.

Inlagd gurka står för hälften av Sauvon Säilykes omsättning. Under gursäsongen står maskinerna för inläggning av rödbeta och svamp i lagret och väntar på sin tur.

Samarbetet på fabriken är mångkulturellt, och företaget sysselsätter många som har flyttat till Finland exempelvis från Thailand eller Östeuropa.



Anställningarna är långvariga: de längst har varit i över 40 år.

”Att ha långvariga anställningar är viktigt för oss, eftersom det vittnar om företagets värderingar. Vi vill att de anställda ska kunna vara stolta över sin arbetsplats.”

Kraftigt ämne

Kryddlagen som används i gurkburkarna kokas i enorma kastruller som rymmer hela 7 500 liter inläggningslag åt gången. Sauvon Säilyke har tiotals recept, så det finns många smaker att välja bland.

”De äldsta recepten är från året då företaget grundades. De är naturligtvis hemliga, dem avslöjar vi inte för pressen”, säger Tom Saurén med ett skratt.

Ättika som används i inläggningslagen är ett starkt ämne. Vid kokningen bildas ånga som mycket effektivt gör att balkarna, väggarna och dörrarna i närheten mörknar och behöver underhållas ofta.

Tom Saurén är inte alltid så förtjust i den kraftiga doften av ättika, men kryddgurka har han ännu inte tröttnat på. Enligt honom är de ett utmärkt tillbehör

på smörgåsar eller exempelvis pizza.

Kärleken till gurkor har gått vidare till nästa generation. För två år sedan gjorde ekonomie magister Lotta Saurén sitt examensarbete på Sauvon Säilyke. Hon jobbade en tid i Helsingfors, tills hon bestämde sig för att återvända till Åbo.

”Inom handelsbranschen är arbetet ofta abstrakt. Jag ville göra någonting konkret. För mig är det viktigt att det tillverkas högklassiga livsmedel i Finland. Jag ville också hjälpa mina föräldrar.”

I företaget håller man så småningom också på att förbereda sig för en generationsväxling.

Tillväxt trots utmanande tider

Den gångna sommaren har medfört många utmaningar och frågor som behöver lösas även på konserverfabriken. Enerkipriset har stigit enormt, och den knappa tillgången på förpackningsmaterial har orsakat huvudbry.

”Jag har väntat på en leverans med glasburkar nu i en månad, men inte sett skymten av den. Produktionsmaskinernas funktion är också ett orosmoment”, säger Tom Saurén.

SAUVON SÄILYKE

FÖRETAG grundat 1962 i Sagu. Säljer förädlade grönsaker till detaljhandeln, storhushåll och industrin. Produktionslokalerna ligger i Pikis. Grönsakerna kommer från kontraktssodlare i Egentliga Finland.

BLEV ett familjeföretag 1966 när en av grundarna, Toivo Saurén, köpte affärsverksamheten.

År 1994 blev Toivo Sauréns son Tom Saurén vd. I företaget jobbar även frun Mia Saurén och dottern Lotta Saurén heltid. 30 heltidsanställda. Över 80 anställda under högsäsong.

OMSÄTTNINGEN i fjol var 10,4 miljoner euro. Tillväxten har varit jämn, över 10 procent under den första hälften av detta år. Hälften av omsättningen kommer från inlagd gurka, återstoden från inlagd rödbeta och svamp.

ÅRLIGEN tillverkas över 3,5 miljoner kilo inlagda gurkor.

SAUVON SÄILYKE har ISO 22000-certifikat.

Kryddlagen pumpas in i burkarna. Företaget har tiotals recept på inläggningslag, varav de äldsta är från 60-talet.



Familjeföretaget Sauvon Säilyke fyller 60 år i år. Gurkorna sysselsätter redan tredje generationen. På bilden Lotta (till vänster), Mona, Mia och Tom Saurén.



Säsongsarbetaren Emil Taskinen har fullt upp under sin femte dag i företaget. "Ännu har jag åtminstone inte börjat drömma om gurkor."



Gurkburkarna fylls till brädden för att det inte ska bli någon luft kvar i dem när de försluts.

Om produktionsmaskinernas automatik eller kylanläggningarna går sönder är tillgången på reservdelar inte lika säker som tidigare. Under den korta gurksäsongen har man inte råd att vänta.

Tom Saurén berättar att situationen har varit exceptionell även för kontraktsodlarna.

"Vanligen har odlarna fått många säsongsarbetare från Ukraina, men nu är männen ute i krig. Det har kommit kvinnor, men de är inte vana vid att använda traktorer eller andra maskiner." Under coronan avmattades restaurangernas försäljning, men inom detaljhandeln ökade efterfrågan. Till och med till den grad att varorna tog slut i butikerna, eftersom det blev brist på förpackningar i konsumentstorlek.

Det gångna året har varit lärorikt för familjen Saurén. Globala kedjor är sårbara, och varor finns inte nödvändigtvis tillgängliga när de behövs. Därför har man fäst ännu större uppmärksamhet vid valet av leveranskedjor, och när besluten fattas prioriteras lokala leverantörer med transparenta och korta leveranskedjor.

"Betydelsen av självförsörjning har betonats på grund av kriserna i världen. Vi vill upprätthålla livsmedelsproduktionen i Finland och sysselsätta människor i närområdet. Det har varit vårt företags mål från dag ett", säger Tom Saurén.

"VI VILL ATT DE ANSTÄLLDA SKA KUNNA VARA STOLTA ÖVER SIN ARBETSPLATS."

Ekologiska lösningar och nya, gröna vindar


Sauvon Säilyke vill vara med i den gröna omställningen. Koldioxidavtrycket minskas bland annat genom mer effektiva produktionsmetoder och energibesparingar. Den nya generationen deltar i idéarbetet.

"Det är bra. För att kunna utvecklas behövs nya idéer, när man har gjort på ett visst sätt i många år", säger Mia Saurén.

Och eftersom detta är ett familjeföretag är alla flexibla efter behov. Tom Saurén nämner ett exempel.

"Den här veckan behövde vi packarbetare i produktionen, och därför tog Lotta och Mona kvällsskiftet där efter sin arbetsdag på kontoret."

