

FÖRVERKLIGA DIN DRÖM  
Du kan bli företagare  
eller börja studera, bara du  
förbereder dig ekonomiskt

BÄST I AUGUSTI  
Förgyll vardagen  
med färggranna  
grönsaker

VETENSKAPSKVINNA  
Merja Scharlins  
uppfinring startade  
havreboomen

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

4/19

## Skapar framtiden

ARBETSLIVET FÖRÄNDRAS OCH  
DE UNGA ÄR MEDVETNA OM DET





## REDAKTION SOK

**Chefredaktör** Veli-Pekka Ääri  
**Redaktionschef** Sanna Suokko  
**Digital innehållschef**  
Juho Kahilainen  
**Innehållschef**, mat, Sanna Autio  
**Ansvariga producenter**  
Katri Saukkonen och  
Sara Malmberg  
**Producent** Enna Koivunen

## REDAKTION

### SANOMA LIFESTYLE

**Innehållschef** Tytti Kontula  
**Art Director** Leena Majaniemi  
**Feature- och lifestyle-  
producent** Leila Mehto  
**Matproducent** Tiina Valkonen  
**Digital producent** Sanna Vaitjoki  
**Videoproducent** Jani Koskinen

## UTGIVARE

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

## ANNONSFÖRSÄLJNING

Maija Owie

## ÖVERSÄTTNING

AAC Global Oy

## KONTAKTUPPGIFTER SOK

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

## TRYCKERI

Hansaprint  
115:e årgången  
Samarbete utkommer  
sex gånger per år.  
ISSN-L 0044-0396  
ISSN 0044-0396 (print)  
ISSN 2242-2196 (webb)  
Upplaga 54 670 (LT 2017)  
Medlem i Tidskrifternas Förbund



EU Ecolabel: FI/028/004

Omslagsbild Juha Törmälä  
Fotoarrangemang Mirkka Siusluoto

Selänpesijä hör till  
skulptören Gunnar  
Uotilas (1913–1997)  
tidiga produktion  
och färdigställdes  
1941. Verket finns  
på den permanenta  
utställningen på  
SOK:s huvudkontor.



## Bra start i arbetslivet

**A**ven detta år är S-gruppen en av huvudsamarbetsparterna i kampanjen Ansvarsfullt sommarjobb. I sommar jobbar 14 000 ungdomar hos oss runt om i Finland. Vi fick in över 80 000 ansökningar. Det visar att handelsbranschen alltjämt är den första kontakten med arbetslivet för många unga. Budskapet från ungdomarna är tydligt: de vill inte slå dank, de vill jobba. Därför förtjänar framtidens arbetstagare en positiv upplevelse av att söka arbete, även om vi inte kan erbjuda alla sökande jobb. Många av våra handelslag intervjuade varenda sökande, trots att de fått in ett stort antal ansökningar.

På samma sätt som vi ville förbättra upplevelsen av att söka arbete har vi också satt arbetslivsintroduktionen under lupp. *Kesäduunipassi* som tagits fram i samarbete med Arbetshälsoinstitutet har visat sig vara ett utomordentligt verktyg. Det är en verksamhetsmodell där den unga funderar på sina egna styrkor och lär sig medarbetarkompetens under handledning av chefen. När vi lyckas med allt detta har vi gett ungdomarna en bra start i arbetslivet.

**MEN VAD** kommer då framtiden att medföra? Åtminstone förändringar, och det med stor sannolikhet.

Första gången jag upptäckte att någonting hade förändrats var för tio år sedan när en underordnad kom till mig för att diskutera sitt önskemål om en fyra månader lång sabbatsledighet. Det var fråga om en person som var talangfull och skicklig på digital design och som jag absolut ville behålla. Om sabbatsledighet inte var ett alternativ var

personen inte heller främmande för att säga upp sig. Hans mission var att ha ett jobb som han gillar och även är bra på, men också att se världen, leva och uppleva. Han åkte på en fyra månader lång surfresa ut i världen och jag fick ta itu med vikariearrangemang.

Denna typ av historier blir allt vanligare. De medför också nya utmaningar för arbetsgivarna. Vad kan våra handelslag erbjuda som får medarbetarna att stanna hos oss? Eller ännu bättre: hur kan vi visa vårt åtagande till duktiga medarbetare?

**DEN GAMLA** berättelsen om två stenhuggare fungerar fortfarande. Den ena svor dag ut och dag in över det monotona arbetet, medan den andra inte lät sig nedslås av rutinerna. Varför inte? För att den senare såg att hans arbete hade en betydelse som var större än han själv – han byggde en katedral, även om han gjorde det sten för sten.

Därför tror jag att det kommer att finnas arbetstillfällen inom handelsverksamheten även i framtiden, trots att den internationella webbhandeln, självbetjäningsskassorna och robottekniken vinner mark. Endast tillsammans är vi mer och tillsammans kan vi lyckas med att skapa ett bättre Finland.



**VELI-PEKKA ÄÄRI**  
Chefredaktör



Gia Forsman-Härkönen och Miika Härkönen samt döttrarna Bella och Bianca tog en paus från mörkret i Finland i vintras, s. 36.



Merja Scharlin har alltid gillat att söka ny information. s. 30.

## Återkommande

- 2 Ledaren
- 35 Hiltunen
- 47 Vi bygger upp Finland
- 49 Förmåner till dig
- 51 Bildkryss



Trädgårdsmästarens mörtsallad är ett inhemskt alternativ till en Nizzasallad. s. 16.

# Innehåll <sup>4</sup>/2019

## 4 Goda nyheter

Naturen lindrar stressen.

## 5 Far och son har arbetsrummen bredvid varandra

Ville Moilanen på bageriet Moilas uppskattar sin far Juha Moilanens åsikter.

## 6 Bygger morgondagen

I det framtida arbetslivet kommer det att krävas färdigheter som vi ännu inte ens kan föreställa oss.

## 14 Visdom

Kalle Löövi, direktör för internationella biståndsuppdrag vid Finlands Röda Kors, vet att det på båda sidor av frontlinjerna finns helt vanliga människor.

## 16 Direkt från grönsakslandet

Förgyll vardagen i augusti genom att laga enkla rätter av säsongens bästa grönsaker.

## 24 Vin, lättfattligt

Enligt vinexperten Tuomas Meriluoto är vin någonting för alla, inte enbart för vinkännare.

## 27 Sensommaren i köket

I augusti är det gott att grilla, äta nyskördade grönsaker och smutta på dryckesnyheter.

## 29 Abborrens parhästar

Finlands nationalfisk bildar fina smakkombinationer med brynt smör, fänkål och lufttorkad skinka.

## 30 Havreboomens moder

Yosa som är framtaget av Merja Scharlin startade boomen med havre- och växtbaserade livsmedel.

## 36 Håll fast vid din dröm genom att planera

En vuxenstuderande, en som varit sabbatsledig och en nybliven företagare berättar hur de gjorde en livsförändring.

## 41 Knackkorvssås och citronrisotto

Under pappaveckorna gör den populäre programledaren Sami Kuronen enkel husmanskost, under vuxenveckorna även festliga middagar.

## 42 Sju par gummistövlar, tack

Familjen Koskenranta i Lappo köper kläder till barnen inför den kommande säsongen för sin Bonus.

## 44 Flydde undan bombningarna till Finland

Kriget i Syrien förändrade Ashraf Halabis och hans familjs liv.

## 48 Ett butiksbesök kan vara lärorikt

Genom studiehelheten Utflykt till butiken fick eleverna i klass 4B i Mejlsans göra ett studiebesök på S-market.



**LJUS, LJUD, BILD**

I entrén på Naturresursinstitutets verksamhetsställe i Joensuu, Metla-huset, finns det möjlighet att uppleva konstruerad virtuell natur. Den virtuella naturens effekter på människans välbefinnande undersöks i ett naturrum på Naturresursinstitutets verksamhetsställe i Otnäs.

## NATUREN LINDRAR STRESSEN

*Trädkronornas sus i den gröna skogen, bäckens porlande ljud, fåglarnas kvitter – det är välkänt att aktiviteter ute i naturen minskar stressen. Enligt färsk forskning kan även virtuell natur i arbetsmiljön vara avkopplande och energigivande. Detta kan utnyttjas till exempel på kontor och inom hälsovården.*

*Källa: Naturresursinstitutet*



## FAR OCH SON HAR ARBETS- RUMMEN BREDVID VARANDRA

*I familjeföretaget Moilas samarbetar far och son,  
även om de inte alltid är överens om allt.*

Djupfrysta pajer var en av  
bageriet Moilas första hitprodukter.  
Den senaste tiden har Ville och  
Juha Moilanen satsat på att göra  
bageriet mer glutenfritt.

**"EFTER HANDELSLÄROVERKET** var alternativen att söka jobb eller börja jobba i familjeföretaget. Jag valde familjeföretaget eftersom jag vuxit upp till företagare. Jag har fått se brödets hela resa från råvara till slutprodukt som konsumeras av kunderna. Betydelsefullt är när man lyckas med någonting. Den senaste stora grejen i vårt företag är att huvudbageriet har gått över till enbart glutenfritt. Pappa som tidigare var vd har varit ett stöd och en trygghet, och han har erfarenheter från årtionden tillbaka. Hans arbetsrum ligger bredvid mitt. Men inte kan vi alltid vara överens om allting. Vi har haft våra diskussioner."

*Ville Moilanen, 42, Pieksämäki*

**"FÖRETAGANDET ÄR** ett naturligt levnadssätt. Någonting annat känner jag inte till. Jag och min bror tog över företaget 1972. I fjol tog min son Ville över ledningen av företaget. I min ålder känner jag att jag inte riktigt längre hänger med i alla förändringar. Råvarorna utvecklas. Förr fanns kunderna nära, nu finns de här och var. Också de anställda är självständiga och jobbar i team. Jag följer gärna med sonens arbete. När han visade intresse för att fortsätta som företagare blev jag överlycklig. Men han behöver inte ta emot alla mina råd."

*Juha Moilanen, 72, Pieksämäki*



**ELSI LUOMI, 26**

Utexaminerad idrottsinstruktör från Haaga-Helia yrkeshögskola. Jobbar som idrottsinstruktör på arbetspensionsförsäkringsbolaget Ilmarinen. Bor i Vanda.

**OLLI LAITINEN, 22**

Studerar kommunikation vid Jyväskylän universitet. Jobbar i en möbelaffär vid sidan av studierna. Bor i Jyväskylä.

# BYGGER MORGONDAGEN

text **RIINA-MARIA METSO**  
foto **JUHA TÖRMÄLÄ**



**HANNA SAARELAINEN, 24**

Studerar miljövetenskap vid Östra Finlands universitet. Jobbar som biträdande forskare vid Arbetshälsoinstitutet och slutför sina studier. Bor i Helsingfors.

**EEMIL**

**LÄHTEENMÄKI, 17**

Går i gymnasiet Riihimäen lukio. Har deltagit tre gånger i VM i robotteknik och dessutom i VM och FM i yrkesskicklighet. Bor i Riihimäki.

Jobba med teknik och vara arbetsförmögen vid hundra års ålder? I framtiden kommer arbetet att se helt annorlunda ut. De unga är redan medvetna om detta.





EMIL LÄHTEENMÄKI, 17

## I framtiden klarar du dig med teamarbete

”NÄR EN ROBOTKLUBB startade i vår skola för fyra år sedan bestämde jag och tre kompisar oss för att gå med. Jag hade aldrig varit medlem i någon klubb eller studerat robotteknik, men redan samma höst knåpade vi ihop en robot till en tävling i Finland. Efter det har vi gjort en ny robot varje år och tävlat tre gånger i VM i robotteknik i USA.

Robotteknik är en kombination av många saker: matematik, programmering, kreativt tänkande, samarbetsförmåga och problemlösning. Det finns inget läroämne som ger ett lika heltäckande paket. Jag tror att robottekniken och människan kan komplettera varandra i framtiden. Självstyrande bilar är ett bra exempel på denna utveckling.

I tävlingarna får vi en utmaning varje år. Enligt den börjar vi bygga en robot och fundera på programmeringen och på att hitta en optimal strategi. Det viktigaste är ändå samarbete. Vi når bästa möjliga slutresultat när vi tar hänsyn till allas åsikter i laget och kommunicerar optimalt både inom laget och med andra lag. Viktigt är också att vi kan berätta om de lösningar vi har valt: varför vi har gjort på ett visst sätt.”

# F

Forstmästaren tar VR-glasögon på sig och inleder ett överenskommet möte med en skogsägare. Det fysiska avståndet mellan dem är hundratals kilometer, men nu träffas de i ägarens virtuella skog. Forstmästaren fäller träd genom att vifta med fingret och visar för skogsägaren hur skogen skulle se ut tio år efter avverkningen.

Detta kommer sannolikt att vara verklighet inom en snar framtid.

”Om det behövs en granskning i den riktiga skogen skickas en drönare ut, någon människa behövs inte på plats”, tror framtidsforskaren **Risto Linturi**.

I framtiden kommer arbetslivet att vara någonting helt annat än vad vi är vana vid. De unga som nu studerar till ett yrke kommer att stöta på ett helt nytt arbetsfält med både möjligheter och utmaningar.

”Samarbetet mellan människa och maskin ökar på alla arbetsplatser. Det innebär dock inte att maskinerna tar över och människorna tvingas bort. I framtiden kommer människor och maskiner att samarbeta och till och med lära sig tillsammans”, säger filosofen **Maija-Riitta Ollila**.

Det är med andra ord onödigt att måla upp skräckscenarier om att arbetstillfällena kommer att minska. Till exempel enligt rapporten Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018–2037 (Finlands hundra nya möjligheter 2018–2037) kommer ny teknik att öka arbetsuppgifterna, inte minska dem. Många av de nuvarande arbetsuppgifterna eller till och med yrkena kommer att försvinna, men nya kommer i deras ställe.

Vilka då, för att vara exakt? I undersökningar och prognoser har man grupperat branscher och teman, så kallade megatrender, som kommer att bli särskilt starka i framtiden. Vi har valt ut fyra av dem: robotisering, interaktionsförmåga, hållbar utveckling och hälsa. Varför är just dessa områden så viktiga i det framtida arbetslivet? Och vilka färdigheter kommer att behövas, oberoende av bransch? Vi låter experter och unga berätta själva.



