

samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING 1 | 2017

yhteishyvä.fi

× JYRKI SUKULA ×

”Jag lever ut
mina drömmar
tillsammans
med familjen
i Italien”

× FENOMEN ×

Gemensamma
måltider
stimulerar
kroppen och
knoppen

× HÄLSA ×

DU BEHÖVER
INTE AVSTÅ
FRÅN ALLT
SÖTT

× SPORTLOV ×

Fina
traditioner:
skidor och
recept

× STIL ×

Kaisa anmälde
sin man till
förvandlingsleken

VI SÅNKTE
PRISET PÅ
INHEMSKA
GRÖNSAKER

× MATBILAGAN ×

Laga midvinterns
vegetariska
läckrheter



× VÄLKOMMEN ×



VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör

Vegetabilier för alla

Vårt äldsta barn, som nu går i gymnasiet, meddelade för några år sedan att hon är vegetarian. Till en början protesterade jag, men i dag berättar jag med stolthet för alla som vill höra att ugnsbakad rödbeta är en sann läckerhet. Vår föregångarvegetarian lyckades övertyga och entusiasmera resten av familjen. Vi fyra andra är nog fortfarande allätare, men maten på våra tallrikar har definitivt blivit mångsidigare.

Vi är inte den enda familjen som har tänkt om. Vegetabilierna utgör en allt större del av finländarnas kost, men målet är ännu inte nått.

Enligt Statistikcentralens inkomstfördelningsstatistik (2015) har nästan en fjärdedel av finländarna svårigheter att klara sina dagliga utgifter.

Över hälften av deltagarna i S-markets kundpanel uppgav att de skulle öka sin konsumtion av vegetabilier om priset var lägre.

I början av året sänkte S-gruppen priset på över 100 inhemska vegetabilier. Priset får inte stå i vägen för hälsosamma kostvanor. Prissänkningar har alltid ökat åtgången och vi tror och hoppas att allt fler finländare nu har råd och möjlighet att handla hälsosamma vegetabilier.

I år firar vi Finlands 100-årsjubileum. För att uppmärksamma jubileumsåret började S-gruppen samla in matrelaterade minnen och historier redan i fjol. Låt oss i år äta tillsammans när tillfälle ges och dela med oss av våra upplevelser i Ruokakalevala.fi.

I de sociala medierna kan de matbetonade minnena och upplevelserna sökas med hashtagarna #ruokakalevala och #suomiruoka. När man läser dem står det klart att mat handlar om mycket mer än bara kost och energitankning. Gemensamma måltider och samvaro kring matbordet ger upphov till angenäma känslor och livslånga minnen.

P.S. Det totala antalet nedsatta varor närmar sig tre tusen och kostnadseffekten hittills är över 150 miljoner euro.

Läs i Samarbete om...



Att bjuda vänner på middag

Du behöver inte dammsuga eller torka damm. Plocka fram de bästa recepten och låt kompisarna delta i matlagningen!



S-gruppens vindkraftsmål

Grafiker Erik Bruun, som är far till de legendariska Jaffareklamerna, valde att berätta om S-gruppens vindkraftsmål med vingfjädrar.



Ägarens bästa förmåner

Som ägarkund får du bl.a. Bonus och riktade förmåner. Har du redan tagit i bruk de elektroniska kvittona och tjänsten S-mobil?

× INNEHÅLL ×

02 Välkommen

S-gruppen sänkte priset på grönsaker. Priset får inte stå i vägen för hälsosamma kostvanor

04 Just nu

Vi besöker affischlegenden och använder S-mobil

06 Välkommen till oss!

Vi lagar mat tillsammans

09 Saken är biff!

Pepparbiffen fick nytt tilltugg

10 Som värd i Italien

Jyrki Sukula med familj trivs med sitt liv i Piemonte i Italien

14 En nypa Asien

Korianderns starka smak delar åsikterna

16 Vardagsglädje

Mat förenar familj och vänner

22 Äga eller låna?

Inställningen till ägandet håller på att förändras

26 007 med rätt att hänföra

Mika Markus förvandlades till en äkta James Bond

30 Lek med smink

Makeupartist Ida Ekman uppmuntrar till kreativitet

32 Socker med måtta

Sömnbriest kan öka sockersuget

35 Kolumnen

Magnus Londen har ordet

36 Butiken som blev konstnärshus

Seinäjäki gamla andelshandel är nu galleri och ateljé

39 Bättre glid

Lämpliga skidor för vårvintersnön

40 På jobb hos dig

Expedi Tiina Pukema diskuterar vädret flera gånger om dagen

41 Äss på bordet

ABC:s nya tankningsbonus

42 Förmåner för dig

Aktuella och bästa förmåner med S-Förmånskortet

46 Man är vad man äter

Mikko Kuustonen fiskar i havet och i sushibarerna

47 Bildkryss

Kan du lösa nyckelordet?



I Matbilagan

Tillred lätta rätter och prova på fullkornsmjöl



441 024
Tryckkost

REDAKTION SOK: Chefredaktör Veli-Pekka Ääri

Publiceringschef Anne Sassi-Leivonen

Redaktionschef Sanna Suokko Redaktionssekreterare Marika Harjumaa

Mångmediala producenter Enna Koivunen, Mari Koski Digital producent Katri Saukkonen

Matbilagan, innehållschef Sanna Autio

Annonsförsäljning Maija Owie

Otavamedia OMA Oy: Producent, Samarbete Marina Ahlberg

AD & Bildredaktör Liisa Seppo Aste Helsinki Oy: Grafiker Cilla Lehtonen

UTGIVARE Centrallaget för Handelslagen i Finland (SOK)

KONTAKTUPPGIFTER Redaktion förnamn.efternamn@sok.fi Växel SOK 010 768 011

Postadress PB 1, 00088 S-gruppen Ägarkundstjänsten 010 765 859 (0,088 €/min)

betjänar i alla frågor som berör ägarkunderna. Kontaktuppgifterna för ditt eget

handelslag finns på adressen www.s-kanava.fi. Adressändringarna uppdateras

automatiskt via befolkningsdatasystemet. TRYCKERI Hansaprint REPRO Aste Helsinki Oy

109:e ÅRGÅNGEN Samarbete utkommer sex gånger per år. ISSN 0036-3715 (print)

ISSN 2242-2196 (webb) Upplaga 52 991 (LT 2015) Medlem i Tidskrifternas Förbund

× Omslagsbild Ofer Amir



Lycka i solnedgången

Vi träffade köksmästaren Jyrki Sukula i Piemonte i Italien där han lever ut sin dröm som vinodlare. När solen går ner sitter han och beundrar landskapet och sina odlingar.

Vi tittar på toppgrafik, vi gläder oss åt Finlands nationalrätt och vi ser hur man kan sköta sina försäkringsärenden via S-mobil.

SAMMANSTÄLLNING VIRPI AALTONEN, MARIKA HARJUMAA, EMMI MAARANEN, TOMI RONKAINEN, SANNA SUOKKO OCH KIRSI SÄRKKÄ



Möllorna fick fjädrar

Grafiker **Erik Bruun**, 90, som är känd för bland annat sina granna Jaffareklamer, designade tre affischer på temat övergång till vindkraft för S-gruppen. På S-gruppens affischer är möllornas vingar ersatta med fjädrar från pilgrimsfalk, fisktärna och större hackspett.

”Det ekologiska budskapet satte guldkant på projektet”, säger Erik Bruun i sitt hem på Sveaborg.

Naturen och framför allt fåglarna ligger honom varmt om hjärtat. Han fascinerades av och iakttog fåglar redan som barn i Äyräpäänjärvi på Karelska näset.

Erik Bruun inledde vindkraftsprojektet med små blyertsutkast. Han provade olika idéer tills han en natt drömde om möllor med fjädrar.

”Alla har sett bilder på vanliga vindkraftverk. Jag ville bjuda på något nytt och få med en smula lekfullhet i bilderna”, säger Erik Bruun.

Bästa landet

1 S-gruppen har lagt ut 100 ansvarsgärningar på adressen paraspaikkaelaa.fi.

2 Syftet med tilltaget är att, tillsammans med ägarkunderna, göra Finland till det bästa landet att leva i.

3 Det ambitiösa målet kan nås genom att bland annat sysselsätta ungdomar, anlägga Ässäplaner och främja användningen av förnybar energi.



MÅNADENS BLOMMOR

Orkidéer & bukett med tulpaner

Många upplever orkidén som en mycket krävande växt, men om temperaturen, ljuset och bevattningen är de rätta trivs den utmärkt. Placera växten vid ett dragfritt fönster som vetter mot öster eller väster. Undvik direkt solljus. Orkidén trivs bäst i en kompakt men luftig kruka.

En tulpanbukett förgyller tillvaron. Köp tulpanerna när de är i knopp, skär en ny sugyta i stjälken och ställ i en vas med lite vatten.

→ Prisma-affärerna lyfter varje månad fram två eller flera aktuella växter. Inhemska växter ges särskild uppmärksamhet.

Råg på bordet!

Rågbrödet har valts till Finlands nationalrätt. Karelsk pirog, karelsk stek, stekt mucka (siklöja) och stekt strömming med potatismos, ärtsoppa och fiskosoppa står också högt i kurs. Den populäraste desserten är blåbärspaj.

Nationalrätten valdes genom en nätomröstning i fjol. Rågbrödet fick en fjärdedel av de 50 000 rösterna. Projektet initierades och drevs av Stiftelsen för främjande av finländsk matkultur (ELO), MTK och jord- och skogsbruksministeriet.

De 12 populäraste rätterna uppmärksammas med egna månader under Finlands jubileumsår 2017.



ELO

Försäkringar under resan

PROJEKTCHEF TERHI LEHTONEN, ESBO

”Försäkringstjänsten är en behändig funktion i tjänsten S-mobil. Vi har stor nytta av funktionen eftersom vi har små barn. Jag har främst använt tjänsten HälsoHjälp, via vilken en expert bokar tid hos en lämplig läkare. Jag vill sköta alla mina försäkringsärenden via tjänsten – det är lättare att skicka en fråga direkt till försäkringstjänsten än att själv söka information via nätet.

Försäkringstjänsten visar kundens alla försäkringar och obetalda räkningar. Räkningarnas förfallodag kan vid behov ändras via tjänsten.

JAG PROVADE PÅ DIGI



VILLE RINNE

Därtill visas det premierelaterade Bonussaldot för hela året. Saldot visar vilken konkret nytta man har av att koncentrera sina uppköp till LokalTapiola och S-gruppen.”

Uppgifterna om LokalTapiolas försäkringar finns i avdelningen Försäkringar i tjänsten S-mobil. Tjänsten tas i bruk genom att godkänna användarvillkoren i S-mobil.

Ge feedback och påverka innehållet

VILKEN ARTIKEL VAR BÄST? SVARA OCH VINN KÄRL FRÅN IITTALA!

Bland dem som deltar i läsartävlingen i februari lottar vi ut ett Tema duo kärlet från Iittala. Vinnaren får själv välja setet bland de blåa Tema duo-kärlen. Värde: 200 €.

I utlottningen deltar Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.

Favoritartikeln i föregående nummer handlade om den lyckliga jordbrukaren Niina Mayer, och vinsten i läsartävlingen gick till Sanna Saarni (Jokela).



Så här svarar du:

- Senast 15.2.2017.
- Via webben: på adressen yhteishyva.fi/samarbete.
- Per post: skicka svarskortet till adressen Samarbetes redaktion, Läsartävling 1 | 2017, PB 99, 00002 Helsingfors. Skriv artikelns sidnummer på kortet.
- Vinnarens namn publiceras i Samarbete 2 | 2017 som utkommer i april.

? Har du frågor om våra produkter? Vi svarar gärna.

Varför blir olivoljan grumlig i kylskåpet?

Olivolja som förvaras svalt blir grumlig. Den relativt låga temperaturen gör att oljan stelnar, vilket gör den grumlig, lätt kristallin eller nästan fast. Fenomenet påverkar inte oljans kvalitet eller användbarhet: När oljan har stått i rumstemperatur en stund blir den åter klar och lättflytande. Återgången kan påskyndas genom att försiktigt vända flaskan upp och ner några gånger.

Varifrån kommer namnet Rainbow?

Varumärket Rainbow registrerades av S-gruppen år 1967. Det engelska namnet härstammar från ett nordiskt samanskaffningsprojekt. Under en tid fungerade Rainbow som ett nordiskt varumärke, men i dag är det enbart finländskt. Den första Rainbow-varan var russin. Senare har konserver och andra livsmedel inordnats under varumärket.

Det neutrala varumärket Rainbow fungerar som samlande regnbåge för många produkter i ett stort antal varugrupper.



123RF

S-Konsumentrådgivningen svarar på frågor gällande varorna i produktgrupperna Kotimaista, Rainbow och X-tra. Du når oss på webbadressen: www.s-kanava.fi/respons, per telefon på det avgiftsfria numret 080 097 322 (må-fr kl. 9–13) och via Prismas och S-markets Facebooksidor.



ÄRTSOPPA



KLYFTPOTATIS
PÅ SICILIANSKT VIS



KYCKLINGFÄRSLIMPA



RECEPTEN FINNS
I MATBILAGAN.

text Sanna Autio × foto Laura Riihelä
bildarrangemang Taina Salovaara

VÄLKOMMEN TILL OSS!

Efter friskt uteliv skriker kroppen efter god och okomplicerad mat. Ärtsoppa och kycklingfärsen kan lagas på förhand och resten av maten kan lagas tillsammans.