Det går inte att ta miste på stoltheten i faderns röst. ■

A woman with long brown hair, smiling, is seated at a dark wooden table. She is wearing a black long-sleeved top with a colorful floral pattern. In front of her is a large pizza on a white plate, topped with tomato sauce, white cheese, and green basil leaves. She is holding a knife and a fork, ready to cut the pizza. To her left are two glasses of water. To her right is a red bottle. The background is a blurred indoor setting with a grey tufted sofa and a brick wall.

Hanne Lehtovuori
får inspiration från
sitt arbete: "Jag
känner att jag gör
någonting viktigt
varje dag."

Inspirerande sparringpartner från Åbo

Hanne Lehtovuori, personaldirektör inom SOK, gör sin vardag enklare genom att shoppa på Prisma mitt i natten. Denna familjemor som beskriver sig som en passionerad studerande värnar om en positiv attityd till livet och hoppas att så många som möjligt har möjlighet att bli en del av en inspirerande arbetsgemenskap.

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

Du började jobba som personaldirektör inom SOK för drygt ett år sedan. Vad ingår i ditt arbete?

Min uppgift är att hjälpa människor att lyckas i sitt arbete. Vi främjar gemensamt överenskomna frågor relaterade till personaltillgången, -kompetensen och -ledningen samt företagskulturen och fungerande HR-tjänster och -system.

S-gruppen har 40 000 anställda. Hur många av dem har du träffat?

Ganska många. Tusentals virtuellt vid distansmöten, men även flera hundra i verkliga livet.

Du har betonat det första sommarjobbets betydelse. Vilket var ditt första sommarjobb?

Som 14-åring jobbade jag som intern springflicka på Åbo energiverk. Jag delade ut intern post två gånger om dagen. Sådana jobb finns inte numera. Jag blev vänligt bemött, men mängden post var liten på sommaren. Jag fördrev tiden med att be om fler arbetsuppgifter och läsa bland annat romanen *Mikael Karva-jalka* (Mikael Ludenfot) av **Mika Waltari**.

Du har uppmuntrat sommarjobbarna att våga berömma sig själva. Beröm dig själv med tre meningar.

Jag har fått höra att jag är bra på att samla människor för att utarbeta lösningar på frågor. Jag vill skapa mig en genuin förståelse för andras synpunkter och är lösningsorienterad. Jag har också en ganska positiv inställning och försöker se de goda sidorna i allt.

För närvarande råder det brist på arbetskraft även inom S-gruppen. Nu får du kort berömma S-gruppen som arbetsgivare.

Undersökningar har visat att regionhandelslagen enligt personalen hör till de mest inspirerande arbetsplatserna i Finland. Arbetet inom S-gruppen är

meningsfullt, och vi har en kultur där individen verkligen värdesätts. Inom företagen i S-gruppen finns en massa olika karriärmöjligheter: du får lära dig i arbetet, avlägga studier och utföra uppgifter och dessutom kan du byta ort om du vill.

S-gruppen har också Finlands mest omfattande personalförmåner: personalen med familjemedlemmar får utöver ägarkundsbonus även en köpförmån på 3–25 procent på över 1 600 verksamhetsställen.

Du kommer från Åbo. På vilket sätt syns dina rötter i dig?

På hur jag pratar. Åbodialekten lyser igenom och blir starkare när jag träffar vänner från Åbo. Jag har även gener i Östra Finland och har tillbringat många barndomssomrar i insjölandskapet i Joensuu. Jag tror att det är där jag har lärt mig att bemöta människor med värme.

Tröttnar du på alla skämt om Åboborna?

Aldrig, de är alltid välmenande och

→

"INOM S-GRUPPEN FINNS EN MASSA OLIKA KARRIÄRMÖJLIGHETER."

"DE BÄSTA LÄRDOMARNA FÅR DU AV FIFFIGA KOLLEGOR NÄR NI ARBETAR TILLSAMMANS."

VEM?

Hanne Lehtovuori, 48, är personaldirektör inom SOK. Hon har jobbat i sin nuvarande roll sedan augusti 2021. Före det jobbade hon inom OP-gruppen som personaldirektör för flera affärsråden.

VAR?

På Papà Giovanni i Prismas restaurangvärld i köpcentret Kaari.

VAD ÅT VI?

Napolitansk pizza margherita. Måltidsdrycken var lingon- och jordgubbslemonad.

skojiga. Särskilt skämten och pikarna mellan Åbobor och Tammerforsbor är roliga.

Du är jurist och har vid sidan av arbetet avlagt EMBA-examen och studerat inom doktorsutbildningen på institutionen för produktionsökonomi vid Aalto-universitetet. Är du en ständig studerande?

Jag förespråkar kontinuerligt lärande. Att avlägga examina är dock inget självändamål, utan målet är att uppdatera den egna kompetensen. Därefter är det återigen lättare att förstå nya fenomen. De bästa lärdomarna får du av fiffiga kollegor när ni arbetar tillsammans.

Ett av S-gruppens centrala mål är att göra Finland till en bättre plats att bo på. Hur skulle Finland kunna bli en bättre plats att bo på enligt dig?

Finland vore en bättre plats att bo på om allt fler skulle ha möjlighet att bli en del av en arbetsgemenskap som stöder välbefinnande. Jag tror att arbete skapar mänsklig och ekonomisk välfärd för både dem som utför arbetet och hela Finland. Arbetstrivsel skapas genom interaktion och samarbete mellan människor och genom att alla tillsammans gläds över resultaten av arbetet.

I december förra året jobbade du en lördagskväll som servitris på restaurang 10. Kerros. Varför?

Restaurangen hade personalbrist under julfestsäsongen och jag ställde upp som frivillig. Under en kväll serverade jag och dukade bord. Det var en rolig och givande upplevelse. Jag välkomnades i gemenskapen och fick uppleva hur vardagen i en restaurang ser ut.

Till din familj hör man och två barn, varav det ena går i gymnasiet och det andra i lågstadiet. Hur gör du vardagen enklare?
Ett par gånger om året brukar hela fa-

miljen besöka Prisma på natten. Vanligen åker vi dit vid midnatt. Då köper vi kläder, kastruller och allt vi behöver i lugn och ro. Barnen tycker att det är roligt att shoppa, som ett litet äventyr när vi är nästan ensamma i butiken.

Vilken är favoriträtten i er familj och vem lagar den?