## Artificiell intelligens är inte som Muminmamman

Robotiseringen är en stor del av den stora trenden med teknikens utveckling. Just nu går servicerobotarnas utveckling exceptionellt snabbt framåt, enligt Linturi. I framtiden kommer leverans av tjänster ända hem till konsumenterna att sysselsätta en stor mängd människor. Robotar kör hem matinköp med elbilar, viker in tvätt eller tvättar fönster, men det kommer att finnas sysselsättning för människor ändå – eller just därför.

”Någon måste övervaka robotarna. Nya framtida yrken är exempelvis robotsäkerhetsinspektör och robotreparatör samt räddare av vilsekomna robotar. Det finns mycket arbete inom området. Det innebär att robotar inte längre kommer att jobba i stängda industrihallar, utan att de rör sig bland oss”, säger Linturi.

*Jag tror inte på sådana robotar som görs för att likna människor. Robotar kommer till störst nytta när de görs för ett visst ändamål och så att de fungerar optimalt under vissa specifika förhållanden.*

–Eemil

Tack vare artificiell intelligens (AI) behöver vi inte lära oss saker utantill i framtiden. Robotar får lära sig fakta, och fakta kan också sökas i databaser.

Däremot blir det viktigt att förstå betydelser. Endast en människa kan förstå vad som är relevant eller vad som kan vara viktigt för en annan människa eller firma.

”Artificiell intelligens saknar sunt förnuft. AI är inte som Muminmamman som fattar pragmatiska beslut. Problemlösningsförmåga och slutledningsförmåga betonas också. Människan måste förstå när någonting har bevisats och när det inte har det”, säger Linturi. Han önskar att skolorna i större omfattning skulle lära ut det som finns mellan kunskap och förståelse. ”I stället för att undervisa i enbart historia skulle man också kunna inkludera antropologi, där man även strukturerar saker i olika betydelser. Också källkritik behöver läras ut.”

Även Maija-Riitta Ollila anser att kritiskt tänkande är en av de viktigaste framtida färdigheterna. När världen förändras måste vi hela tiden hitta nya lösningar i arbetslivet.

”För att hitta en lösning på ett problem krävs det förmåga att ställa frågor på ett annat sätt”, säger Ollila.

*Robottekniken har lärt mig problemlösning, teamarbete och kreativt, unikt tänkande. Jag tror att dessa är färdigheter som jag har nytta av i framtiden i vilket arbete som helst.*

→

OLLI LAITINEN, 22

## Allt i arbetslivet kräver interaktionsförmåga

”JAG BLEV intresserad av kommunikation när jag efter ett mellanår började fundera på en lämplig bransch. Jag ville inte rikta in mig på en viss uppgift och bli till exempel läkare eller jurist. Det mångsidiga med kommunikation fascinerade mig: du kan jobba med utbildning, konsultation eller till exempel journalistik.

Inom mitt område är interaktion i grupp och i team i arbetslivet centralt. Vi behandlar även kommunikation i gemenskaper och organisationer samt etiska frågor inom kommunikation.

I praktiken kräver allt i arbetslivet interaktionsförmåga. Kommunikationsexperten behövs både för intern kommunikation och för hur företaget ser ut utåt. I den externa kommunikationen har sociala mediers betydelse ökat, enligt mig, och företag som satsar på att uppdatera och upprätthålla sina sociala medier framstår som proffsiga.

Om du vill klara dig i framtiden gäller det att själv vara aktiv. Du måste ta till dig och se på ny teknik som någonting positivt. Du kan hitta din plats i arbetslivet med hjälp av olika styrkor. Alla behöver till exempel inte tala många språk, utan det finns efterfrågan på olika kunskaper och färdigheter. Min styrka är min förmåga att lära mig nya saker.”





ELSI LUOMI, 26

## Som motionsinstruktör ökar jag välbefinnandet

”MITT DRÖMYRKE som barn var att bli gymnastiklärare. Tanken var att idrottsinstruktörs-examen skulle vara en omväg till magisterstudier. När jag var klar med examen fick jag sommarjobb som idrottsinstruktör på Ilmarinen. Under sommaren förstod jag att hälsofrämjande motion och att utveckla den är exakt det jag vill hålla på med. Jag har jobbat som idrottsinstruktör i tre år.

Det är givande för mig att ge andra insikter om deras hälsa. Det finns de som kommer till min mottagning och säger att de inte gillar att motionera och att de aldrig någonsin har motionerat. När vi sätter små mål har samma människor fullständigt snöat in på träning och motion efter halvår. Det är så roligt.

Kraven i arbetslivet ökar hela tiden. Teknikens utveckling ökar arbetet vid dator och den fysiska passiviteten. Det behövs balans för att hälso-problemen inte ska öka i samma takt.

Jag har nyss utbildat mig till stresshanterings-coach, eftersom välbefinnande är mer än bara motion eller kost. Du måste också tänka på återhämtningen från jobbet och den totala orken.

I arbetslivet i framtiden behövs det god självkännedom och förmåga att hantera osäkerhet. Jag ser robotiseringen som en möjlighet, inte som ett hot. Jag har inte tålamod att göra mekaniska uppgifter, och det är positivt att det i framtiden i stället finns mer tid för utveckling och närvaro.”

### Närvaro blir dyr

För bara några år sedan trodde man att det främst är matematiskt begåvade unga som kommer att klara sig i arbetslivet i framtiden. Utöver kodning har även interaktionsförmåga blivit en viktig färdighet. Ollila använder helst ordet närvaro.

”Det innebär att du kan föra en dialog med en annan människa här och nu. I framtiden kommer människans närvaro att vara dyr. När människan är anträffbar kommer mer att krävas av henne än för närvarande. Du måste kunna bjuda på din personlighet vid möten med andra.”

*Jag har jobbat i tre år och bara under den tiden har mer och mer saker flyttat ut på internet. Möjligheterna till distansmöten har förbättrats, liksom också plattformarna för grupparbete på internet. Även om vi jobbar i team, befinner sig alla sju medlemmar i vårt team sällan fysiskt på ett och samma ställe. – Elsi*

Trender skapar alltid mottrender. Ollila tror att när artificiell intelligens kommer på bred front kommer det att finnas allt fler människor och

branscher för vilka fysisk närvaro betyder mycket. Interaktionsförmåga betonas också därför att arbetet ändrar form. Linturi förutspår att mindre än hälften av alla jobb kommer att kräva fysisk närvaro på arbetsplatsen så tidigt som i slutet av 2020-talet. Distansarbete ställer sina krav på interaktionsförmågan.

”Allt fler diskuterar jobbärenden på internet med hjälp av olika hjälpmedel. Även firmornas gränssnitt kommer att luckras upp och varumärkena kommer att hanteras noggrannare. Då krävs det god interaktionsförmåga av alla företagets anställda.”

### Frisk vid hundra års ålder

*En sak jag funderar på är hur vi ska kunna hantera den totala belastningen i framtiden. Redan nu är många stressade hela tiden. Hur påverkar det hälsan? Var går gränsen för hur mycket vi kan öka stressen? Och vem bestämmer var gränsen går? – Elsi*

Hälsa är en tydlig framtida megatrend. Enligt prognoser kan de ungas livslängd förlängas med så



mycket som 30 procent. De får leva ett friskare liv än sina föräldrar. Samtidigt innebär det att de unga kommer att jobba till högre ålder än någon generation tidigare.

”Undrar om de kommer att ha någon pensions-ålder överhuvudtaget? Det är inte omöjligt att dagens unga är arbetsförmögna vid hundra års ålder”, säger Linturi.

I framtiden förväntas de anställda även upprätthålla sin arbetsförmåga. Det kommer allt fler och mer individuella möjligheter att sköta sin hälsa. Linturi tror att vi redan i slutet av 2020-talet kommer att kunna göra fler olika medicinska tester hemma än vad centralsjukhusen gör i dag.

”Du kan kontinuerligt mäta din cellmetabolism och dina arvsanlag. Prognoserna blir exakta, exempelvis: ’Om du fortsätter så här kommer du med 90 procents säkerhet att vara död om ett halvår.’”

Enligt Ollila kommer alla yrken som hänför sig till hälsa och funktionsförmåga, allt från läkare till personal trainer, att betonas i framtiden. Till detta bidrar även befolkningens åldrande.

### Miljön skapar yrken

Miljöfrågor är den fjärde framtida megatrenden. Enligt Ollila kommer hållbar utveckling att ingå i alla jobb i framtiden. Runtomkring hållbar utveckling kommer dessutom helt nya yrken att uppstå.

Området växer enormt, via både möjligheter och problem, enligt Linturi.

”Miljön kommer att krisa på många sätt. Vi måste försöka rädda kollapsande ekosystem, men också hitta lämpliga tillväxtmiljöer för inomhusodling.”

*I framtiden måste vi i ännu större omfattning förstå miljön som en helhet. Miljöfaktorer påverkar människan och människans aktivitet påverkar miljön. Där finns det mycket att forska i. – Hanna*

Miljön förändras, men det gör allt annat också. Mitt i all ständig förändring finns det ytterligare en viktig färdighet som behövs i alla branscher: resiliens. På ren svenska innebär det egenskaper som uthållighet och flexibilitet.

”När saker förändras snabbt är det viktigt att kunna återhämta sig från motgångar snabbt och återfå funktionsförmågan”, säger Ollila.

Helt klart är också att de unga får eller tvingas utbilda sig för flera olika karriärer.

”Redan tidigt i arbetslivet borde de unga fundera på hur de ska kunna vidareutbilda sig. Går det att vidareutbilda sig internt på arbetsplatsen eller på vilket sätt kan du själv finansiera din utbildning? Olika branscher kommer även att överlappa varandra i framtiden. Smarta val är sådana som lämnar så många andra alternativ som möjligt öppna”, säger Ollila.

De unga själva har redan förstått detta.

*Du kan inte nöja dig med att avlägga en utbildning och tänka att du sedan aldrig mer behöver utbilda dig. Du måste själv aktivt utveckla dina färdigheter. – Olli*

HANNA SAARELAINEN, 24

## Det behövs hela tiden mer miljödata

”EFTER GYMNASIET ville jag skaffa mig en gedigen naturvetenskaplig faktagrund om vilka faktorer som påverkar klimatförändringarna och vad som kommer att hända i anknytning till klimatfrågan i framtiden. Därför valde jag miljövetenskap. Under studierna blev jag dock mer intresserad av miljöhälsa, som handlar om hur miljön påverkar människan. Jag är särskilt intresserad av forskning, eftersom jag hela tiden vill lära mig mer. I framtiden kommer det att behövas allt mer information till exempel om hur olika miljöfaktorer, som kemikalier och strålning, påverkar människans hälsa tillsammans och för sig. Jag anser att det är viktigt att forska i dessa frågor.

Jag tror att arbetet i framtiden inte kommer att vara så bundet till tid och plats som nu. Internationaliseringen tilltar och samarbetet ökar. Betydelsen av interaktionsförmåga ökar.

Jag är mycket nyfiken på vilka möjligheter artificiell intelligens kommer att medföra. Redan nu har jag stor nytta av robotteknik i mitt jobb. Jag behöver inte nödvändigtvis själv hantera omfattande provserier, utan analysutrustningen sköter det. I framtiden ökar mängden arkiverade data och hanteringen av dem blir hela tiden enklare.

Jag tycker att det är viktigt att min examen ger mig möjlighet att jobba med olika saker och inte bara inom ett visst yrke, om det yrket eventuellt inte finns om tio år.”





# Den nya generationen i arbetslivet

Unga arbetstagare har självförtroende och önskar snabb feedback, framkommer det av en undersökning som S-gruppen har gjort bland unga anställda.

text **RIINA-MARIA METSO** illustration **EMMI-RIIKKA VARTIAINEN**

## Viktigast är en god stämning

**EN TREVLIG OCH** uppmuntran- de arbetsgemenskap och en bra chef. För unga anställda är dessa faktorer kanske till och med viktigare än lönen och karriärutvecklingen, visar S-gruppens undersökning om unga anställdas förväntningar på arbetslivet. Viktigt är också att arbetet är lätt att anpassa till det övriga livet. Arbetsgivarna har en helt ny generation i sina händer, enligt **Susa Nikula**, personaldirektör inom SOK.

”Klyftan till de tidigare åldersklasserna är kanske större än någonsin tidigare. Unga väljer till exempel inte boningsort utifrån jobbet, utan tvärtom. Först funderar de på var de vill bo och sedan söker de jobb där. Fritid, familj och fritidsintressen går före jobbet.”

**ATT FÅ EN FAST** anställning är inte längre ett lika viktigt mål som för de tidigare generationerna. Yngre har en lägre tröskel att säga upp sig om jobbet inte känns bra. Både arbetet och arbetsgemenskapen är viktigare än anställningsformen.

”Majoriteten av de unga vill dock jobba, få en fast anställning, tjäna pengar och skapa sig en plats i samhället”, säger Nikula.

Den nya generationen präglas också av digitaliseringen. De

unga är vana vid att all information finns bara några skärmklick bort – och att den hittas snabbt. De vill gärna också ha feedback genast.

”Att det är bråttom och ska gå undan syns överallt. Kontinuerlig feedback från chefen kanske till och med känns konstlat för en femtioåring, men ungdomarna önskar sig det. De vill diskutera frågor genast och känna att de får bekräftelse för sitt arbete varje dag”, säger Nikula.

Förvånande i undersökningen är att hela 39 procent av de unga uppger att de ofta har känt sig nedstämda eller deprimerade under den senaste månaden. Nikula tror att det finns två anledningar till detta. För det första talar unga mer öppet än de äldre generationerna om sina känslor och till exempel om att de går i terapi.

”Nedstämdhet kan bero på bristande livskontroll. Unga som inte hemma har fått lära dig till exempel vikten av att ha en viss livsrytm och av att disponera sin tid kan lätt låsa sig då det krävs regelmässighet i arbetslivet.”