APELSINPLÄTTAR

AVOKADO-
DRESSING

Midvinterns grönsallad

| 10 PERSONER |

2 dl riven morot
2 blodgrapefrukter
2 apelsiner
ca 200 g sallatsblandning
1 påse fröblandning

AVOKADODRESSING

1 avokado
1 burk gräddfil
saften från en limefrukt
1 msk olja
en nypa salt,
socker och mald svartpeppar







Skölj, skala och riv morötterna.
Skala och tärna frukterna. Blanda
salladen. Skala, klyv, kärna ur och
mosa avokadon och rör därefter
ner de övriga ingredienserna.

MIDVINTERNS
GRÖNSALLAD



Hur mycket behövs?

För en person:

150 g  (2–3 st) potatis	2 dl  sallad som tilltugg	75–100 g  kött, fisk eller kyckling
75 g  pasta	3 dl sallad som huvudrätt	2 skivor  bröd
150–200 g färska frukter, fruktsallad 	2 koppar kaffe Ett paket kaffe = cirka 50 koppar. 	

TILLRED PÅ
FÖRHAND ENLIGT
ANVISNINGARNA
I MATBILAGAN



Caesarsallad med
kyckling & grapefrukt



Laxpirog
med potatis



Hjärtevännens
bakelser

Skär & stek



Stekpannan

House Chefs keramiska
non-stick-yta gör stekandet
till en fest. Diameter 24 cm.
Lämpar sig för alla spisar.
19,90 €.



Allroundkniven House
har ett
greppvänligt handtag.
8,95 €.



Skärbräderna från House
finns i olika färger som
rimmar med grönsaker, kött
och fisk. 370 mm x 290 mm.
3,50 €/st.

Prisma. Sortimentet varierar mellan butikerna.



Varm dryck

Varm dryck vederkvicker kroppen efter
vistelse utomhus. Varför inte sätta piff på
drycken med chokladpålägg? Nutella lämpar
sig utmärkt i kaffe och varm mjölk.

NUTELLAKAFFE

| 2 PORTIONER |

3 dl kaffedryck
1–2 msk choklad-nötpålägg (Nutella)
1 dl varm mjölk
mörk choklad

Tillred kaffedrycken och varm mjölken.
Slå Nutellan i glaset, häll på kaffet och rör om.
Skumma mjölken och häll den i glaset.
Riv chokladen och strö den på drycken.

recept Kaisa Nieminen × text Marika Harjumaa × foto Roope Permanto



PEPPARBIF MED GRÄDD- OCH KONJAKSSÅS

| 4 PORTIONER |

600–800 g innerfilé av nötkött
2 msk krossad svartpeppar
1 tsk salt
smör och olja

GRÄDD-KONJAKSSÅS

2 dl köttbuljong
2 dl grädde
2 tsk soja
2 tsk senap
1 msk konjak eller äppelsaft
1 nypa krossad svartpeppar

1 Ställ köttet i rumstemperatur ca en timme före tillredningen. Avlägsna eventuella hinnor och torka av köttet. Skär ut fyra biffar och forma dem runda. Krossa svartpepparn i en mortel. Doppa biffens kanter i krosset.

2 Värm smöret och oljan i en stekpanna. Stek endast två biffar åt gången för att undvika temperatursänkning. Stek biffarna tills röd vätska tränger upp till ytan. Vänd biffarna och stek dem ytterligare ca två minuter.

3 Lägg biffarna i en varm ugnform och krydda dem med salt och peppar. Täck över formen med foliepapper och låt biffarna dra en stund före serveringen. Slå köttbuljong, grädde, soja, senap, konjak (äppelsaft) och pepparkross i stekpannan och låt blandningen puttra ca 5 minuter. Servera såsen till biffarna.

Kökschef Mikko Kautto på Solo Sokos Hotel Torni i Tammerfors modifierade pepparbiffen. På hotellets Grill it!-restaurang är pepparbiffen en stående favorit. "Pepparbiffen är en klassiker och en av de få rätter som ständigt finns på menyn."



MIIISA KAARTINEN

SAKEN ÄR BIFF!

Pepparbiff är en gomsmekande klassiker. Såsen och tillbehören kan varieras.

GRÖNPEPPARSÅS

| 4 PORTIONER |

1 lök
2 tsk olja
1 tsk timjan
2 tsk grönpeppar
2 msk rödvinvinäger
2 dl rödvin
1 burk (200 g) demi glace-såsbas
1 dl vispgrädde
1 nypa salt

Skala, hacka och bryn löken i olja. Tillsätt timjan, krossad grönpeppar, vinäger och rödvin. Koka blandningen tills en tredjedel av vätskan återstår. Tillsätt såsbas, grädde och salt. Koka upp och sila såsen.

PROVA!

GLASERAD MOROT OCH BLADKÅL

| 4 PORTIONER |

MORÖTTER

1/2 l köttbuljong
4 morötter
1 tsk rosmarin
1 lagerblad
1 msk honung
1 nypa salt

Skala morötterna. Koka dem på låg värme i köttbuljong med rosmarin och lagerblad tills de är halvmjuka. Häll bort buljongen och låt morötterna svalna. Rosta dem i het panna. Tillsätt honung och salt.

BLADKÅL

1 kruka bladkål (grönkål)
2 msk smör
2 vitlöksklyftor
1 nypa krossad svartpeppar
1 nypa salt

Avlägsna bladkålen stam och riv bladen i bitar. Koka upp bladen i liten mängd vatten. Kyl med kallt vatten i en sil. Låt vattnet rinna av och lägg kålen på hushållspapper. Krossa vitlöken. Smält smöret i en stekpanna och tillsätt vitlöken och bladkålen. Stek blandningen en stund och smaka av med salt och peppar.

× MATGÄST ×

Vi besöker intressanta människor och diskuterar mat.

Som värd i Italien

Köksmästaren och kocken Jyrki Sukula har funnit
livets goda i Piemonte i Italien.

text Minna Nevalainen × foto Ofer Amir



JYRKI SUKULA, 51
är mångsysslare i matbranschen. Han har arbetat som bland annat köksmästare, krögare och TV-kock och därtill har han dragit olika matrelaterade projekt så som lanseringen av ekologlassen Jymy och produktfamiljen Naapurin Maalaiskana. Jyrki Sukula är bosatt i Piemonte i Italien tillsammans med sin familj.

Den pizzan glömmar Jyrki Sukula aldrig. Han hade åkt från hembyn Serralunga d'Alba till grannbyn La Morra för att lära sig baka pizza.

Pizza är kanske inte den maträtt som man normalt förknippar med Piemonte, men på den aktuella restaurangen arbetade en av Italiens bästa pizzabagare, nämligen **Domenico Martucci**.

Pizzakonstnären berättade allt om rätten för Jyrki och hans finländska kompis, som var på besök i Italien för att stifta bekantskap med läckerheten. Han förevisade stenugnen i vilken pizzorna gräddas, han berättade om degen som påverkas av bland annat vädret och mjölets kvalitet...

Efter den givande föreläsningen slog sig herrarna ner och beställde var sin pizza. Jyrki valde restaurangens enklaste alternativ, nämligen margeritha med tomatsås, mozzarella och oregano.

"Fastän vi befann oss långt ifrån pizzans egentliga hemtrakter, var det nog mitt livs bästa pizza", säger Jyrki.

Den goda pizzan gjordes ännu läckrare av pizzeriaägarens far, som hyvlade en försvarlig hög tryffelspån på läckerheten.

När Jyrki och hans kompis hade smort kråset en stund närmade sig en av restaurangens gäster deras bord och bad att få bli fotograferad tillsammans med finländarna. Orsaken var att den manliga gästens fru hade finländska rötter. "Mat och måltider skapar definitivt intressanta situationer", säger Jyrki.

VINODLARE

Jyrki och hans fru **Riikka Sukula** blev vinodlare för 11 år sedan efter diverse svårigheter: Det italienska par som ägde och drev den aktuella vingården ville inte sälja den eftersom den ägts av hustruns släkt hela 200 år.

"Under de senaste 30 åren hade ingen vingård sålts inom området eftersom gårdarna av tradition nedärvs från generation till generation. Därtill var vi ju utlänningar", säger Jyrki.

Paret Sukula, som verkligen ville bli vinodlare i det uppskattade vindistriktet Barolo, förhandlade två långa år med ägarna innan affären blev av.

När Jyrki och Riikka hade tagit över verksamheten renoverade de den gamla gården. Riikka började studera lantbruk i läroavtalsform hos en lokal agronom och i fjol avlade hon magisterexamen i vinkultur vid Italiens gastronomiska universitet. Det huvudsakligen självlärd paret producerar i dag cirka 5 000 flaskor ekologiskt vin per år.

"Fastän konkurrensen inom den italienska vinvärlden med flera hundra tusen vingårdar är stentuff har vi lyckats utmärkt: I år förlänades vi Italiens äldsta vinguides främsta utmärkelse för tredje gången i ordningen", säger Jyrki.

Vingården har även haft andra framgångar: Flera internationella vintidningar har skrivit om odlarparet och i fjol besöktes gården av hela 2 500 vinvänner. Lokalbefolkningen är stolt över det finländska odlarparet, vingårdens förra ägare besöker gården regelbundet och till jul får Jyrki och Riikka massor av klappar och gåvor av byborna och sina samarbetspartner.

"Vi har visat att även obekanta människor kan slå sig ner, lyckas och integreras i det lokala samfundet. I dag säljs våra viner i ett tiotal olika länder", säger Jyrki.

HELA BYN PÅ FÖTTER

Om det finns något som paret Sukula skulle vilja importera till Finland från Italien så är det samhörigheten. När byborna ordnar fest deltar alla – från små barn till gamla gummor och gubbar.

På torget i Serralunga d'Alba hälsar försäljarna och kunderna glatt på Jyrki. Ostförsäljaren bjuder honom på läcker ost och grönsakshandlaren vill bli fotograferad tillsammans med honom. Han känner alla och alla känner honom.

Lokalbefolkningen och paret Sukula är också samarbetspartner – vingården lockar besökare till ortens hotell, restauranger och bussbolag och vice versa. →

*Byborna är stolta över familjen Sukula.
De tidigare ägarna hälsar på ibland och
tackar sina efterträdare för välgjort arbete.*

1. "Det gäller att värna om och upprätthålla matkulturen. Maten har stor inverkan på vårt välbefinnande", säger Jyrki Sukula. Familjen Sukula äter varje dag middag tillsammans.

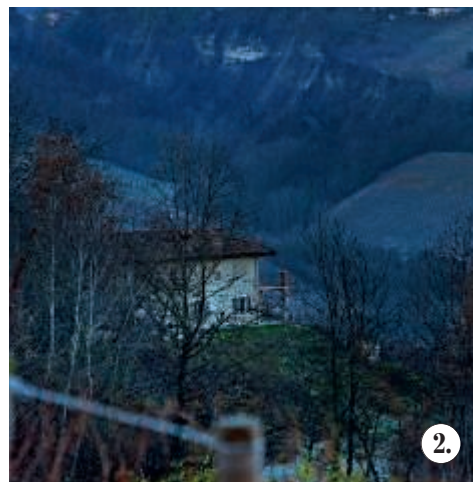
2. "Familjen Sukula renoverade sin vingård i fem år. Huset förstörades och det gamla stallet gjordes om till bostad.

3. År 2001 beslöt Jyrki Sukula att endast delta i projekt som är betydelsefulla för honom själv. Några år senare köpte han en vingård i Italien.

4. Den lokala krögaren Alessio Cighetti är en av Jyrki Sukulas samarbetspartner.



1.



2.



3.



4.

"En stor del av vingårdens affärer görs hemma vid köksbordet."

→ Restaurang Vinoteca Centro Storico, vars ägare **Alessio Cighetti** har epitet Ciccio (den lille runda pojken), är paret Sukulas stamlokal och en viktig samarbetspartner. Männens hjärtliga omfamning visar att de står varandra nära.

"En gång när vi firade min svärfars födelsedag ringde Alessio och bad mig komma – han hade öppnat rara viner från åren 1971, 1947 och 1917", säger Jyrki leende.

Jyrki bröt taffeln och störtade hals över huvud till Vinoteca Centro Storico.

RÅVAROR AV HÖGSTA KVALITET

Det är middagstid. Köksbordet är dukat för fyra personer och luften fylls av underbara dofter från olivolja och ugnsbakade grönsaker. Servetterna ligger snyggt vikta under besticken och framför tallrikarna står finländska glas. En vacker dukning förhöjer måltidsupplevelsen, även på vardagarna.

När familjen Sukula, det vill säga Jyrki, Riikka samt döttrarna **Alma**, 9, och **Helmi**, 7, som går i skola och sysslar med dans, ritt och bildkonst i grannbyn Barolo, kommer hem efter en lång dags värv kurrar magarna. Familjen strävar alltid efter att äta middag tillsammans.

Eftersom Riikka är vegetarian dominerar familjens kost i allmänhet av säsongens vegetabilier.

"Jag handlar grönsaker på torget en eller ett par gånger i veckan. I november får man världens bästa purjolök på vårt torg", säger Riikka.

Hon tillreder snabbt och vant en lækker vegetarisk rätt bestående av kronärtskocka, haricots verts, blomkål,

paprika och purjolök. Som tilltugg till vegetabierna dukar hon upp parmaskinka från det lokala charkuteriet och ostar från byns ostaffär.

"Under min tid i Italien har jag verkligen lärt mig uppskatta råvaror av hög kvalitet. Vad som helst duger inte längre", säger Riikka bestämt.

Familjen Sukula diskuterar mat och matlagning dagligen och i skolan får flickorna lära sig varifrån livsmedlen kommer och hur de produceras.