Till vardags äter vi god och mångsidig färdigmat, på helgerna satsar vi mer på matlagningen. Vår gemensamma favorit är en rätt som min man lagar, grillad lax med gräddfilssås efter min mammas recept och nypotatis.

Du har berättat att du som barn gillade att sova över hos andra.

Vem skulle du bjuda hem för att sova över nu och varför?

Jag skulle bjuda hem psykoterapeuten **Maaret Kallio** för att diskutera ett mänskligt arbetsliv. S-gruppen har en ansvarsfull omsorgskultur där individen värdesätts. Den vill vi värna om och utveckla så att den lever upp till medarbetarnas och kundernas förväntningar. Jag skulle naturligtvis bjuda henne på min mans grillade lax.

Hur laddar du batterierna?

Genom att göra långa promenader i skogen med vår hund Pipa som är en pomeranian. Dessutom har jag och mina kollegor promenadmöten och diskuterar per telefon samtidigt som vi promenerar.

Tillsammans med barnen simmar jag, och på sommaren gör vi små båtutflykter till närliggande holmar i huvudstadsregionen med familjen.

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

Jag betalar inköp med den. Jag blir glad varje gång jag ser hur stort bonussaldot är på kontot. Jag har också donerat bonuspengar till Ukraina. ■



Enligt Miia Vihanta infaller de mest brådsnande såsångerna på biltvätten i mars-april och november-december då det är vått, snöslask och salt på vägarna.

SKINANDE REN PÅ FEM MINUTER

Miia Vihanta, chef på ABC Pesukatu, trivs bland människor och sätter sig ned bredvid kunden för att läsa i bilens instruktionsbok, om det behövs.

text KAISA HAKO foto MEERI UTTI

VEM?

Miia Vihanta, 49, från Vanda är chef för tre ABC Pesukatu-biltvättar i Helsingfors, Esbo och Vanda. Hon ansvarar för ABC Pesukatu Kaari, Nihtisilta och Porttipuisto.

"Särskilt nya bilar och tjänstebilar tvättas ofta."

Jag besökte en biltvätt första gången i tjugooårs-åldern. Jag hade min syster med mig, och vi hade ingen aning om hur en biltvätt gick till. Vi bestämde oss för att välja det billigaste alternativet på listan. "Ska ni ha bara vatten?" frågade försäljaren förvånad. Utöver vatten borde vi också ha valt en tjänst. Jag och min syster har skrattat åt det många gånger efteråt.

I mitt nuvarande jobb ser jag genast om någon tvättar bilen för första gången och ser osäker ut. Då går jag snabbt och hjälper till. Det ger kunden en känsla av trygghet.

Jag började jobba som chef på ABC Pesukatu-biltvättar i huvudstadsregionen för omkring tre år sedan. Inom ABC-kedjan har jag jobbat

sedan 2007. Jag är chef för tre biltvättar, men gör också vanliga arbetsskift. Jag har alltid trivts med människor.

Enligt kunderna är de mest nervösa över att få hjulen att träffa transportbanden när de kör in i tvätten. Därefter förflyttas bilen en 40 meter lång sträcka och tvätten är klar på fem minuter. Så vitt jag minns är vårt rekord 45 bilar i timmen. Jag lär mig snabbt känna igen stamkunderna. Särskilt nya bilar och tjänstebilar tvättas ofta. Även unga med bilar som de har pimpat själva gillar att hålla dem rena.

Jag har lärt mig mycket om bilars egenskaper. Under tvätten ska växeln vara frikopplad och handbromsen av, men för kunderna är det inte alltid en självklarhet hur det görs. Ibland slutar det

med att vi tillsammans läser i bilens instruktionsbok. Till exempel elbilar med sina program och inställningar är en förunderlig värld. Missöden sker, exempelvis om kunden av misstag får på handbromsen under tvätten. Då måste vi reagera genast.

Själv tvättar jag min bil ungefär en gång i veckan. Jag kan ju inte ha en smutsig bil parkerad bredvid biltvätten! Jag kör nästan varje vecka ut till landet, till Padasjoki och efter resorna är det bra att tvätta bort sand, pollen, kåda och fågelbajs.

Fritiden tillbringar jag helst på landet tillsammans med mina släktingar. Båtliv, vedhuggning och trädfällning är trevlig sysselsättning och en bra motvikt till oljudet i staden. ■

EN BÄTTRE PLATS ATT BO PÅ

Tillsammans för en mer hållbar framtid

Marko Saarenketo började köra elbil redan 2015 och har bloggat om det alltsedan dess. Nu har han sin fjärde elbil.



VETERANEN GILLAR ATT DET ÄR SÅ ENKELT ATT KÖRA ELBIL

Äventyrlusten hjälpte Marko Saarenketo när han började köra elbil. I dag, sju år senare ser han på elbilen framför allt som ett enkelt och bekvämt färdmedel.

”**D**et hade gått snabbare med cykel, men det var ett roligt äventyr.”

Så här beskriver **Marko Saarenketo** de första 300 kilometer långa resorna med elbil till stugan år 2015. Familjen gick till skridskobanan eller pulkabacken när bilbatteriet laddades utanför serviceverkstaden eller på skolgården.

”Det är det som är det fina, att el finns tillgänglig nästan överallt. Det går att ladda via ett vanligt utomhusuttag, om du bara har tid att vänta”, säger Saarenketo.

Med sin fjärde elbil gör han nu arbetsresor runt om i Finland och semesterresor ända till Norge. Bilen laddar han smidigt i nätverket av laddstationer.

”Elbil passar inte för dem som vill köra åtta timmar i sträck. Själv vill jag pausa med ett par timmars mellanrum. Då räcker även korta stopp för att ladda.”

Enkel laddning hemma

För Saarenketo är det viktigaste med elbilen att den är enkel att använda och bekväm att köra. Den elektriska drivlinan ger en mjuk och jämn körkomfort. Att bilen kan laddas hemma gör användningen enkel.

”Jag behöver inte åka för att tanka, utan kan åka hemifrån med fulladdat batteri.”

När det gäller just laddningen efterlyser Saarenketo förändringar på samhällsnivå.

”Möjligheten att ladda hemma skulle påskynda elbilarnas utbredning, men

fortsättningsvis har bostadsbolagen enligt lagen om bostadsaktiebolag ingen skyldighet att ge boende möjlighet att på egen bekostnad installera en laddstation på sin bilplats. Det vore också viktigt att tillhandahålla laddstationer på offentliga parkeringsområden.”