*I undersökningen deltog totalt 1 457 unga som är anställda inom S-gruppen. Svarspersonernas medelålder var 22 år. Citaten i pratbubblorna kommer från de ungas öppna svar.*

### Viktiga faktorer i arbetslivet är

89 %

En bra och uppmuntrande arbetsgemenskap

86 %

Ett välfungerande chefsarbete

77 %

Möjlighet att sammanjämka jobbet och det övriga livet

72 %

Lära sig nya saker

71 %

En bra och tillräckligt stor lön



*”Det är roligt att komma till jobbet, och även kunderna kan se den positiva och avslappnade stämningen i vår butik. Jag har fått ett jättefint mottagande på min arbetsplats och har från första början varit en del av arbetsgemenskapen.”*





### Jag tror att jag kan ...

98 %

Agera enligt gemensam praxis

97 %

Ta hänsyn till kunderna och deras behov

96,5 %

Be om råd på arbetsplatsen om någonting är oklart

95 %

Samarbeta med alla som hör till arbetsgemenskapen

# 97%

av de unga tycker att det är mycket eller ganska viktigt att få feedback på utfört arbete.



Fyra av fem unga upplever att deras arbete är betydelsefullt.

# 31%

av de unga tror att de kan identifiera sina styrkor i arbetet mycket väl.

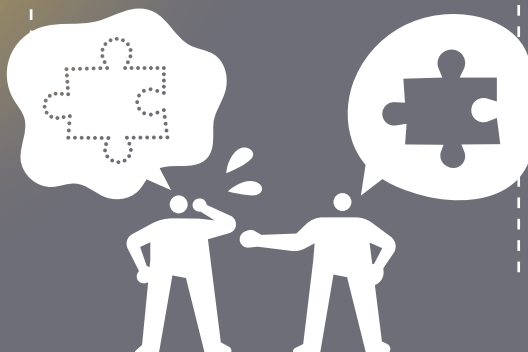
### I dessa frågor har de unga en del att lära

1. Ta upp missförhållanden som hänför sig till arbetet
2. Framföra idéer som hänför sig till arbetet
3. Sörja för den egna orken på fritiden
4. Sörja för den egna orken på arbetsplatsen

*"På grund av studier och andra jobb har jag en stressig livsstil. Min chef visar förståelse för detta och jag kan påverka min arbetsmängd och tidpunkterna för mina arbetsskift."*

# 84 %

upplever att de får stöd och hjälp av sin chef.



Undersökningen är en del av programmet Nuori Mieli Työssä som genomförs inom S-gruppen. Syftet med programmet är att ge unga anställda positiva erfarenheter av arbetslivet.



### Sökes: professionell berömmare

Riksdagens framtidsutskott har publicerat en rapport som innehåller en förteckning över tiotals potentiella nya yrken som förändringen kan medföra. Till dessa hör bland annat:

- E-sportmanager
- Anseendeköpman
- Robotutbildare
- Plattformspolis
- Distanskock
- Odlare av konstgjort kött
- Robotkrögare
- DNA-redigerare
- Förebudsläkare
- Molnsäkerhetskonsult
- Lögnmediebekämpare
- VR-terapeut
- Socialarkitekt
- Energiskrotsinsamlare
- Varustylist
- AI-personaliserare
- Tummen upp-manager
- Professionell berömmare
- Faktakontrollant
- Robotflyttare

Källa: Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018-2037 (Finlands hundra nya möjligheter 2018-2037)





Kalle Löövi uppmuntrar alla att fundera på om de genom sina gärningar ökar förtroendet gentemot andra människor eller minskar det. Han tror att man kan förbättra världen i det dagliga livet, varje dag.





Se en video med  
Kalle Löövis funderingar  
på yhteishyvä.fi

# Kalle Löövi

text KAISA VIITANEN foto KAAPO KAMU

Kalle Löövi, 66, som leder internationella biståndsuppdrag vet att det på båda sidor av frontlinjerna finns helt vanliga människor som oroar sig över sina anhöriga.

”**EN MAN** synade mig noggrant. Han försökte bedöma om jag går att lita på. Jag hade kommit med biståndsartiklar till det splittrade Jugoslavien. Mitt i krig och kriser betraktas alla utomstående med ett mått av misstänksamhet. Därför berättade jag för mannen att jag kommer från den lilla staden Valkeakoski i Finland där vi invånare tillsammans har fått lära oss första hjälpen och att vi tillsammans hjälper fattiga och hemlösa familjer.

Mannen bad mig komma lite mer avsides med honom. Jag gissade att han skulle be mig göra honom en tjänst, vilket alltid är farligt i länder med krig. Jag hade rätt. Mannen hade hört att jag skulle fortsätta till den bosniska sidan. Invånarna där ansågs vara fiender på den serbiska sidan där han befann sig, men mannen hade arbetskamrater på den bosniska sidan och oroade sig över hur de mädde.

Det var år 1994 och i krigszonen gick det inte att hålla kontakt över gränserna.

Mannen bad mig försöka leta upp sina bekanta. Jag åkte till Bosnien och hittade tre av de fyra nämnda männen. Jag berättade för dem att deras vän tänker på dem och oroar sig för hur de mår. Männen blev glada och bad mig ge samma hälsning tillbaka.

**DESSA MÖTEN VAR** en liten sak för mig, men i länder som är splittrade på grund av konflikter har sådana möten stor betydelse. Om människor betraktar människorna på andra sidan frontlinjen som sina gelikar är freden betydligt närmare.

Det slutade så att Bosnien utsattes för så kraftiga bombanfall att männen där miste livet. Vad som hände med den serbiske mannen vet jag inte.

**JAG VÄXTE UPP** i en familj där vi hjälpte varandra. När en tiggare eller en hantverksförsäljare ringde på dörren bidrog mamma med sin hjälp. I grannskapet i Valkeakoski var det lite så att alla uppfostrade varandras barn. Detta tänkesätt rotade sig i mig. Som tonåring fick jag ansvaret för en insamling av medel till ett härbärge för hemlösa. När en man senare försvann i trakten deltog jag i efterspaningarna. Poliserna såg förvånade ut då jag började fundera på situationen ur den försvunne mannens perspektiv i stället för en urskillningslös finkamning av området. Jag kallade metoden empatisk efterspaning. Senare blev denna metod vardag, men numera kallas den profilering.

Många tror att människor som har specialiserat sig på att hjälpa är särskilt empatiska. Jag har jobbat nästan hela mitt yrkesverksamma liv inom Röda Korset, men jag anser inte att jag är särskilt empatisk. När det gäller att få hjälpen att gå fram fokuserar du på logistiken och på noggrant finslipade arbetsrutiner.

**JAG TYCKER ATT** det trevligaste sättet att hjälpa i vardagen är osynlig hjälp som den hjälpta inte ens märker av.

Du kan till exempel i förväg dra ut stolen till någon som ska sätta sig vid bordet eller trycka ner hissen till någon annan.

När jag återvänder hem från tunga utlandsresor och träffar mina barn och barnbarn pratar jag inte om det jag sett i krisområdena. De erfarenheterna måste jag bearbeta någon annanstans. Men jag är glad över att mina erfarenheter sparas i mitt minne som ett slags video av anekdoter. Där jag kan välja ut tydliga minnen och dela med mig av dem vid lämpligt tillfälle.”



Trädgårdsmästarens  
mörtsallad med bönor,  
potatis och ägg är ett  
inhemskt alternativ till  
en Nizzasallad. Receptet  
finns på sidan 22.





Foto Getty Images/Johnér



# Direkt från grönsakslandet

Förgyll vardagen i augusti genom att laga enkla rätter av säsongens bästa grönsaker. Dessa färggranna rätter med inhemska grönsaker blir klara på bara en halvtimme.

recept **SANNA KEKÄLÄINEN** foto **REETTA PASANEN**



## Vad skulle du göra av tre ärter?

För liten eller för stor skörd i trädgården – läsarna berättar om sina erfarenheter på Yhteishyväs Facebooksida.

**"FÖR ETT PAR** somrar sedan odlade jag ärter på balkongen. Jag fick tre stycken. Tre stycken ärter alltså."

**"DET ÄR SVÅRT** när man bor i höghus, men på balkongen odlar jag tomater i sommar som så många år tidigare. Om vädret är bra får jag skörda mer än jag hinner äta i slutet av sommaren. Fyra hinkar och ett par säckar Rainbow-blomjord, något mer än så behövde jag inte skaffa."

**"JAG ÄLSKAR** att odla. I fjol gav jag mina balkongodlingar för mycket gödsel och vissa växter dog. Jag lyckades odla en Flitiga Lisa från frö och det sades att den skulle blomma rikligt hela sommaren. Min blomma hade en ynka vit blomma alldeles i slutet av sommaren. Blommorna skulle vara röda."

**"JAG ODLADE** potatis i en stor flergångskasse. Den växte hur bra som helst."

**"JAG HAR** odlat chili i vårt söderfönster nästan varje år. Tidigare år hade jag fått helt otroliga skördar, av till exempel Aji Norteno-chili mycket mer än jag behövde. I fjol fick jag barn, vilket ledde till att

mina gröna fingrar bleknade och jag fick totalt sex chilifruktur."

**"ATT ODLA VÄXTER,** rensa ogräs och gräva i jorden är terapi för mig. Jag odlar en del nyttoväxer och vackra blommor. Det är rofyllt för själen."

**"VARJE** år driver jag ivrigt upp och sår och sedan väntar jag på skörd. Jag vattnar, gallrar, vattnar och gallrar och vattnar lite till. Tar bort sniglar och vattnar igen. I slutet av sommaren konstaterar jag att skörden förstördes av torka eller för mycket vatten eller av sniglar och bladlöss eller någonting annat. Men nästa vår sår jag lika ivrigt och förväntansfullt igen."

**"FÖRRA HÖSTEN** glömde vi att ta upp jordärtskockorna. Vi tog upp dem först i vår. Vissa planterade vi på nytt i hopp om en ny skörd och av vissa gjorde vi en jättegod soppa. Inget är så gott som egenhändigt odlade grönsaker."

**"JAG ODLADE TOMATER** i burkar bredvid terrassen. Jag fick en fin skörd, många hinkar fulla. Jag gjorde tomatpuré som jag frös in i frysaskar och använde i soppor och såser. Den sista asken använde vi i maj."





Tillaga populära spaghetti bolognese på ett nytt sätt av ugnstostade tomater och paprikor. Receptet finns på sidan 22.



Pimpa en tomat- och grönsaks-soppa med köttbullar eller Havrebit eller avnjut den som den är. Receptet finns på sidan 23.





Ge ugnslaxen ett mandeltäcke och servera den med sammetslent blomkålsmos och ugnsrostad broccoli. Receptet finns på sidan 23.



*Ugnslax får ett fräscht och knaprigt täcke av mandel och örter med citron.*





En plåt med  
kyckling och  
grönsaker är en  
räddare i var-  
dagsstressen.  
Receptet finns  
på sidan 23.





## *Bolognese av färska tomater*

4 PORTIONER | ÄGGFRI |

2 spetspaprikor  
3 askar (750 g) körsbärs-  
tomater  
1 msk rypsolja  
350 g pasta  
1 pkt (400 g) köttfärs  
1 tsk salt  
½ tsk grovmalen  
svartpeppar  
1 kruka basilika  
2 dl riven ost

- Värm ugnen till 200 grader. Avlägsna stjälkarna och kärnorna från paprikorna. Skär paprikorna i bitar. Lägg paprikor och tomater på en plåt klädd med bakplåts-  
papper. Ringla över olja. Stek i ugnen i 20 minuter.
- Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Låt rinna av. Bryn köttfärsen i en stekpanna.
- Lägg hälften av de stekta tomaterna åt sidan på en tallrik. Lägg resten av tomaterna och paprikorna i en bunke och mosa dem grovt med en stavmixer. Krydda med salt och peppar.
- Blanda ihop pasta, köttfärs och tomat- och paprikapuré. Hetta upp. Toppa med stekta körsbärstomater, basilika och riven ost.

*Ugnsrostade  
grönsaker  
ger den gamla  
bekanta såsen  
en ny smak.*

## *Trädgårds- mästarens mörtsallad*

4 PORTIONER | MJÖLKFRI |

4 ägg  
1 pkt (250 g) buskbönor  
1 ask (250 g) körsbärs-  
tomater  
1 burk (275/145 g) rökt,  
konserverad mört med vitlök  
12 (ca 800 g) kokta potatisar  
1 påse (180 g) sallads-  
blandning  
SENAPSDRESSING  
1 msk rödvinsvinäger  
2 tsk senap  
1 tsk flytande honung  
3 msk spad från mört-  
konserven

- Koka äggen i 4–5 minuter. Kyl ned i kallt vatten. Skala och skär dem i halvor.
- Koka bönorna i saltat vatten i cirka 6 minuter. Häll av bönorna och lägg dem åt sidan i kallt vatten.
- Skär tomaterna i halvor. Låt mörtbitarna rinna av i ett durkslag över en bunke. Spara spadet.
- Tillred såsen. Blanda vinäger, senap och honung. Tillsätt 3 msk spad från mörtkonserven.
- Skär potatisarna i halvor eller klyftor. Blanda ihop dem med såsen.
- Lägg upp salladsblandningen på ett serveringsfat. Lägg potatis, ägg, grönsaker och mört ovanpå.



## Pimpad grönsakssoppa

4 PORTIONER | ÄGGFRI |

**2 morötter**  
**12 (ca 800 g) potatisar**  
**1 (ca 350 g) blomkålshuvud**  
**2 vitlöksklyftor**  
**2 msk rypsolja**  
**2 msk tomatpuré**  
**8 dl vatten**  
**2 grönsaksbuljongtärningar**  
**1 burk (420 g) vita bönor**  
**i tomatås**  
**1 påse (100 g) grönkål**  
DESSUTOM OM DU SÅ ÖNSKAR  
**köttbullar eller Havrebit**  
**(Yosa)**

- Skala och skär morötterna i små bitar. Skala och skär potatisarna i bitar. Skär blomkålen i bitar. Skala och skär vitlöksklyftorna i skivor.
- Fräs vitlöken i olja i en kastrull i ett par minuter. Tillsätt morötter, potatis och tomatpuré. Stek en stund under omrörning. Tillsätt vatten och buljongtärningar. Koka upp. Sänk temperaturen till medelvärme och täck över med ett lock. Låt puttra i 10 minuter.
- Tillsätt blomkål och bönor i kastrullen.
- Koka i 10 minuter.
- Skölj grönkålen, avlägsna den hårda stammen och riv kålen i munsbitar. Tillsätt i kastrullen och koka upp. Avnjut soppan som sådan eller pimpa den med köttbullar eller stekt Havrebit i tärningar.

