

5/19

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING



Även små gärningar gör skillnad

ÅTGÄRDER VIDTAS REDAN FÖR ATT
MOTVERKA KLIMATFÖRÄNDRINGARNA

VARDAGEN ÄR LYCKA
En mammas
oförtröttliga kamp
mot cancer

ERÖVRAR VÄRLDEN
Bondbönan
har fått ett nytt
uppsving

FÖR MILJÖN
Kvällsmys med
färggranna inhemska
grönsaker i höst



REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Digital innehållschef
Juho Kahilainen
Innehållschef, mat, Sanna Autio
Ansvariga producenter
Katri Saukkonen och
Sara Malmberg (familjeledig)
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
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 Ossi Hiekkala

välkommen

Fotografen Esko Männikkös verk Kuivaniemi är från 1993 och består av sex olika fotografier. Männikkö (född 1959) är särskilt känd för sina porträtteringar av nordfinsk vardagsrealism, miljö och människor. Verket finns på den permanenta utställningen på SOK:s huvudkontor.



Flitiga biet

Vi har frågat er handelslagsmedlemmar om ni oroar er över klimatförändringarna. Det gör ni. Viktigt är att de flesta av er upplever att ni kan påverka framtiden genom hur ni agerar. Många har förändrat sin livsstil för att motverka klimatförändringarna: lokalproducerad, inhemsk mat uppskattas allt mer, köttintaget minskas och temperaturen i bostäderna sänks. Många upplever att förändringarna har varit relativt enkla att göra.

Det hjälper inte att få klimatpanik, men vi kan inte heller blunda för klimatförändringarna. Majoriteten, vi förnuftiga människor, vill föra en dialog och vidta åtgärder för att motverka klimatförändringarna. Det är bra att vara medvetna om att vi alla bär ansvar för att motverka klimatförändringarna, men visst – ju större du är, desto större ansvar. Därför ställs de största kraven på den offentliga sektorn, lagstiftarna och oss företag. De enskilda individernas val utgör ett utmärkt komplement till denna helhet.

VI I KOOPERATIVET är medvetna om att vi även i denna fråga är ett hjälpmedel och ett dagligt verktyg för våra medlemmar. Ett rent konkret exempel på verktyg är tjänsten Mina köp i S-mobil. Med den kan du hålla koll på din konsumtion.

Att en produkt är klimatvänlig är ett viktigt urvalskriterium för många konsument, på samma sätt som att en produkt är hälsosam. Utöver att vi erbjuder finländarna naturliga lösningar så att de kan göra hållbara val, håller vi även koll på vårt kooperativs egen bakgrund. Vi har genomfört ambitiösa utsläppsminskningar och vi höjer ribban alltså. Vi har även utmanat våra varuleverantörer att delta i detta arbete. Vi berättar mer

om åtgärderna i denna tidning.

Ingenting sker över en natt, även inom handelsbranschen förbättrar vi världen steg för steg. Det är ändå bra att ägarkunderna känner till att vi redan jobbar för att motverka klimatförändringarna med våra gemensamma resurser.

DENNA GÅNG har vi låtit en humla pryda tidningsomslaget. Oron över att de pollinerande insekterna minskar i antal världen över är befogad. Fenomenet hör nära samman med klimatförändringarna.

Osuusliike Elanto har under hela sin historia haft ett bi som symbol för den kooperativa verksamheten. Dåvarande Elantos logotyp skapades genom en tävling vid Ateneums konstindustriella läroverk 1905. Logotypen designades av studenten **Edvard Elenius**, sedermera konstnär, lärare och rektor.

Elantos flitiga bi ansågs vara en lyckad och unik symbol. Inom heraldiken är biet dessutom lyckans och fruktbarehetens symbol. Även om logotypen inte längre används lever den vidare som ett historiskt minne av den kooperativa verksamhetens mest fundamentala idé: gemenskap, samarbete och den gemensamma nytta som dessa ger.

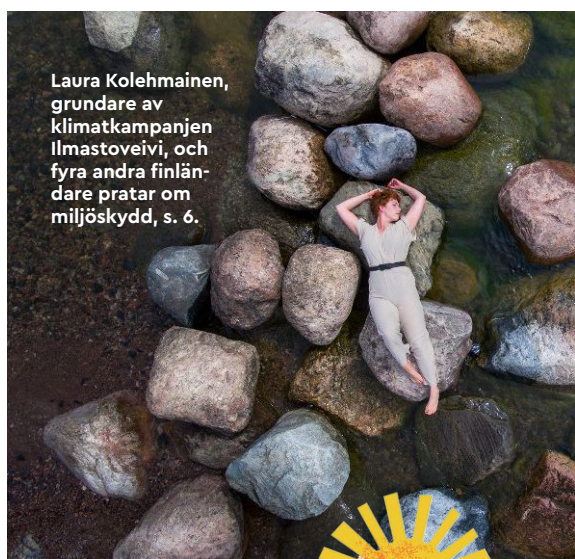
LÅT OSS med andra ord vara aktiva och flitiga även framöver och fortsätta att jobba tillsammans för att Finland ska vara det bästa landet att bo i också i framtiden.



**VELI-PEKKA
ÄÄRI**
Chefredaktör



I Jonna Kalavainens familj är familje- vardagen lycka, s. 46.

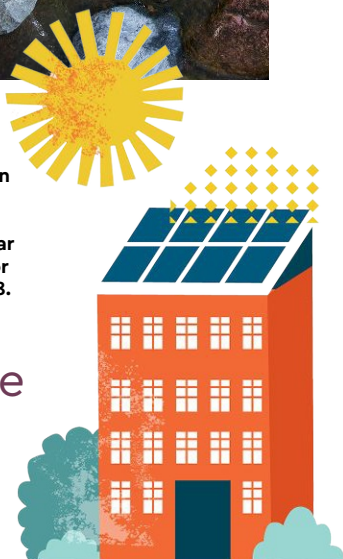


Laura Kolehmainen, grundare av klimatkampanjen Ilmastoveivi, och fyra andra finländare pratar om miljöskydd, s. 6.

I den ekonomiska artikeln presenteras förmånliga energilösningar, och S-Bankens expert berättar om lämpliga lösningar för finansiering av dem, s. 38.

Återkommande

- 2 Ledaren
- 37 Hiltunen
- 49 Förmåner till dig
- 51 Bildkryss



Du trollar fram en mjölfri pizzabotten av tunna potatisskivor, s. 18.

Innehåll ⁵/2019

4 Klimatet i varukorgen

Enkla principer för minskat koldioxidavtryck: minska, undvik och ersätt.

5 Jägarläktens kvinnor

Både Armi Salonen och släktingen Sonja Sundberg äter viltkött som Armi har jagat.

6 Miljövänner

Fem finländare berättar varför miljön är viktig för dem och vad de gör för miljön.

16 Visdom

Journalisten Rauli Virtanen förstod inte klimatförändringarna när han stötte på dem för första gången på 1970-talet.

18 Mysmiddag

Av inhemska rotfrukter tillagar du enkla kvällsrätter för hela familjen.

26 Mat utan åkermark

Merja Rehn vid Sitra tror att Finland kan bli framgångsrikt med hjälp av livsmedelsteknik.

29 Dags för hemmamys

Hösten är en tid för enkel och hälsosam mat och intressanta produktnyheter.

31 Tre år med vego

När grundarna av kontot PS Olen vegaani lade om sin kost förändrades även köpbeteendet.

32 Förbättrar världen böna för böna

Härkis- och Beanit-produkterna som tillverkas av finsk bondeböna håller på att erövra världen.

38 Ren, ny värme i hemmet

Banken har lösningar på hur du kan finansiera din värmerenovering.

43 Jordvärme, vindkraft och avfallsåtervinning

S-gruppens logistikcentral har fått internationellt erkännande för sin miljövänlighet.

44 Filmstjärna som älskar morötter

Paret Pekka Pusa och Kaija Hyvönen använder sin Bonus till kostnaderna för hästen.

46 "Jag vägrar att dö"

Jonna Kalavainen har överunnit cancer tre gånger.

1 TA HJÄLP AV KOSTCIRKELN. Den är bra även för klimatet. Köp hem mer grönsaker och frukter, hållbart fångad fisk och fiskprodukter samt inhemsk fullkornsspannmål. Prioritera också rotfrukter, potatis, kål och bär med inhemskt ursprung.

VISSTE DU ATT ...?

Om du äter vegetariskt en dag i veckan och fisk vid två måltider, är den totala miljöpåverkan från mat 15 procent mindre än om du äter kött vid varje måltid.

KLIMATET I VARUKORGEN

Närmare 20 procent av all vår klimatpåverkan kommer från maten. Det finns enkla principer för minskat koldioxidtryck: minska, undvik och ersätt.

3 LÄTTARE KÖTTBITAR. Produktion av nötkött är problematiskt med tanke på klimatet, men betande nötboskap i sig är inte negativt för naturens mångfald. Om du vill minska ditt intag av nötkött, ersätt det med inhemskt gris- eller kycklingkött.

4 VÄLJ VEGETARISKT. Finländska vegetabiliska proteiner tillverkade av bondebönor, ärtor och havre är bra alternativ till köttfärs eller kyckling. Använd dem i pizza, tacos, tortillas och pastasåser. Testa även veganska alternativ till mjölkprodukter. Till exempel havregrädde har en smak som passar utmärkt i äppelpaj.

6 TA MED EN EGEN KASSE TILL BUTIKEN. Oavsett om du använder en plast-, flergångs- eller tygkasse på shoppingturen är det viktigaste att du använder samma kasse så länge den håller. Kom alltid ihåg att ta med en kasse på shoppingturen.

2 KOMBINERA SHOPPINGTURERNA MED ANNAT.

Att gå till butiken eller att kombinera butiksbesöken med andra ärenden är en klimatsats. De effektiva fartygs- och landsvägstransporterna av livsmedel ger upphov till mindre utsläpp än människans shoppingturer med personbil.

5 KÖP EN-DAST SÅ MYCKET DU ÄTER.

Din viktigaste klimatinsats är att undvika svinn. Om du slänger mat har alla miljöåtgärder vid tillverkningen av maten och förpackningarna varit förgäves.