"En stor del av vingårdens affärer görs hemma vid köksbordet och flickorna vet att de skall duka fram extra kärl och bestick när vi får besök. Alma och Helmi deltar ivrigt i gårdens arbete, bland annat i emballeringen av vinflaskor", säger Jyrki.

Han tillmäter de gemensamma familjemåltiderna stor betydelse, eftersom de erbjuder utmärkta tillfällen att lära barnen kultur, seder, etikett och inte minst respekt för maten.

GOTT LIV

När skymningen faller sätter Jyrki sig på altanens metallbänk iklädd en varm tröja för att njuta av det böljande landskapet.

Vinrankorna står i spikraka rader och i fjärran skymtar massivets Monte Rosas mäktiga toppar.

Han tänder en handgjord italiensk cigarr, njuter av tillvaron och tänker på hur väl livet har behandlat honom.

"Jag uppmanar mig själv att ta vara på allt det fina – livet, min underbara familj och mina kära vänner", avrundar Jyrki Sukula. •



En paus i vinterns mörker

Kom och njut ombord Röda båtarna under den ruskigaste årstiden. Fina artister och läcker mat garanterar bra semesterstämning. Pigga upp dig och dina vänner med fina fynd i våra sjöbutiker. Välkommen ombord!

KRYSSNINGAR TILL SPECIALPRIS FÖR ÄGARKUNDER

Helsingfors–Stockholm-kryssning

fr. 21 € / C4-hytt

Dagskryssning till Tallinn

fr. 9 € / pers.

Dygnskryssning från Åbo, kvällsavgång

fr. 22 € / I4-hytt

Max. 8 personer eller 2 hytter/bokning. Åldersgräns: till Tallinn 18 år och till Stockholm 21 år. Produkt FSER1.

Gäller t.o.m. 31.3.2017 (ej 18–26.2).

VIKING LINE

Boka online på vikingline.fi/specialerbjudande eller via vår resetjänst, tfn 0600-415 77 (1,75 €/besvarat samtal + lna/msa).

Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

× BEKANT PRODUKT ×

Vi följer med inhemska produkters väg från gården till bordet.

text Anu Vallinkoski × foto Liisa Takala

EN NYPA ASIEN

**Odling av koriander tarvar
högteknologi och rovkvalster.**

Husbonden äter inte sin ört

Företagare Erno Laukkarinen (på bilden) växthus i Lepsämä bjuder på grönska året runt. Odlingen levererar 18 olika örter till affärerna. En av örterna är den allt populärare koriandern i produktserien Kotimaista.

”Jag använder inte själv koriander eftersom jag inte tycker om dess smak”, säger Nurmitarhat Oy:s ägare och verkställande direktör Erno Laukkarinen.



Trendig läckerhet

Koriandern liknar sin släkting persiljan. Även moroten hör till samma släkte. Koriander har använts som örtekrydda i Asien och Sydeuropa under flera sekler och den förekommer också i det sydamerikanska köket.

Det asiatiska kökets stora popularitet och de många kockprogrammen på TV har främjat korianderns landstigning i Finland. Enligt Erno Laukkarinen ligger koriandern inte långt efter den omåttligt populära örten basilika i fråga om försäljning.





Försäljningsklar på 4–6 veckor

Drivningen från frö till leveransklar ört räcker mellan fyra och sex veckor. Odlingstiden är kortast under sommaren. I växthusets ena ända står krukor med nysådda plantor och i den andra står örter klara för leverans. Varje vardag emballeras cirka 5 000 korianderkrukor manuellt i genomskinliga plastförpackningar. En del av förpackningarna når affärerna redan samma dag.

Föbjudet att äta och dricka

Livsmedelssäkerhetsverket Eviras stränga hygienföreskrifter gäller även växthusodling. Vidrörande av plantorna förutsätter engångshandskar och i växt-husen är all förtäring av mat och dryck, även vatten, förbjuden.

IT-styrning

Örtodling handlar i stor utsträckning om avancerad teknik. Korianderfröerna, som är stora som knappåls-huvuden, sås i svarta plastkrukor av en maskin. Krukorna rymmer 20–30 fröer.

Bevattningen sker via perforerade metallrör som droppar rätt mängd vatten på plantorna. Temperaturen samt mängden vatten, gödselmedel och ljus regleras av en dator.

Tekniken finns även i växthusets tak: Ljuset från de energisnåla blåroda ledlamporna gör att plantorna växer och mår bra.

Människohänder behövs endast för att underhålla apparaturen och för att flytta och emballera örterna. Odlingen i Lepsämä sysselsätter fem personer.



Korianderens starka smak delar åsikterna.

Varsam hantering

Koriandern är i likhet med andra kryddörter en mycket krävande gröda. Bevattningen, gödslingen och belysningen är kritiska faktorer – inte för mycket eller för lite. ”Alla örter kräver specifika och anpassade förhållanden. Vår produktutveckling handlar i stor utsträckning om att finna de rätta odlingsbetingelserna”, säger Erno Laukkarinen.

Den känsliga koriandern tarvar varsam hantering: Ovarsamma grepp och kraftiga stötar gör bladen svarta.

Naturlig skadedjursbekämpning

Sedan år 2009 har Erno Laukkarinens växthus värmts med jordvärme. Nurmitarhat Oy var en av de första växthusodlingarna som införde den nya uppvärmningstekniken.

I fråga om skadedjursbekämpning litar odlingen på naturens krafter. Varannan vecka sprider man ut 1,5 miljoner rovkvalster som håller bladlössen i schack. När kvalstren inte jagar bladlöss vistas de i små högar av föna. Rovkvalstren dör när bladlössen är uppätta.

Älskad och hatad

Korianderens starka smak delar finländarna i två läger. Vissa älskar smaken, medan andra hatar den.

Eftersom färsk koriander inte tål upphettning bör man tillsätta örten först när maten är färdig. Koriander som förvaras stående i kylskåp i sin originalförpackning håller cirka en vecka. Om myllan i kukan har torkat kan man tillföra ett par matskedar vatten. Örten kan planteras i en underbevattningskruka eller i ett trädgårdsland. •



Irina Rusu fick en inbjudan till Arto Silvenen på Skatudden i Helsingfors. På kvällens program stod utöver mat också en konsert i klassisk musik.

VARDAGS- GLÄDJE

Vi hälsade på i två hem för att fråga vilken inverkan gemensamma måltider har. Kompisarna gläder sig över middagsinbjudan – allt behöver inte vara perfekt.

FAMILJEN SIVONEN HELSINGFORS

Pappa-Arto och
dottern Liina

→ **I** den 210 kvadratmeter stora lägenheten med rymligt kök och ett tre meter långt matbord bor **Arto Sivonen**, hans 12-åriga dotter och deras tre vuxna bostadskompisar.

”Vi har ett stort matbord och gott om utrymme, men jag skulle nog bjuda in mina vänner och bekanta även om jag bodde i en etta”, säger Arto.

Under det senaste året har hemmet på Skatudden i Helsingfors haft över hundra matgäster. Artos närmaste vänner har suttit till bords flera gånger.

”Jag bjuder ofta in människor på matlagning och en bit mat helt ex tempore. Ibland kommer en person, ibland tio och ibland ingen”, säger han.

Arto, som drar samhällskommunikationsbyrån Måndag, bjuder också hem affärsbekanta som han inte hinner träffa under arbetsdagen.

MAT FÖRENAR

Arto Sivonen har en ganska okonventionell syn på gäster och gemensamma måltider. Han vill umgås med människor och anser att mat är en utmärkt förenande länk.

”Många finländare som är nyinflyttade i städerna är rädda för nya människo-relationer. Jag är övertygad om att en stor del av avundsjukan och missämjan grannar emellan kunde stävjas och förebyggas genom öppen diskussion och otvungen samvaro. Det egna hemmet lämpar sig utmärkt för trevliga, utvecklande och stimulerande samkväm”, säger han.

Artos dotter **Liina** har deltagit i de gemensamma måltiderna sedan hon var alldeles liten. Ibland sitter även hennes vänner vid bordet.

”Barn vänjer sig vid människor genom att träffa och umgås med främmande vuxna”, säger Arto.

Arto, Liina och deras bostadskompisar har mat- och kaffegäster så gott som varje vecka, men det gemensamma hemmet är absolut ingen festlokal.

”Om Liinas skola börjar tidigt följande morgon ber jag gästerna gå senast klockan tio på kvällen. Många av gästerna bryter självmant upp ännu tidigare eftersom de vill vara utvilade när de går till sina arbeten på morgonen”, säger Arto.

Ingen dammsuger eller torkar damm innan gästerna anländer.

”Det gäller att vara sig själv. Lite damm i knutarna får inte stå i vägen

och jag tror inte att någon bryr sig om lite oreda. Människor som blir bjudna på mat och trevlig samvaro är nog bara glada och nöjda”, säger Arto.

*”Alla som blir
inbjudna på
mat och trevlig
samvaro är nöjda.”*

LÄCKER VEGETARISK MAT

Den här fredagen är det inte bara en handfull vänner som står vid spisen. Kvällens konsert med

klassisk musik har lockat 30 personer, varav den äldsta är 60 år och den yngsta är ett år och sju månader.

Musikerna står för bespisningen som omfattar ost, sallad, bröd, kex, choklad, frukt och wienerbröd. Hemmets stora



Kvällens värd Arto Sivonen och Idil Gaziulusoy (i mitten), som bor i kompisbostaden, diskuterar med Irina Rusu. Rusu besöker lägenheten för första gången.



Stefan Balac, 1 år 7 månader,
var kvällens yngsta gäst.



Arto Sivonen gillar att
bjuda kompisarna på mat.



Aleksi Rinta-Kauppila (t.v.) har bjudit
in Jaakko Kiuru för en matbit.



Sanni Jauhki och
Jupiter Mamadou, 6,
njuter av det som
serveras.

vardagsrum lämpar sig utmärkt för programkvällar.

Eftersom lägenhetens invånare är vegetarianer är menyn alltid vegetarisk. Den som ordnar samkvämet ansvarar för råvarorna och ingredienserna, men om deltagarna är många delar man i allmänhet på kostnaderna. Under måltiderna diskuterar man livet, världsläget och allt mellan himmel och jord.

Nu står gästerna kring bordet och mumsar i sig läckerheter i väntan på den förestående konserten.

”Arto brukar ordna mycket trevliga kvällar och jag är övertygad om att också den här kvällen blir oförglömlig”, säger Artos goda vän **Aleksi Rinta-Kauppila**.

Arto upplever samvaron med andra människor som det viktigaste i livet och

därför vill han sitta till bords med sina vänner och bekanta så ofta som möjligt.

”Dels är det trevligt att äta i sällskap, dels är det viktigt att ibland koppla av från jobbet, hobbyerna och familjen i goda vänners lag”, säger Arto.

Den som första gången blir inbjuden till en gemensam måltid hos Arto är i regel förbluffad, men efter den givande samvaron går han eller hon hem glad och nöjd.

Även den här kvällen bjuder på varm och avspänd stämning. Ingen behöver bli besviken.

text Emmi Oksanen

foto Jaakko Kahilaniemi

Lyckas med kompis-middagen:

1 Överplanera inte tidpunkten – de som kan och vill kommer nog.

2 Låt inte serveringen bli ett problem. Varför inte ordna ett knytkalas?

3 Var dig själv och låt ditt hem se ut som det gör.

→

FAMILJEN CHERRY ÅBO

Mamma Iida, pappa Ernest
och dottern Mona

→

I det lilla köket i ett frontmannahus i Åbo bjuds det på dans. Ballerinan gör en elegant piruett med utsträckta armar. Dansuppsvisningen kulminerar i ett mjukt hopp över ett mjukisdjur.

Samtidigt som **Mona**, snart 3 år, dansar står hennes mor **Iida Hokkanen-Cherry** och far **Ernest Cherry** i köket och lagar mat. Det vankas en fiskrätt från Ernest hemtrakter i Karibien.

”Laxbitarna har legat i en marinad bestående av bland annat vitlök, citronpeppar, curry och gurkan sedan i går. Den viktigaste ingrediensen är jordnötssmör”, säger Ernest.

Iida skivar selleri, purjolök och morot som skall blandas med riset. På spisen ångar en batatkastrull.

”Vi lagar mat nästan varje dag. Ernest och jag turas om i köket och ibland lagar vi maten tillsammans. Mona deltar också i kökssysslorna, framför allt när vi bakar. Vi vill äta mångsidigt och hälsosamt och därför använder vi endast färska och fräscha råvaror”, säger Iida.

Familjen strävar alltid efter att äta tillsammans. I Ernest barndomshem var de gemensamma måltiderna en självklarhet.

”Runt bordet satt ofta hela tjocka släkten. I våra grillfester, som nästan hörde till vardagen, deltog i allmänhet våra grannar och vänner”, säger Ernest.

TID FÖR SAMVARO

Maten håller på att bli färdig. När Iida ber Mona duka avbryter hon sin dans och greppar en tallrik med fast hand.

”Jag är ingen liten flicka längre”, säger hon bestämt.

Familjen sätter sig till bords. Under måltiden pratar mor, far och dotter om den gångna dagen, morgondagens program och framtiden.

”Vi vill förstora köket genom att flytta det till andra sidan vardagsrummet. I

ett större kök kan vi prata med varandra och våra gäster medan vi lagar mat”, säger Ernest.

Iida säger att dagens middag är en vanlig vardagsmåltid, men i en utomstående ögon ser den ut som en festmåltid. Hur hinner en barnfamilj anslå så mycket tid till matlagning?

”Det handlar om värden och prioriteringar. Man hinner göra det som är viktigt”, säger Ernest.

”De gemensamma måltiderna ger oss ett värdefullt avbrott i vardagens jäkt.