## Mandellax med blomkålsmos

4 PORTIONER  
| GLUTENFRI | ÄGGFRI |

**2 (ca 700 g) broccoli-huvuden**  
**2 påsar (à 100 g) hackad mandel**  
**3 msk finhackad dill**  
**2 tsk rivet citronskal**  
**3 msk rypsolja**  
**cirka 700 g regnbågslaxfilé**  
**1 tsk salt**  
**½ tsk grovmalen svartpeppar**  
BLOMKÅLSMOS  
**1 (ca 800 g) blomkålshuvud**  
**1 msk margarin**  
**(1–2 msk mjölk)**  
**en nypa salt**

- Värm ugnen till 200 grader. Dela broccolin i bitar och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Stek i ugnen i 10 minuter. Blanda hackad mandel, dill, rivet skal från en tvättad citron och olja.
- Torka laxfilén med hushållspapper och lägg den på plåten med broccolin. Krydda filén med salt och peppar. Tryck ut mandelblandningen på fisken. Stek i ugnen i 15 minuter eller tills fisken nätt och jämnt är genomstekt.
- Tillaga moset. Bryt blomkålen i små buketter. Koka buketterna i en liten mängd vatten i 5 minuter eller tills de är mjuka. Låt rinna av. Mosa blomkålen med en stavmixer och tillsätt margarin. Tunna vid behov ut med en skvätt mjölk. Krydda med salt. Servera laxen med blomkålsmos och rostad broccoli.

## Grönsaksodlarens kycklingplåt

4 PORTIONER  
| GLUTENFRI | ÄGGFRI |

**1 (ca 300 g) zucchini**  
**1 (ca 300 g) broccolihuvud**  
**2 spetspaprikor**  
**1 msk rypsolja**  
**1 tsk salt**  
**½ tsk grovmalen svartpeppar**  
**10–12 (ca 800 g) kokta potatisar**  
**1 pkt (410 g) kycklingfilé-schnitzlar**  
**4 msk pesto**  
**(basilika)**

- Värm ugnen till 200 grader. Skölj grönsakerna. Dela paprikorna och ta bort fröna. Skär alla grönsaker i 2–3 cm stora bitar. Lägg grönsakerna på en plåt klädd med bakplåtspapper. Ringla över olja. Krydda med salt och peppar. Stek i ugnen i 10 minuter.
- Skär potatisarna i halvor eller klyftor. Bred pesto på kycklingfiléerna. Lägg filéerna och potatisen på plåten med grönsakerna.
- Fortsätt stekningen i 15 minuter eller tills kycklingen är genomstekt. Toppa eventuellt med basilika.



# Vin, lättfattligt

Det går att dricka vin utan att analysera det. Enligt vinexperten Tuomas Meriluoto är vin någonting för alla, inte enbart för vinkännare.

text KIRSI HEMANUS foto JUHA SALMINEN

**T**uomas Meriluoto, 43, har jobbat hela sitt yrkesverksamma liv med viner, och han hoppas att vem som helst ska kunna välja vin utan att behöva känna sig dum.

”Människor borde våga lita på sin smak, och alla skulle kunna ha ett eget favoritvin”, säger han.

Tuomas är en av tre personer i Finland som har avlagt Master of Wine-examen, och han importerar viner via sitt företag Winestate. Han gillar att kunna sammanföra vinproducenternas berättelser och konsumenternas önskemål.

”Mitt mål är att konsumenterna enkelt ska hitta den dryck de vill ha och att drycken ska vara en upplevelse för dem.”

Tuomas pratar lättfattligt om ämnet på sin YouTube-kanal. Du kan prata om vin på hög nivå, men du kan lika väl berätta att ditt favoritvin är det som har en tjur på etiketten.

”Inte är det heller många som kommer ihåg vilken kaffesort de har hemma.”

När du kombinerar vin och mat räcker det att du analyserar ditt smaksinne. Det hjälper om du känner till de fyra grundsmakerna.

”Du behöver inte veta i vilket land vinet har tillverkats eller av vilka druvsorter. Viktigare vore att fundera på vilka smaker du själv gillar.”

Vin smakar alltid bäst när det har en biroll och du slipper analysera det.

**1** Vin har blivit en onödigt komplicerad sak.

”För vissa är det kanske lite nervöst att snacka viner.

Många känner nog att de borde veta mer om viner innan de kan uttala sig. Du kan inte ha med dig en vinflaska i present till en kompis om du inte kan berätta någonting om vinet.

Vinkännedom är enklare än vi tror. Jag tycker att vin kan likställas med kaffe eller glass. Det får du gilla och frossa i bäst du vill utan att veta desto mer om det. Om någon säger att detta är min favoritglass är det sällan personen ombes berätta mer om vilken typ av glass det är.

Jag önskar att vi skulle förhålla oss på samma sätt till vin, mer vardagligt.

→

*Jag har druckit exceptionellt goda viner, men när jag träffar mina kompisar har människorna huvudrollen.*





Enligt Tuomas Meriluoto är vin den alkoholdryck som kommer närmast ett livsmedel. Det har vanligen en koppling till mat.





Tuomas Meriluo-  
to säger att du  
får vara precis så  
intresserad eller  
ointresserad av  
vin som du vill.

## SÅ HÄR ÄTER JAG

**I MITT KYLSKÅP** finns det alltid basvaror som färska grönsaker, kött eller fisk, mjölk, yoghurt och kvarg, och en flaska vin. De är helt vanliga saker för mig. Vi har alltid vin hemma, men vi dricker vin endast när vi känner för det.

**SOM 80-ÅRING** vill jag äta god mat som mina barn har lagat. Jag hoppas att barnen fortsätter med det vi gör nu, dvs. lagar mat själva. Vi försöker ge dem en hållbar förståelse för mat.

**MIN HEMLIGA LAST** när det gäller drycker är att ta ett glas torrt madeira-vin på verandan på sommarstugan när barnen redan har gått och lagt sig.

Du får veta så mycket eller lite om vin som du vill, och det är onödigt att placera det på en piedestal. Vin har blivit tillgängligt för allt fler genom att priserna har sjunkit. Vi behöver inte heller längre jämföra det europeiska sättet att dricka med det finländska. De har nämligen redan närmat sig varandra.”

## 2 Du kommer långt genom att kunna de fyra grund- smakerna.

”Många tror att det är en hel vetenskap att kombinera mat och vin, men även där finns det många olika nivåer. Den som vill kan sätta sig in i detaljerna. Men det räcker också att förstå de fyra grundsmakerna: sött, salt, surt och beskt.

När du kombinerar besk sallad med sur ättika får du en saftig känsla i munnen. Och när du steker eller grillar en biff stiger syra upp till tyan. Biffen blir saftig när du kombinerar den syrliga smaken med till exempel ett rödvins beska, som kommer från vinets tanniner.

Om maten är syrlig ska vinet vara syrligare. Om desserten har sötma ska

vinet vara sötare. Om huvudrätten har sötma, som till exempel ugnsrötsaker, kan vinet vara sött eller fruktigt. Till salt mat passar ett fruktigt, tanninrikt eller sött vin. Sött passar också till surt.

Om du vill ha ett vin som dämpar den brännande munkänslan i eldig mat passar det med ett vin med låg syra eller lite sötma. Om du däremot vill accentuera den rökta smaken i glödstekt fisk kan du välja ett vitt vin som lagrats på ekfat, eftersom ekfat har samma rökiga karaktär.

Europeisk mat och europeiska viner har i princip tagits fram så att de ska passa ihop, så en enkel lösning är att välja mat och vin från samma land.”

## 3 Vin smakar alltid bäst när det har en biroll.

”När jag bjuder hem kompisar gör jag ingen stor grej av vilket vin jag serverar. Kanske någon hoppas att jag ska berätta någonting om vinet, och visst berättar jag om någon ber mig. Jag försöker inte ge vinet huvudrollen. Jag har alltid vin hemma, men det kan gå veckor när jag inte dricker vin alls.

Också ett bra vin är en trevlig dryck, om det skapar mervärde i den sociala situation där det avnjuts. Jag har druckit exceptionellt goda viner, men när jag träffar mina kompisar har människorna huvudrollen.

Vin och mat hör ihop, men du kan ta onödig stress över dem båda.

Själv har jag två relationer till mat: jag är företagare, jag är pappa till två barn, 9 och 11 år, och jag gillar att träna. Till vardags är maten i första hand energi och vi lagar all mat hemma själva. I en barnfamilj är matlagning vardagligt, rutinmässigt. Vi använder ofta tallriksmodellen, gör inga extra utsvävningar. Våra måltider hemma ser inte ut som pärm bilderna på mattidningar. Jag satsar inte mycket tid på matlagningen och jag smuttar inte på vin för att skapa stämning.

Min andra relation till mat har uppstått på mina resor världen över. Jag får besöka fina restauranger där jag får smaka på, se och uppleva gastronomiska äventyr. Det har gett mig en förståelse och bjudit mig på fina upplevelser.” ■





## SENSOMMAREN I KÖKET

*I augusti är det gott att grilla, äta inhemska nyskördade grönsaker och smutta på fräscha dryckesnyheter. Vilken underbar matsommar!*

SANNA AUTIO

### 3 x sommar- dryck



#### 1 MED BUBBLOR, TACK

Novelle Kalsium är ett naturligt, kalciumberikat, kolsyrat mineralvatten som är neutralt för tanderna.

#### 2 UTAN PROCENT

Karhu 0,0 är en alkoholfri och fräsch ljus lager med en maltig sötma och en lätt fruktig humlebeska. Utmärkt som sällskapsdryck eller matdryck.



#### 3 UPPFRISKANDE TÖRSTSLÄCKARE

Paulig Cold Brew Sparkling Coffee med citron är en kombination av fruktsmakande bubbelvatten och kallbryggt kaffe. Drycken är sötad med råörsocker och passar även som festedryck.



Foto Ninna Lindström



Rökt kyckling är en lätt alternativ fyllning i hot dogs.

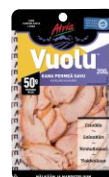
## Snabbkockens hot dogs med kyckling

Du samlar enkelt ihop ingredienser till fyra hot dogs av mjuka briochebröd, rökt kycklingfilé i skivor, söt spetskål och läcker barbecue-sås. Av ett paket briochebröd och kycklingskivor får du fyra hot dogs.

Riv en liten bit spetskål. Värm upp ett paket kycklingfilé i skivor på gallret i grillen, i en ugnform eller i mikron. Rosta eller värm upp hot dog-bröden. Fyll bröden med riven kål och kycklingskivor. Dropa över barbecuesås för att få saftigare hot dogs.



Fazer Street Food Brioche Hot dog-bröden innehåller smör, ägg och inhemsk spannmål.



Atria Vuolu skivad Kycklingfilé Mjuk Rök är praktisk även som smörgåspålägg, pizzafyllning, i sallader och wokrätter.



Weber Finest BBQ-såsen har en lätt rökt smak. Såsen passar till grillning eller som bordskrydda.



**Hetta upp grillen**

Än finns det gott om tid att grilla sommarens nyheter.

**HK Rökt Oxbringa** är ytkryddad med Austin-pepparrub. Toppa med en medföljande kladig glaze.

**Atria Big Platter** är en grillpalett på ett kilo som består av rökt kassler, råkorv med ost och kycklinginnerfilé med peppar.

**Tamminen Thai-wurst-råkorvarna** har thailändska smaker. Korvarna tillverkas av finländskt gris- och nötkött.

**Valio-grillost** får en härligt knaprig skorpa när den grillas. Osten smälter inte och blir inte seg när den upphettas.

**Kotimaista-burgerbiffarna** tillverkas av nöt- och griskött och kryddas med salt, svartpeppar och vitlök.

Med Weber Spicy BBQ-senap smaksätter du korv och grillkött. Den söta, men kryddiga senapen passar för vuxen smak.

## BÄST JUST NU



### SÖTMA OCH KRISPIGHET FRÅN SPETSKÅL

Mild spetskål passar utmärkt i sallader. Riv kålen, ringla över lite olja för ökad saftighet och toppa med färska svarta vinbär.

### LAKRITSSMAK FRÅN FÄNKÅL

Fänkål passar bra till grillad fisk i sommar. Strimla fänkål och stek den snabbt i olja. Till sätt grädde, en nypa salt och peppar och låt koka en stund. Ditt läckra tillbehör är klart!



### PROTEIN FRÅN BUSKBÖNOR

Du tillagar buskbönor genom att koka dem i en liten mängd saltat vatten i endast ett par minuter så att de behåller sin spänst. Häll av och ånga av bönorna.

### FÄRG OCH ENERGI FRÅN BROCCOLI

Av broccoli tillagar du enkelt en somrig pasta-sås. Koka broccolin mjuk i en liten mängd vatten och mosa den. Tillsätt crème fraiche, vitlök, peppar och salt.

## Använd inhemska Kotimaista

### Världens enklaste bärpaj

**VAD?** Produkter i serien Kotimaista: 1 pkt smuldeg, 1 påse djupfrysda lingon, 1 burk vaniljsås och 2 ägg.

#### GÖR SÅ HÄR:

1. **TRYCK UT** den halvtinade degen i en smord pajform (24 cm). Häll över lingonen.
2. **BLANDA ÄGGEN** i vaniljsåsen och häll blandningen i formen.
3. **GRÄDDA** i ugnen i 200 grader i 30–35 minuter.

Kotimaista är S-gruppens eget varumärke. Produkterna uppfyller kraven på inhemskt ursprung enligt Gott från Finland-märket och Hjärtbladsmärket.



Foto Ninna Lindström och Istockphoto





**BRYNT SMÖR** ger abborr-rätter en lätt nötsmak. Det är enkelt att bryna smör: hetta upp smör på medelvärmes tills det doftar lätt av nöt och är lätt brynt. Sila smöret och servera det som sådant till stekta abborrar med potatis eller gör en enkel sås genom att tillsätta kaporis, finhackad gräslök samt citronskal och -saft.

# Abborrens parhästar

Finlands nationalfisk förtjänar de bästa smakerna vid sin sida: fräsch fänkål som piffar upp vardagsrätter och brynt smör som ger helgrätter guldkant.

Och som kronan på verket lindas fisken in i lufttorkad skinka.