VISSTE DU ATT ...?

Varje år slänger vi ätlig mat motsvarande mängden växthusgasutsläpp från hundratusen bilar.



Älghunden Santra får redan i september börja öva på ståndsfall i skogen tillsammans med Armi Salonen. Sonja Sundberg håller sin valp Midas i famnen.

JÄGARSLÄKTENS KVINNOR

Armi Salonen är sedan barnsben van vid att äta egenhändigt jagat kött. Den unga släktingen Sonja Sundberg får också avnjuta Armis läckra vilträtter.

"SONJA I GRANNHUSET var inte gammal när jag stekte hare i stekpanna till henne. Hon tog mera flera gånger och tyckte att det smakade jättegott. I vår släkt har det jagats i alla tider. Då mina kompisar hade länkkorv på smörgåsen i skolan bestod mitt smörgåspålägg av en and som pappa hade skjutit. När jag jagar tycker jag inte synd om djuret, utan jag ser på det som min föda. Däremot skulle jag aldrig skjuta till exempel en elefant på safari för skojs skull. Det jag dödar äter jag också upp. I skogen får djuren leva fria liv, och till sist blir de ändå uppättna på ett eller annat sätt. Därför har jag inte ont samvete för att jag jagar."

Armi Salonen, 66, granne och mammas syssling, Heinola

"JAG GILLAR kött men för mig är det viktigt att veta var djuren har vuxit upp och hur de har behandlats. När jag för första gången smakade på älgkött blev jag ledsen när jag tänkte på att älgen hade varit vid liv för bara en kort tid sedan. Å andra sidan visste jag att det skulle bli problem om det fanns för många älgar i naturen. Jag önskar att min budget som studerande skulle tillåta att jag enbart äter kött antingen från skogen eller från någon viss inhemsk gård som har kött med spårbart ursprung. Hos Armi får jag som tur är äta godsaker som rökt hjortkött eller älgpizza. Kanske jag ger mig ut i skogen med Armi någon gång."

Sonja Sundberg, 18, granne och sysslingens dotter, Heinola



Det är mycket vi borde göra för klimatet – men vad? Vi har ställt

MILJÖ- VÄNNER

text **RIINA-MARIA METSO**
foto **SAMI KUUSIVIRTA**
illustration **OSSI HIEKKALA**



Sebastian Sohlberg odlar sockerbetor. Bredvid åkern finns en remsa med växter som pollinerande insekter gillar.

den frågan till fem finländare som redan gör insatser för miljön.



På sin gård i Sjundeå har Sebastian Sohlberg 8-årig växtföljd. Han berättar att det ökar mångfalden och förbättrar markens bördighet och skördepotential.

SEBASTIAN SOHLBERG, 42

Odlare och företagare, Sjundeå



Vi måste värna om naturens mångfald

”**V**art har alla surrande insekter tagit vägen? De förekommer inte alls lika rikligt som när jag var barn. Oron över att de pollinerande insekterna minskar är inte obefogad, eftersom de är en del av naturens mångfald.

Det är viktigt för klimatet att vi värnar om naturens mångfald. Miljön är också odlarnas viktigaste verktyg. På min gård försöker jag utnyttja även de delar av åkermarken där konventionella odlingsväxter inte trivs. Kring sockerbetsodlingen finns en knappt tre meter bred remsa där jag har sått åkerblandningen Maisema Diana som innehåller bland annat honungsfacelia och solros. Den ökar antalet pollinerande insekter och främjar mångfalden.

SOM FÖRETAGARE strävar jag efter att producera en så bra skörd som möjligt, men jag gör endast det som är nödvändigt. Jag ger den mängd gödsel som behövs och kör med traktor ut den mängd växtskyddsmedel som behövs. Nollutsläpp existerar dock inte. Marken har alltid någon negativ inverkan på klimatet, även om den inte används för odling.

Varje kvadratmeter på jorden påverkar klimatet negativt i något skede. En bra skörd är bra för klimatet, eftersom den binder så mycket kol som möjligt.

Det är inte alltid entydigt vad som är bra för miljön. Odlarna måste känna till fakta och dessutom ha kännedom om och erfarenheter av de lokala förhållandena. Vi kan få information från den nordamerikanska prärien, men vi kan tillämpa helt annan praxis i Norden eller här hos oss i Nyland. Jordbruket, jordmånen och naturen är komplicerade saker.

KLIMATARBETET KUNDE ha större effekter, om vi skulle rikta in våra insatser rätt. Jag säger inte att varje insats

inte är viktig. Viktigare vore det ändå att föra mer kunskap ut i världen, till exempel till Fjärran Östern.

Inom jordbruket har vi bättre tillgång. Många sköter sig exemplariskt. Med nya maskiner kan gödsel spridas exakt på vissa kvadratmeter, vilket innebär att svinnet är obefintligt. Om alla prioriterade inhemska livsmedelsprodukter, skulle jordbrukets lönsamhet säkerställas och utvecklingen till mer miljövänlig odling gå snabbare i Finland. Både odlarna och konsumenterna är mer medvetna än för tio eller till och med för bara fem år sedan. Det är en positiv utveckling!

Vi vet redan hur vi kan räkna ut utsläppen, dvs. koldioxidavtrycket, men inte balansen.

I framtiden borde vi fokusera på hur kol binds och hur den mängden kan räknas ut. Då skulle vi ha möjlighet att bli koldioxidneutrala inom många områden. Om var och en kunde räkna ut sin kolbalans vore det okej att åka på en semesterresa med flyg då och då. Det skulle gå att kompensera det dåliga samvetet för den skadliga aktiviteten. Om du till exempel köper ett bröd med ett visst koldioxidavtryck i butiken skulle du kunna plantera en motsvarande mängd på en odlares åker. Jag håller på att ta fram en sådan kalkylator tillsammans med företaget Biocode, och den blir kanske klar redan nästa vår.”

SÅ HÄR KAN DU PÅVERKA

Ät lokalproducerade livsmedel. Avståndet mellan dig och produktionsen är relevant. Jag tror att klimatbelastningen minskar om du äter så lokalproducerade och säsongsbetonade livsmedel som möjligt.

– Sebastian Sohlberg

S-GRUPPENS KLIMAT-INSATSER

S-GRUPPEN effektiviserar sin energiförbrukning med 30 procent senast 2030 jämfört med nivån 2015.

80 PROCENT av den el som S-gruppen förbrukar produceras med egen förnybar energi före utgången av 2025.

FÖR NÄRVARANDE finns det cirka 37 000 solpaneler på taken på S-gruppens verksamhetsställen. Antalet ska fördubblas inom ett drygt år.

VINDKRAFTENS andel av elenergiproduktionen i Finland är 10 procent. Över en femtedel av det produceras av Tuuliwatti, varav S-gruppen äger och använder hälften. Den egna vindkraftsproduktionen täcker cirka 60 procent av S-gruppens elförbrukning. →

LAURA KOLEHMAINEN, 25

Studerande och grundare av klimatkampanjen Ilmastoveivi 2019, Helsingfors

Vi måste ta itu med de svåra frågorna

”Jag var en helt vanlig studerande när jag grundade klimatkampanjen Ilmastoveivi 2019. Jag hade precis läst en färsk klimatrappport och förstod att det börjar bli bråttom. Jag fick ångest av det faktum att endast en liten del av alla människor har råd att göra klimätvänliga val. Det är jättebra att du kan betala lite mer för lokalproducerad mat eller mer miljövänlig el. Men alla har inte råd att köpa klimathållbara lösningar, utan får nöja sig med de billigaste. Enbart individers enskilda val är inte nog.

JAG BÖRJADE undersöka vad alla andra redan gör. På mitt dåvarande jobb inom en människorättsorganisation talades det om politikens superår. Jag förstod att vi måste fokusera på Finlands EU-ordförandeperiod. Då kan vi faktiskt få saker till stånd i världspolitiken på ett helt annat sätt än i normalfall.

När jag gjorde en uppdatering om kampanjstarten på Facebook fick jag genast hundratals kommentarer. Den ursprungliga målsättningen var tydlig: vi måste rent konkret kunna påvisa klimatledarskap och prioriteringarna i vår politik. Finland måste skapa enighet inom EU inför klimattoppmötet för att hitta en lösning på vårt enorma gemensamma problem. Vi börjar få ont om tid och vi har inte råd att missa denna chans.

Jag har haft möten med representanter för alla partier. I juni överlämnade vi en appell till europaministern, och hon lovade att det kommer att hållas ett klimatmöte på hög nivå i Finland. Det innebär att vi har lyckats. Men fortfarande måste vi jobba för att se till att politikerna faktiskt tar tag i de svåra frågorna. Som det ser ut nu kommer mötet att hållas i november.

Det är ytterst oroväckande att ingen till exempel vill prata om utsläppen 2030. Fokus ligger på 2050. Även målnivån för utsläpp är föråldrad inom EU. Som ordförandeland har Finland nu möjlighet att ta initiativ för att åtgärda de alldeles för lindriga utsläppsmålen. Alla vet varför länderna i Östeuropa inte går med på att motverka klimätförändringarna. Det blir orimligt dyrt för de redan fattigare länderna. Vi måste vara redo att föreslå ekonomiskt stöd för en förändring. Det är ledarskap i sin rätta form.

Det finns inte länge någon tid för att genomföra särskilt långa utredningar. Förhållningen kan inte fortsätta, utan nu måste beslut fattas och arbetet inledas.

Jag gillar dock inte att peka finger. Att ha ett positivt förhållningssätt och välkomna andra med i arbetet är det bästa sättet att jobba till förmån för klimatet. Skräckscenarier som att ”nu förbjuder de oss att använda bil och äta kött” fungerar inte.

DET ÄR JÄTTEBRA att majoriteten av finländarna inser att klimatfrågan är vårt gemensamma projekt. Alla måste kunna delta i klimatarbetet. Det är inte så att det är ett privilegium för endast en liten grupp, och att alla andra är dåliga människor. Klimätångesten kan dämpas genom att vi jobbar tillsammans för samma sak. Det stora antalet deltagare i kampanjen och den tydliga målsättningen har verkligen gett kraft.