Besparingar för den som kör mycket

Saarenketo som kör mycket gör besparingar genom att köra elbil. De kommer från att el är förmånligare än bensin och diesel.

”Om du kör väldigt lite eller behöver mycket utrymme eller lång räckvidd, betonas att en elbil har ett högre anskaffningsvärde än en bil med förbränningsmotor.”

När Saarenketo skaffade sin första elbil var det inte tal om besparingar i någon form alls. Han motiverades av medvetenheten om klimatförändringarna och luftföroreningarna.

”En bidragande faktor var också att jag är intresserad av ny teknik och vill vara med redan från början.”

År 2015 registrerades 243 helt eldrivna bilar i Finland. I dag finns det över 22 000 elbilar registrerade för vägtrafikbruk i Finland, och närmare hälften av dessa registrerades under fjolåret.

Även i sitt arbete kan Saarenketo se att intresset för elbilar ökar. Han arbetar som projektledare och coach på Jollas Instituutti inom SOK, men sköter även sociala medier för ABC-laddning. Dessutom delar han med sig av sina erfarenheter på sin blogg *Sähköautoileva motoristi*. ■

LADDNINGENS ABC

- S-gruppens nätverk av ABC-laddstationer utökas till det tredubbla under detta år. Vid utgången av året kommer det att finnas över 150 ABC-laddstationer och över 1 000 laddplatser. Målet är att nätverket av ABC-laddstationer ska omfatta hela Finland vid utgången av 2024.
- Under de närmaste åren utökas särskilt antalet effekt- och högeffektladdare. Då kan du ladda bilen snabbt till exempel under shoppingturen.
- ABC-laddstationer öppnas i anslutning till Prisma-, S-market-, Sale- och Alepa-butiker samt ABC-stationer och Sokos Hotell.
- Prissättningen av ABC-laddning grundar sig på den laddade mängden el och inte på laddningstiden. Laddstationernas prisuppgifter finns angivna i appen ABC-mobil, som används vid laddning.
- Elen på ABC-laddstationerna produceras med vindkraft.



Kontant eller kort?

Vissa betalar med kontanter varje dag och har en kontantreserv hemma. Andra har inte ens hållit i en sedel på många år. I webbutiker väljer de flesta girering. Ta vara på S-Bankens tips på säkra och praktiska betalningssätt.

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

Var tionde finländare betalar oftast sitt bröd och sin potatis kontant. För bara ett par år sedan föredrog var sjätte finländare sedlar och mynt vid sina dagligvaruinköp. Detta framgår av enkätundersökningen *Säästäminen, luotonkäyttö ja maksutavat*, som Finanssiala ry lät göra våren 2021.

”Användningen av kontanter har minskat redan i många år, och hygienrekommendationerna under coronapandemin påskyndade utvecklingen ytterligare”, säger **Marketta Lundell**, produktgruppschef på S-Banken.

Hon tror att pandemin även har bidragit till att kontaktlös betalning har blivit populärt. Så gott som alla bank- och kreditkort har redan kontaktlös betalningsfunktion, och merparten av kortanvändarna betalar kontaktlöst varje vecka.

”ANVÄNDNINGEN
AV KONTANTER
HAR MINSKAT RE-
DAN I MÅNGA ÅR.”

”Under de första åren med kontaktlösa betalningar var vissa inte helt övertygade om att de är säkra. Sedermera har bekräftats att kontaktlösa betalningar inte har lett till ökat kortmissbruk. Tvärtom finns det vid kontaktlös betalning ingen risk för att någon råkar se PIN-koden.”

Kort är säkrare än kontanter

Det börjar bli så vanligt att använda kort eller en mobilapp som innehåller kortuppgifterna att kontantbetalare väcker förvåning såväl hemma som bland kompisarna och i kassakön.

”Vissa tycker att det känns mer konkret att betala kontant, och en del upplever att de har bättre kontroll över hur mycket pengar de använder när de kan se hur mycket som går åt. Vid kortbetalning är detta dock ännu enklare att följa upp direkt i kontouppgifterna i mobilbanken”, säger Lundell.

Vissa finländare anser att kontanter är säkrare än kort.

”Men kontanter går förlorade om de förkommer eller blir stulna, ett kort kan du spärra snabbt. För kort går det också att fastställa säkerhetsgränser som förhindrar köp och uttag som överstiger gränsen. Kortinnehavare som har förvarat sitt kort omsorgsfullt skyddas också





Tips till betalare

1

DITT BANK- ELLER KREDITKORT FÖRSVINNAR

Ring din banks spår tjänst för kort omedelbart. Den är öppen 24/7. Spara numret i förväg i telefonen. Banken skickar automatiskt ett nytt kort.

2

WEBBUTIKEN LEVERERAR INTE

Om produkten inte levereras eller tjänsten inte utförs, ta i första hand kontakt med webbutiks innehavaren. Om ni inte kan komma överens kan du få tillbaka dina pengar från banken. Gör en reklamation till den bank som har utfärdat ditt kreditkort.

3

DU HAR GLÖMT PIN-KODEN

Kontakta din bank. Till exempel inom S-Banken finns PIN-koden till kortet i S-mobil.

4

DU HAR NÅTT KORTETS SÄKERHETSGRÄNS

Du kan höja kontantuttagsgränsen per dygn och internetköpsgränsen på mobilbanken när som helst. Du kan sänka gränsen på nytt omedelbart efter köpet eller uttaget. Du kan också ansöka om en höjning av kreditgränsen hos banken vid köptillfället på mobilbanken eller webbanken. Till exempel inom S-Banken får du beslutet genast, och om det är positivt börjar ändringen gälla genast.

av kortvillkoren vid missbruk, och det gäller även kontaktlösa betalningar på mindre än 50 euro.”

Liten eller stor kontantreserv?

Kontanter är naturligtvis bättre än kort om det uppstår störningar i bankernas eller betalterminalernas dataförbindelser. Och visst har detta hänt ställvis och tidvis. Lundell rekommenderar en liten kontantreserv för tillfälliga störningar och på resor.

”På de flesta resmål kan du betala köp och ta ut kontanter med finska bank- eller kreditkort på exakt samma sätt som i Finland.”