**LUFTTORKAD SKINKA** ger abborrfiléerna smak och sälta. Linda en skinkskiva runt varje abborrfilé och stek dem med pärltomater i ugnen eller i en stekpanna. Snabbmat när den är som bäst! Testa även smakkombinationen i en varm sallad eller en fräsch baguette.



**FÄNKÅLENS** anisliknande fräschör accentuerar abborrens milda, raffinerade smak. Kombinera smakerna i en soppa eller koka en sås av fänkål och grädde att servera till abborre. Du kan också grilla fänkålsskivor och abborrfiléer på en grill.





Merja Scharlin, 74 år och fortfarande yrkesverksam, säger "kyl mar jottai muutaki tarttis tehrä" (på svenska ung. "nog borde man göra något annat också") – så länge det inkluderar de senaste fakta och tillämpning av dem.



text **MARI SCHILDT** foto **VESA TYNI**

Utan en kvinnas oefftergivlighet skulle världen kanske aldrig ha lärt sig att tillverka livsmedel av syrad havre. Yosa som är framtaget av Merja Scharlin startade boomen med havre- och växtbaserade livsmedel.

# Havreboomens moder

De havreflingor som används i Yosa är skräddarsydda in i minsta detalj.





Fazer Yosa-produkterna tillverkas alltjämt på familjen Scharlins gård i Piispanristi i S:t Karins.

#### YOSA

- Bakom Yosa finns familjeföretaget Bioferme som grundades i S:t Karins 1977.
- Den första produkten som lanserades var Yosa med smak av skogsbär 1995.
- Bioferme och konsumentvarumärket Yosa övergick genom ett företagsförvärv i mars 2017 till ett annat familjeföretag, Fazer.
- För närvarande finns det 48 olika Fazer Yosa-produkter på marknaden. Alla tillverkas av finländsk havre.



För Merja Scharlin har det viktigaste varit att produkterna är hälsosamma. Därför tog hon fram Yosa-produkterna utan konserveringsmedel.



**E**n vårkväll 1995 var företagaren och produktutvecklaren **Merja Scharlin** trött. Hon slängde de återstående bakterierna i en burk och släckte lamporna efter sig. Ett par månader senare skulle hon få en överraskning som skulle göra att vi aldrig mer såg på havre med samma ögon igen.

Scharlin hade jobbat i månader i köket på sin saftstation i Piispanristi i S:t Karins med att odla mikrober i havreslem – och väntat.

”Jag tänkte att det inte alls gick som jag hade föreställt mig, att jag bara kan låta mikroberna jobba och lyckas syra havre”, säger Scharlin.

Men hon hade inga tankar på att ge upp, inte denna gång heller.

”Jag har aldrig velat vara en efterapare. Jag har velat upptäcka själv. Pengar betyder ingenting, men om jag lyckas med någonting jag föresatt mig att göra är det enormt givande. Nyfikenhet och att söka, hitta och kombinera information. Det har varit en inbyggt behov”, säger hon.

#### Ekologiskt redan innan ekologiskt blev ett begrepp

Scharlins resa till mikrobernas värld började redan i slutet av 1970-talet när hon gjorde sitt examensarbete på agrikultur-forstvetenskapliga fakulteten vid Helsingfors universitet. Scharlin hittade svaret på varför ett stort livsmedels-

företags färdiga sallader var så lättfördärliga.

Därefter tog Scharlin, som till en början hade tänkt bli hushållslärare, reda på hur det av äpplen, bär och grönsaker går att tillverka utsökt ekologisk saft utan konserveringsmedel.

Odling utan bekämpningsmedel och hälsosamma livsmedel var länge hennes ledstjärna, vid en tid då den som tog ställning mot intensiv produktion ansågs vara en oliktankande.

”Jag hade en stark vision om de ekologiska produkternas framtid. Jag förstod att intensivt jordbruk medför problem”, säger hon.

#### Kålen visade vägen till fermentering

På 1980-talet importerades surkål från Tyskland till Finland. Eftersom ett inhemskt alternativ efterfrågades, antog Merja Scharlin utmaningen.

”Min studiekamrat vid dåvarande Reformi-Keskus ansåg att den rådande situationen var vansinnig: ’Nog växer ju kål i Finland också! Du ska börja tillverka surkål.’ Jag kommer från Egentliga Finland och visste inget om surkål. Jag hade aldrig ens ätit surkål”, säger Scharlin med ett skratt och fortsätter:

”Det bor många karelar här runtomkring. Fru Hietanen, en riktig krutgumma, lovade att lära mig att göra surkål. Och det gjorde hon.”

Scharlin fick lära sig att kålbladen naturligt innehåller en liten mängd mjölksyrebakterier. Du måste





Merja Scharlins son Niko Scharlin bygger vidare på familjens traditioner. Han ansvarar för exporten av Fazers varumärken Yosa och Froosh till Öst- och Centraleuropa.

få dem att föröka sig och producera syra.

Inom kort bubblade ett par tunnor med surkål i egna hemshusets poolrum och bastu. Vid ingången till 1990-talet hade Scharlin Finlands största produktion av ekologisk surkål.

”Redan med surkålen såg jag hur allt faktiskt kan hänga på minsta lilla detalj. Jag utvecklade ett stort intresse för mikrosvärlden”, säger Scharlin.

### Började jobba med bakterier

I början av 1990-talet ville Scharlin hitta ett sätt att utvidga sin företagsverksamhet. Samtidigt forskade professor Hannu Salovaara med sitt team vid Helsingfors universitet i fermentering av havre i stället för kål. De forskade med andra ord i hur mikroorganismer bryter ned socker och stärkelse och frigör mjölksyra.

Under processen bildas det förstadier till vitaminer, nyttiga enzymer och probiotika i livsmedlen. Havreklibasen innehåller också rikligt med betaglukan, som har en kolesterolsänkande effekt.

Ett efter ett av de stora livsmedelsföretagen förkastade Salovaaras idé om att fermentera havre. Ingen hade dittills tagit fram ett livsmedel av syrad havre. I de stora företagen trodde man att det skulle kräva för mycket tid, möda och pengar att utveckla ett livsmedel utifrån idén. På 1990-talet var det för tidigt att förutse om det skulle finnas intresse

för havreprodukter bland konsumenterna.

Om de stora företagen inte hade vad som krävdes för att skapa en produkt, borde ett litet än mindre ha det. Till en början fäste **Hannu Salovaara** ingen vikt vid den lilla jordbruksföretagaren som outtröttligt bombarderade honom med telefonsamtal.

”Jag bestämde mig för att inte ge upp. Jag ringer honom tills jag får information om metoden. Till sist tänkte han säkert att jag inte lämnar honom ifred förrän han bjuder in mig till Helsingfors. När vi sedan pratade blev han övertygad om att jag menade allvar. Han lade papperen på bordet och sade att vi gör ett Tekes-projekt av detta”, säger Scharlin med ett leende.

Även om både Kuopio och Åbo universitet utöver Helsingfors universitet deltog i utvecklingen av produkten kände Scharlin sig ganska ensam i utvecklingsarbetet.

”Jag hörde mig för med en bakterietillverkare om bakterier som skulle vara lämpliga för en havrebaserad produkt, men där skrattade man åt mig och sade att jag nog får utkämpa mina egna strider. Vi jobbar med mjölkprodukter; yoghurt och surmjölk har specifika bakteriestammar. Om du är den första i världen som försöker kombinera havre med mjölksyrebakterier, vad kan vi säga om det?”

*”I Finland får havren en läcker, mjuk smak.”*

→





Merja Scharlin tror att havre kommer att öka ytterligare i popularitet.

## Överraskning i bortglömda burkar

Månaderna gick och flitens lampa lyste om kvällarna i köket på saftstationen i Piispanristi. Scharlin odlade en mjölksyrebakteriestam åt gången i havreslem och förde bok över sitt arbete. En dag bestämde hon sig för att slänga bort ett par burkar som hon glömt i kylrummet i ett par månader. Hon öppnade locken och tittade ner i burkarna.

”Det fanns inget vatten på ytan och havren hade gealat sig, doftade gott och hade inte ens möglat. Fantastiskt! Detta var någonting unikt”, säger Scharlin.

Hon bläddrade i sina anteckningar om just det havrepartiet. Hon hade undersökt mikrober separat, i olika burkar, men den kvällen hade hon varit trött. Hon hade slängt de återslående fyra mjölksyrebakteriestammarna i en och samma burk. Bland dem fanns till och med bifidobakterier som så vitt hon vet inte tidigare hade fungerat i en växtbaserad bas.

”Bifidobakterier är en bakteriestam som återfinns i friska människors tarmflora. När en människa ligger för döden och är riktigt sjuk försvinner bifidobakterierna. I denna kombination fanns det även bifidobakterier. Jag var jättenöjd”, säger Scharlin glatt.

Hon visade genast resultatet av sitt arbete för forskarna, som bekräftade att Scharlin hade upptäckt någonting unikt. Yosa hade sett dagens ljus.

*”Havren hade gealat sig och doftade även gott.”*

## I norr tröskas den finaste havren

År 2017 fick Yosa ny luft under vingarna då familjen Scharlins företag övergick i Fazers ägo. Produktfamiljen som började med havreyoghurtar har kompletterats med nykomlingar: havrebit, havredryck och havreglass. I Yosas fotspår har det uppstått en hel boom av havre- och växtbaserade produkter och den visar inga tecken på att avta.

”I Finland får havren en läcker, mjuk smak eftersom den torkas genast efter tröskning. I USA ligger havren fuktig på enorma sädesfält och får ohjälpligt en besk smak. Därför är vår havre den allra bästa”, säger Scharlin.

Hon berättar att det nordliga, svala klimatet i Finland och de omsorgsfullt förädlade havresorterna ger havren en extra fin kvalitet. Utmaningen med havre är fettinnehållet. Det gör lätt smaken besk.

”Vi använder skräddarsydda flingor, eftersom jag är noggrann med smaken. Det får inte finnas minsta lilla beskhet. Därför måste flingorna vara av en viss tjocklek. Värmebehandlingen är också A och O. Den förstör det enzym som gör att fett oxideras och ger den beska smaken. Om du försöker påskynda processen fungerar den inte.”

## Dags att lämna över

Merja Scharlin blickar ut genom fönstret på bondgården. I sommar går hon som 74-åring i pension från jobbet som rådgivare inom Fazers produktutveckling.

Hon medger att hon inte saknar att jobba klockan sex på morgonen eller två på natten. Men visst känns det lite vemodigt.

”I arbetslivet har jag hela tiden haft tillgång till den allra senaste informationen. Jag är på ett vis rädd för att inte få all information jag skulle vilja ha. Det är svårt att inte hålla sig uppdaterad”, funderar hon.

Genom att följa internationell forskning har Scharlin en inblick i hur framtiden kommer att se ut. Vilket är följande steg i utvecklingen av havreprodukter?

”Det är ännu en bit kvar innan det går att få havrens eget protein att fungera renare. För närvarande tillsätts ärtprotein, potatis- eller risprotein eller något annat, och dessa sammanförs. Fazer har lyckats höja proteininnehållet i havremjöl till hela 30 procent. När det vidareutvecklas finns det möjligheter att ta fram nya havreprodukter.”

Havrens segertåg har bara börjat. ■



# Jag ska bli en majskolv när jag blir stor

”Vad ska du bli när du blir stor?”, frågade en mormor sin dotterson. ”En ekorre!”, svarade pojken entusiastiskt. ”Men att vara ekorre är inget yrke”, svarade mormodern torrt. ”Om han vill vara en ekorre när han blir stor så är det helt okej för mig”, log pojkens mamma som stod bredvid.

Det gick några år och plötsligt uppenbarade sig en man som försörjde sig på att jobba som ekorre i Finland. Sketchkaraktären Salme Pasi, som kallar sig flygekorre och fackföreningsnagare, vann karaktärtävlingen i underhållningsprogrammet Putous. Detta blev skådespelaren Joonas Nordmans levebröd åtminstone för en tid: flygekorrens kalender fylldes av gig.

När min kompis lilla son berättade att han vill bli majskolv när han blir stor nickade jag godkännande. Man kan aldrig veta!

**NÄR JAG SOM LITEN** fick frågan vad mitt drömyrke är när jag blir stor var svaret självklart: jag ska bli en som rynkar karelska piroger. Det var av upprördhet jag valde mitt drömyrke. När jag bakade karelska piroger med min mormor förbjöd hon mig att rynka pirogerna, eftersom hon påstod att jag bara skulle ha stökat till. Då bestämde jag mig för att jag ska visa alla och rynka piroger för allt vad jag är värd då jag blir stor. Jag ska bli magister i pirogrynkning, om inte docent!

Livet tog ändå en annan vändning och jag blev framtidsforskare, eller futurist. När jag var ung

hade ingen ens hört om det yrket. Och ovanligt är det fortfarande.

**STÄDARE I SOCIALA** medier, Facebook-poet, Youtubare, apputvecklare, Airbnb-värd, Uber-förare, mindfulness coach, franstekniker och sökmotoroptimerare är moderna yrken som få ens kunde drömma om för ett tjugotal år sedan. Det hade krävts en sann visionär för att vid den tiden formulera drömmar om att jobba som exempelvis Facebook-poet. Facebook lanserades först 2004 och Youtube 2005. Nu tjänar otaliga människor sitt levebröd på sociala medier. I Asien finns det

*I Asien finns det tusentals städare i sociala medier vars jobb är att gå igenom material som publicerats.*



Foto Panu Pälviä

till exempel tusentals städare i sociala medier vars jobb är att gå igenom publicerat material och ta bort olämpligt innehåll. Många försörjer sig på att blogga om sina liv. Vissa spelar in videor av sig själva när de spelar datorspel. Det går faktiskt att tjäna stora pengar: Svensken Pewdiepie, alias Felix Kjellberg, försörjer sig på att göra Youtube-videor och tjänar uppskattningsvis miljoner på det.

**OM JAG SKULLE** få välja ett historiskt yrke som inte finns längre skulle jag garanterat vara väckare. Väckarna gick upp i svinottan och promenerade runt på stadens gator och knackade på fönstren med pinnar för att väcka de sovande så att de skulle hinna i tid till jobbet på fabriken. Detta var före väckarklockornas och mobiltelefonernas tid, uppfinningar som gjorde att väckarnas yrkeskår inte längre behövdes. Likaså var det ny teknik som gjorde gatlyktståndarnas yrke överflödigt och som ersatte spårvagnskonduktörerna.