Allt jobb under detta år har visat mig att man faktiskt kan resa sig även från gräsrotsnivå och påverka i Finland. Även vi helt vanliga finländare kan få gehör hos den högsta politiska ledningen, bara vi samlar ett tillräckligt stort stöd för vår sak på olika håll i samhället. Det är inte möjligt i särskilt många länder.”



Laura Kolehmainen som studerar internationell juridik tror att det bästa sättet att jobba för klimatet är att jobba tillsammans.

SÅ HÄR KAN DU PÅVERKA

Förändra din attityd till vad allt du har rätt till. Om tio år kommer livet att vara väldigt annorlunda när det gäller hur vi bor, äter och rör oss. Testa nya saker.

– Laura Kolehmainen

S-GRUPPEN

deltar i handelsbranschens avtal för effektivisering av energiförbrukningen.

I BUTIKERNA

har energiförbrukningen effektiviserats och LED-lampor installerats som belysning. I alla butiker utnyttjas även kondensvärme.

S-GRUPPEN

har förbundit sig att minska utsläppen från sin verksamhet med 60 procent före utgången av 2030 jämfört med nivån 2015.

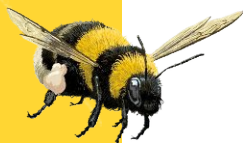
MED HJÄLP

av klimatkampanjen Iso juttu utmanar S-gruppen även sina samarbetspartner att minska utsläppen. Målet är att tillsammans med partnerföretagen minska utsläppen med 1 000 000 ton senast 2030.

S-GRUPPENS

utsläpp har minskat med närmare 40 procent sedan 2015.





**VI VILL INFOR-
MERA** konsumenten om koldioxidavtrycket från deras matinköp. I tjänsten Mina köp lanseras i slutet av september en funktion som ger information om koldioxidavtrycket.

KLIMATUTSLÄPPEN från tre energieffektiva butiker har kompenserats genom köp av certifikat för borttagning av koldioxid på den nya finländska marknadsplassen Puro, som drivs av Fortum. Den auktionsbaserade marknadsplassen för bindning av koldioxid inledde verksamhet i maj och är den första i sitt slag i världen.

S-GRUPPEN stöder Baltic Sea Action Groups och Meteorologiska institutets pilotprojekt Carbon Action, där över hundra odlare testar jordbearbetnings- och odlingsåtgärder som ökar kolinlagringen.

S-GRUPPEN STÖDER även lantbrukssällskapet ProAgrias framtidsutbildningar där odlare får praktisk handledning i kolbindande jordbruk.

PAAVO JÄRVENSIVU, 36

Forskare vid forskningsenheten BIOS, Helsingfors

Allt måste byggas upp på nytt

”**D**et råder inget större tvivel om vad de enskilda individerna måste göra för klimatet. Vi kan räkna ut vårt koldioxidavtryck från olika boendeformer, det vi äter och hur vi rör oss, och göra val utifrån beräkningarna. De enskilda valen är dock inte nog. Finlands nettoutsläpp ökade i fjol, trots att de borde minska i snabb takt.

Både i Finland och globalt borde det ske mycket inom 10–20 år. Vi måste rent konkret fundera på vad som behöver ändras inom energiproduktion, trafik, boende, livsmedelsproduktion och byggande. Vi behöver en ekologisk återuppbyggnad.

Samhället måste återuppbyggas på samma sätt som efter kriget. Nu ligger infrastrukturen inte i ruiner, men problemet är att vi inte längre kan använda den, eftersom den konstant kräver för mycket fossila bränslen. Allt måste byggas upp på nytt på ett ekologiskt sätt.

Därför behöver vi politisk fantasi: detta är möjligt. Hittills har vi tänkt att vi inte har råd. Men har vi råd att orsaka katastrofala klimatförändringar, men inte råd att förhindra dem? Inom ekonomin måste vi hitta motivation och uppfinningsrikedom för att kunna bevara vår livskraftiga planet.

MÄNNISKOR börjar inse att ekonomin inte ska styra människorna och samhället, utan att den är ett verktyg som vi kan använda för att nå våra mål. Det är hoppingivande. På arbetsplatserna ifrågasätter vi allt mer vad vi egentligen håller på med och vilken typ av framtid vi skapar. När människor i allt högre grad inkluderar klimatfrågan i det egna livet kräver de också någonting av beslutsfattarna och sina arbetsgivare.

De som har minst makt kan inte förväntas vara de som ska bygga upp en hållbar framtid. Att individerna vaknar till insikt skapar tryck och insikten att någonting nu faktiskt måste göras.

De ungas klimastrejk och övriga mer radikala aktioner grundar sig på att de unga har insett att det är de som måste leva med följderna. Det är dock den äldre generationen som har makten. De äldre känner inte samma ångest, och därför har de inte heller samma beslutsamhet att vidta åtgärder.

I MITT ARBETE som forskare letar jag efter lösningar som är maximalt gynnsamma för klimatet. Samtidigt försöker jag hitta intressanta metoder som gör att världen inte blir ångestframkallande och begränsande.

Förra sommaren köpte jag och några kollegor en gammal svensk segelbåt. Segling har väldigt låga utsläpp, men är samtidigt mycket upplevelserikt och roligt. Vi navigerar bland sverigebåtar och lär oss hur vi rör oss med hjälp av vinden och strömmarna. Att minska på utsläppen kan även vara inspirerande och att pröva på någonting nytt.”

SÅ HÄR KAN DU PÅVERKA

”A och O är att tillsammans och på lång sikt skapa förutsättningar för ett liv med låga utsläpp.”

– Paavo Järvensivu



**Paavo Järvensivu nauter av att
segla med båten Greta. Han
fascineras av känslan att låta
naturkrafterna föra dig framåt.**





LEA RANKINEN, 46

SOK:s ansvarighetsdirektör,
Helsingfors

Lea Rankinen har sedan barnsben varit intresserad av naturen och miljön.

Företagen förväntas göra klimatinsatser

”För konsumenterna har klimatet blivit ett lika viktigt tema som hälsa och välmående. Människor är beredda att själva göra insatser för klimatet, men förväntar sig även sådana av företagen.

Företagen måste ta hänsyn till klimatfrågorna i sin verksamhet och erbjuda konsumenterna enkla lösningar så att de kan göra hållbara val. Bra exempel på detta är S-gruppens satsning på säsongstänk samt att öka intaget av inhemsk fisk och grönsaker i kosten. I våras lanserades nya inhemska fiskprodukter och priset på fisk sänktes i S-gruppens butiker. Detta gav upphov till kampanjen Suomu nousuun, och allt fler finländare började äta inhemsk fisk.

Kampanjen är ett exempel på hur en hälsofrämjande insats även är till gagn för klimatet.

KUNDERNA VILL HA konkreta tjänster. Ett bra exempel är S-gruppens tjänst

Mina köp där konsumenterna kan följa upp den totala klimateffekten av sina inköp.

I företagens klimatarbete ingår också många insatser som konsumenterna inte kan se. Helheten ska byggas upp omsorgsfullt och alla måste delta – vi inom S-gruppen inkluderar inte bara konsumenterna utan även varuleverantörerna. Därför har vi fastställt ambitiösa mål: tillsammans med våra samarbetspartner ska vi minska de gemensamma utsläppen med 1 miljon ton senast 2030 jämfört med nivån 2015. Redan under det första året antog närmare 100 samarbetspartner utmaningen i klimatkampanjen Iso juttu.

För att S-gruppen ska vara konkurrenskraftig även i fortsättningen krävs det att ansvarstagande och därigenom klimatfrågorna är kärnan i vår verksamhet. Vi vill ha ett aktivt och förebyggande klimatarbete och ta fram nya lösningar för såväl konsumenterna som samarbetspartnerna.”

Text Katri Saukkonen

SÅ HÄR KAN DU PÅVERKA

”Kasta inte bort mat. Matsvinn är helt onödigt slöseri med både resurser och pengar. Det är också ett problem som är enkelt för var och en att åtgärda.”

– Lea Rankinen

Nu har vi äntligen insett realiteten

Klimatfrågan oroar finländarna. Det visar Samarbetes läsarenkät. Många gör också någonting åt saken, genom att minska matsvinnet och köttintaget.

Jag funderar på vilken värld vi lämnar efter oss till våra barnbarn. Finländarna oroar sig över klimatförändringarna, visar Samarbetes läsarenkät. Även om klimatfrågan ständigt är på tapeten, upplever tre av fyra svarspersoner inte att det pratas för mycket om den. Det är viktigt att vi äntligen har insett realiteten. Den förnekades alldeles för länge.

Det finns dock skillnader mellan könen. Fler kvinnor än män anser att klimatdebatten är viktig. Närmare hälften av alla män som svarade på enkäten säger de facto att det pratas för mycket om klimatfrågan.

Jag börjar tröttna. Finlands möjligheter att påverka är obefintliga.

Det finns även geografiska skillnader. Svarspersonerna i Storhelsingfors, Åbo och Tammerfors var mest oroade över att frågan inte diskuteras tillräckligt flitigt. Svarspersonerna i landskommunerna och i norra Finland förhåller sig mest kritiska till debatten och är också villiga att göra minst insatser för klimatet.

Grönsaker framför kött

Många insatser har dock redan gjorts. Nästan 60 procent av svarspersonerna berättar att de har minskat på köttintaget under detta år. Det är framför allt kvinnor och unga vuxna som har minskat på sitt köttintag. Hela 87 procent av dem uppger att köttkonsumtionen har minskat. Majoriteten av privathushållen har en eller flera vegetariska dagar i veckan. Maten ska helst vara finländsk. *Jag försöker att köpa lokalproducerat. Om det inte går köper jag produkter med så miljövänlig produktion som möjligt.*

Svarspersonerna efterlyser även insatser från företagen. *Bort med alla onödiga förpackningar och plast-*

omslag. Många produkter är förpackade i onödigt mycket plast.

Sänkt temperatur inomhus

Enligt svarspersonerna ligger ansvaret för att motverka klimatförändringarna i huvudsak på staten, de enskilda individerna och företagen. Medborgarorganisationer anses ha klart minst ansvar.