Att bära på sig eller förvara flera hundra eller till och med tusen euro rekommenderar Lundell inte. Detta blev aktuellt i våras då kriget i Ukraina fick vissa finländare att förbereda sig med en större kontantreserv än normalt.

”Oavsett situation är pengarna alltid i säkrast förvar på banken. Insättningar omfattas av insättningsgarantin, och bankerna har beredskap för många olika störningar.”

Internetköp med kreditkort

Oavsett om människor bär på sig kontanter eller kort har de i webbutiker för vana att klicka på samma betalknapp, som leder till girering. Enligt Finanssiala ry:s undersökning är girering alltså mest populära betalningssättet när finländarna shoppar på internet.

Betalningstransaktioner mellan banker är onekligen säkra och går även allt snabbare. Men köparen tvingas betala innan hen får den beställda produkten eller tjänsten, vilket alltid då och då leder till problem.

”Det är alltid bäst att betala inköp på internet med kreditkort.” Då får du köpgaranti på inköpen”, poängterar Lundell.

Enligt köpgarantin får kunden pengarna tillbaka, om produkten till exempel inte kommer fram eller har gått sönder. Köpgarantin ger skydd även om en resebyrå eller ett flygbolag går i konkurs före resan.

Kreditkort kan vara avskräckande för den som inte vill ha skulder. Lundell påpekar att det går att följa upp kreditkortstransaktionerna i bankens mobilapp, för att undvika överraskningar. När du betalar fakturan kan du dessutom välja om du vill betala hela skuldbeloppet på en gång eller om du vill utnyttja krediten och endast betala det i förväg överenskomna skuldbeloppet.

”För många ger kreditkortet utöver köpgaranti även flexibilitet när det sker någonting oförutsett eller vid stora inköp.”

Egna bankkort till barnen

Även om kontanter används i allt mindre utsträckning anser en del föräldrar fortfarande att kontanter är det enda lämpliga betalningsmedlet för barn. Lundell håller inte med. Hon anser de facto att bankkort är det bästa alternativet.

”Det är enkelt för föräldrarna att kontrollera hur barnet använder kortet. De kan fastställa lämpliga bruksgränser för barnet och till exempel förbjuda internetköp helt och hållet. Det är enkelt att följa upp användningen av pengar via en mobilapp, och även barnet lär sig att hålla koll på hur hen spenderar pengarna. Och om kortet förkommer går det snabbt att spärra.”

Enligt Lundell ger kortet också flexibilitet till exempel om barnet åker på läger. Föräldrarna behöver inte skicka med stora kontantbelopp för säkerhets skull, utan kan överföra pengar vid behov. ■

”DET ÄR ALLTID
BÄST ATT
BETALA INKÖP
PÅ INTERNET
MED KORT.”



Kommentarer från läsare

JAG ANVÄNDER HELLRE KORT, EFTERSOM ...

VID KORTBETALNING överförs alltid ett litet belopp till besparingarna. Kortbetalning är snabbare och mer hygieniskt.
- Anu Toivonen

KONTANTER FÖRSVINNAR obemärkt, vart vete fåglarna. Kortbetalningar registreras på kontoutdraget.
- Kristiina Salminen

DET FINNS INGEN bankautomat i närheten av mitt hem. Att ta ut kontanter överallt känns inte heller säkert.
- Maija Tawast

JAG HAR INTE plånboken på mig. Kortet är smidigt att ha i mobiltelefonen.
- Kaija Hartikainen

JAG BOR på en liten ort där det finns bara en bankautomat och den är dessutom ofta trasig. Därför är det mest praktiskt att använda kort.
- Niina Knuutinen

JAG BETALAR till 90 procent med kort, eftersom inköpen sällan överstiger 50 euro och kontaktlös betalning är praktiskt. En viktig anledning är också att självbetjäningsskassorna fungerar med kortbetalning.
- Anna Kaipainen

KORTBETALNING är säkrare och enklare än att bära på sig kontanter. På kortet har jag alltid tillräckligt med pengar till mina inköp. Men när jag går till torget har jag kontanter med.
- Erja Määttänen

ETT MER HYGIENISKT sätt som jag fortsatte med efter coronan. Via kortköpen ser jag hur mycket pengar jag har lagt på matinköp under månaden.
- Merja Pölönen

MINA MATINKÖP betalar jag hellre med kort, eftersom det går enkelt och snabbt. Dessutom går det att kontrollera köphistoriken och mycket annat i efterhand i S-mobil.
- Claudia Goldenberg

DU BEHÖVER en börs för att bära på dig kontanter. Kortet – i mitt fall mobiltelefonen – är enklare och följer alltid med.
- Fanni Antikainen

JAG ANVÄNDER HELLRE KONTANTER, EFTERSOM ...

KONTANTER fungerar även vid avbrott i dataförbindelserna eller störningar på bankens server. Vid kontant betalning har jag bättre kontroll över hur jag använder pengarna.
- Jukka Galkin

JAG VET EXAKT hur mycket pengar jag har till mitt förfogande. Jag gör inga impuls-köp och håller mig bättre inom budgeten.
- Sanna Reunanen

HÄR PÅ LANDET betalar jag hellre helt manuellt: med mynt och sedlar. Det är riskfritt och jag undviker virus och bankproblem.
- Anne Myllykorpi

DET IRRITERAR mig att det överallt står att man helst ska betala med kort. Därför har jag börjat göra tvärtom.
- Marika Nurminen

VID KONTANT BETALNING går det mer konkret att "bokföra" hur mycket eller litet pengar jag har till mitt förfogande. Dessutom lägger jag alla mynt i en sparbössa, och det känns som ett spontant sätt att spara.
- Kirsi Vehanen

MED KONTANTER har jag en bättre uppfattning om pengarna och deras värde.
- Heidi Mannila

"VÄNLIGEN VÄDRA MIG EFTER ANVÄNDNING"

Skalkläder i fuktavvisande material som andas bibehåller sina egenskaper om du tvättar dem sällan och följer tvättråden. Revor lappar du med självhäftande lagningslappar.

text **NINA RIIHIMAA** foto **NINNA LINDSTRÖM**

1 Skalkläder avsedda för utomhusbruk kan användas genast och kräver inte exempelvis skyddande spray.

2 Vädra skalkläderna efter användning för att avlägsna lukt och fräscha upp plaggen. Välj en skuggig plats, direkt solljus är en belastning på materialet. Om plagget verkar smutsigt även efter vädringen är det bäst att tvätta det. Men om du tvättar skalplagget för ofta nöts dess membran och de tekniska egenskaperna försämras.