*”Stunder av samvaro
och gemenskap
är viktiga i en
hektisk vardag.”*

När vi sitter till bords kan vi koppla av, finnas till för varandra och diskutera större och mindre frågor. Vi vill lära

Mona vad som är viktigt i livet”, säger Iida.

”Vi brukar faktiskt laga större satser när vi står i köket. I morgon behöver vi bara värma maten.”

SMAKA PÅ ALLT

Mona äter i regel utan att krångla, men ibland förlöper måltiderna inte helt friktionsfritt.

”Problemen blir allt färre. Vi har lärt Mona bordsskick, att man måste våga



Familjen kockar ofta mat i karibisk stil från Ernests hemtrakter. Iida och Mona har ingenting emot matvalet.



smaka på all mat och att man inte får äta mellanmål eller godsaker före maten”, säger Iida.

Hon är medveten om att de gemensamma måltiderna kommer att bli mer tunnsådda när Mona blir äldre och skaffar sig hobbyer.

Efter maten lägger Iida och Mona pussel medan Ernest tar hand om disken.

”Det var min mor som lärde mig laga mat. Om jag inte sade det skulle hon bli förnärmad”, avslutar Ernest med glimten i ögat. •

text Matti Välimäki
foto Vesa-Matti Väärä

Lugn måltid med barnen:

1 Lägg undan störande element så som telefoner och surfplattor.

2 Reservera tillräckligt mycket tid för måltiden.

3 Håll fast vid reglerna, till exempel att man måste våga smaka på all mat. Barn vänjer sig snabbt om man är konsekvent.

Uppmuntra din tonåring:

1 Planera maträtterna på förhand på basis av vem som kommer att vara hemma under veckans middagar.

2 Alla kan delta i hemarbeten redan från barnsben.

3 Kom överens om en festlig guldkant på vardagen – åtminstone ett par gånger per vecka.

× MIN EKONOMI ×

ÄGA ELLER LÅNA?

Förr strävade alla som kunde
efter att äga sin bostad, men i
dag är inställningen till ägande
ofta en annan.

text Ninarose Maoz × foto Ville Rinne

Henni Ahvenlampi, som
har en examen i textil
design, syr ofta kläder till
sig själv och sina vänner
av överblivet material.



HENNI AHVENLAMPI, 38
HELSINGFORS
Marknadsföringschef

”Jag vill egentligen inte äga något. Jag längtar inte efter en villa som kräver underhåll eller en trädgård som kräver skötsel. Jag vill varken ha bil, båt eller barn – jag vill faktiskt inte äga ens ett par lösögonfransar.

Jag bor i en 48 kvadratmeters lägenhet i Mejlans i Helsingfors. Min man och jag äger lägenheten tillsammans. Därtill äger jag en fjärdedel av släktens stuga i Kiikala i Savolax. Jag betalar en månatlig nyttjandeavgift för stugan.

Stugan, vars värde ligger i dess historia, är det enda stället på jorden som jag har besökt regelbundet sedan jag var barn.

Jag vill äga mitt hem eftersom det är viktigt för mig. Mina krav på läge, ljusförhållanden, service, trafikförbindelser och material är svåra att tillgodose på hyresmarknaden.

Eftersom jag bor nära centrum rör jag mig främst med cykel och allmänna fortskaffningsmedel. Jag har inte körkort. Ibland hyr min man och jag en så kallad sambil.

Jag motsätter mig onödig bilkörning av både principiella och praktiska orsaker: Onödig användning av olja och andra fossila bränslen inverkar negativt på klimatet och ägandet av en bil medför sorger, bekymmer och utgifter. När människor efter ett snöoväder står och gräver fram sina bilar ur höga drivor vandrar min man och jag sorglöst förbi glada i hågen över att inte behöva bekymra oss för någon insnöad investering.

Jag förespråkar delningsekonomi. Mina vänner bjuder mig ibland på en uppfriskande båttur i skärgården. Mitt bidrag brukar vara några flaskor gott mousserande vin.

Varje sommar bjuder vi in några av våra vänner till stugan i Savolax. Barnen till våra invandrarevänner njuter särskilt mycket av den veckolånga vistelsen på landet.

Min man och jag sysslar med så kallad soffsurfing (couchsurfing), som innebär att man erbjuder resenärer övernattning i sitt hem. Jag eftersträvar samma internationella atmosfär och gemenskap som jag själv fick uppleva i New York.

Mitt jobb som marknadsföringschef i ett företag som utvecklar tjänster inom kollektiv- och delningssektorn rimmar utmärkt med mina värderingar. I vår produktportfölj finns bland annat en samåknings-tjänst avsedd för transport av både människor och saker: Om man till exempel vill skicka en trasig hushållsapparat för reparation kan någon som är på väg åt rätt håll ta apparaten i bilens bagageutrymme.” →

”Det enda jag vill äga är mitt hem.”



Huset på stranden, som är en oas för Pekka Kari och hans barn, erbjuder total avkoppling.

PEKKA KARI, 40
KERVO
Företagare

Inställningen till ägande förändras

Internationella undersökningar har visat att inställningen till ägande håller på att förändras. Ledande expert **Vesa-Matti Lahti** från Sitras strategienhet berättar att trenden är densamma i Finland.

”De stora åldersklasserna tillmäter ägandet större betydelse än dagens yngre finländare. De som har personlig erfarenhet av brist och knapphet uppskattar i regel egendom och ägande mer än andra. Dagens höga levnadsstandard har medfört att många nöjer sig med att ha nyttjanderätt till varor och tjänster”, säger han.

Enligt Vesa-Matti Lahti har delningsekonomin sina främsta förespråkare bland 20–30-åringarna.

Internationellt sett är delningsekonomin och samägandet populärare bland kvinnor än bland män. Vesa-Matti Lahti tror att detta även gäller finländarna.

”Trygghet inför alderdomen.”

”Pengar kanske inte skänker lycka, men egendom ger trygghet. Ingen kan vräka en ur ett hus som man själv äger.

I fjol köpte jag ett fritidshus i Sibbo. Rent ekonomiskt hade det säkert varit förnuftigare att hyra, men jag ville ha ett hus som jag inte behöver lämna. Jag upplever ägandet som en trygghet inför alderdomen. Eftersom jag inte litar på vårt pensionssystem vill jag trygga min framtida ekonomi på annat sätt.

Det gäller att förvalta sin egendom så att värdet inte sjunker. Mina placeringar sköts av en professionell placerare, men jag ansvarar själv för underhållet av min bil och mina fastigheter.

Jag gillar att pyssla med snöskotrar och motorcyklar. Jag vill syssla med något när jag är ledig och vistas på landet.

Jag köper fritid genom att anlita bland annat städhjälp. Jag lärde mig jobba redan som barn. Min mor drev ett parfymeri och min far grundade en ramverkstad medan han ännu tjänstgjorde i Försvarmakten. Mina syskon och jag hjälpte till så gott vi kunde. Vi fick ingen veckopeng, men nog lön för vårt arbete. För min första sommarlön köpte jag en stereoanläggning från Pioneer.

Jag vill ge mina barn samma uppföstran, det vill säga lära dem att man inte får något gratis och att arbete lönar sig. Mitt testamente är så utformat att barnen inte får tillgång till min egendom som alltför unga om något skulle hända mig. Jag vill att barnen lär sig företagsamhet. I montessoripedagogiken används den lyckade formuleringen ”hjälp mig att göra det själv”.

Jag behöver min bil både i arbetet och på fritiden. Att äga sin bil är ofta olönsamt och i många fall lönar det sig att frigöra kapitalet och hyra eller leasa en bil.

I Finland brukar man inte tala om sin egendom och sitt ägande. Finländarna berättar gärna hur de bor, men mer än så vill de i allmänhet inte säga.

Jag är majoritetsägare i en trafikskola. På jobbet är vi mycket noggranna med alla investeringar och inköp, men när jag handlar något till mig själv är det i regel känslorna som styr.

Härförleden köpte jag en fastighet i Ukkohalla i Kajanaland tillsammans med ett par kompisar. Vår avsikt är att grunda ett snöskoterparadis. Beslutet fattades kanske inte på helt nykter fot, men jag har absolut inte ångrat det.”

VEERA SALOHEIMO, 34
HELSINGFORS
Professionell fixare

”Jag har gett upp mitt äktenskap, min ägarbostad och min arbetsplats. Efter skilsmässan flyttade jag från en hundra kvadratmeters ägarlägenhet till en liten hyrestvåa och nu överväger jag att flytta till en kompislägenhet. Jag behöver gemenskap, inte utrymme.

Jag betraktar inte bostäder som investeringsobjekt. Reparationer, bolagsvederlag och annat slukar pengar och det finns ingen garanti för att en lägenhet ökar i värde. Jag placerar i värdepapper som ger säker avkastning och som går snabbt att realisera. Indexfonderna är behändiga och bekymmersfria.

Jag stöder delningsekonomi och samägande. Mina två systrar och jag har använt våra föräldrars bil i tre års tid. Vi bokar bilen via Googles kalender. Utan föräldrarnas bil skulle jag nog enbart åka kollektivt.

När jag reser anlitar jag i allmänhet en inkvarteringstjänsten Airbnb. Jag bor gärna i ett eget rum hemma hos någon. Det är ett utmärkt sätt att träffa nya intressanta människor. I Lyon bodde jag hos ett par som var i samma ålder som jag själv. Min franska fick sig ett ordentligt uppsving under vistelsen.

För ett år sedan anslöt jag mig till cirkeln Stadin Aikapankki (Helsingfors Tidsbank), i vilken man kan byta tjänster. Tjänsternas värde mäts i tid, inte i pengar. När jag hade flyttat fick jag hjälp med att hänga upp mina tavlor via tidsbanken. Senare har jag anlitat tidsbanken för bland annat fönstertvätt och anskaffning av äpplen. Tidsbanken har definitivt sänkt tröskeln för att be om hjälp. Tyvärr anser alltför många finländare att man bör klara allt själv.

Jag planerar att gå med i en saklåne-cirkel. Varför skall man äga prylar som man använder bara då och då? Jag använder till exempel min symaskin ett par gånger per år och under resten av tiden står den oanvänd i ett skåp. Jag skulle gärna låna ut den till någon som behöver en symaskin.” •

Ägande – lönar det sig?

- Det lönar sig att betrakta ägandet ur sin egen synvinkel: Har jag kontroll över min ekonomi? Blir det pengar kvar när jag har betalat mina löpande utgifter? Har jag beredskap för oförutsedda utgifter?
- Stabil ekonomi ger sinnesro. För vissa innebär sinnesro att de är skuldfria och äger det de behöver, för andra att de kan komma och gå som de vill och att deras ekonomi medger flexibilitet.
- Vad eftersträvar du? Vill du ha ekonomisk vinning, ett bekvämt liv eller affektionsvärde?
- Om du eftersträvar ekonomisk vinning får du hjälp av banken med att hitta lämpliga placeringsobjekt. Innan du vänder dig till banken lönar det sig att begrunda följande frågor: Hur lång placeringstid kan jag tänka mig? Vilken är min risktolighet? Bör placeringen rymma med mina värderingar gällande till exempel miljön?
- Sparande förutsätter varken stort kapital eller placeringskunskaper. Du kan börja med att regelbundet lägga undan en mindre summa till exempel när du får lön.
- Efter fattat sparbeslut lönar det sig att bekanta sig med olika placeringsfonder. Till exempel S-Bankens tre professionellt skötta S-Sparfonder erbjuder spridda alternativ lämpade för oerfarna fondsparare. Valet av fond beror på bland annat placeringstiden och fluktuationstoleransen.
- Anpassa ägandet till din livsstil. Vill du exempelvis kunna flytta utomlands med kort varsel?

Tipsen gavs av S-Bankens
utvecklingschef Anna Kurtelius.



Veera Saloheimo
värnar om miljön och
stöder samägande.

”Jag saknar kollektivet, inte rummet.”

× FINN DIN STIL ×

Vi hjälper läsarna att finna sina bästa sidor. Vill du delta?
Skicka in en kort presentation av dig själv och bifoga ett fotografi:
yhteishyvan.lukijamallit@gmail.com

text, styling, produktion Jannina Puumalainen
foto Eero Kokko × hår & smink Emma Räsänen
fotograferingsställen Original Sokos Hotel Helsinki och Frans & Amélie
ekipering och provning Sokos Kaari Maria Velander

007 MED RÄTT ATT HÄNFÖRA

Kaisa Markus tröttnade på sin man
Mikas klädstil och anmälde honom till
Yhteishyväs/Samarbetes förvandlingslek.
Kaisa själv gick inte lottlös.



På väg att förvandlas. De sexåriga tvillingarnas föräldrar fick pusta ut från vardagens jäkt.

Gamla jeans, sponsorjackor och kortärmade skjortor. Kaisa Markus från Nurmijärvi ledsnade på att ständigt se sin man Mika i samma stillösa kläder. Hon längtade efter en förändring. Mika protesterade knappast alls när han blev inbjuden till förvandlingsleken.

”Det är minst åtta år sedan jag har handlat kläder och mina jeans har mer än tio år på nacken”, sade han med ett skratt när han fick höra om sitt deltagande i förvandlingsleken.

Målsättningen var att ge Mika en vuxnare, men ändå ungdomlig framtoning. För att uppmärksamma alla hjärtans dag erbjöds även Mikas fru att delta i förvandlingsleken. Kaisa, vars stil alltid har varit snyggt minimalistisk, önskade sig lite lyx och flärd.

”Jag vill vara stilig men inte tråkig”, sade hon.”