**TEKNIKEN GER** arbetstillfällen, och tekniken tar arbetstillfällen. Det är bäst att ha ett öppet sinne inför framtidens arbetsliv: välkomna utveckling med nyfikenhet och vara beredd att slipa på sina färdigheter. I framtiden kommer människan att arbeta sida vid sida med teknisk utrustning och algoritmer. Exempel på framtida yrken kunde vara robotskomakare eller empatcoach för artificiell intelligens.

Nya yrkesbeteckningar uppstår hela tiden. Kanske min kompis son – då en man i medelåldern – får räkna fram sitt visitkort med titeln ”majskolv”. Vem vet? Framtiden brukar vara full av överraskningar.

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



# HÅLL FAST VID DIN DRÖM GENOM ATT *planera*

Det går att göra även stora förändringar i livet, bara du förbereder dig för det ekonomiskt och sedan fattar ett modigt beslut. En vuxenstuderande, en som varit sabbatsledig och en nybliven företagare berättar om sina erfarenheter.

text SIRKKU SAARIAHO foto MEERI UTTI och VESA TYNİ

ANNE NIEMINEN, STUDERANDE, HELSINGFORS

## Jag drömde i hemlighet om att bli läkare

” JAG VAR 28 ÅR, hade precis tagit examen som diplomingenjör och hade flera års arbetserfarenhet av husbyggnadsteknik. Jag hade fast anställning på en ingenjörsbyrå, intressanta arbetsuppgifter och bra lön. Ändå kände jag att jag inte var på rätt ställe.

Jag bytte arbetsplats, från husbyggnad till renovering. Den nya arbetsplatsen var fantastisk, jag hade handplockats till den och jag fick förverkliga mig själv. Jag gav mig själv två år att ta reda på om jag kan skapa mig en sådan karriär som jag vill ha.

Men inga förmåner och inget lönebelopp i världen hjälper om arbetet inte känns rätt. Tanken på att jag skulle hålla på med fel arbete i 40 år gav mig ångest.

**JAG DRÖMDE I HEMLIGHET** om att bli läkare. När min lillasyster blev antagen till medicinutbildning frågade jag mig själv om även jag skulle kunna börja

med det. Min mamma är sjukskötare så jag hade inga romantiska föreställningar om hur det är att jobba på sjukhus. Jag hade bara en stark känsla av att läkaryrket skulle passa mig. Det är en kombination av akademiska kvalifikationer och slutledningsförmåga samt att kunna bemöta människor, som är så viktigt för mig. Jag vill jobba med människor.

Naturligtvis funderade jag på om jag som 30-åring är för gammal för att börja studera igen. Skulle jag kunna studera i ytterligare sex år, samtidigt som andra i min ålder gör karriär och bildar familj? Min familj och min man uppmuntrade mig att byta bransch. Det kändes bra.

Jag satte som mål att delta i inträdesförhören i Helsingfors 2016. Jag började förberedelserna vid vuxengymnasiet, där jag avlade vissa gymnasiekurser i fysik, kemi och biologi. Jag gick också en preparandkurs i medicin. Jag jobbade vid sidan om hela tiden, men lade all fritid →







Diplomingenjören  
Anne Nieminen  
fattade det modiga  
beslutet att byta  
bransch som vuxen.  
Hon har räknat ut att  
hon hinner jobba med  
sitt drömyrke som  
läkare i över 30 år.



## ”Nästa år blir tufft för oss ekonomiskt, men sedan klarar vi oss.”

på att plugga. Endast familjen och mina närmaste vänner visste vad jag höll på med.

Jag blev inte antagen, jag var de facto ganska långt ifrån. Eftersom jag är analytisk till naturen satte jag mig noggrant in i vilka fel jag hade gjort. Jag räknade ut att om jag pluggar ett år till borde det räcka. Jag läste, gjorde övningsuppgifter och deltog i övningsprov. Efter inträdesprovet kunde jag inte säga om det hade gått bra eller dåligt.

Jag glömmer aldrig dagen då resultaten kom. Jag fick ingenting vettigt gjort på jobbet. Jag uppdaterade maniskt den webbsida där resultaten skulle publiceras. Plötsligt läste jag på skärmen att jag hade fått studierätt vid medicinska fakulteten! Jag hade kommit in med god marginal. Jag skulle bli läkare!

**JAG OCH MIN MAN** bytte roller i fråga om ansvaret för ekonomin. Medan han studerade hade jag varit ansvarig, och nu var det hans tur att ta över. Jag hade använt allt studiestöd jag har rätt till under mina tidigare studier, men jag fick inkomstbaserat vuxenutbildningsstöd. Du kan få det i 15 månader och jag fick det sista beloppet i mars. Jag har fått extra inkomster bland annat genom att undervisa kemi på preparandkurser för dem som vill börja studera medicin. Både jag och min man har tagit studielån till fullt belopp. De fungerar som buffertar i vår ekonomi.

Nästa år blir tufft för oss ekonomiskt, men bara vi tar oss igenom det klarar vi oss sedan. Vi är beredda att ta ett amorteringsfritt år för vårt bostadslån. När jag har klarat den fjärde årskursen får jag jobba som läkare på somrarna och vid sidan av studierna med vissa begränsningar. Det underlättar vår ekonomi. Jag är också beredd att ta ett mellanår och jobba, om det blir för tufft ekonomiskt.

I höst börjar jag mitt tredje studieår, ska göra praktik på ett sjukhus och kommer att få en vit rock. Jag kommer att vara 37 år när jag blir färdig läkare. Jag har över 30 år i arbetslivet kvar, i mitt drömyrke.”

## SÅ HÄR FÖRVERKLIGAR DU DIN DRÖM

**1 LÄR DIG** en ny livsstil: spara regelbundet. När lönen betalas in på ditt konto, lägg först undan en del, betala sedan räkningar och anpassa konsumtionen efter de pengar du har kvar. Försök spara åtminstone 5–10 procent av dina inkomster.

**2 LÅT** dig överraskas av mikrosparande. Också ett litet sparbelopp är bättre än inget. Testa till exempel Spararen i S-mobil. Med hjälp av den sparar du spontant, till exempel en euro vid varje kortköp.

**3 SE ÖVER** din ekonomi och anpassa ditt liv till den nya situationen. Följ upp vad du faktiskt lägger dina pengar på. Kontrollera också ditt bostadslån, om du eventuellt kunde minska amorteringen. Konkurrensutsätt elen och försäkringarna. Fundera på vilka de viktigaste återkommande månatliga utgifterna är och om de alla faktiskt är viktiga.

**4 OM DU TÄNKER** börja studera, ta reda på vilka stöd du kan få. Har du rätt till vuxenutbildningsstöd? Kan du ansöka om understöd eller stipendium? Ett studielån har en mycket rimlig ränta, borde du överväga ett sådant? Eller kan du jobba med någonting inom din tidigare bransch vid sidan av studierna?

**5 FÖRBERED** dig noggrant om du tänker starta ett företag. Särskilt den som ska bli företagare behöver besparingar och sparplaner. Företagare har ett större ansvar för sin ekonomi och en längre sparhorisont än andra. Företagare behöver en kortsiktig buffert som tryggar vardagen, men också en långsiktig buffert som tryggar bland annat pensionen.

**6 LOCKA MED** hela familjen i en sparutmaning. För att kunna vara alterneringsledig eller ta ett sabatsår behövs det tillräckliga besparingar. Förberedelserna inför en längre ledighet kan göras i form av ett gemensamt familjeprojekt. Även barnen kan delta rent konkret i utmaningen: Köp mindre godis, låt bli att köpa snabbmat eller spelappar ibland.

**7 EN LÄNGRE** resa kan vara ett effektivt sätt att få fart på en sparkur. Om hemmet ska stå tomt exempelvis i ett halvår är det bra att fundera på vad du ska göra med det. Går det till exempel att hyra ut bostaden så att den ger inkomster?

*Expert är Annika Pohtila, produktgruppschef inom sparande och investering på S-Banken.*





Bella, Miika och Bianca Härkönen samt Gia Forsman-Härkönen tankade energi under Spaniens sol i vintras. Nu njuter de av den finska sommaren.

**GIA FORSMAN-HÄRKÖNEN, EXPERT PÅ KOMMUNIKATION OCH MARKNADSFÖRING, HELSINGFORS**

## Vi ville ha en enkel vardag i värmen

”**JAG, MIN MAN Miika** och våra döttrar **Bella** och **Bianca** tillbringade vintern i Fuengirola i Spanien. Vintern före var jag gravid och den kändes ovanligt mörk. Vi ville göra någonting annorlunda följande vinter. Vi hade sålt vårt parhus i centrala Helsingfors och hade därför inga boendekostnader och inte ens något egentligt hem i Finland.

Vi var inte ute efter ett äventyr, men vi ville ha en enkel och bekväm vardag på ett soligt ställe. Vi valde Fuengirola för att där fanns en skola för vår äldre dotter. Vi hade inte ens besökt Fuengirola tidigare innan vi flyttade dit.

**EFTERSOM TANKEN** om en vinter i Spanien klarnade för oss först på sommaren hade vi bara ett par månader på oss att ta hand om de praktiska arrangemangen. Jag var hemma hursomhelst, eftersom vår yngre dotter var under ett år. Vår äldre dotter gick i andra klass

i skolan. Min man kunde ordna sitt arbete så att han emellanåt jobbade en vecka i Finland.

I Fuengirola hyrs bostäderna vanligen ut redan i januari–februari så vi hade inte så mycket att välja mellan. Vi använde en finsk förmedlingsfirma.

Det var enkelt att bli en del av den finska gemenskapen på solkusten. Vår dotter Bella gick i skolan och fick kompisar där. Även vi fick vänner via Bellas skola. Det var lätt att hitta vänner eftersom vi hade samma kulturella bakgrund och livssituation. Vi var inte på flykt från finländarna, utan från den mörka finska vintern.

**LIVET I SPANIEN** var betydligt förmånligare än i Finland. Med våra konsumtionsvanor kostade det cirka 2 500 euro i månaden att leva där. Boendet inklusive el, vatten och gas kostade knappt 1 000 euro, till matinköp gick det drygt 400 euro och till att äta ute ungefär lika

mycket. Bellas skola kostade 440 euro i månaden. Vi hade kommit till Spanien med egen bil så den hade vi tillgång till. Men det är inte heller dyrt att hyra bil i Spanien.

Miika besökte Finland regelbundet och ibland följde vi med. Det finns direktflyg till Málaga och från flygplatsen går det tåg till Fuengirola. Det var praktiskt för både oss och våra vänner. Under vintern hade vi fler nattgäster än någonsin tidigare.

Vintern i sin helhet var fantastisk och allt var enkelt. Det är som en bättre vardag, eftersom klimatet är så härligt.

Vi återvände till Finland kring första maj. Merparten av våra saker finns fortfarande i ett förråd som vi hyr. Vi klarar oss bra med mindre. Tills vidare bor vi på hyra, eftersom vi ännu inte har bestämt om vi ska skaffa ett eget hem.

Vintern i Spanien gjorde ett så djupt intryck på oss att vi hoppas kunna tillbringa fler vintrar där.”

→



SEBASTIAN KATTER, FÖRETAGARE, ÅBO

# Jag har alltid försökt förverkliga mina drömmar

” I BÖRJAN AV JANUARI 2016 öppnade jag restaurangen Fafa's i Hansakarveret vid Åbo torg. Åbo var en ny stad för mig, jag kände egentligen inte någon här. Ändå kände jag att jag måste komma hit. Det snöslaskade när jag och sambon kom med våra sista saker från Helsingfors till vårt nya hem. Det var julafton och vi tordes inte be kompisarna om hjälp. Nu två och ett halvt år senare kan jag säga att det var väl värt att flytta till Åbo.

Jag gillar variation i livet. Jag har jobbat på både reklambyrå och nymediebyrå och byggt Zoom 8-jollar. Jag är utbildad skidlärare, charterbåtförare och båtbyggare. Restaurangjobbet lärde jag mig i praktiken redan under gymnasietiden då jag jobbade på hamburgerrestaurang och pizzeria. Senare jobbade jag i köket på skärgårdskryssare och Hangö Casino.

Jag har alltid försökt förverkliga mina drömmar, enligt vissa har jag även gjort galna saker. I januari 2016 fick jag förverkliga en av mitt livs största drömmar när jag och sambon seglade över Atlan-

ten tillsammans med tre kompisar. När jag kom tillräckligt långt bort från allting hade jag tid att fundera på vad jag egentligen ville göra. Jag ville ha en egen restaurang.

**JAG KÄNDE** mycket väl till Fafa's street-food-koncept. Jag hade ansvarat för dess centralkök i Helsingfors i ett och ett halvt år. Att jobba som företagare var också bekant, även om jag ofta också hade varit anställd.

Jag hade en del egna besparingar som startkapital. Eftersom jag började jobba som franchisingföretagare fanns det färdiga finansieringsplaner. Jag fick banklån med garanti från Finnvera för inledande av företagsverksamhet.

Inom personaladministration har jag haft ett och annat att lära. Som krögare sysselsätter jag nu för första gången också andra, som mest tio personer utöver mig själv. Personalomsättningen i branschen är stor, och det kan vara svårt att hitta kunnig arbetskraft. När jag ser att någon är bra på sitt jobb och trivs

med det försöker jag få personen att stanna kvar. Jag betalar gärna lite bättre lön, tar hänsyn till önskemål om arbetsskift och är flexibel vid behov.

Jag känner mig själv och vet att pappersarbete inte är min starka sida. Kedjan har en bra bokföringsbyrå och på den har jag lagt ut nästan allt som bara går. Även om det kostar är det värt varje cent. Jag sover bättre när jag vet att ärendena sköts av proffs.

Utöver restaurangen har jag förverkligat en annan dröm, nämligen att ha en egen foodtruck. Jag skaffade den från Polen för ett par år sedan. Den var ursprungligen en tysk postbil, en gammal Mercedes Benz. Jag körde min lastbil till Helsingfors längs Via Baltica och hade en kö bakom mig. På somrarna säljer jag mat ur lastbilen vid stranden av Aura å och på olika fester, evenemang och festivaler.