3 Följ tvättråden i plagget. Vanligen rekommenderas tvätt i 30 eller 40 grader. Samma rekommenderade temperatur gäller torkning: om du brukar torka exempelvis slalomkläder i torkskåp ska du ställa in en tillräckligt låg temperatur.

4 Avlägsna smutsfläckar omedelbart genom att torka med en

fuktig trasa. Hårt sittande smutsfläckar kan du behandla lokalt med en mild tvättlösning, till exempel flytande tvättmedel, galltvål eller tvättpulver blandat med lite vatten.

5 Revor och trasiga sömmar kan lagas med självhäftande lagningslappar. Olika märken har egna lagningslappar gjorda för just ett visst material, men du kan också testa lappar avsedda för andra material – åtminstone på ställen där den fuktavvisande egenskapen inte är så viktig. Vissa skomakare har specialiserat sig på att laga skalkläder och -kängor.

Tipsen kommer från Niina Silander, hushållsexpert vid finska Martha-förbundet.



LITEN INSATS

Om du tar väl hand om dina kläder håller de längre.

TIPS FRÅN EN FÖRSÄLJARE: "Skalkläder fungerar som ett skal som skyddar användaren mot vind och fukt. Under skalkläderna ska du ha underkläder och ett mellanlager. När du väljer skalkläder ska du tänka på att de ska sitta bekvämt och inte vara för tigha. Viktigt är också att titta på värdena för membranets, till exempel Gore-Tex-membranets, vattenpelare och andningsförmåga. Ju högre värde, desto bättre fungerar plagget även vid krävande förhållanden."

Katja Kaipaanlahti, inköpschef på Sokos

SOCKLANDET

Gläd någon du gillar med ett par landskapssockor

Inga nojor i Norra Savolax.

Huvudorten i Norra Savolax är Kuopio. Andra större orter i landskapet är Varkaus och Idensalmi. De 19 kommunerna i landskapet har totalt 248 179 invånare. Regionhändelslaget är Osooskauppa PeeÄssä. Det har över 121 000 ägarkunder och 80 verksamhetsställen.

NORRA SAVOLAX I HÄRLIGA HÖSTFÄRGER

Den här gången är sockorna inspirerade av Norra Savolax. Skaftet pryds av rönnbär, eftersom rönn är Norra Savolax landskapsväxt. Foten på sockan efterliknar storlommens eleganta fjäderskrud.

beskrivning MINTTU WIKBERG foto PANU PÄLVIÄ



Rönnbär gör sockorna
härligt höstmysiga.

Norra Savolax

STORLEK 38–39

Garnåtgång Novita Nalle
75 % ull/25 % polyamid,
100 g = 260 m
(061) linne 60 g
(650) vaxskivling 20 g
(663) sopp 15 g
(064) murkla 40 g
Strumpstickor 3 mm eller
enligt handlag
24 m och 26 v/10 x 10 cm
mönsterstickning med
stickor 3 mm

Skaft

Lägg upp 56 m med det linnefärgade garnet på strumpstickor och fördela maskorna jämnt på fyra stickor, 14 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 rät 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 1–12 i diagrammet. (Varv 12 slätstickning.)

Fortsätt sedan mönsterstickningen med 1:a varvet i diagram 2. Du stickar rapporten med 14 m fyra gånger över varje varv. Sticka varv 1–24 i diagrammet.

Häl

Ta av det linnefärgade garnet när du är klar med mönsterstickningen. Byt till det murklafärgade garnet och fortsätt till hållappen genom att sticka maskorna på 4:e och 1:a stickan över på en sticka = 28 m på stickan. Resten av maskorna får vila. Vänd arbetet och sticka den förstärkta hälen så här: Varv 1 (avigsida): lyft 1:a m utan att

sticka den (med garnet på avigsidan) och sticka resten av maskorna avigt. Vänd arbetet. Varv 2 (rätsida): *lyft 1 m utan att sticka den (med garnet på avigsidan), sticka 1 m rät*, upprepa *–* varvet ut. Vänd arbetet. Upprepa v 1–2 totalt 14 gånger (= 28 v).

Sticka ett varv avigt och börja sedan minska för hälen. Fortsätt sticka förstärkt häl som tidigare. Sticka från höger på hållappen tills 10 m återstår på vänster sticka. 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 utan att sticka den, sticka 8 m avigt och sticka ihop de två följande maskorna avigt. Vänd arbetet. Lyft 1:a maskan, sticka förstärkt häl tills det

DELA FOTON PÅ DINA SOCKOR
PÅ INSTAGRAM #SUKKAMAA

återstår 9 m, gör en öhpt. Sticka vidare på det här sättet, så att sidmaskorna minskar och du har 10 m i mitten. När sidmaskorna tar slut, fördelar du maskorna i hållappen åter på två stickor. Sticka 5 m rät från höger. Varvbytet är nu här.

Låt det bruna garnet vila, men ta inte av det. Sticka följande varv med det linnefärgade garnet så här:

1:a stickan: Sticka de första 5 m på varvet rätt över hållappen. Plocka upp och sticka 14 m längs hållappens vänstra sida.

Plocka upp 1 m mellan hållappen och 2:a stickan och sticka den nya maskan vriden r.

2:a och 3:e stickan: sticka r och minska samtidigt 1 m så att du har 13 m + 14 m.

4:e stickan: Plocka upp 1 m mellan hållappen och 3:e stickan och sticka den nya maskan vriden r. Plocka upp och sticka 15 m längs hållappens högra sida och sticka rätt över de 5 m på hållappen.

Du har nu 68 m.

Minskning för hälkil

Fortsätt sticka mönster enligt diagram 3 och minska samtidigt 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 tills du har 56 m. Ta av det murkelfärgade garnet.

Fortsätt sedan mönsterstickningen med 1:a varvet i diagram 4. Du stickar rapporten med 4 m 14 gånger över varje varv. Justera maskorna så att varvbytet är på rätt ställe och att du har 14 m på varje sticka. Fortsätt med mönsterstickning tills sockan mäter 20 cm undertill eller liltån täcks och du har stickat det sista v med det linnefärgade garnet. Ta av garnen och sticka klart med murkelfärgat garn.