Majoriteten av svarspersonerna (67 procent) upplever att det går att påverka klimatets framtid genom egna insatser. Många är också beredda att förändra sin livsstil för att motverka klimatförändringarna – och har redan gjort förändringar.

Många berättar att de har sänkt temperaturen i sina bostäder eller bytt till ett mer miljövänligt elavtal. Förvånansvärt många av svarspersonerna i enkäten har också skaffat luftvärmepump. En person hade till och med flyttat till en mindre bostad för klimatets skull. *Värmeelementet i sovrummet är avstängt hela vintern och numera badar vi bastu bara ett par gånger i veckan.*

Hela 86 procent av svarspersonerna är beredda att sluta köpa saker i onödan och 78 procent kan avstå från plastkassar. Över hälften av privathushållen försöker också att minska matsvinnet.

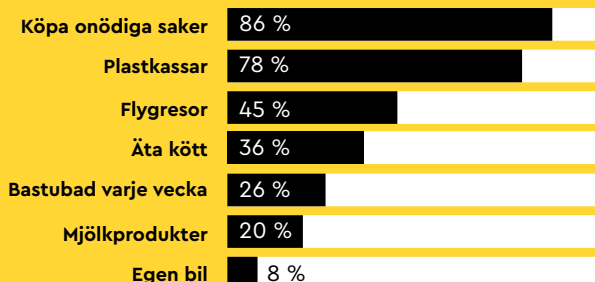
Däremot är det inte många som vill avstå från att ha egen bil eller äta mjölkprodukter.

Oavsett vilka livsstilsförändringar som har gjorts upplever många att de var förvånansvärt enkla. Den som gör insatser för klimatet får också någonting tillbaka. *Det känns bra att försöka sitt bästa.* ■

Yhteishyväs enkät besvarades av 697 ägarkunder.



Vilka av följande saker skulle du vara beredd att avstå från för att motverka klimatförändringarna?



60%

har minskat köttintaget under det senaste året.

69%

tänker minska på matsvinnet inom den närmaste framtiden.



Rauli Virtanen upp-
muntrar människor att
resa och att backpacka
som unga. "När jag
träffar fördomsfulla
människor påminner
jag mig själv om att även
jag som ung var blyg och
tillbakadragen. Resor gör
dig modigare."

Rauli Virtanen

text KAISA VIITANEN foto KAAPO KAMU

Journalisten Rauli Virtanen, 71, såg följer av klimatförändringarna för första gången i Västafrika på 1970-talet. Då förstod han ännu inte allvaret med fenomenet.

”**VÄGEN MELLAN** Senegal och Mali var torr. Jag åkte bil tillsammans med flera andra och lyssnade till deras samtal. Året var 1974 och folk oroade sig över att odlingsmarkerna hade börjat bli till sand. Många hade tvingats flytta och lämna sina hem. Jag var på väg till Övre Volta och Ghana och stannade i byarna och fotograferade övergivna hus och åkrar. Jag hade kommit till Västafrika för att rapportera om hur gränzonen Sahel söder om Sahara höll på att breda ut sig och bli öken, vid en tid då ingen ännu pratade om klimatförändringarna.

Senare blev växthuseffekten ett samtalsämne. Jag flög med ett plan som tillhörde det argentinska flygvapnet till Antarktis för att se hur man mätte uttunnningen av ozonskiktet med hjälp av ballongsonder tillverkade av det finska företaget Vaisala. Fortfarande inte ett ord om klimatförändringarna.

JAG HAR rapporterat om olika kriser i snart 50 år och sett hur de har ändrat karaktär. Tidigare var konflikterna ofta tydliga uppgörelser mellan stater. Bakom dem låg stormaktspolitik och följderna av det kalla kriget. Kambodja blev USA:s krigsskådeplats, Sovjet i sin tur planterade minor i Afghanistan. I dag är läget mycket mer komplext.

I något skede började FN publicera rapporter där det talades om hur polarisen på Nordpolen krymper och det presenterades uppskattningar av hur mycket temperaturen kommer att stiga. Men varningarna fick inte den stora massan att dra öronen åt sig genast.

Jag får även erkänna min egen dumhet. Jag förstod inte heller genast allvaret med klimatförändringarna. Under förra årtusendet var de som uttryckte sin oro över klimatet en liten skara och jag hade många andra kriser att rapportera om.

Hungersnöden i Etiopien 1984 var en av de mest fasansfulla situationer jag upplevt, och även den var i stor utsträckning en följd av klimatförändringarna. Militärjuntan i landet hade dolt hungersnöden för världen och människor svalt ihjäl. Först när BBC avslöjade omfattningen av hungersnöden nådde medierna fram till området och humanitär hjälp sattes in.

De människor som flydde undan torkan i Hargeisa i Somalia var klimatflyktingar, även om de inte kallades vid det namnet.

I DAG RÅDER det inget tvivel om att den globala uppvärmningen försvårar kriser. Det har i alla tider pågått en maktkamp om oljan, men nu hårdnar kampen även om andra naturresurser, till exempel vatten.

För omkring fyra år sedan kom det ovanligt många asylsökande till Finland. Då hörde jag vissa finländare använda benämningen desertörer för dem som flytt Syrien och Irak. Det var verkligen frustrerande! Du skriver och rapporterar om dessa frågor i årtal: går inget fram?

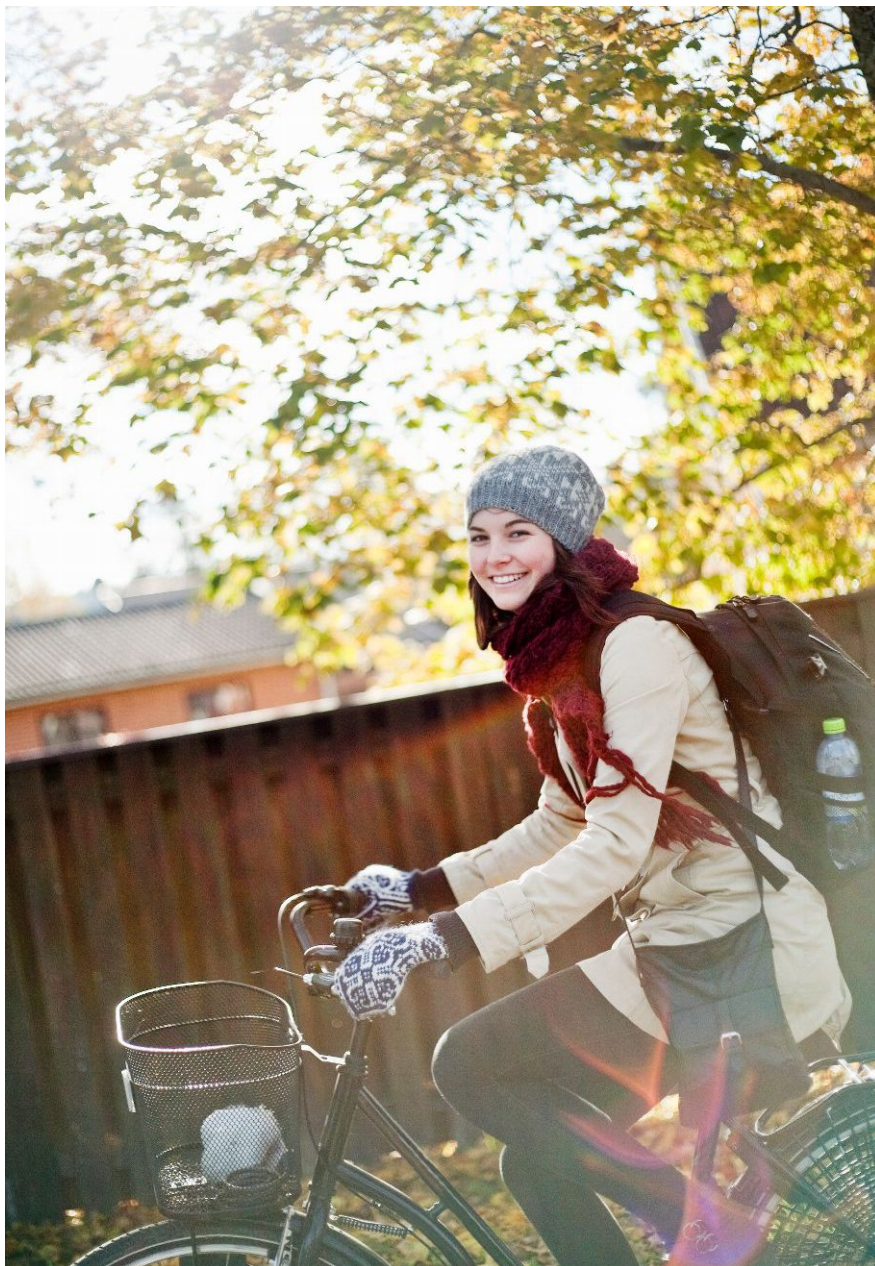
I Mellanöstern har det inte på långa tider funnits några tydliga parter i krigen. I konflikterna deltar otaliga olika väpnade grupper. Det är väldigt svårt för människorna där att sympatisera med något läger.

Det vore intressant att åka tillbaka till byarna i Västafrika för att se hur människorna där har det nu. Har de fått bevattningsystem och vissa utvalda odlingsväxter eller har byarna helt blivit öken?

Det värsta skulle vara att ge upp och inte bry sig. Vi får aldrig sluta att undersöka. Jag är hoppfull vad gäller den nya generationen av journalister. En generation växer upp för vilken klimatfrågorna är vardag. Om vi fortsätter att lyfta fram frågorna förstår allt fler, både beslutfattare och konsumenter, hur viktigt det är att motverka klimatförändringarna.



Välkommen, nu firar vi med röror! Tillaga enkla och färggranna röror av rödbeta, morot och ärter, som dipp till bröd och grönsaker. Recept på sidan 24.



Mysmiddag

På senhösten dukar vi upp med rotfrukter. Av dem tillagar du enkla kvällsrätter för hela familjen. Mat av inhemska råvaror är bra för både magen och klimatet.

recept **SANNA KEKÄLÄINEN** foto **REETTA PASANEN** och **GETTY IMAGES**





Dålig humor och god mat

Samvaro med före detta grannar, resebekanta och släkt – läsarna har berättat om sina mest oförglömliga kvällsfester.