**ATT DRIVA EN RESTAURANG** medför många utgifter och låg vinstmarginal, så jag får verkligen jobba hårt. Ibland är det tufft, jag tvingas jobba dubbelskift och sjudagarsveckor. Men när restaurangen rullar på och jag har duktiga anställda som jag kan överlåta ansvar på får jag fokusera på mina grejer och också vara ledig. Även om det inte känns så varje dag, så visst lever jag min dröm just nu.” ■



En egen food-truck är en av de drömmar som Sebastian Katter har förverkligat.



**S**ami Kuronen, 45, programledare i tv för *Temptation Island* som går på Nelonen och i radio på kanalen Radio Suomipop, bor i radhus i Vanda. Varannan vecka bor han ensam och varannan tillsammans med den 10-åriga dottern Oona.

#### Vilken är skillnaden mellan veckorna med och veckorna utan barn?

När Oona är hos mig lagar jag husmanskost: knackkorvssås, färdig rökt lax med gräddfilssås eller pasta med kycklingsås. När jag är ensam äter jag vad jag hittar i kylskåpet eller går ut och äter. Om jag har matgäster lagar jag flera rätter. Huvudrätten kan till exempel vara citronrisotto.

#### Vilken typ av shoppare är du?

Lite tråkig. Jag rör mig bland samma bekanta hyllor på Prisma i Östra centrum och stannar alltid vid samma produkter, lite som på autopilot. Jag behöver ingen inköpslista. Jag fyller vagnen med ett balanserat urval av produkter från varje livsmedelsgrupp i kostcirkeln. Mycket grönsaker, kött och fisk, bröd, potatis, ris och pasta. Kvarg och bär köper jag alltid, och Oonas favorityoghurt. Vanligen plockar jag också med mig grillade revbensspjäll. Det är min hemliga last.

#### Vilka rätter tar du till när du har ont om tid?

Jag försöker alltid laga mat av färska råvaror, men jag har också köpt färdigmat som reserv i kylskåpet, till exempel spenatsoppa, makaronilåda eller lasagne. Oona gillar spenatplättar, så det är också en rätt som fungerar bra när det är ont om tid. Jag prioriterar inhemska råvaror och säsong produkter. På våren sparris, i början av sommaren nypotatis och på

hösten bär. Till mellanmål äter jag äpple, banan, apelsin och mandarin. Avokado är gott som smörgåspålägg. Ibland får jag ett infall och gör en grön smoothie av grönkål, lime, päron och passionsfrukt.

#### Vad ger du aldrig avkall på?

När Oona är hos mig håller vi strängt fast vid mattiderna. Vi äter frukost tillsammans, lunch äter vi på olika håll på vardagar, klockan fem äter vi middag tillsammans och klockan åtta kvällsmat.

## KNACKKORVSSÅS OCH CITRONRISOTTO

*Under pappaveckorna gör Sami Kuronen enkel husmanskost, under vuxenveckorna händer det att trerättersmiddagar står på menyn.*

I augusti kommer Sami Kuronen ut med kokboken *Sami Kuronen, Elämäni reseptit*. I boken berättar den populäre programledaren om sina smakminnen och ger recept på dem.



#### VYN INKÖP LANSEAS I MINA KÖP

- Med hjälp av Mina köp kan du kontrollera dina köpuppgifter och följa upp din konsumtion.
- Med hjälp av den nya vyn Inköp är det enklare för dig att hålla koll på hur dina köp fördelas på olika produktgrupper och att granska dina köp per månad och år.
- Du kan använda tjänsten i S-mobil i avsnittet Min egen butik eller genom att logga in på S-kanava.



I storfamiliens hall är det liv och rörelse. Elina Koskenranta håller Sylvia, 6 månader, i famnen. Bredvid henne står Perttu, 3 år, och i dörröppningen Vertti, 7 år. Flickan i gul jacka är Lida, 15 år, och på golvet sitter Taimi, Hilla och Santtu, 6, 9 respektive 11 år.

# Sju par gummi- stövlar, tack

text KAISA HAKO foto KRISTA LUOMA



När det finns sju barn i växande ålder i familjen är klädåtgången enorm. Familjen Koskenranta köper kläder till säsongen för sin Bonus.

**J**AG HAR ALDRIG vågat räkna ut hur mycket pengar vi lägger på kläder om året, men vanligen går det många hundra euro per gång", säger lappobon Elina Koskenranta, vars äldsta barn är femton år och yngsta sex månader. Hon har fyra döttrar och tre söner.

För ett antal år sedan kom föräldrarna mer eller mindre av misstag på att de kan använda sin Bonus till att skaffa kläder och skor till barnen inför den kommande säsongen. Det visade sig fungera bra.

"Om jag till exempel behöver köpa gummistövlar till alla och inte riktigt har pengar på kontot, känns det bra att det går att skaffa dem för Bonus", säger Koskenranta.

"Endast i nödfall använder vi Bonus till dagliga inköp."

**"BARNEN ÄR** aktiva och gillar att leka ute på gården.

"Vår 11-åring är särskilt förtjust i att bygga och sprider ut brädor, spikar och verktyg över hela gården", säger mamma.

Det behövs med andra ord slit- och fukttåliga ytterkläder.

Ibland förstår föräldrarna inte hur barnens skor kan slitas så snabbt.

"En gång upptäckte jag att pojkarnas skor var alldeles snedtrampade och jag kunde inte förstå varför. Sedan kom jag på att de släpar fötterna i marken när de kör fyrhjuling", säger Koskenranta med ett skratt.

**NÄR BARNEN VÄXER** som allra mest kan de växa ur kläderna på ett halvår. Ofta finns det ärvda plagg från storasyster eller storebror i skåpet, men inte alltid.

"Jag är dessutom väldigt förtjust i barnkläder, jag gillar att shoppa kläder", säger Koskenranta.

*"Också till pojkarna köper jag hellre rött och gult än blått och svart."*

"Men med sju barn köper du inte kläder bara för skojs skull."

De största barnen väljer redan sina kläder själva, men om mamma får bestämma köper hon kläder i granna färger till sina barn.

"Också till pojkarna köper jag hellre rött och gult än blått och svart", säger hon.

**EFTERSOM ÅRSTIDERN**A rusar förbi har familjen egentligen ett ständigt behov av att röja i och förnya klädförrådet. På frågan hur klädvården och -förvaringen fungerar suckar Koskenranta till svar.

"För ett par år sedan monterade vi ett skoskåp med en egen hylla för alla i hallen. I skåpet bredvid har alla en egen korg för mössor och vantar. Tanken var god, men i praktiken fungerar det aldrig!"



*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 15.8.2019 via nätet [yhteishyvä.fi/osallistu](http://yhteishyvä.fi/osallistu) eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Lästartävling 4/2019, PB 1, 00088 S-RYHMÄ.

**DEN POPULÄRASTE** artikeln i Samarbete 3/2019 var "Förtrollande närturism". Seija Savolainen från Heinola vann priset i lästartävlingen.





Ashraf Halabi berättar  
att stödet från de  
finländska vännerna  
har varit till stor hjälp  
i många vardagliga  
situationer.



# FLYDDE UN DAN BOMBNINGARNA *till Finland*

Ashraf Halabi berättar att stödet från de finländska vännerna har varit till stor hjälp i många vardagliga situationer.

text KAISA HAKO foto SANNA LIIMATAINEN

”A ntingen flyr vi tillsammans eller så dör vi tillsammans”, tänkte syriern **Ashraf Halabi** och hans fru **Safa** 2015. Paret hade en ettårig son. Att fly från inbördeskriget i Syrien kändes som allt annat än en enkel lösning.

”Ensam kan du åka vart som helst, men med familj är allt mycket mer komplicerat”, säger Ashraf Halabi, 40.

Han berättar sin historia i en av de mest finländska miljöer du kan föreställa dig, i kaféet på ABC-servicestationen i Lojo. Utanför fönstret springer barn mellan ett blåvitt Muminhus och en glasskiosk. Snart ska Halabi kila upp till övervåningen, iklä sig arbetskläder och börja jobba i restaurangköket på ABC-stationen. Arbetsskiftet börjar klockan fyra.

Resan till denna punkt i livet har varit lång. När Halabi flydde var Nokia det enda han kände till om Finland. Han hade tidigare haft en telefon av märket Nokia.

**LIVET HEMMA I SYRIEN** hade blivit oerhört svårt i början av 2010-talet. Vid den tiden hade Ashraf Halabi arbetat i flera år som köksmästare och restaurangchef på femstjärniga hotell Intercontinental i Saudiarabien. Han hade velat fortsätta med sitt ansvarsfulla jobb, bo i Saudiarabien och även ta sin fru dit, men kriget i Syrien förändrade allt. På grund av det komplicerade läget fick frun inte tillstånd att komma in i landet.

”Till sist sade jag upp mig och flyttade tillbaka till Syrien. Jag grundade ett litet företag. Ett år senare kom IS och förstörde allt”, säger Halabi.

Halabis företag fanns i staden as-Suwayda'. Hemmet låg tolv kilometer bort i byn Al Thala. Terroristorganisationen IS stängde av vägnavsnitt och spred skräck i området.

”I vår trakt kidnappade IS tretton män och brände dem levande”, säger Halabi.

Det fanns varken elektricitet, vatten eller bränsle. Regionen ödelades av bomber. Till slut bestämde sig Halabi och hans fru för att fly.

”Min mor var rädd, men min far tyckte att vi skulle försöka. Han sade: ’Kanske ni kan börja ett nytt liv där.’”

**FAMILJEN HALABI** lyckades ta sig med flyg till Turkiet, men därifrån måste de hitta ett sätt att ta sig

Grekland och sedan vidare norrut i Europa.

”Först på fjärde försöket lyckades vi ta oss till Grekland”, säger Ashraf Halabi.

Två gånger försökte de ta sig vidare med båt, men blev gripna. Ett misslyckat försök att åka tåg ledde till att familjen fängslades och skickades tillbaka till Turkiet tillsammans med många andra flyktingar.

Tredje försöket att åka båt lyckades och familjen kom fram till Grekland. Därefter måste de gå 72 kilometer till fots för att ta sig till hamnen, varifrån ett fartyg skulle avgå. Ashraf Halabi bar lille Hatem på sina axlar.

→





Ashraf Halabi har jobbat i köket i ABC-restaurangen sedan våren och tillagar såväl buffé-  
som à la carte-rätter.

Lyckligtvis fanns det många helt vanliga människor i Grekland som hjälpte familjen trots att de själva riskerade att bli gripna. En körde familjen en del av vägen, en annan gav dem en barnvagn.

"Vi stötte på så otroligt mycket vänlighet", säger Halabi med tacksamhet.

Svårare var det senare till exempel i Ungern där de måste hålla sig undan armén och förflytta sig nattetid.

"Under resan orkade vi inte drömma om någonting." Vi bara förflyttade oss från ställe till ställe och hoppades att vi skulle hitta någonstans att sova. Lyckligtvis hjälpte Röda Korset oss på många ställen", säger Halabi.

#### YRKESEXAMEN GENOM LÄROAVTAL

- S-gruppens anställda har möjlighet att genom läroavtal ta olika yrkesexamina och specialyrkesexamina på Jollas Instituutti.
- I studierna ingår lärande i arbetet, jämlikt lärande och närundervisning. Hur länge det tar att avlägga examen fastställs från individ till individ. Vanligen tar det ungefär ett år.
- År 2018 studerade 346 personer med läroavtal vid Jollas Instituutti.
- Regionhandelslagen samarbetar också med lokala läroanstalter.

Källa: Ulla Tallinen, utvecklingschef  
vid Jollas Instituutti

## "Pojkarna går på dagis och pratar bättre finska än jag."

Han hade kanske inte kommit att tänka på Finland, om inte hans vänner hade föreslagit det. Familjen åkte därför tåg genom Sverige till Torneå. När de i augusti 2015 steg av tåget möttes de på perrongen av en kvinna som hjälpte dem till polisstationen för att söka asyl.

"Jag sade genast till min fru att det här är ett bra ställe. Den första människan vi stötte på visade omsorg om oss."

**FAMILJEN BODDE** till en början på Riuttaranta mottagningscentral i Vichtis. Minnena från kriget var fortfarande mycket närvarande. På nyårsaftonen var sonen rädd för fyrverkerierna eftersom han trodde att ljudet kom från bombningar.

Ashraf Halabi gräver fram sin telefon och visar ett foto på två glada små pojkar. Hatem har fått en lillebror, **Amir**.

"Pojkarna går på dagis och pratar bättre finska än jag. Hatem säger åt mig att 'pappa, säg inte minä, säg mä'", säger han med ett skratt.

**FAMILJEN HITTADE** ett hem i Vichtis. När Ashraf Halabi hade kommit igång med att lära sig finska började han uppfriska sina yrkesfärdigheter genom fortbildning och genom att delta i evenemang under Restaurangdagen där kan lagade mat och lärde även finländare mer om det syriska köket. Sedan började han känna att det var dags för nästa steg. Halabi sökte jobb på ABC och blev kallad till intervju, och nu håller han på att introduceras i arbetslivet i restaurangköket.

"Jag trivs mycket bra med mitt jobb här. Vi har ett jättebra gäng", säger han.

"Det är också viktigt att jobba med finländare på finska, så att du lär dig språket snabbare."

I Saudiarabien var Halabi chef för en seafood-restaurang.

"Här lär jag mig att laga finländsk mat. Sen kan jag allt", säger han glatt.

På tal om fisk: Halabi har en speciell favorit i Finland, nämligen siklöja fiskad på vännen Pekkas sommarstuga.

"Vi tillagade dem på finländskt vis, men jag tillatte lite av mina egna kryddor. Det blev jättegott!"

Om allt går som planerat har Ashraf Halabi senare möjlighet att få läroavtalsutbildning på sin arbetsplats.

"Jag hoppas att arbetet ska hjälpa mig att få det tillfälliga uppehållstillståndet förlängt", säger han.

"Vi skulle vilja skapa oss en framtid här." ■





Ovan: Studieidyll vid Jollas sommaren 1953. Till vänster: Arbetslivsutbildningens hälsoideal lärdes ut även på arbetsplatserna. Medarbetarna på huvudkontoret på Vilhelmsgatan fick en paus i sitt stillasittande arbete i form av pausgympa redan 1963.