Fot och tå

Minska för tån så här:

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 28 m återstår. Gör sedan minskningarna på varje varv. När 8 m återstår tar du av garnet och drar det genom alla maskor. Fäst garnet väl.

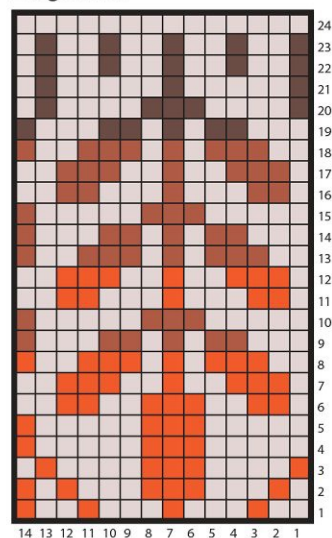
Till slut

Fäst trådarna och ånga sockorna lätt.

Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare för Norra Savolax sockor på yhteishyva.fi/sukkamaa. Modellparet är stl. 38–39.

Diagram 2.



TIPS: Sockorna blir ungefär stl. 44 om du stickar dem med samma maskantal av 7 Brödergarn. Då börjar du minska för tån när sockan mäter cirka 23,5 cm undertill eller täcker liltån.

GARNER SÄLS på Prisma. Urvalet av färger varierar beroende på säsong och butik.

Diagram 3.

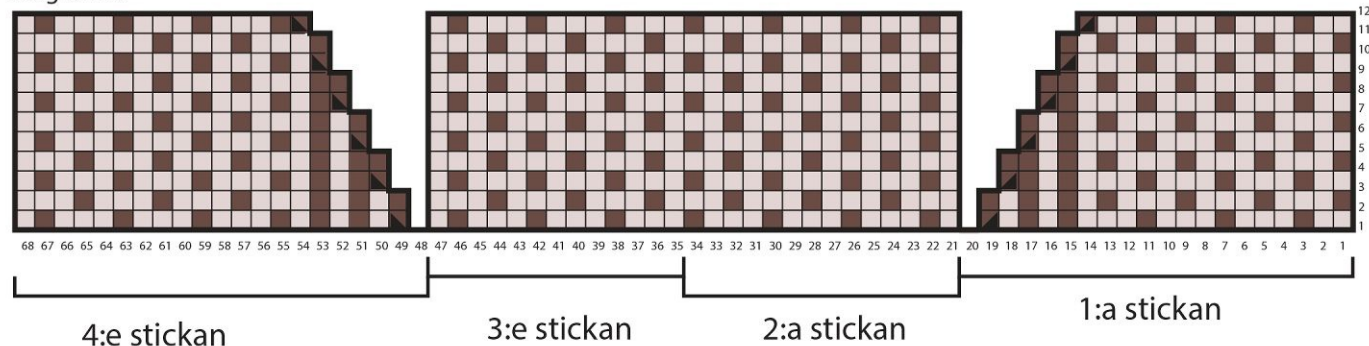


Diagram 1.

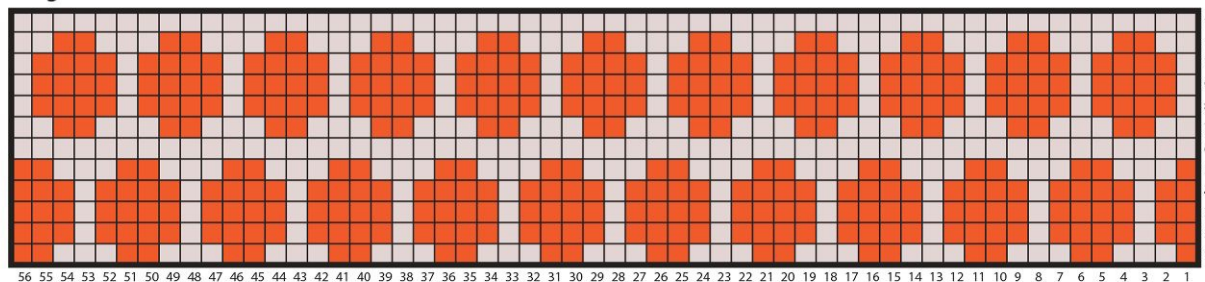
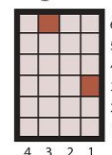


Diagram 4.



- = sticka rm med linne
- = sticka rm med sopp
- = sticka rm med vaxskivling
- = sticka rm med murkla
- = sticka 2 m ihop rätt
- = lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade

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

ÅK PÅ EN TUR

Förmåner på Eckerö Line S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort kryssningar och reguljära resor för barn (6–17 år) 5 e/barn (norm. 10 e). Barn (0–5 år) tillsammans med en vuxen 0 e.

S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort en dag i Tallinn-kryssning och middag inklusive måltidsdrycker i Buffet Eckerö på m/s Finlandia fr. 39 e/pers. (norm. fr. 42 e/pers.).

M/s Finlandia, Västra hamnen, Västra terminalen 2, Helsingfors.
Bokningar: eckeroline.fi.

MUSIK OCH TEATER

Gigli-2022 Galakonsert S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort biljetter till Gigli-2022 Galakonserten 42 e (norm. 47 e) sön. 6.11 kl. 16. Savoyteatern, Kaserngatan 46, Helsingfors.

Biljetter och mer information:
lippupiste.fi, lippu.fi, tfn 0600 900 900 (2 e/påbörjad min. + msa/lna), Savoyteatern, savoyteatteri.fi, tfn (09) 310 12000 (lna/msa).

En päässyt Juliaksi på Esbo Stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen En päässyt Juliaksi 30 e (norm. 35 e) tis. 13.12 och ons. 14.12 kl. 19. Esbo kulturcentrum, Kulturplatsen 2, Hagalund.

Biljetter och mer information:
Esbo Stadsteater tfn (09) 4393 388 (tis.-fre. kl. 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Les Misérables på Salon Teatteri S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter till talteaterversionen av Les Misérables via teaterns biljettförsäljning 30 e (norm. 32 e). Föreställningar: 17.9–26.11 Salon Teatteri, Mariankatu 3, 24100 Salo.

Biljetter och mer information:
Salon Teatteri, kontoret
tfn 044 031 6055,
toimisto@salonteatteri.com,
lippu.fi, salonteatteri.com.