"ÅR 2008 träffades fyra par som inte kände varandra sedan tidigare på ett flyg, eftersom flygbolaget hade ändrat och kastat om sitt-platserna. Av en händelse bodde vi på samma hotell på destinationen. Det var början på ett roligt semesteräventyr, och efter det har vi träffats 1–2 gånger om året – alltid över god mat. Vi har ätit till exempel korv av egenhändigt jagad hjort, och sist träffades vi på en restaurang som en av deltagarna har öppnat. God mat och dryck och dålig humor har varit den sammankopplande länken från första början. Det har skett en liten ändring i gruppens sammansättning, men träffarna är lika roliga varje gång!"

"JAG OCH EN VÄN brukar göra en matutmaning ett par gånger om året. Vi lagar samma rätt båda två, till exempel risotto, och till den valfri förrätt och dessert. Vi poängsätter upplägget och smaken."

"MIN MAMMA och ett par av hennes väninnor, ibland även min svärmor, bildar en klubb av så kallade silverrävar (damerna är 65–80 år). Jag vill själv höra till klubben och har försökt färga mitt hår för att smälta in. Vi samlas vid travlopp på närliggande orter. Till programmet hör att vi åker bil dit tillsammans genom landsbygden, spännande totospel, mat (vi äter enkel mat i restaurangen på travbanan eller grillkorv), kaffe med dopp, eftersnack och fördelning av vinsten. Och efter ett par veckor är det dags igen! På vintern träffas vi inte alls, men så här sysselsätter vi oss om somrarna. Härliga damer!"

"VI SPELAR BRÄDPEL med ett kompisgäng i timtal, baken domnar av allt sittande och magen fylls av olika godsaker. Bättre underhållning finns inte!"

"VI SYSKON med familjer har en gemensam idrottsdag varje sommar. På programmet står till exempel boboll, volleyboll, frisbee och dart. Dessutom grillar vi, kokar kaffe över öppen eld och pratar barndomsminnen."

"VI ÄR ETT kompisgäng sedan ungefär 30 år tillbaka som en gång om året ordnar en bastukväll på ett fint ställe. Vi väljer ett nytt ställe varje år för att få variation."

"VI HAR HÅLLIT kontakten med våra före detta grannar i hela tjugo år. Vi bor fortfarande i samma by. Vi tillbringar kvällar tillsammans och njuter av god mat och dryck och trevligt umgänge. Vi reser och gör utflykter tillsammans, vi har till exempel upplevt en vecka i Toscana och första maj i Amsterdam. Damer i gänget har gjort en vandringsresa i Pyhä. Det bästa är att vi är likasinnade och trivs ihop."

"JAG OCH MINA KOMPISAR från lågstadiet och ungdomstiden träffas ett par, tre gånger om året. När vi träffas fortsätter samtalet där vi slutade gången före. Vår traditionella sommarträff går ut på att vi badar rökbastu i byn där vi växte upp."

"JAG, JARTSI OCH TIMO har planer på att hyra en stuga i Lappland och tillaga en äkta rövarstek där. Dessutom ska vi självklart spela Trivial Pursuit och lyssna på rockmusik."

"DEN FJÄRDE ADVENT äter vi alltid julgröt tillsammans med barn, bekanta och familjevänner. Det har vi gjort i tiotal år. Och det är en tradition jag inte vill bryta!"

Källa: Yhteishyväs enkät på Facebook



Tillaga som omväxling
pizzabotten av potatisskivor
och fyll pizzan med crème
fraiche, rödlök och örter.
Recept på sidan 25.



Du trollar fram en mjölfri pizzabotten av tunna potatisskivor.



Blanda rostade grönsaker
med Havrebit och krispig
sallat så får du en mättande
sallad med ugnsgroönsaker.
Recept på sidan 25.

3 x grönsaksröra

8 PORTIONER | G | M | Ä | VE |

ROSTAD RÖDBETSRÖRA

1 kg rödbeta
2 vitlöksklyftor
3 msk finhackad dill
¾ dl rypsolja
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
MOROTSRÖRA
MED PUMPAFRÖN
500 g morot
5 msk rypsolja
2 vitlöksklyftor
4 msk pumpafrön
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
(1 tsk äppel- eller vitvinsvinäger)

CRUNCHIG ÄRTRÖRA

2 msk solrosfrön
1 påse (200 g) djupfrysta ärter
1 vitlöksklyfta
4 msk rypsolja
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

ROSTAD RÖDBETSRÖRA

► Värm ugnen till 200 grader. Tvätta rödbetorna. Lägg rödbetor och vitlöksklyftor oskalade i en ugnsform. Rosta i ugnen i cirka 50 minuter tills rödbetorna är mjuka.

► Skala och tärna rödbetorna när de har fått svalna lite.

Skala vitlöksklyftorna. Finhacka dillen. Mixa alla ingredienser med en mixer.

MOROTSRÖRA MED PUMPAFRÖN

► Värm ugnen till 200 grader. Tvätta och skala morötterna. Dela de största itu. Lägg dem i en ugnsförm och ringla över 1 msk olja. Tillsätt vitlöksklyftorna. Rosta i ugnen tills de är mjuka, i cirka 30 minuter.

► Skär morötterna i bitar och skala vitlöksklyftorna. Mixa morötter, vitlöksklyftor, 4 msk olja och 2 msk frön med en mixer eller stavmixer. Tillsätt salt, peppar och vid behov en skvätt olja. Tillsätt vinäger om du vill ha sting i smaken. Lägg upp röran med en sked i en skål och strö över resten av fröna.

CRUNCHIG ÄRTRÖRA

► Rosta fröna i en torr stekpanna tills de får lite färg. Häll upp dem på en tallrik för att svalna.

► Tina upp ärterna. Mixa ärter, skalad vitlöksklyfta och olja med en mixer eller stavmixer. Tillsätt fröna och mixa till en grov röra. Smaka av med salt och peppar.

G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

Fylld abborrpaj

4 PORTIONER | M |

1 pkt (400 g) råpotatisdeg
6 kokta potatisar
500 g abborrfiléer
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
2 msk margarin (mjölkfritt)
DILLLOJJA
1 kruka dill
4 msk rypsolja
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
DESSUTOM
1 ägg till pensling

► Tina upp degen enligt anvisningarna på förpackningen. Koka potatisarna mjuka i saltat vatten.

► Skär bort benen på abborrfiléerna: Känn med fingrarna så att du hittar raden med ben i mitten av filén. Skär snitt på vardera sidan av benraden och lösgör strimlan med benen från filén.

► Värm ugnen till 200 grader. Kavla ut degen till en rektangulär platta på mjölat bord. Skala och skiva potatisarna. Lägg upp dem på halva degplattan så att 1,5 cm från kanten är fri från fyllning. Om du gör en fiskformad paj, lägg mindre fyllning på stjärtdelen. Lägg abborrfiléerna ovanpå pota-

tisen. Krydda med salt och peppar. Tillsätt klickar av margarin ovanpå. Ta ett par kvistar av dillen avsedd för dilloljan, finhacka dem och strö över fyllningen.

► Vispa ägget lätt och pensla degkanterna med ägg. Vik degen över fyllningen och tryck ihop kanterna. Du kan låta pajen vara rektangulär eller skära den så att den föreställer en fisk. Gör mönster på ytan med en kniv och tryck ihop kanterna med en gaffel. Pensla pajen med ägg. Grädda i ugnen i cirka 35 minuter.

► Lägg dill, olja, salt och peppar i en bunke. Mixa med en stavmixer. Servera till pajen.

Rödbetskornotto

4 PORTIONER | M | Ä | VE |

4 rödbetor
1 lök
2 vitlöksklyftor
8 timjankvistar
2 msk rypsolja
2 dl förkokta korngryn
8 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
½ tsk grovmalen svartpeppar
(en nypa salt)
4 msk havrefraiche

► Värm ugnen till 200 grader. Tvätta rödbetorna och rosta dem i ugnen i cirka 50 minuter tills de är mjuka. Skala och tärna rödbetorna när de har fått svalna lite.

► Skala löken och vitlöksklyftorna. Tärna löken och finhacka vitlöken. Lösgör timjanbladen och lägg dem åt sidan. Fräs lök och timjanstjälkar i olja i en stekpanna med höga kanter i några minuter. Tillsätt korn och fräs i cirka en minut. Tillsätt vatten och buljongtärning. Koka upp och sätt plattan på medelvärme. Låt kornotton puttra under lock i cirka 30 minuter eller tills kornen är mjuka. Tillsätt vid behov vatten.

► Ta bort timjanstjälkarna från kornotton. Tillsätt rödbetstärningarna och hetta upp. Smaka av med peppar och vid behov en nypa salt. Fördela kornotton på tallrikar, toppa med timjan och havrefraiche.

För att få en fyllig mjölkfri kornotto toppar du den med havrefaiche.

Ljus potatispizza

PORTIONER | G | Ä | V |

BOTTEN
500 g potatis
1 tsk salt
⅓ tsk grovmalen svartpeppar
2 tsk rypsolja
FYLLNINGAR
1 rödlök
1 burk (150 g) crème fraiche
½ påse (å 150 g) riven emmentaler
3 msk finhackad gräslök eller andra örter

► Värm ugnen till 200 grader. Tvätta och skala potatisarna. Skär potatisarna i tunna skivor. Låt dem stå i kallt vatten i cirka 5 minuter. Låt skivorna rinna av och torka dem med hushållspapper.

Krydda med salt och peppar.

► Klä en plåt med låga kanter med bakplåtspapper och pensla olja på den i en cirkel (Ø cirka 25 cm). Placera potatisskivorna på det penslade området. Lägg en annan plåt ovanpå och till exempel en gjutjärnspanna som tyngd överst. Stek i ugnen i cirka 50 minuter.

► Skala löken och skär den i tunna skivor.

► Ta bort vikten och den övre plåten från potatisbotten. Lägg upp crème fraiche på botten med en sked. Tillsätt lök och ost. Grädda pizzan i 10 minuter eller tills osten har smält. Toppa med örter.