MIKA BLEV JAMES BOND

Målsättningen var att ge både Mika och Kaisa ny arbets- och fritidslook. I sitt jobb som tjänsteutvecklare på ett pensionsförsäkringsbolag träffar Mika ofta representanter för olika företag och intressentgrupper. I allmänhet klär han sig ledigt, men ibland använder han skjorta med krage.

Under förvandlingsleken fick Mika klä sig i en snygg vardagskostym och posera i Original Sokos Hotel Helsinki trappor som James Bond från Klövskog.

”Mina arbetskamrater kommer nog att undra vad som står på”, sade Mika.

Mikas nya lyckade stil tilltalade både honom själv och Kaisa, som i hemlighet

meddelade hans arbetskamrater att han kommer till jobbet i helt ny stass.

Alltid snygga och välvärdade Kaisa kläddes i mönstrade och färggranna plagg som fick både hennes man och fotografen att kippa efter andan. Kameran älskade paret's nya framtoning.

ÄNTLIGEN PÅ TU MAN HAND

Mika och Kaisa, som har sexåriga tvillingar, har sällan tid att vara på tumanhand.

”Livet är underbart på alla sätt och vis men Mika och jag skulle ibland behöva en stund för oss själva”, sade Kaisa.

Allt går att ordna. Efter arbetsdagen fick Mika och Kaisa slå sig ner på förnyade Restaurang Frans & Amélie och njuta av varandras sällskap i lugn och ro.



*En kväll på tumanhand.
Vi bokar naturligtvis bord
på Frans & Amélie!*

En mönstrad scarf piffar upp
den stiligt enkla ulljackan.

Jacka, 399 €. Tiger of Sweden.

Scarf, 19,95 €. Aventura.

Strumpbyxor, 19,95 €. Kunert.

Läderstövlar, 429 €. Tiger of Sweden.

Handväska, 119 €. Lumi.



*Klövskogs James Bond
på väg på träff.*

En gentleman i elegant ulljacka.

Jacka i ylletyg, 199,99 €. Esprit.

Byxor, 135 €. Marc O'Polo.

Mössa, 79 €. Tiger of Sweden.

Halsduk, 85 €. Tiger of Sweden.

Handskar, 29,95 €. Mutka. **Skor**, 99,95 €. Rieker.



*Äntligen bara du
och jag. Nu njuter
vi av stunden.*

Kaisas **klänning**, 190 €. Filippa K.

Halsband, 49,95 €. Gerry Weber.

Mikkos **skjorta**, 120 €. J. Lindeberg.

Snäppet mer avspänt

*En snygg stickad kofta fungerar
utmärkt som blazer.*



Skjorta, 39,99 €.
Storlekar S-3XL. Esprit.
Sokos.



Stickad tröja, 34,95 €.
Storlekar S-XXL. Kino.
Sokos.



Chinos, 49,99 €.
Bälte medföljer. Storlekar
32" och 34". Tom Tailor.
Sokos.



Kofta, 79,99 €. Esprit. **Skjorta**, 80 €. J. Lindeberg.
Byxor, Hugo Boss, 149 €. **Skor**, 99,95 €. Rieker.

Scarf i ull och siden, med S-Förmånskortet vecka 5: 22,95 € (norm. 29,95 €).
Finns även som grå och svart. Aventura. Sokos.



Mer kontrast

Mörkt accentuerar den pudrerlika plaggghelheten.



Cardigan, 229 €. Tiger of Sweden. **Skjorta**, 159 €. Tiger of Sweden.
Byxor, 89,99 €. S.Oliver. **Stövletter**, 155 €. Wonders. **Datorväska**, 279 €. Lumi.
Halssmycke, 33 €. Snö of Sweden. **Armband**, 55 €. Snö of Sweden.



Cashmere-poncho, med S-Förmånskortet vecka 5: 39,95 € (norm. 49,95 €).
Finns även som grå och svart. Aventura. Sokos.



Skjorta i trikså, med S-Förmånskortet vecka 7: 29,95 € (norm. 39,99 €). Storlekar 34–46. Finns även som mörkblå. S.Oliver Red Label. Sokos.



Sexy Angel Spotlight-behå, 34,95 € och **-hipsters**, 19,95 €. Storlekar B–E 70–85 och 36–44. Triumph. Sokos.

Lek med smink

Makeupartist Ida Ekman uppmanar till fördomsfri lek med smink.



text Anni Nissi × foto Roope Permanto

Blått läppstift, blodröd ögon-skugga, vinglika ögonbryn... **Ida Ekman**, 31, från Helsingfors sminkar sig med fantasi. Makeupartisten, som är en flitig användare av sociala medier, lägger regelbundet ut bilder av sina sminkalster på Instagram där hon får tusentals "gillningar".

Många känner igen Ida på gatan och de som inte gör det stannar ofta upp för att beskåda konsten. Hon anser att finländarna, i motsats till invånarna i England och Kanada där hon har jobbat, förhåller sig för seriöst till smink och makeup.

"De finländska kvinnorna funderar länge innan de köper ett nytt läppstift. En ny färg behöver faktiskt inte lämpa sig för alla tillfällen under hela decenniet. Makeup och smink bör upplevas som något trevligt och intressant", säger Ida bestämt.

Hon uppmanar alla att lära sig lägga en snygg makeup med hjälp av webbvideor och hon planerar att själv lägga ut några sådana på Youtube.

"Det lönar sig att lägga sin första krävande makeup på kvällen och inte med darrande händer inför en arbetsintervju eller något annat viktigt möte – risken för ett misslyckande som effektivt släcker intresset för smink och makeup är alltför stor", säger Ida.

Hennes egen makeup varierar från dag till dag, men hon har vissa favoritprodukter: ögonbrynspenseln nummer 263 från MAC, ögonbrynsfärgen Dipbrow i serien Anastasia Beverly Hills och läppstiften Lip Lingerie från NYX.

"Mina ögonbryn är tyvärr glesa och otydliga. Genom att bättra på dem med färg ger jag ansiktet ny lyster", säger Ida.

ANSIKTSMÅLNING

Ida växte upp på en mjölkgård i Kajanalund. Hennes favoritsysselsättning var teckning och hon var djupt imponerad av sin fasters röda läppstift och röda nagellack.

"Jag drömde om att någon gång kunna vara lika snygg som hon", säger Ida. I dag lägger Ida två till tre make-

Smink på nytt sätt



LÄPPSTIFT PÅ KINDERNA

Läppstift fungerar utmärkt som fuktgivande rouge. Färgerna röd, rosa, brun och persika lämpar sig särskilt väl.



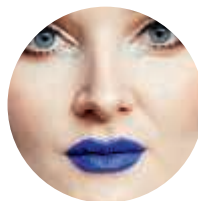
TUNNA UT SMINKKRÄMEN

Alltför tjock och täckande sminkkräm kan med fördel spädas ut med primer.



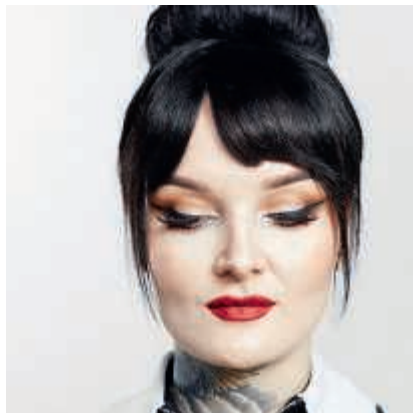
VATTENTÄLIG EYELINER

Mascara applicerad med pensel fungerar som en mörk och vattentälig eyeliner.



NYA LÄPPTONER

Varför inte ge läpparna ny framtoning genom att ersätta läppstiftet med kajalpenna?



Enligt Ida Ekman är dagens trend lätt grundsmink. "Många kvinnor vill jämna ut och täcka sin hy trots att det inte behövs", säger hon."

ups per dag. Hon fotograferar alstren, behandlar bilderna och publicerar fotografierna regelbundet.

"När mina vänner är ute och fester lägger jag ut bilder på Instagram. Jag stortrivs med tillvaron", säger Ida.

Kontot *Ida_elina* har hela 126 000 följare, vilket visar att hennes insatser har burit frukt. Idas inkomster kommer från publikationerna i de sociala medierna och från hennes arbete i olika sminkaffärer. Innan Ida utbildade sig till makeupartist studerade hon klädde-sign och hattmode. I hennes nuvarande arbete förenas mode, makeup och smink.

"Jag använder smink som målarfärg och min hy som duk", säger Ida.

GLÖM REGLERNA

Ida har aldrig lidit brist på fantasi. Hon får sina idéer från bland annat färgspel, former, filmer, människor och musik.

"Klassisk musik manar till tyngre makeup, medan exempelvis **Justin Biebers** musik får mig att använda lättare, ofta rosa smink", säger hon.

Ibland undrar Idas vänner om en sminkbild återspeglar sorg eller glädje. Hon uppmanar alla att följa sina känslor vid valet av makeup.

"Mina vänner och följare frågar ofta vilket läppstift de skall välja. Jag brukar uppmana dem att köpa en färg som de själva tycker om", säger Ida.

Hon förhåller sig på samma sätt till alla regler – man kan gott gå sin egen väg och till exempel betona något annat än ögonen och läpparna.

"Fritt fram! I allmänhet betonar jag både läpparna och ögonen, men ibland betonar jag något helt annat" avrundar Ida Ekman. •

"Mina vänner och följare frågar ofta vilket läppstift de skall välja. Jag brukar uppmana dem att köpa en färg som de själva tycker om."

WILD&MILD
Matte Masterpiece-nagellacket ger naglarna läcker färg och matt yta. Från 2,90 €. Prisma och större S-marketer.



L'ORÉAL PARIS
Infallible Gelcrayon är en gellik och vattenfast brynpenna i blå ton. Från 7,90 €. Prisma, större S-marketer, Sokos, Emotion och Sokos.fi.



LUMENE Nordic Chic-ögonskuggan har fyllig och mjuk konsistens. Från 12,75 €. Prisma, Sokos, Emotion och Sokos.fi.

Färg på vardagen



URBAN DECAY
Vice Lipstick-läppstiftet, som finns i 100 olika toner och 6 konsistenser, erbjuder något för alla smaker. 19,90 €. Säljs i valda Sokos-affärer och Sokos.fi.



LANCÔME
Cushion Blush är en flytande rouge som ger kinderna naturlig lyster. 45 €. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



MAKE UP STORE
Glitter Eyeliner-eyelinern ger vacker blick. 20 €. Större Sokos-affärer och Sokos.fi.

RIMMEL
The Only 1-läppstiftet är fuktgivande och hållbart. Från 8,50 €. Prisma, Sokos och Sokos.fi.



VARULEVERANTÖRERNA

text Krista Korpela-Kosonen × foto Roope Permanto

Socker med måtta

Stort intag av socker är skadligt – konsumera
sötsaker med måtta. Socker är en viktig
komponent i livsmedel och mat.



10 fakta om socker

1 MEDFÖTT SOCKERSUG

Välbehag. Människan har ett medfött sug efter socker och de flesta av oss upplever välbehag när vi äter eller dricker något sött. Socker kan ge upphov till ett emotionellt betingat funktionellt beroende, men det framkallar inte kemiskt beroende så som alkohol och droger.

2 NÄSTAN BARA KALORIER

Näringsvärde. Raffinerat vitt socker ger energi, men varken vitaminer eller spårämnen (mineralämnen). Brunt socker innehåller små mängder spårämnen, men de har ingen näringsmässig betydelse om intaget av socker följer rekommendationerna.

3 SOCKER LOCKAR KARIESBAKTERIER

Tänder. Syrliga och söta livsmedel och drycker som intas som till exempel mellanmål äventyrar tandhälsan eftersom de skapar en gynnsam miljö för kariesbakterier. Karies leder till hål i tänderna.

4 SOCKER SOM DEL AV MÅLTIDEN

Blodsockret. Med blodsocker avses den glukos som finns i blodet för transport till kroppens celler. Måltidens sammansättning avgör hur snabbt de ingående kolhydraterna höjer blodsockret. Exempelvis sockerhaltig lemonad som avnjuts på tom mage höjer blodsockret snabbare än motsvarande lemonad som konsumeras vid en måltid.

5 SÖTA DRYCKER FRÄMJAR ÖVERVIKT

Vikten. Det är inte sockret i sig som gör att man lägger på hullet, utan sockrets höga energiinnehåll. Sötma och energiinnehåll går hand i hand, vilket innebär att söta livsmedel och drycker i regel är mycket energirika. Söta drycker främjar övervikt eftersom de ger mycket energi och är lätta att konsumera.

6 HJÄRTAT GILLAR INTE FÖR MYCKET SOCKER

Hjärtat. Rikligt intag av socker inverkar negativt på blodets kolesterol- och fettvärden, vilket kan höja blodtrycket. Förändringarna kan leda till uppkomst av så kallat metabolt syndrom och därmed ökad risk för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes.

7 SOCKRET FRÄMJAR TYSTA INFLAMMATIONER

Kroppen. Rikligt intag av socker kan främja så kallade tysta inflammationer i kroppen. Med tyst inflammation avses en symtomfri men propagerande inflammation i till exempel blodkärl eller tarmväggar. Tyst inflammation ökar risken för olika kroniska sjukdomar så som diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar.

8 RISK FÖR FETTLEVER

Levern. Rikligt intag av socker ökar risken för fettlever. Fruktos eller fruktsocker, som ingår i vanligt socker (sackaros), verkar vara särskilt skadligt i detta avseende. Den vanligaste orsaken till fettlever är ändå så kallad bukfetma. Man behöver inte rata frukt i rädsla för fruktos, men man bör begränsa sitt intag av livsmedel och drycker med mycket tillsatt socker.