## "Vi deltar i utbildning, vi återkommer nästa vecka"

Handelslaget är en föregångare inom utbildning i arbetslivet. Utbildningen har från första början inkluderat arbetshälsa och hälsofrämjande verksamhet. En idealisk miljö för den hittades kort efter kriget i utkanten av Helsingfors.

**U**tbildaren kastar ett öga på filmduken där en videoprojektor visar en noggrant utarbetad PowerPoint-presentation. Kursdeltagarna petar på sina surfplattor sittande på säckstolar. Bara en generation tidigare skrev utbildaren med en gnisslande tuschpenna på ett blädderblock.

Men hur gick det då till 1953? Utbildaren med en fräsch semestersolbränna har kommenderat ut kursdeltagarna i trädgården. Under ett parasoll ställs svarta tavlan upp och föreläsningen börjar. Utbildningscentret är en kombination av en naturskön miljö och en halvild landsbygdsretreat. Utbildaren är ledigt klädd i kortärmad skjorta och i stället för slips bär han en pojkaktig fluga. För att göra föreläsningen mer överskådlig har han på svarta tavlan ritat köpbeslutets väg: uppmärksamhet leder till intresse, som efterföljs av köpvilja.

Vi befinner oss i trädgården på Jollas herrgård på Degerö i Helsingfors. SOK köpte herrgården 1949 och gjorde den

till ett utbildningscenter för handelslagens personal. I de en vecka eller två veckor långa kurserna deltog representanter för affärsledningen, kontors-, lager- och butikschefer, ansvariga för studieärenden, förtroendemän i handelslagen och tjänstemän inom SOK.

Konferensdagarna, talarkurserna och de övriga evenemangen samlade vuxenstuderande på denna plats vid havet, långt borta från vardagsrutinerna. Utöver föreläsningar ordnades gruppdiskussioner och rekreationsverksamhet för deltagarna. Studiedagen började med flagghissning och på kvällen fick deltagarna bada bastu och ta sig ett dopp.

**JOLLAS INSTITUTETS** nya byggnad färdigställdes 1961. Vid institutet fanns det rum för hundra övernattande kursdeltagare. De fick lära sig genom en ny utbildningsmetod inom vuxenpedagogiken, Jollas-utbildningen, där kursperioder varvades med arbetsperioder för största möjliga behållning. I slutet av 1960-talet fanns det kurser av alla de

slag: utbildning för köttmästare, barpersonal eller försäljare av sport- och friluftskurser samt i bokföring, reklam, dekoration och varuhusledning. Man hade tillgång till den allra senaste tekniken: i klassrummen fanns det "projektorer som via en spegel i rummet bredvid projicerar en bild på glasskivan på den främre väggen i klassrummet".

Om kvällarna ordnades "Iltalamppu", dvs. sammankomster där det bjöds på spex och parodier, helbrägdagörare, äggrullning, ljusständning i kombination med pilsnerdrickande, tv-inspirerade skämtprogram, recitation och många andra programnummer".

Utbildningsmiljön har sedermera förändrats, men behovet av utbildning finns kvar. Det relevanta är att hitta rätt parasoll som man kan samlas under för att lära sig nya saker.

*Anna Kortelainen är författare och konsthistoriker från Helsingfors.*







Leo Kondo, Amos Arponen och Rex Nyberg jämför priser vid mjölkhyllan på S-market i Vallgård.

## ETT BUTIKSBESÖK KAN VARA LÄRORIKT

*Under skolelevernas besök i en stor matbutik fick de lära sig hur flaskreturmaskinen och kartongpressen fungerar. Att jämföra priser är bra att kunna i vardagen.*

**E**leverna i 4B i Meilahden ala-aste stiger tillsammans med läraren **Laura Rytönen** av spårvagnen i Vallgård i Helsingfors och riktar stegen mot S-market.

I dag ska de få lära sig hur en matbutik fungerar. Utflykten är en del av en studiehelhet som S-gruppen och Föreningen Matinformation har utarbetat tillsammans och som har pilotstats runt om i Finland.

Både läraren och eleverna är entusiastiska: i skolan har de gjort förhandsuppgifter som hör till studiematerialet och efter utflykten kommer eleverna att delas in i små grupper som ska utarbeta en presentation om vad de har lärt sig.

”Materialet är så bra att det har varit svårt att välja. Barnen har framfört fantastiska idéer: några tänker göra en sång om äggets väg, andra en PowerPoint-presentation om grönsaker och några håller på att göra en pjäs om köttets väg”, säger Laura Rytönen.

**PÅ S-MARKET** i Vallgård är det ingen rusning på morgnarna, men biträdande chef **Miira Masku-niitty** berättar att butiken dagligen besöks av cirka 4 000 kunder. Barnen ställer Miira frågor om beställningar och om vad som händer med produkter som inte går åt. Banan visar sig vara butikens mest

populära produkt. Mest spännande är det att få se hur flaskreturmaskinen och kartongpressen fungerar. Rummet bakom själva butikslokalen är förvånansvärt stort och där luktar lite konstigt. Dörren till rummet öppnas när du drar i ett snöre.

**Amos Arponen, Rex Nyberg och Leo Kondo** står vid mjölkskåpet och jämför priser. Det är svårt eftersom det finns mjölk i många olika former: ekologisk mjölk, proteinmjölk och olika mjölk-drycker.

Pojkarna antecknar också priserna och fettprocenten.

”Hur kan ekologisk mjölk vara så billig?”

De upptäcker att den vanliga mjölk som de jämför med säljs i en större förpackning.

Pojkarna berättar att de själva gör butiksbesök om de har en bra anledning: de köper godis eller löser in flaskpantkvitto mot pengar. Ibland måste de även köpa mat. I stället för en inköpslista räcker det vanligen med mobilen, som de kan använda för att kontrollera vad de ska köpa.

Enligt Amos kan en butik inte vara för stor, och det är bara roligt om den är labyrinthisk. Särskilt nya butiker är roliga att besöka.

”Priset påverkar vad jag köper, åtminstone om det är en produkt jag inte gillar särskilt mycket och den är dyr. Då köper jag den inte”, säger Amos.



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

## MUSIK OCH TEATER

**Komedin**  
**Vadelmavenepakolainen**  
(Hallonbåtsflykten)  
i Svartå

### S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via biljettförsäljningen 29–31 e (norm. 31–33 e) eller Lippupiste 31,50–34,50 e (norm. 34,50–36,50 e).

Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Föreställningar 4.7–10.8.

Svartå Slotts sommar-teater,  
Hållnäs-vägen 89, Svartå.

#### Biljetter:

Teatteri Provinssin biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi.

#### Mer information:

teatteriprovinssi.fi.

**Tankki täyteen –**  
**maallamuuttajat**

### S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via biljettförsäljningen 21–23 e (norm. 23–25 e) eller Lippupiste 23,50–25,50 e (norm. 25,50–27,50 e).

Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Föreställningar 12.7–18.8.

Mathildedalin kesäteatteri,  
Ruukinrannantie 6,  
Mathildedal.

#### Biljetter:

Teatteri Provinssin biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi.

#### Mer information:

teatteriprovinssi.fi.

**Myrskyluodon Maija**  
(Stormskärs Maja)

på Vuohensaaren  
kesäteatteri

### S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter endast via teatern 28 e (norm. 30 e). Föreställningar 6.7–17.8.

Vuohensaaren kesäteatteri,  
Satamakatu 102, Salo.

#### Biljetter:

Salon Teatterin kontor, tfn 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com.

**Jarkko Tamminen**  
**Show-turné**

### S-Förmån 6,50 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningarna under Jarkko Tamminen Show-turnén 36 e (norm. 42,50 e) inkl. expeditionskostnader och serviceavgifter. Begränsat antal förmånsbiljetter.

#### Turnéorter och biljetter:

jarkkotamminenshow.fi/liput.



Imitatören Jarkko Tamminen tar ett band med sig och åker på turné i Finland i oktober.

**Karleby stadsteater**  
**presenterar**

### S-Förmån 2-4 e

Med S-Förmånskort biljetter till den framgångsrika musikalen Nunnia ja konnia (En värsting till syster) 34/30/26 e (norm. 38/34/30 e) på Karleby stadsteater 6.9 kl. 19.

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Hämähäkinäisen suudelma (Spindelkvinnans kyss) 20/16/11 e (norm. 24/20/16 e) på Karleby stadsteater lör. 9.11 kl. 13.30.

Karleby stadsteater,  
Torggatan 48, Karleby.

**Biljetter och mer information:**  
kokkolanteatteri.fi.

## FAMILJER OCH BARN

**Rejält med glädje**  
**på Borgbacken**

### S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 39 e (norm. 42 e) 1.4–20.10 på vissa Prisma, SOKOS och S-market samt på SOKOS- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattnings.

Borgbackens nöjespark,  
Tivoligränden 1,  
Helsingfors.

#### Mer information:

tfn 010 5722 200 och  
linnanmaki.fi/fi/rannekeet-jaliput/.



## dina förmåner



### Sirkus Finlandia på sommarturné S-Förmån 3,50 e

Med S-Förmånskort biljetter till Sirkus Finlandias sommarturné 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e).

Turnéplan [sirkusfinlandia.fi](http://sirkusfinlandia.fi).

**Biljetter:** Cirkusens biljettkiosk eller förköpsbiljetter [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi). Ticketmaster lägger till egna serviceavgifter på priserna.

**Mer information:**

[sirkusfinlandia.fi](http://sirkusfinlandia.fi) och Info-telefonen 0600 30006 (1,78 e/min. + lna).

### Onlinebiljetter till Sea Life S-Förmån 1-2 e

Med S-Förmånskort onlinebiljetter till Sea Life för barn 10 e (norm. 12 e) och vuxna 14 e (norm. 15 e). Endast genom förköp i vår webbutik [sealifeshop.fi](http://sealifeshop.fi).

Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.

**Biljetter:** [sealifeshop.fi](http://sealifeshop.fi).

### Fantastisk förmån till Helsinki International Horse Show S-Förmån 25 e

Med S-Förmånskort biljetter till den internationella öppningsshowen som börjar på fredag 25.10 kl. 14 vid Horse Show 44,50 e (norm. 69,50 e). Förmånen gäller 1-18.8.

Helsingfors ishall, Norden-skiöldsgatan 11-13, Helsingfors.

**Biljetter:** Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna),

[ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi).  
Kampanjkod HIHS19.  
**Mer information:**  
[helsinkihorseshow.fi](http://helsinkihorseshow.fi).

## ÖVRIGA FÖRMÅNER

### Toughest i Vörå S-Förmån 5-10 e

Med S-Förmånskort 10 e rabatt på biljetter till Toughest mainrace och 5 e rabatt på biljetter till Toughest familyrace 17–18.8. Var beredd på att uppvisa S-Förmånskort. Norrvalla, Vöråvägen 305–307, Vörå.

**Biljetter och mer information:** [toughest.se/fi/events/vora/](http://toughest.se/fi/events/vora/).

### Förmåner och Bonus på LokalTapiola S-Förmån 17 %

Med S-Förmånskort får du som LokalTapiola-kund upp till 17 % koncentreringsrabatt och upp till 5 % S-gruppen-Bonus på försäkringspremier. Du kan vinna ett presentkort värt 1 000 e.

**Mer information:** [lahitapiola.fi](http://lahitapiola.fi).

### Bonus Energi hos Vanda Energi S-Förmån 4,90 e

Med S-Förmånskort får du tillägsprodukten solkraft eller vindkraft till priset 0 e den första månaden hos Vanda Energi. Gör en insats för miljön och välj förnybar energi.

**Mer information:** [bonussahko.fi](http://bonussahko.fi).



Fantastiska hästar intar Helsingfors ishall igen.

### Ryggsäck med reflex för ökad säkerhet i mörkret S-Förmån 5,60 e

Med S-Förmånskort reflekterande ryggsäck och rödakorspåse 39 e + leveransavgift (norm. 44,60 e + leveransavgift). En reflekterande ryggsäck

ökar säkerheten under mörka höstdagar.

**Beställningar:**

[rodakorsbutik.fi](http://rodakorsbutik.fi), där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden MESVMJ3V i fältet Förmånskod, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 8.30–16.



Emma Thompson spelar en barsk talkshowvärd som har haft en framgångsrik karriär i närmare 30 år, men vars ställning nu står på spel om hon inte snabbt lyckas förändra sig.

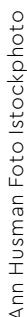
## MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

### Late Night S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden elokuu19 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkino-orter.

**Biljetter och mer information:** [finnkino.fi](http://finnkino.fi).





Lösning  
3/2019:  
VATTENBAD  
Vinnare:  
Anna  
Rahikainen,  
Helsingfors  
Redaktionen  
gratulerar!

[illegible]

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

**SVARA** senast 15.8.2019 på blanketten som finns på [www.yhteishyvä.fi/osallistu](http://www.yhteishyvä.fi/osallistu) eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 S-RYHMÄ.

Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.





”

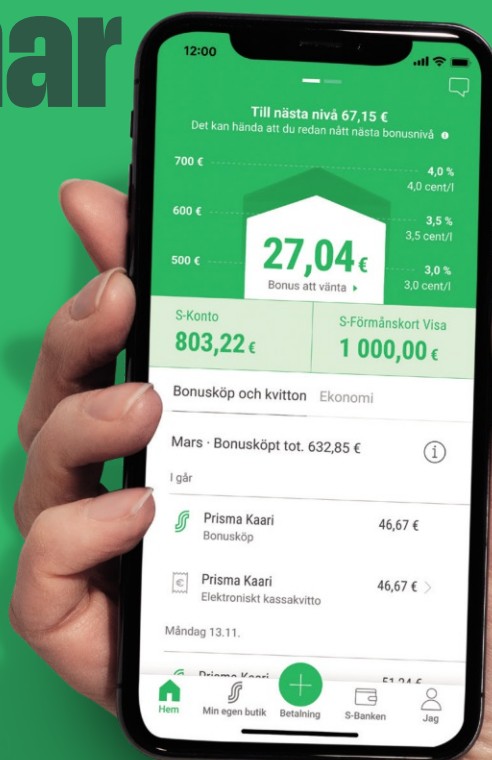
UNDRAR HUR MYCKET

BONUS

jag har

samlat

”



I S-mobil kontrollerar du enkelt ditt bonussaldo.

Ladda ned nya S-mobil  
i din appbutik.