Varm sallad med ugnsgronsaker

4 PORTIONER | M | Ä | VE |

1 kg grönsaker (t.ex. 1 butternutpumpa, 2 morötter, 1 rotpersilja, 1 lök)
2 msk rypsolja
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 tsk örtekrydda med vitlök
2 pkt (å 180 g) Havrebit (Yosa)
1 påse (180 g) salladsblandning
4 msk pumpafrön
DRESSING
1 vitlöksklyfta
3 msk rypsolja
1 msk vinäger
1 tsk senap
½ tsk salt
⅓ tsk grovmalen svartpeppar
⅓ tsk socker

► Värm ugnen till 200 grader. Skölj pumpan och skala den om du vill. Skär pumpan i bitar. Skala och skär de övriga grönsakerna i bitar. Lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Blanda med olja och kryddor. Rosta i cirka 30 minuter.

► Skär Havrebitarna i tärningar. Blanda dem med grönsakerna och stek i cirka 5 minuter.

Skala och finhacka vitlöken. Blanda alla ingredienser till dressing i en bunke. Blanda dressing, salladsblandning och frön med ugnsgronsakerna.

Mat utan åkermark

Stadsodlingar och slutna inomhusodlingar är en del av matproduktionens framtid. Enligt Merja Rehn har Finland allt som behövs för att erövra världen med livsmedelsteknik.

text **KIRSI HEMANUS** foto **SAMI KUUSIVIRTA**

Klimatförändringarna, urbaniseringen och befolkningstillväxten utgör utmaningar även för livsmedelsproduktionen. Våra matval har stor betydelse i arbetet med att motverka klimatförändringarna.

”I Finland görs det ett viktigt arbete för mer miljövänlig mat i hela livsmedelskedjan, även inom primärproduktionen”, säger **Merja Rehn**, expert på cirkulär ekonomi vid Sitra.

Än är det med andra ord för tidigt att förkunna världens undergång. I Finland har många livsmedelsföretag egna hållbarhetsprogram där de utvecklar en hållbar affärsverksamhet genom cirkulär ekonomi, bland annat genom att söka nya energi- och logistiklösningar.

Medvetna konsumenter och ny teknik kan bidra till att lösa hållbarhets- och lönsamhetsproblemen inom livsmedelssektorn. Globala tekniska livsmedelsinnovationer kan mycket väl komma från Finland.

”Vi är ett ingenjörsländ. Den tekniska kompetensen har vi med andra ord redan, nu behövs det djärva världserövrare.”

I Finland har vi redan kommit långt inom slutna inomhusodling. Potatis kan odlas aeroponiskt, i en odlingskammare utan åkermark, och sallat odlas vertikalt och hydroponiskt, i en näringslösning utan växttorv.

”Den tekniska kompetensen har vi redan, nu behövs det djärva världserövrare.”

1 Livsmedelsproduktion blir framtidens yrke.


”Som arbetsplats har jordbruket ett svagt anseende och en låg attraktivitet, särskilt bland unga.

Situationen kommer dock att bli den motsatta. I dag finns det 7,6 miljarder människor på jorden och 2040 kommer siffran att överstiga 9 miljarder. Det måste produceras mer livsmedel och under allt svårare förhållanden klimatomässigt sett. Vid sidan av traditionella produktionssätt uppstår det nya metoder där ny kompetens behövs och modern teknik tillämpas.

Lantgårdarna ökar i storlek och samtidigt ökar betydelsen av produktionsplanering och affärskunskap. Inom jordbruket finns det redan nu innovativa ungdomar som blickar långt in i framtiden. Denna joystick-generation gillar teknik. Unga producenter har utbildning, språkkunskaper och en vilja att förnyas. De kan söka information och är öppna för nya idéer.

Finland är ett litet land med en kort vegetationsperiod. Lönsamhetsproblemen på gårdarna utmanar oss att specialisera oss: i stället för fodersäd kunde vi kanske producera produkter med högre mervärde. Ett bra exempel är kummin. För närvarande står Finland för



A woman with dark hair, wearing a bright orange blazer over a colorful patterned dress, is smiling and holding a green plant stem. She is in a greenhouse or indoor garden setting, with many other plants visible in the background. A black cable is visible hanging from the top.

Kollegorna på Sitra har gett Merja Rehn smeknamnet Madame Pomme de l'Air, dvs. fru Luftpotatis, eftersom hon jobbar passionerat med framtida livsmedelsinnovationer.



Merja Rehn
uppmärksammar även
kvinnor att
våga satsa
på livsmedels-
branschen.

SÅ HÄR ÄTER JAG

I MITT KYLSKÅP

finns det alltid laktosfri ekologisk grädde. Min matlagningskunskap bygger på att även sämre prestationer kan räddas med en rejäl skvätt grädde. Med grädde är det också enkelt att piffa upp rester från tidigare dagar, så slipper du matsvinn.

OM JAG VORE en maträtt vore jag helt klart en luftpotatis. Liten, oval och felfri. Jag skulle vara en rolig kuriositet inom den senaste livsmedelstekniken och skulle kunna växa i till exempel en rymdfarkost på väg till Mars.

MITT MEST PINSAMMA matinköp är en 2-kilos gädda. Tillagningen tog timmar. Jag fyllde den och stekte den i ugnen, jag öste den och jag vaktade den. Den smakade bara gytta. Efter det har jag gjort soppa av gädda och stekt gäddfiléer i äkta smör i en stekpanna.

över 30 procent av kumminproduktionen i världen.

Det finns också ett intresse för alternativa proteiner, till exempel bondböna och hampa.”

2 Insjöfisk måste få ett bättre anseende i Finland.

”Det är en skam att vi utnyttjar inhemsk fisk i så liten omfattning. Hela 80 procent av den fisk vi konsumerar kommer från utlandet.

Fiskaryrket får inte dö ut. Vi jobbar med att förhindra detta till exempel genom Sitras och Sydöstra Finlands yrkeshögskolas projekt Nostetta särkikaloista. Fiske av karpfisk avlägsnar näringsämnen ur vattendragen, minskar övergödningen och vårdar fiskbestånden, men än så länge används karpfisk endast i liten utsträckning som livsmedel. Genom projektet söks lösningar för ett fiskhuskoncept med cirkulär ekonomi där man kan utnyttja alla delar av karpfiskarna som livsmedel och andra produkter.

Ett exempel på hållbar fiskodling är Finnforels fiskodling i cirkulerande vatten på Stora Ensos fabriksområde i Varkaus. Fiskodlingen får tillgång till förmånlig industrienergi samt överloppsvärme från kartongbruket och på motsvarande sätt utnyttjar vattenreningsverket vid bruket Finnforels kväverika avloppsvatten. På detta sätt produceras livsmedel i skuggan av kartongbruket.

För närvarande är över 70 procent av fiskexporten från Finland transitexport av norsk lax. Finland skulle få en mycket större andel av pengarna om vi investerade i produktionsmetoder som den i Varkaus i stället för att vidarefördla norsk lax för export.”

3 Finland bör exportera livsmedelsteknik.

”Tills vidare utnyttjas ny teknik och digitaliseringen endast i liten omfattning inom jordbruket i Finland. När världens befolkning ökar blir data om livsmedelsproduktion oerhört värdefulla. Nu är det datainsamlarna som drar nytta av lantgårdarnas data. Gårdarna har ett stort behov av en rättvis datahushållning där en identifikationskod ansluts till de data som samlas in på gårdarna. På detta sätt kan gårdarna själva administrera användningen av sina data och samtidigt utnyttja data insamlad från gårdarna.

Den globala agritech-sektorn expanderar snabbt och kommer uppskattningsvis att omsätta över 200 miljarder euro år 2021. Internationella företagsjättar, till exempel Amazon, Alibaba, Siemens och Fujitsu, har redan foten inne i livsmedelsbranschen. Finländarna måste också gå med.

I framtiden kommer livsmedel att produceras genom såväl konventionell utomhusodling som odling inomhus och i laboratorier. Finland hänger bra med i denna utveckling. Distans är livsmedlens värsta fiende, och inomhusodling tar livsmedelsproduktionen till städerna samtidigt som den minskar transportsträckorna och behovet av förpackningsmaterial. Med hjälp av ny teknik kan livsmedel produceras med mindre energi- och vattenförbrukning.

Sitra, Metropolia yrkeshögskola och fem startupföretag genomför ett stadsodlingsförsök i Vanda där det bland annat odlas svamp, syrsor, luftpotatis, örter, sallat, alger och humle. Målet är att utöka livsmedelsproduktionen inomhus till industrihallsstorlek och testa att kommersialisera den.” ■



DAGS FÖR HEMMAMYS

Hösten är en tid för enkel och hälsosam mat i de finländska hushållen. Här får du ta del av intressanta produktnyheter. Och det är helt ok att ha godisdag då och då.

SANNA AUTIO

3 x gottis



1 SÖTMA FRÅN INHEMSKT SOCKER

Kotimaista Maku-mix-påsen innehåller färggranna godisfigurer med frukt-, bär- och lakritssmak.

2 CHOKLAD MED SMAK AV CHEESECAKE

Strawberry Cheesecake-mjölchokladkakan från Marabou innehåller jordgubbspuré, kex och en fyllning med smak av cheesecake.



3 PIGG SMAK AV MINT

Tupla Double Layer Mint-stycksaken från Cloetta har smak av mint. Den består av mjuk kakaonougat och minttoffee med överdrag av crunchig mjölkchoklad.

Foto Ninna Lindström



Stekta strimlade bondbönor är knapriga utanpå och saftiga inuti.

Varm sallad med bondbönor

Tillaga en enkel vegansk höstsallad av stekta Beanit-strimlade bondbönor med citron, mjölkfri Veggie-skivad gouda, krispig kålrabbi och sött päron. Stek i högklassig olivolja och toppa med ekologiska pinjefrön.

Skala och skär två kålrabbier och två päron i bitar. Stek ett paket med strimlade bondbönor i olivolja, tillsätt grönsakerna och fräs. Strimla över vegansk ost. Toppa med pinjefrön och persilja.



Beanit-strimlade bondbönor från Verso Food tillverkas av inhemskt bondböna, ärtprotein och vatten.