9 MÖRKER ÖKAR SOCKERSUGET

Humöret. Under den mörka årstiden drabbas många av vintertrötthet och depression som ökar suget efter socker särskilt på eftermiddagen och kvällen. Sömnbrist kan också öka sockersuget.

10 MINSKAT SOCKERINTAG KAN LUGNA HUDEN

Huden. Acne kan i viss mån förebyggas och lindras genom att minska intaget av socker och så kallade tomma kolhydrater som finns i bland annat ris, ljust bröd, sötsaker, söta bakverk, lemonad och saft.

→



*En stor del
av barnen
konsumerar för
mycket socker.*

→ Socker och mat

SÖTMA OCH BALANS

Socker ger maten sötma och balanserar upp eventuell beska, syrlighet och sälta. Utan tillsats av lite socker skulle nog många hälsosamma livsmedel, exempelvis syrliga bär, bli oätta.

FLUFFIGHET OCH KONSISTENS

Socker ökar fluffigheten hos kak- och tårtddeg eftersom sockerkristallerna binder luft. En liten mängd socker i bröd- och buldeg stimulerar jäsningsprocessen vilket får degen att stiga.

BRYNER OCH GER SMAK

Gräddning och stekning bryner livsmedel och ger dem smak. Vid karamellisering sönderfaller socker och vid en maillardreaktion reagerar sockermolekyler med aminosyror.

KONSERVERAR

Sockrets konserverande förmåga utnyttjas i bland annat sylt, marmelad och gelé. Sockret binder fritt vatten, vilket hämmar mikroväxten.

Hur mycket är lagom?

Enligt gällande näringsrekommendationer får intaget av tillsatt socker inte överstiga 10 procent av det totala energiintaget.

Den rekommenderade maximimängden motsvarar cirka 26 sockerbitar per dygn för en vuxen man, cirka 22 för en vuxen kvinna och cirka 15 för ett barn i skollåldern. En halv liter söttad läsk innehåller maximimängden för vuxna.

Med tillsatt socker avses sackaros (vanligt socker), fruktos (fruktsocker), glukos (druvsocker), glukos- och fruktossirap och andra sockerprodukter som används som sådana eller som tillförs livsmedel.

Den vuxna befolkningens intag av tillsatt socker följer i stort sett rekommendationerna, men en stor del av barnen konsumerar för mycket socker redan i lekåldern.

Naturligt socker i grönsaker, frukt, bär och osötade mjölkprodukter betraktas inte som tillsatt socker!

Andelen sockerkritiska konsumenter ökar. Enligt Taloustutkimus Oy:s undersökning Suomi syö 2016 (Finland äter 2016) anser 26 procent av finlänarna att hälsosam kost inte får innehålla något eller bara lite socker. För två år sedan var andelen 23 procent och år 2010 var den endast 15 procent.



Kolumnisten är journalist, författare och företagare
– och en hängiven affischjägare.

Finland – glamouröst och öppet

Imånga år har jag haft nöjet att fundera på den så kallade *Finlandsbilden*. Jag har nämligen snöat in mig på finländska reseaffischer. Alltså affischer som tidigare gjorde reklam för Finland och som försökte locka turister och resenärer till det okända landet i norr.

Vi talar om stora papperstryck i färg från företrädesvis 1930- och 1950-talen. Affischerna skapades av grafiker och konstnärer, vissa av världskända konstnärer, andra av okända bruksgrafiker. Men alla affischer har ett uttryck som jag är helt såld på: de är glada, smarta och konstnärliga.

Och budskapet är så härligt inbjudande.

Jag har letat efter affischerna över hela världen, köpt upp dem från samlare och på auktioner, beundrat detaljer, grävt i konstnärernas historia. Jo, efter mer än tio år i träsket råder ingen tvekan: Jag är en nörd.

När det självständiga Finland nu firar sitt hundraårsjubileum har jag sammanställt hela samlingen till en utställning och jag har förstås en lömsk plan: Jag vill att flera ska bli nördar. Men framför allt vill jag visa på vilken image Finland har haft.

I korthet har jag komprimerat affischernas bärande tema i tre ord: Finland är *öppet, glamouröst och kosmopolitiskt*.

Varför är detta viktigt för mig?

Därför att de tre ord vi i dag alltför ofta förknippar med Finland är slutet, dystert och tystlåtet.

Men så ser inte mitt Finland ut. Så ska inget land se ut. Men i dag då nationalist-spöket, och det är verkligen ett spöke, drar över Europa är det viktigare än någonsin att fundera på hurdant land, i hurdan värld, man vill leva i.

I en turistbroschyr från 1930-talet ropar man ut:

”Livfullt, ljus och öppet möter Helsingfors sin gäst”

Jag kan ju inte veta om det var helt och hållet sant. Men det *låter* bra. Och på den för mig mest ikoniska affischen (publicerad i slutet av 1930-talet) sitter en dam på en uteservering i huvudstaden, hon har en flaska champagne på bordet, en stillsam grön spårvagn rasslar förbi i bakgrunden.

Jag tolkar det som att det finns en ledig plats där vid bordet. Och att den där trendiga damen är Finlands mö i ny tappning. Och vad säger hon?

Välkommen!

*I dag är det viktigare
än någonsin att
fundera på hurdant
land vi vill leva i.*

Affischutställningen Come to Finland – Lockropen från paradiset
visas på Finlands Nationalmuseum 17.2–28.5.2017.

Under året tar vi oss en titt på hur livet ter sig i handelslagens gamla verksamhetslokaler. Denna artikel är nummer 1/6.

text Emmi Maaranen × foto Katja Lösoenen



Huset är lågt på framsidan, men mot gården är det lika högt som 1920-talets trähus.

BUTIKEN SOM BLEV KONSTNÄRSHUS

Den gamla andelshandeln blev bildkonstnär
Seppo Tanninens hem och arbetsutrymme.

Genom de stora fönstren som lyser välkomnande i vintermörkret ser man stafflier och annat konstnärsmaterial.

Vi befinner oss i stadsdelen Hallila i Seinäjoki, som har många vackra gamla trähus. När vi knackar på öppnas dörren av en man med runda glasögon på näsan. Herren i huset, **Seppo Juhannus Tanninen**, 68, är bildkonstnär, poet och dagstidningen *Ilkka*s före detta konstkritiker.

”Grannar och skolbarn som går förbi huset brukar vinka när de ser mig i arbetsrummet”, säger Seppo och nickar i riktning mot de stora skyltfönstren.

Hans hem och ateljé finns i Hallilas gamla andelshandel från år 1958. Framifrån ser byggnaden med sitt låga och kännpaka tak ut som en femtiotalsbutik, men på gårdssidan för det stora och höga huset tankarna till 1920-talet.

”Jag vet inte vem som har ritat huset, men det finns en likadan gammal andelshandel i byn Koura i Nurmo”, säger Seppo Tanninen.

ATELJÉ UNDER, OVAN GALLERI

Seppo Tanninen köpte huset år 1995. Fram till år 1980 bedrev Seinäjoki handelslag butiksverksamhet i byggnaden och under mellantiden fungerade den som verksamhetslokal för ett företag i kemibranschen och som bostadshus. Huset inrymmer tre separata lägenheter.



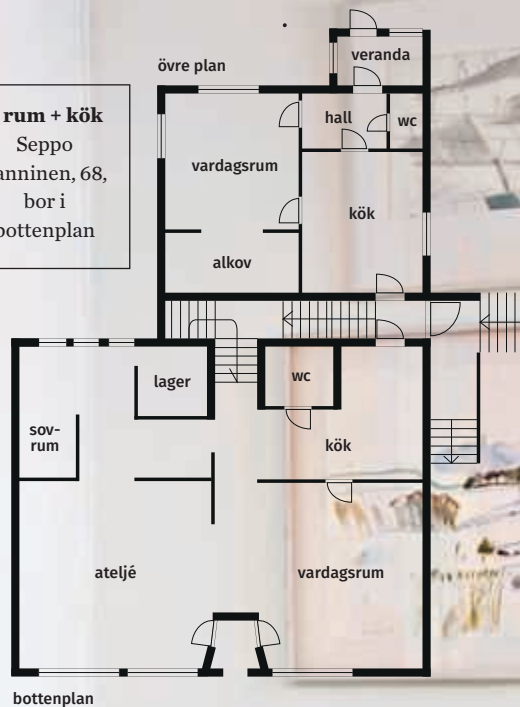
I trapphuset till källaren hänger Seppo Tanninens egna verk. Hans alster hör hemma någonstans mellan kaos och ordning.

LÄS TIDIGARE DELAR:

yhteishyva.fi/samarbete

3 rum + kök

Seppo
Tanninen, 68,
bor i
bottenplan



Seppo Tanninen kopplar av i vardagsrummet. En del av hyllorna härstammar från den gamla butiken.

→ ”I dag fungerar lägenheten på övre plan som galleri. Lägenheten på gårds-sidan är uthyrd”, säger Seppo medan vi går uppför de knarrande trätrapporna till galleriet.

På väggarna hänger hans egna verk och några tavlor målade av hans son-dotter, som går i sin konstnärligt lagda farfars fotspår.

Seppo letade länge efter ett hus lämpat som bostad och arbetsutrymme i det aktuella området och när han hittade den gamla andelshandeln med en yta på cirka 270 kvadratmeter slog han till.

När han flyttade in var samtliga innerväggar beklädda med halvpåsar, men i dag finns panelerna kvar endast i köket och kökskorridoren.

”Jag tänker måla husets brädfodring i sommar för att uppmärksamma Finlands hundraårsjubileum”, säger Seppo.

Många av de gamla butiksföremål som fanns i källaren när han flyttade in finns nu på olika ställen i huset: Köksväggen pryds av en antik fårsax, läslampans skärm är gjord av en gammal olivburk och på källarväggen hänger en glassaffisch från svunna tider.

BUTIKENS HISTORIA FÖRPLIKTAR

Seppo har slagit upp sina dörrar för allmänheten flera gånger i samband med veckoslutsevenemanget *Konstrundan*. Under evenemanget har han och huset fått besök av bland annat butikens gamla kunder och anställda.

”När det begav sig lär andelshandeln, som hade en livsmedelsavdelning och en avdelning för bland annat järnvaror, ha varit välförsedd och välfrekventerad. Livsmedelsavdelningen fanns i mitt nuvarande vardagsrum, järnavdelningen i min ateljé, kontoret i mitt sovrum och kylutrymmet i min nuvarande toalett. Mitt kök fungerande som butikens lagerutrymme. I expeditionsrum smått möblerade rum fungerade tomma flaskbackar som bord”, säger Seppo.

Expeditionsrum lägenhet på övre plan hade en yta på sammanlagt 45 kvadratmeter och handelsmannen förfogade över 50 kvadratmeter på husets gårds-sida. Seppos nuvarande bostad, som omfattar tre rum och kök, har en yta på cirka 100 kvadratmeter. Bostadens klin-ker-golv, som härstammar från butikstiden, för tankarna till ett sydeuropeiskt



Ljuset strömmar in genom fönstren i ateljén. Kakelegolvet härstammar från butikstiderna.

hem. Också omgivningen minner om husets tid som andelshandel.

”Enligt ett gammalt dokument var handelsmannen skyldig att hålla husets bakgård trädgårdsläk. I syfte att upprätthålla traditionen har jag planterat en hel del växter på bakgården under årens lopp”, säger Seppo.

VÄLFUNGERANDE KONSTNÄRSHUS

Seppo Tanninen inledde sin konstnärsbana i slutet av 1960-talet med studier vid Finlands konstakademi.

”Mina alster, som andas färg och geometri, hör hemma någonstans mellan kaos och ordning”, säger han.

På en vägg i vardagsrummet hänger ett svartvitt verk som Seppo målade inför sin första privata utställning i Glogalleriet år 1973. Motiven på de nyare färggranna verken, som pryder en annan vägg i vardagsrummet, omges av molnlika konturer.

”En ung flicka som besökte en av mina utställningar tyckte att motiven påminde om pepparkakor”, säger Seppo leende.

Den gamla andelshandeln med sina stora fönster lämpar sig utmärkt som konstnärshus. I dag är ateljéutrymmen med lämpliga ljusförhållanden både dyra och svåra att hitta. För en stor del av landets bildkonstnärer, vars inkomster varierar från månad till månad, är kostnaderna en central faktor.

”I husets rymliga källare gör jag inramningar och andra utrymmeskrävande arbeten”, säger Seppo.

Han ställer gärna ut sina konstnärskollegors alster: Väggar i bland annat köket, kökskorridoren och källaren pryds av verk målade av Seppos vänner.

Seppo ordnar ibland konserter i källarutrymmet. När man öppnar dörren till garaget i källarvåningen möts man av discobelysning från 1970-talet. •

× DEN RÄTTA FÖR DIG ×

Vi hjälper dig att hitta den rätta,
men du väljer.

Tipsen gavs av SOK:s
sortimentschef Matti Viitanen.
Skidorna och tillbehören säljs
hos Prisma. Sortimentet varierar
mellan butikerna.

text Enna Koivunen × foto Roope Permanto

BÄTTRE GLID

Vi valde skidor för två
vänner av klassisk stil.

1.

FÖR DEN SOM UPPSKATTAR BEKVÄMLIGHET

Vallningsfria Karhu Novus
Beargrip med NNN-bindning
Vallningsfria skidor lämpar
sig för den som uppskattar
bekvämlighet och som skidar
aktivt eller då och då. Den
vallningsfria Beargrip-botten
glider och fäster i både blöt
och torr snö. Skidan lämpar
sig även för åkning i mjuka
skidspår. Botten bör rengöras
regelbundet. 170–205 cm.
99,95 €.