Farsen Terveysdeksi på Kaarina-Teatteri S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Terveysdeksi på Kaarina-Teatteri på tisdagar 23 e (norm. 25 e). Högst 2 biljetter/S-Förmåns kort. Kaarina-Teatteri, Viipurintie 118, S:t Karins.

Biljetter och mer information:
kaarina-teatteri.fi, info@kaarina-teatteri.fi, tfn 040 534 0656.

Viidakkokirja på Åbo Unga Teater S-Förmån 2–5 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Viidakkokirja (Djungeboken) från 20 e (norm. 25 e) på A-läktaren och 18 e (norm. 20 e) på B-läktaren. 24.9–11.12 på Åbo Unga Teater.

Åbo Unga Teater, Ursinsgatan 4, Åbo.
Biljetter och mer information:
turunnuriteatteri.fi,
toimisto@turunnuriteatteri.fi,
tfn (02) 232 2812.

FAMILJER OCH BARN

Erbjudande på biljetter till Helsinki Horse Show S-Förmån 30 e

Med S-Förmåns kort på lördag kväll 22.10 biljetter till jubileumsuppsättningen Helsingin Olympiakisat 1952 49,50 e (norm. 79,50 e). Förmånen gäller 1–22.10 eller så långt biljetterna räcker. Du går till priskampanjen på ticketmaster.fi/yhteishyva.

Helsingfors ishall, Nordenskiöldsgatan 11–13, Helsingfors.
Biljetter och mer information:
Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (2 e/min. + lna), ticketmaster.fi, helsinkihorseshow.fi.



Sieniretki är en komedi om två kompisar som spelas av Ville Myllyrinne och Martti Suosalo.

FIS World Cup Ruka Nordic S-Förmån 9–20 e

Med S-Förmåns kort 3 dagars biljettpaket 25.11–27.11 till FIS World Cup Ruka Nordic 68 e, barn 15 e + exp. avgifter i biljettförsäljningen. (norm. 78/24 e).

Biljetter och mer information:
rukanordic.com.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Förbered dig för vinterhalkan i tid S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort inhemska, lättanvända Devisys-halkskydd för skor 20 e + lev. (norm. 25 e + lev.). De har reflex på hälremmen för ökad säkerhet.
Beställningar: punaisenristin.fi

kauppa.fi/s-etu, där du får S-Förmånen genom att ange koden SETU2022 i fältet Förmånskod, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30–16.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Sieniretki S-Förmån 15 %

Med S-Förmåns kort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmåns kort i biljettkassan på biograferna eller med koden lokakuu22 i webbutiken. Max 4 biljetter/S-Förmåns kort.

Biljetter och mer information:
finnkino.fi.

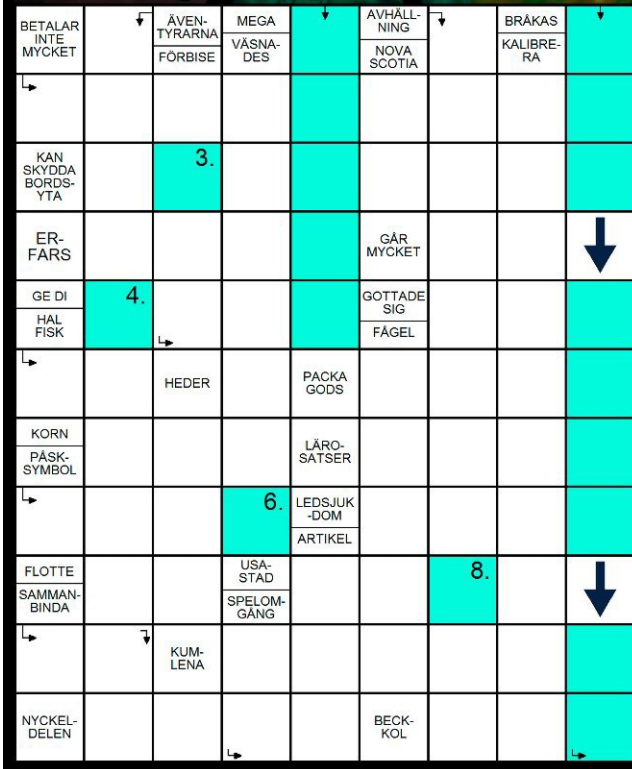


Vilken är din favoritartikel? Svara och vinn ett 100 euros presentkort!

BLAND DEM som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen. Skicka ditt svar senast 15.10.2022 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsartävling 5/22, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.

Den populäraste artikeln i Samarbete 4/22 var Rota sig i ett nytt land. Vinnaren i föregående läsartävling har kontaktats personligen.

Ann Husman, foto Getty Images



KAN BÅT BLI I IS	↙	GALEN- SKAP	↙	MOBBAD	↙	RATIA EXTERI- ÖR	TVEKA PRYL	↙	GYCK- LARE
↘			↘	KLIV					
			↘	1.					
VARU- HUS			NÄMNA						
STERIL			RESE- NÄRENS AGENDA?					↘	
↘				2.				VÅDJA	
GITTA					KLOCKA		BROM		
STADS- DEL I HFRS							TAR PÅ MED SIG		
→		→							↘
		ÄNGEL						KAN NÅGOT SPELA	
		TAKTEN							↓
					FARSOT	GRUS			
						OVERK- LIGA			
	FORE EU		KÄNOT						
	HEN HAMRAR METALL		GRUPP MED STRAITS						
ÄTLIG KNÖL	↘						LAWREN- CIUM		
							LIK- GILTIG		
	HAR FATT PREMIE								↘
	PLUMP				5.			ACKU- MULERA	
	ÄR GODA TING				OLAT				
	STACK				HAFT PÅ KÄNN				
		FLICK- NAMN		VAR OCH EN			7.		FLÖDET
RUTTNA							KÄNNA SIG		
AN- MÄRKTE							ERBIUM		
				FRÄLSET					
↘									
		LÄGGA PÅ MINNET							Ⓜ

Vinnaren i föregående kryss har kontaktats personligen.

[illegible]

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

yhteishyvä.fi | 51



DU VET, HUR HEMBYGDS- KÄRLEK SMAKAR

Gör en kulinarisk resa i hembygden. Vi ser till att det finns tiotals lokalproducerade produkter nära dig.

 **DET ÄR DU**