Oddlygood Veggie-skivad gouda från Valio smakar utmärkt även som smörgåspålägg.



Ekologiska pinjefrön från Risenta passar utmärkt i pesto, till bakning och rostade i sallader.



Monini Classico Extra Virgin-jungfruolivolja är ett utmärkt val till både sallad och marinad.



Härtelö från Lipasu är en bondbönebaserad veganglass. Finns i smakerna mocka-choklad och lime-passion.

Boltsi från Leivon Leipomo är havre- och fröbollar som påminner om köttbullar. Två smakalternativ: original och chili-tomat.

Juureva från Alavuden Öljynpuristamo tillverkas av kallpressad rypsolja och rödbeta. Använd på samma sätt som färskost.

Särvin fiskfärs från Särkifood blir lätt och ekologisk mat. Finns i smakerna naturell och texmex-kryddad.

Tattari-Pippuri SNÄKS från Knehtilän tilla tillverkas av ekologiskt bovete. De fräsiga snacksen passar som plockmat.

Mo'zumo från Probitat är en smoothie som innehåller mjölksyrebakterier, C-vitamin och fibrer och som baserar sig på fermenterad quinoa.

Innovativa nyheter

S-gruppens och Foodwests tävling "Finskt framgångsrecept" som fått synlighet även i tv har avgjorts och produktnyheterna har lanserats i butik.

VINNARE!

BÄST JUST NU



KRISPIG BRYSSELKÅL
Skölj kålhuvudena och skär bort de torra stammarna. Koka kålhuvudena mjuka, men så att de behåller sin spänst. Häll av, ånga av vattnet, tillsätt en skvätt olja och toppa med apelsinjuice och rivet apelsinskal.

SÖT BUTTERNUT-PUMPA
Tillaga en härligt orange slät soppa av butternutpumpa. Dela och skala pumpan. Ta bort fröna. Koka pumpan mjuk. Mixa till en slät soppa och tillsätt en buljongtärning och en bit smältost. Tvätta fröna, rosta dem i en stekpanna och strö över soppan.



ELEGANT KÅLRABBI
Skala och skär en saftig kålrabbi i bitar och ät den naturell. Även barnen gillar den milda och söta smaken.

MILD PALSTERNACKA
Palsternacka är en fin soppingrediens. Tillsätt även riven palsternacka i en skinkfrestelse eller makaronilåda.

Använd inhemska Kotimaista

10-minuterssoppa med kycklingbullar

VAD? Produkter i serien Kotimaista: 4 potatisar, 6 dl vatten, 1 påse (250 g) grönsaksblandning (djupfryst), 1 påse (350 g) kycklingbullar, 1 burk (2 ½ dl) peppargrädde, 1 kruka finhackad basilika

GÖR SÅ HÄR:
Skala och tärna potatisarna. Koka potatisarna i 5 minuter. Tillsätt grönsaksblandningen och kycklingbullarna. Koka i 3 minuter. Tillsätt grädde, basilika och en nypa salt. Koka upp.

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



Foto Ninna Lindström och Istock

Influenserna **Minni Väärä**, 36, och **Paju Purovuo**, 30, antog en månadslång veganutmaning för tre år sedan. Utmaningen fullföljdes, men de är alltså fortfarande veganer. Youtube-kontot *PS olen vegaani* har cirka 26 000 följare. På Instagram har deras konton *Pajunkissa* och *Minnihei* över 10 000 följare vardera. Till Minnis familj hör två barn i skolåldern, Paju bor tillsammans med sin man. Båda bor i Helsingfors.

Hur blev ni veganer?

Minni: Jag slutade med rött kött redan för 10 år sedan, men jag åt fisk och mjölkprodukter länge efter det. Ju mer medierna skrev om miljökonsekvenserna av kött- och mjölkproduktion, desto mer intresserad blev jag av vegankost.

Paju: Vi träffades i en löpskola. Vi hade ett gemensamt intresse för vegankost och för att göra videor. Vi bestämde oss för att förena dessa två.

Hur har ert köpbeteende förändrats sedan ni blev veganer?

Minni: Till en början tog butiksbesöken lång tid då jag måste kolla på vegaanituotteet.net om produkterna var veganska eller läsa innehållsförteckningarna noggrant.

Paju: Jag är slarvigare än Minni och var till en början inte så noggrann med veganutmaningen. Jag kunde beställa pizza med vanlig ost, eftersom jag tänkte att osten inte går att ersätta. För många nyblivna veganer är det just ost som är svårast att avstå från. Nu har jag hittat många goda veganostar.

Vad annat köper ni numera när ni är veganer?

Minni: Mer nötter och frön, soja-kross, havremjolk och många nya grönsaker. Alla veganglassar som

jag har smakat är supergoda.

Paju: Snabbmat för mig numera är stekt tofu med broccoli.

Tänker ni på ert koldioxidavtryck?

Minni: Jo, visst gör jag det.

Paju: Ibland drabbas jag av klimatångest, men som vegan känner jag å andra sidan att jag redan gör en insats för klimatet. Det är ingen idé att misströsta – det finns en lösning på alla utmaningar.

TRE ÅR MED VEGO

När grundarna av kontot PS Olen vegaani lade om sin kost förändrades även deras köpbeteende.

Broccoli är Pajus och Minnis favoritgrönsak. Den både smakar gott och innehåller riktigt med protein, vilket är viktigt för veganer.



KOLDIOXIDAVTRYCK LANSERAS I MINA KÖP

- Med hjälp av tjänsten Mina köp kan du kontrollera dina köpuppgifter och följa upp din konsumtion.
- Från och med slutet av september finns det en vy i tjänsten där du kan följa upp koldioxidavtrycket från dina matinköp per produktgrupp.
- Du kan använda tjänsten i S-mobil i avsnittet Min egen butik eller genom att logga in på S-kanava.

I bladvecken på
bondböna utvecklas
först blommor och
senare långa, knubbi-
ga uppåtstående
bönskidor.

Leena Saarinen berättar att lanseringen av Härkis skedde vid en tidpunkt då vego-boomen tog fart.

Ekologisk bondböna är en gammal odlingsväxt som nu har fått ett nytt uppsving. Härkis- och Beanit-produkterna håller på att erövra världen.



FÖRBÄTTRAR VÄRLDEN *böna för böna*

text KIRSI HAAPAMATTI foto PÄIVI KARJALAINEN och VERSOFOOD



För bara ett år sedan fanns det en åker bredvid travbanan i Kauhava.
”Nu finns här en fabrik som långtradare kör ut produkter från dagen lång”, säger **Tomi Järvenpää**, vd för Verso Food.

Ingen hade med säkerhet kunnat förutspå utvecklingen när företagets första Härkis-produkt lanserades i butik 2016.

”Nu säljs våra bondböneprodukter i Japan”, säger **Leena Saarinen**, styrelseordförande i Verso Food, som exempel på produktens och varumärkets snabba framgångar.

Småpratet bubblar som en böngryta när Leena Saarinen, Tomi Järvenpää och **Elli Laukkala** vandrar omkring på Verso Foods Härkis-fabrik i Kauhava.

Bondbönan upptäcktes av misstag

På bordet i ett konferensrum på livsmedelsfabriken finns det Härkis-bullar, -biffar, -kross och -strimlor i olika smaker. Produktutvecklaren Elli Laukkala låter ofta kollegorna provsmaka nya smaker och former. Bondböna som råvara är en utmaning särskilt sett till konsistensen, men är ändå bäst enligt Laukkala. Den innehåller rikligt med fibrer, protein och långsamma kolhydrater, men ändå mindre fett än sojaböna.

”På mina tidigare arbetsplatser har jag tagit fram maträtter av många olika råvaror. Nu får jag fokusera på en. Detta har medfört otaliga möjligheter. Det är fascinerande att utveckla olika produkter när du har en komplett råvara att utgå ifrån.”

Leena Saarinen kallar Elli Laukkala för Härkis-produkternas moder, men det är hon helt klart själv också. Saarinen har varit med från Härkis början. Hon var med i Nofu som grundades 2010 och som hade som mål att av inhemska råvaror ta fram ett livsmedel baserat på vegetabiliskt protein. För många finländare var vegetabiliskt protein bekant främst från sojaprodukter.

”Vi upptäckte bondbönan av misstag då vi sökte efter fler råvaror som komplement till ärter. Bondbönan blev sedan snabbt vår huvudråvara”, säger Saarinen, som är magister i livsmedelsvetenskaper.

Genom satsningen på bondböna bytte företaget målgrupp från professionella kök till hemmakök och tog namnet Verso Food. Bondböneprodukten är nu känd under namnet Härkis, men även i Finland kommer namnet nu stegvis att ändras till Beanit. Under det namnet marknadsförs Härkis internationellt.

Inget substitut

”Man får ju gaser av bönor! Oerhört krånglig råvara. Vad för slags färdigmat fullproppad med tillsatserna är nu det där då? Nej tack till köttsubstitut!”

HÄRKIS SNABBA RESA UT I VÄRLDEN

- Nofu lanserade den första bondböneprodukten, Verso bondbönekross, 2014. Sedan bytte Nofu namn till Verso Food.
- Bondböneprodukten Härkis lanserades 2016.
- Verso Food har sin kommersiella organisation i Helsingfors och sin livsmedelsfabrik i Kauhava. Fabriken invigdes våren 2019.
- År 2019 köptes Verso Food av den norska koncernen Kavli. Genom förvärvet påskyndades exporten av företagets bondbönebaserade produkter ut i världen. Produktutvecklingen och tillverkningen blir kvar i Finland.
- Härkis säljs för närvarande även i Japan, utöver i Finland. Kavli har export till över 20 länder, och inom en snar framtid förväntas export av de finska bondböneprodukterna inledas till Kavlis hemmamarknader Norge, Sverige och Storbritannien.
- Genom internationaliseringen kommer varumärket Beanit att ersätta namnet Härkis stegvis även i Finland.

Denna typ av fördomar har Härkis stött på under sin resa.

”Vi tillverkar inte köttsubstitut. Vi vill undvika sådana tankegångar. Vem skulle väl vilja äta substitut? Redan ordet i sig är negativt”, säger Leena Saarinen.