Start Move

Anti-Ice Universal

Rengör botten, för-
hindrar underfrysning
och förbättrar glidet
hos vallningsfria skidor.
90 ml. 9,99 €.

2.

FÖR DEN SOM VILL OCH KAN VALLA

Karhu Novus CL SR med
NNN-bindning

Den konventionella skidan
fungerar i alla fören om den
vallas rätt. Vallningen måste
anpassas till föret, vilket ställer
krav på åkaren. Rätt vallade
skidor borgar för utmärkt
glid och fäste och angenäma
skidtur. Den hållbara skidan
ger långvarigt nöje. 170–200 cm.
59,95 €.



Start Move Snabbglid

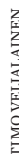
Universal och Snabbfäste Universal
Glid- och fästvallarna är lätta att
applicera med den medföljande
svampen. Lämpar sig för alla
fören (+5 – -20 °C). 60 ml. 7,99 €/st.

Start Move

Fästejip Universal

Fästejipen är lätt och
behändig att applicera. Tejpen
kan kombineras med glidvalla.
Lämpar sig för alla fören och
snötyper. 5 m. 7,99 €.





I spalten träffar vi S-gruppens personal.



40 samarbete

× ÄSS PÅ BORDET ×

S-gruppens personal skickar hälsningar till ägarna.



ANTTI HEIKKINEN
Direktör för
ABC-kedjan



”ABC:s nya Tankningsbonus (Tankkausbonus) möjliggör konkurrenskraftiga bränslepriser även framöver. Skattens andel av bränslepriset är alltför stor för procentbaserad Bonusbetalning.”

Läs mer om förnyelsen på finska på webbsidan s-kanava.fi/tankkausbonus.

KÄNNER DU TILL S-GRUPPEN?

S-gruppens historia inleddes i början av 1900-talet när städernas medelklass, landsbygdsbefolkningen och industriarbetarna började kämpa för ekonomisk jämlikhet. Reaktionen var en följd av att många privata handelsmän eftersträvade stora vinster, slog människor i lånebojor och visade ringa intresse för varornas kvalitet. Antalet affärer var dessutom otillräckligt.

Andelslagsverksamheten lämpade sig utmärkt för den finländska mentaliteten. Verksamhetsprincipen, som alltid har varit densamma, bygger på öppet medlemskap, demokrati, jämlikhet och rättvis utdelning av eventuellt överskott till ägarkunderna. Idén spred sig snabbt, vilket ledde till grundandet av handelslag i nästan varje kommun. År 1904 grundades Centrallaget för handelslagen i Finland (SOK) för att sköta gruppens gemensamma inköp, rådgivning och styrning.

Under perioden 1920–1940 blev andelslagsverksamheten en viktig samhällsfaktor. Antalet medlemmar ökade och handelslagen satsade alltmer på kvalitet och varutillgång.

På 1960-talet ledde urbaniseringen till att antalet handelslag på landsbygden minskade och på 1980-talet tampades butikerna på landsbygden med ekonomiska svårigheter.

År 1983 förband sig de handelslagsanställda till förändringar i syfte att rädda verksamheten. Effektiviseringen innebar att industrianläggningar och kontor lades ned och att antalet butiker decimerades. Omorganiseringen ledde till att S-gruppen bildades. I dag omfattar gruppen 20 regionala handelslag, 8 lokala handelslag och SOK.

Inom loppet av några år blev S-gruppen lönsam och är det än i dag. Affärverksamheten koncentrerades till några kärnområden och strategin riktades in på att erbjuda ägarkunderna nytta och förmåner. Bonussystemet och det gröna S-Förmånskortet lanserades i slutet av 1980-talet. Kedjeverksamheten inleddes ungefär samtidigt.

Nu på 2010-talet vilar S-gruppen fortfarande på de 100 år gamla grundvärdena. Ledstjärnan är att underlätta finländarnas vardag, att verka ansvarsfullt och att gynna inhemskt arbete.

text Tiina Leppiniemi

3 orsaker att koncentrera inköpen



MIN BUTIK

Handelslagens alla ägarkunder äger en lika stor del av sina handelslag. Handelslagen har inga andra ägare. S-gruppens affärer erbjuder sina ägare behändiga inköp och oöverträffade förmåner.



MINA FÖRMÅNER

S-gruppens uppgift är att betjäna sina ägarkunder, att tillgodose deras behov och att tillhandahålla ett brett urval av varor och tjänster till rimliga priser. Den inköpsrelaterade Bonusen är ägarnas viktigaste förmån.



GEMENSAM NYTTA

S-gruppen, som är en finländsk intressekedja, garanterar välfungerande tjänster i hela landet. Gruppen sysselsätter nästan 38 000 personer och betalar skatt i Finland. S-gruppen stöder finländsk kultur, idrott och samhällsverksamhet.

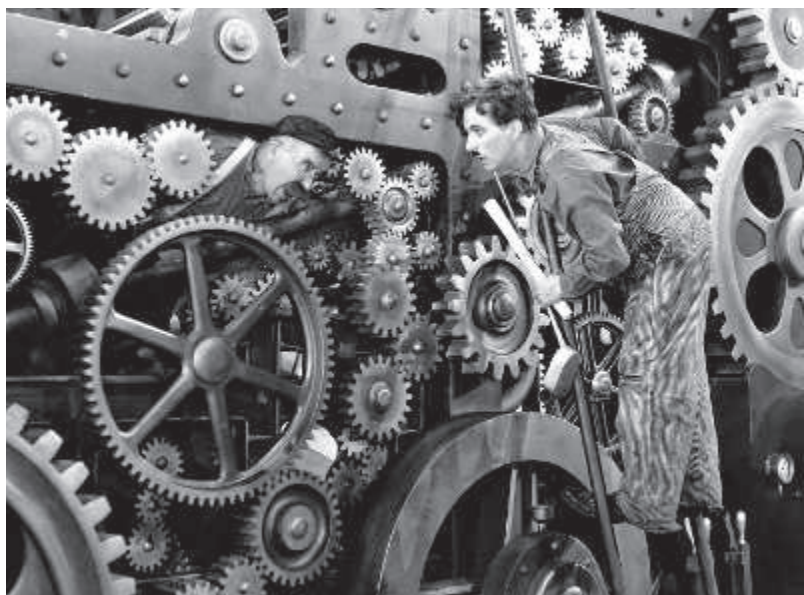


× DINA FÖRMÅNER ×

Sammanställning Kati Heikinheimo (yhteishyva.toimitus@sok.fi).
Tidningen ansvarar inte för ändringar efter pressläggning.



Mikael Gabriel på turné runtom i landet.



Filmen Moderna tider ackompanjeras live av Kuopio stadsorkester.

MUSIK OCH TEATER

Mikael Gabriels turné HIMMEE

- Med S-Förmåns-kortet biljetter till Mikael Gabriels konsert inklusive betjäningssavgift 28,50 e (norm. 30,50 e). Ej Bonus.

Biljetter och mer info:
www.livenation.fi. Var beredd på att visa upp S-Förmånskortet vid biljettkontrollen på konsertkvällen.

Sami Hedberg & Niko Kivelä – Wings of Comedy

- Med S-Förmåns-kortet förköpta biljetter till Sami Hedbergs och Niko Kiveläs turné Wings of Comedy för 27 e (norm. 30 e). Ej Bonus.

Biljetter och mer info:
www.wingsofcomedy.com

På teatersemester till S:t Michel

- Med S-Förmåns-kortet teater+inkvarteringspaket från 72,50 e/dygn i dubbelrum (norm. från 77,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel. I paketet ingår inkvartering ett dygn i dubbelrum, teaterbiljett, frukost samt bastu. Priset är ett frånpris som varierar beroende på dag och teaterföreställning. Begränsat antal paket. Bonus på inkvarteringspriset.

Original Sokos Hotel Vaakuna S:t Michel, Porrassalmenkatu 9, 50100 S:t Michel
Mikkelin Teatteri, Savilahdenkatu 11, S:t Michel
Hotellbokningar: 029 123 9600

S-FÖRMÅN
5€

Musikalen Ungakarlslyan och hotellsemester i Kouvola

- Med S-Förmåns-kortet teater+inkvarteringspaket från 81,50 e/person/dygn i dubbelrum (norm. från 92,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. I priset ingår inkvartering, musikbiljett och programblad. Bonus på inkvarteringspriset.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hoviokienkatu 2, Kouvola.
Kouvolan Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.
Hotellbokningar:
020 1234 651 (8,35 cent/samtal+16,69 cent/minut)
Mer info om föreställningen:
05 7400 300,
www.kouvolanteatteri.fi

S-FÖRMÅN
11€

Filmen Moderna tider till orkesterackompanjemang i Kuopio

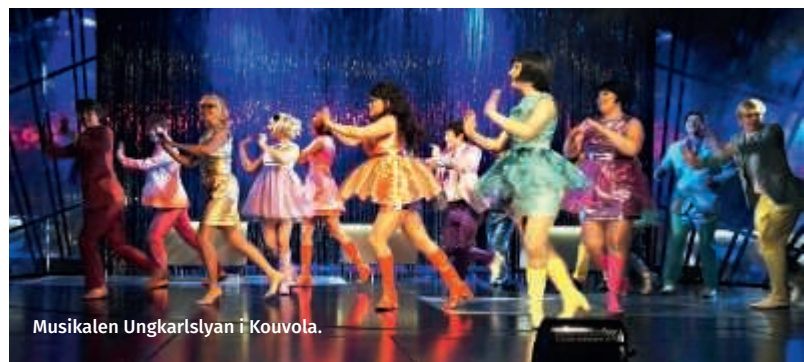
- Med S-Förmåns-kortet biljetter till Charlie Chaplins film Moderna tider, till liveackompanjemang av Kuopio stadsorkester, fr 10.2 kl. 19 i Kuopio Musikcentrum för 33 e parkett, 28 e balkong (norm. 35/30 e). I priset ingår Kuopio Musikcentrums expeditiönsavgift 2 e/biljett. Max. 2 förmånsprissatta biljetter/S-Förmåns-kort. Ej Bonus.

Kuopio Musikcentrum, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: Kuopio Musikcentrum och Kuopio stadsteater 0600 96100 (1,98 e/min+lina), Kuopio Info och Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lina), www.lippu.fi.
Mer info:
www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

S-FÖRMÅN
2€



Underhållning med Niko Kivelä och Sami Hedberg.



Musikalen Ungakarlslyan i Kouvola.



Harmony Sisters i Salo.



Pjäsen Orkestern – the Everlast i Lahtis.

Musikkådespel i Salo

S-
FÖRMÅN
2€

- Med S-Förmåns-kortet följande biljetter till Teatteri Provinssi: 11.2–22.4 Hymyillen: i biljettkassan för 21–22 e/ hos Lippupiste för 23,50–24,50 e (norm. 23–24/25,50–26,50 e) och 16.3–20.4 Keppiä tai (ja) porkkanaa: i biljettkassan för 12–18 e/hos Lippupiste för 13,50–20,50 e (norm. 12–20/13,50–22,50 e). Lippupiste tillägger priset egen expeditionsavgift. Ej Bonus.

Teatteri Provinssi,
Salorankatu 5–7, Salo,
Upplevelsecentrum Astrum.
Mer info: www.teatteriprovinssi.fi
Biljetter: Teatteri Provinssi
biljettkassa tfn 044 0520260 eller
www.lippu.fi

Farsen Fångad på nätet och pjäsen Kuusenskaatajaiset på Joensuu stadsteater

S-
FÖRMÅN
5€

- Med S-Förmåns-kortet biljetter till farsen Koukussa (Fångad på nätet) lö 4.2 kl. 19 för 21 e (norm. 26 e). Max. 2 biljetter/S-Förmåns-kort. Ej Bonus.
- Med S-Förmåns-kortet biljetter till pjäsen Kuusenskaatajaiset on 15.3 och to 23.3 kl. 18.30 för 15 e (norm. 20 e). Max. 2 biljetter/S-Förmåns-kort. Ej Bonus.

Joensuu stadsteater,
Stadshuset, Rantakatu 20, Joensuu.
Biljetter: Carelicum, 013 267 5222,
carelicum.palvelut@jns.fi och vid
teaterns entré en timme före
föreställningens början.

Orkestern the Everlast på Lahtis stadsteater

S-
FÖRMÅN
4€

- Med S-Förmåns-kortet biljetter till pjäsen Orkestern the Everlast lö 11.2 och lö 25.2 kl. 19 på Lahtis stadsteater: basbiljett 25 e, pensionärer 22 e, studerande och arbetslösa 16 e (norm. basbiljett 29 e, pensionärer 26 e, studerande och arbetslösa 20 e). Förmånen gäller ej grupp-bokningar. Ej Bonus.

Lahtis stadsteater,
Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter: Telefonbokningar och
biljettkassa vardagar ti–lö kl. 11–17,
föreställningsdagar fram till
pjäsens början tfn 0600 305 757
(1,53 e/min+lna). Biljetter även från
Lippupistes verksamhetsställen, ej
försäljning via webben.
Mer info:
www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Mikko Kuustonen återvänder till konsertsalarna

- Med S-Förmåns-kortet biljetter till Mikko Kuustonsens konsert inkl. expeditionsavgift 39,50 e (norm. 41,50 e). Ej Bonus.

Biljetter och mer info:
www.livenation.fi
Var beredd på att visa upp
S-Förmåns-kortet vid biljett-
kontrollen.

S-
FÖRMÅN
2€



Mikko Kuustonen
turnerar från och
med mars.

FINNKINOS MÅNADENS FILM

Aki Kaurismäkis nyaste

- Med S-Förmåns-kortet biljetter till Månadens film 3–28.2 på Finnkinobio-graferna eller i webbutiken med koden helmikuu17 för 8,95–13,20 e (norm. 10,50–15,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmåns-kort. Förmånen kan inte kombineras med andra rabatter. Ej Bonus.

Biljetter och mer info: Finnkinos
biografer, www.finnkino.fi



Aki Kaurismäki
står för regin
för filmen Toivon
tuolla puolen
(ung. Bortom
hoppet).

S-
FÖRMÅN
15%



× DINA FÖRMÅNER ×



Härryckande pjäs om den finska hästen i Kuopio.



Njut av musiken på Pori Jazz förmånligt med S-Förmånskortet.

MUSIK OCH TEATER

S-
FÖRMÅN
2€

Pjäser på Kuopio stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Suku-vika (It runs in the family) lö 4.2 kl. 13 för 28 e (norm. 31 e), Suomen hevo-nen (ung. Den finska hästen) on 8.2 kl. 19 för 25 e (norm. 28 e) och till pjäsen Frida to 23.2 kl. 19 för 25 e (norm. 28 e). Ej Bonus.

Kuopio stadsteater, Niiralankatu 2, Kuopio.
Biljetter: Teaterns biljettkassa: Niiralankatu 2, Kuopio. Öppet ti-fr kl. 14-19 och lö kl. 12-18.15. Inför dagsföreställningarna öppnar biljettkassan en timme före pjäsens början. Teaterns och Kuopio Musikcentrums gemensamma servicenummer 0600 96 100 (1,98 e/min+lna) betjänar må-lö kl. 9-19.
Mer info: www.kuopionkaupunginteatteri.fi

Festivalen Samuelis polonäs i Kuopio

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten med Aija Puurtinen & Rytmi-raide Allstars samt Vieno Kekkonen & Pekka Pentikäinens kvartett lö 11.3 kl. 19 för 17/12 e (norm. 19/14 e).
- Med S-Förmånskortet biljetter till huvudfesten på festivalen Samuelin Poloneesi 45 vuotta sö 12.3 kl. 13 för 15/10 e (norm. 17/12 e). Ej Bonus.

Kuopio Musikcentrum, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: Kuopio Musikcentrum, www.kuopionmusiikkikeskus.fi, 0600 96100 (1,98 e/min+lna) eller lippu.fi, www.lippupiste.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+lna). I biljettpriset ingår Kuopio Musikcentrums betjäningssavgift 2 e/biljett. Lippupiste har egna expeditionsavgifter.
Mer info: www.kansanmusiikkiliitto.fi/samuelinpoloneesi

S-
FÖRMÅN
2€

Komedin Perfekt bröllop och musikalen Ungkarlslyan i Varkaus

- Med S-Förmånskortet biljetter till Varkauden Teatteri enligt följande: komedin Täydelliset häät (Perfekt bröllop) lö 4.2 kl. 18 och lö 11.2 kl. 18 för 21 e (norm. 24 e), Poika-miesboksi (Ungkarlslyan) lö 18.2 kl. 18 för 32 e (norm. 35 e). Ej Bonus.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Biljetter: 044 364 8830, www.varkaudenteatteri.fi, www.ticketmaster.fi
Mer info: www.varkaudenteatteri.fi

S-
FÖRMÅN
3€

PÅ RESA

S-
FÖRMÅN
9€

Koppla av på Eckerö Line

- Med S-Förmånskortet kryssningen En dag i Tallinn eller Minikryssning på sö-to-avgångar för 10 e/person (norm. 19 e/person). Förmånen gäller t.o.m. 6.4.

Bokningar: www.eckeroline.fi
Ange produktkoden ASM i samband med bokningen.

En dag i skärgården med Viking Line

- Med S-Förmåns-kortet Viking Lines Picknick-dagskryssning från Åbo från 30 e/person (norm. 35 e/person). I priset ingår kryssning och Viking Buffet-lunch inklusi-ve dryck på ditresan. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls. Bonus på hela resans pris.

Bokningar och mer info: www.vikingline.fi/s-etukortti, 0600 41577 (1,75 e/besvarat samt.+lna/msa) booking@vikingline.com. Produktkod FRPIKA.

S-
FÖRMÅN
5€

S-
FÖRMÅN
7€

Förmånligare på Pori Jazz med S-Förmånskortet

- Med S-Förmånskortet biljetter till Pori Jazz huvudkonserter inklusive expeditionsavgift från 68,50 e (norm. 75,50 e). Förmånen gäller fram till 31.3. Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Biljettförsäljning: Ticketmaster Suomi 0600 10 800 (1,98 e/min+lna), www.ticketmaster.fi och Pori Jazz byrå (Pohjoisranta 11 D, Björneborg)
Mer info: www.porijazz.fi



Favoritartisten Vieno Kekkonen underhåller i Kuopio tillsammans med Pekka Pentikäinens kvartett.



Perfekt bröllop i Varkaus.

FÖR FAMILJER

Åk skridskor i Salo och Somero

- Med S-Förmånskortet gratis skridskoåkning lördagar kl. 15–17. I Salo 11.2, 25.2, 11.3 och 25.3 och i Somero 11.2 och 11.3.

SSO-hallen, Tahkonkatu 1 (Idrottsparken), Salo.
Somero ishall, Joensuuentie 51, Somero.
Mer info och detaljerad tidtabell: www.sso.fi

S-
FÖRMÅN
28,90–
41,90 €



ÖVRIGA FÖRMÅNER

Tandundersökning hos Oral

- Med S-Förmånskortet undersökning av tänderna 40 e (norm. 68,90–81,90 e) ifall du är berättigad till FPA-ersättning. Utan FPA-ersättning är priset 55,50 e (norm. 68,90–81,90 e). I priset ingår serviceavgift. Inkluderar ej röntgenbilder eller andra behandlingar. Erbjudandet gäller ej specialtandläkares granskning/konsultation. Förmånen gäller 1–28.2.

Bokningar och mer info: www.oral.fi eller 010 400 3400.



Koppla av på Eckerö Line.

Ägarkundsdagar på EasyFit

- Med S-Förmånskortet gratis motion under ägarkundsdagarna ti-on 7–8.2 kl. 15–18 på motionscenterkedjan EasyFits verksamhetsställen.

Verksamhetsställen och mer info:
www.easyfit.fi

Bekanta dig med LadyLine

- Med S-Förmånskortet gratis motion hos wellness-centerkedjan LadyLine under ägarkundsdagarna ti-on 7–8.2 kl. 12–18.

Verksamhetsställen, gruppmotions-scheman och starterbidanden:
www.ladyline.fi



S-
FÖRMÅN
15%

Alla hjärtans dags-hälsningar från Röda Korset

- Med S-Förmånskortet förpackning med 10 alla hjärtans dagskort (S-Förmån) med betalt porto för 14,88 e + expeditionsavgift (norm. 17,50 e + exp. avgift). Förmånen gäller 1–28.2 i Finlands Röda Kors-butik. Genom att inhandla Finland Röda Kors-produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland. Ej Bonus.

Beställningar: www.rodakorsbutiken.fi, för S-Förmånen, ange koden MESVMJ3V på beställningskupongen, tfn 020 701 2211 eller Röda Kors-butiken, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må–fr kl. 10–16.

Enkelt är bäst

MIKKO KUUSTONEN
Musiker,
TV-personlighet

Rätt mat ger välbefinnande. När det begav sig gav jag efter för mina begär: Jag åt gärna fet och salt mat och jag älskade bullar och andra söta bakverk. I dag utgörs min kost av livsmedel som ger välbefinnande och rätt mängd energi. Jag undviker så kallat rött kött, spannmål och socker och äter främst grönsaker, fisk och kyckling.

Jag handlar i närbutiken som har god betjäning. Livsmedlen, framför allt grönsakerna, bör vara färska och fräscha. I mån av möjlighet köper jag ekologiska och lokalt producerade varor.

Jag uppskattar gemensamma måltider, men på grund av mina oregelbundna arbetstider äter jag ofta ensam. Jag försöker lära mina döttrar att måltidssamvaron är viktig och när vi har tid brukar vi laga läckra sallader och soppor tillsammans. Min sambo **Hanna** bakar ofta bröd till våra gemensamma måltider.

Jag skämmer gärna bort mig med god mat. Sushi hör till mina definitiva favoriter. Efter en lyckad fisketur utanför Helsingfors låter jag gommen smekas av gott termoskaffe och läcker färdkost.

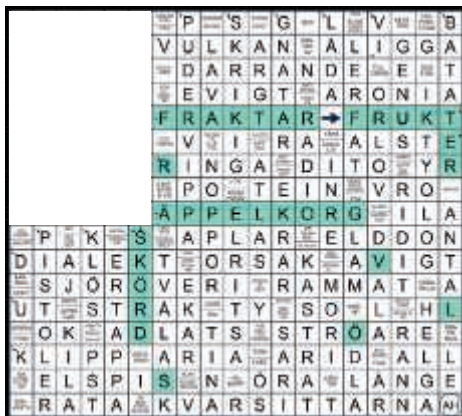
Min viktigaste insikt i fråga om mat är nog att enkelt är bäst. Jag vurmar för thailändska rätter som ju är både geniala och okomplicerade.

I mars får vi åter se Mikko Kuustonen på estraderna.

× BILDKRYSS 1 ×



Lösning
6/2016:
KRAVLÖS



Vinnare 6/2016:
Johanna Svahn
(Sund).
**Redaktionen
gratulerar!**

NYCKELORD 1/2017

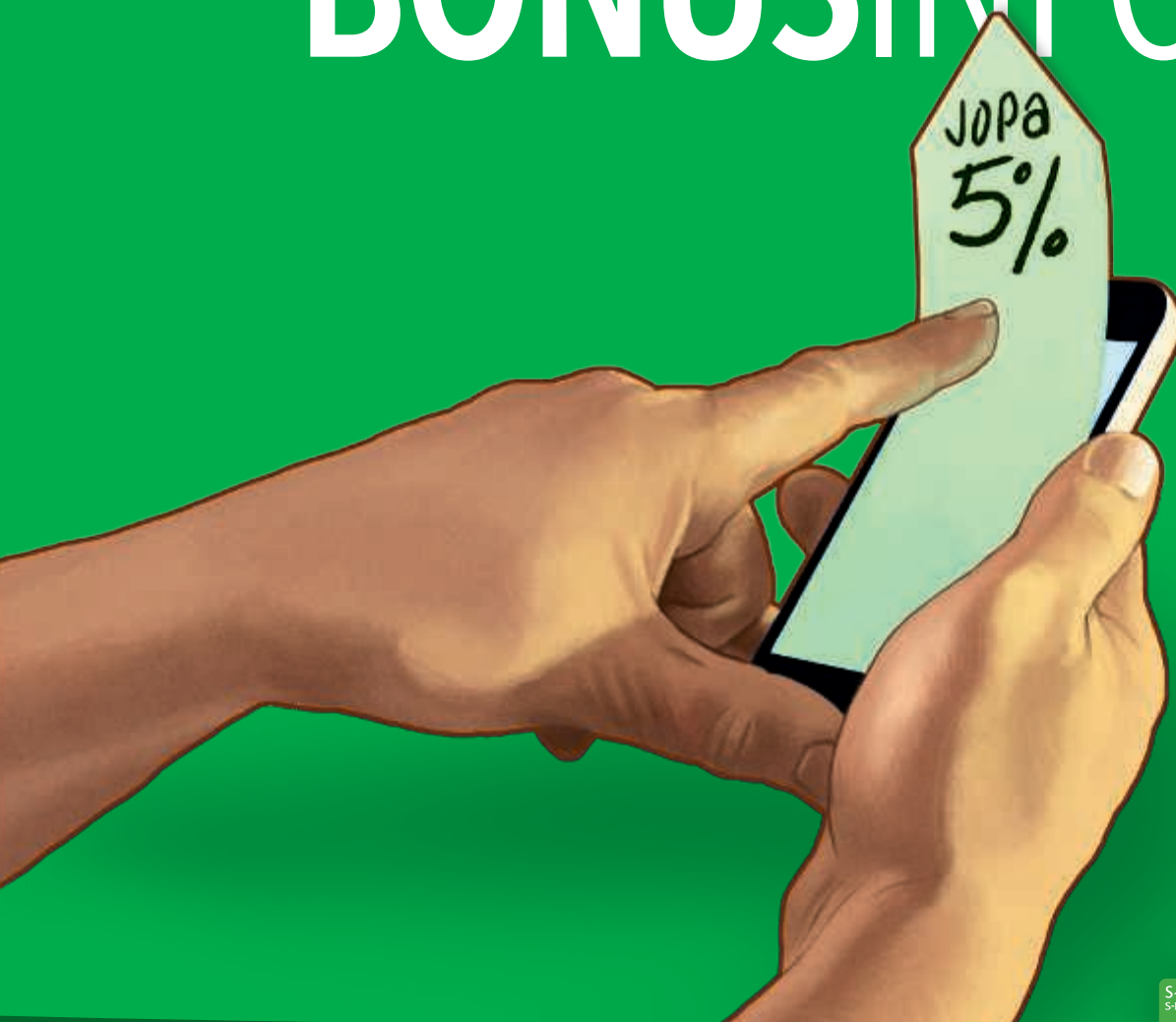
1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Svara senast 15.2.2017 på blanketten som finns på yhteishyva.fi/samarbete eller skicka nyckelordet (8 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, "Kryss 1", PB 88, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 50 euro.



NU DIGITALT BONUSINFO



FÖLJ UPP BONUS PÅ SÄTTET SOM PASSAR DIG BÄST!



S-MOBIL



E-POST



S-KANAVA



SJÄLVBETJÄNINGSTÄLLE



S-KANAVA.FI/BONUSINFO