”Även om det är ekologiskt och etiskt att öka andelen vegetabiliskt protein i kosten är Härkis inte en protest mot kött”, tillägger Tomi Järvenpää.

Härkis kan användas i matlagning som den är, men med undantag av de färdiga rätterna är produkten inte färdigmat i egentlig mening.

”Härkis är en råvara vid matlagning. Ett protein som du kan välja i stället för kött eller tillsammans med kött. Härkis är en enkel, hälsosam och hållbar lösning. Jag ser på saken som så att vi med vår vegetabiliska proteininnovation förbättrar världen böna för böna”, säger Leena Saarinen.

”Halvfabrikat anklagas ofta för att innehålla massor med tillsatserna, men Beanit strimlade bondbönor som nyligen lanserades innehåller endast tre ingredienser utöver kryddor. De innehåller inga tillsatserna alls”, säger Elli Laukkala.

Bondböna som förädlats till en lättanvänd produkt är en innovation som välkomnas av många vegetarianer, eftersom det verkar vara för arbetskrävande för många att förbehandla torkade bond- →



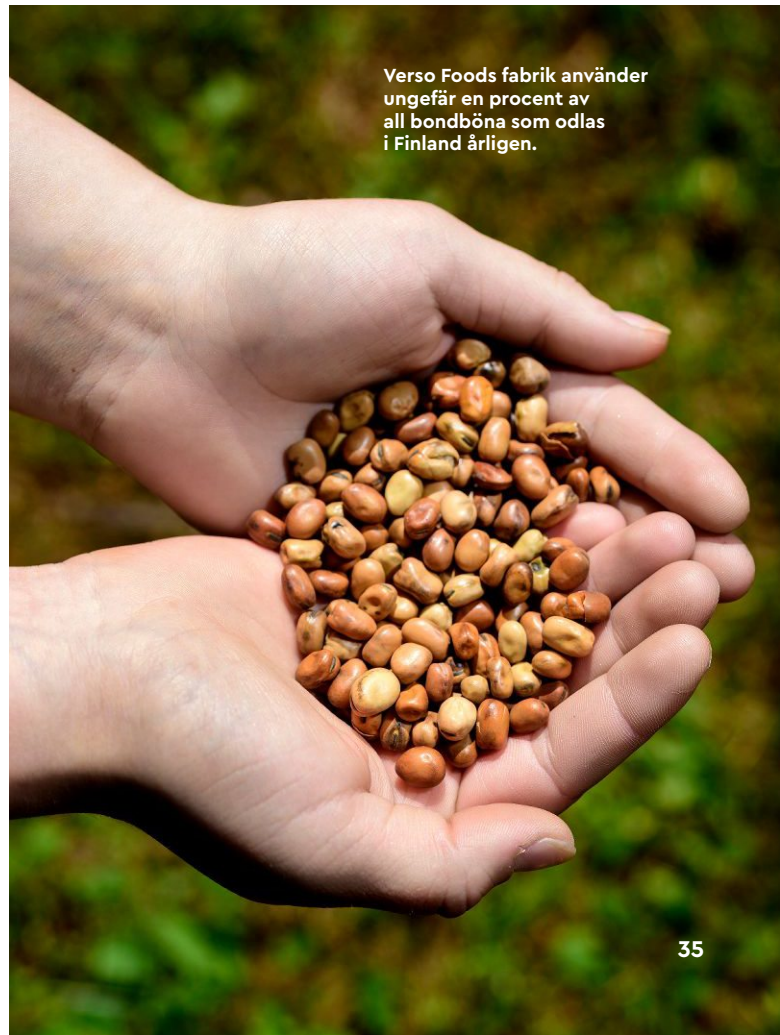
Bondböna är en ekologisk odlingsväxt, eftersom den passar bra för odling med växtföljd och förbättrar markens bördighet.



Elli Laukkala, Tomi Järvenpää och Leena Saarinen tror att allt fler världen över kommer att börja äta vegetariskt.



Strimlade bondbönor innehåller endast tre ingredienser utöver kryddor.



Verso Foods fabrik använder ungefär en procent av all bondböna som odlas i Finland årligen.



**Härkis-produkter-
na kommer
att byta namn
till Beanit.**

HÄRKIS-TIPS FRÅN LEENA SAARINEN:

Använd Beanit Strimlade bondbönor med vitlök som en del av en plåt med dippgrönsaker. Pensla skurna grönsaker och strimlade bondbönor med en blandning av olivolja, citronsaft och honung, tillsätt kryddor och rosta allt i ugnen vid 200 grader i cirka 15 minuter.

bönor. Rätt hanterad orsakar bondböna inte heller några magproblem, även om föreställningen om att bönrätter orsakar gasproblem är djupt rotad.

Det ovanliga blir vanligt

Lanseringen av Härkis inföll vid en tidpunkt då vegetarisk kost började öka i popularitet nästan explosionsartat. Även andra produkter baserade på vegetabiliskt protein hade lanserats på marknaden. Härkis hittade sin väg till finländarnas shoppingkassar av flera orsaker, och en av de viktigaste var butikerna.

"I S-gruppens butiker placeras produkterna utifrån användningsändamålet. Härkis finns i hyllan med tillagade köttprodukter, och biffar och bullar finns i färdigmatshyllan. Placeringen har stor betydelse vid lansering av en ny produkt. Lika viktigt är

"Jag blev tårögd när jag för första gången såg en Härkis-förpackning med japansk skrift och texten Verso Food, Finland med stora bokstäver."

det med recept. Konsumenterna vill ha råd och hjälp med att använda nya råvaror", säger Tomi Järvenpää.

Verso har undersökt hur välkända företagets produkter är och hur de används. Närmare 80 procent av finländarna känner till varumärket. Hela 49 procent har testat Härkis-produkter och en fjärdedel äter sådana regelbundet.

Tomi Järvenpää jämför de vegetabiliska proteinprodukternas framfart med yoghurtens.

"Den första yoghurten lanserades i butik i Finland för 40 år sedan. Och hur många olika yoghurtprodukter finns det inte i butikerna nu? De vegetabiliska proteinprodukterna befinner sig bara i början av sin utveckling. Potentialen är minst lika stor."

Verso-medarbetarna talar om en normalisering av konsumtionen av produkter baserade på vegetabiliskt protein.

"De är inte enbart för veganer och vegetarianer. Flexitarianer, dvs. deltidsveterianer, är den största konsumentgruppen. Allt fler vill öka andelen grönsaker i sin blandkost", säger Leena Saarinen.

Finska bönor på japanernas tallrikar

En representant för den japanska livsmedelskedjan skiner upp där han sitter vid sitt bord. Han har precis smakat på en rätt gjord av finska bondbönor och smaksatt med miso från det japanska köket.

"Det var fantastiskt att se reaktionen. Han var väldigt entusiastisk över vår mat", säger Tomi Järvenpää om resan till Tokyo i februari 2017.

Nu säljs Härkis i matbutikerna i Japan. "Jag blev tårögd när jag för första gången såg en Härkis-förpackning med japansk skrift och texten Verso Food, Finland med stora bokstäver", säger Leena Saarinen.

Export av finländska bondbönelivsmedel till andra länder kräver massor med arbete och att du tar del av konsumenternas önskemål i respektive land. I Storbritannien vill konsumenterna testa nya produkter av ren nyfikenhet, och i Norden betonas den ekologiska och etiska aspekten och att produkterna är hälsosamma. Förpackningarna ser olika ut i olika länder. I Japan säljs Härkis-produkterna i färggranna förpackningar. Ordet Finland står med stora bokstäver på etiketten.

Ute på gården på Härkis-fabriken vajar både Finlands och Norges flagga. Verso Food såldes till den norska koncernen Kavli i mars, vilket Tomi Järvenpää och Leena Saarinen anser vara en lyckträff för den finska livsmedelsinnovationen.

"Våra exportmöjligheter påskyndas rejält när vi inte behöver göra allt bakgrundsarbete från början. Härkis förblir en finsk produkt, börnorna kommer från finska åkrar. Finland är en del av varumärket Härkis och Beanit", säger Leena Saarinen. ■

Mormor, vad skidåkning för något?

Termometern visar fyrtiotvå grader. Det är så hett att det inte är någon idé att försöka gå ut. Livet har komprimerats till en bostad som kylv ned av en luftkonditioneringsapparat. Där tillbringar familjen en sommar-dag, och mormor bestämmer sig för att berätta en historia för sina barnbarn om det Finland där hon själv växte upp.

”Då åkte vi skidor i skolan”, berättar mormor.

Barnen får ögon stora som tefat: ”Åkte skidor? Vad är det?”, frågar det yngre barnbarnet som snart fyller fem.

Mormor börjar berätta: ”Vi hade bräder med böjda spetsar under fötterna och långa stavar i händerna som vi skuffade fart med.”

7-åringen är klipsk och kräver ett svar av mormor: ”Men hur kom ni framåt med dem? Ingenting glider på asfalt!”

Mormor skrattar. ”Nej, naturligtvis inte på asfalt, men när mormor var liten fanns det snö på marken. På snön gled skidorna riktigt bra.”

Barnen suckar förtjusta med en mun: ”Berätta mer, mormor! Fanns det verkligen snö när du var liten?”

Mormodern i detta framtids-scenario kan vara jag, men jag hoppas att det inte blir så. Klimatet i Finland förändras, men hur snabbt det sker beror på människans agerande.

KLIMATFÖRÄNDRINGARNA
syns i Finland redan nu. Vintrarna

i söder har blivit mer snöfattiga och mörka – dystra – än tidigare. Om somrarna plågas vi av perioder med värmebölja och det är outhärdligt hett ute. Och det är inte bara södra Finland som drabbas av värmeböljan: vid polcirkeln vallfärdar renar till badstränderna för att svalka sig. Enligt en undersökning har medeltemperaturen i Finland stigit med över två grader sedan mitten av 1800-talet, och särskilt vintertemperaturerna har stigit. December månad är numera ungefär fem grader varmare än när mätningarna inleddes. I det arktiska området är temperaturstegringen till följd av klimatförändringarna ungefär dubbelt så hög som vid ekvatorn.

Om vi inte gör någonting åt växthusgasutsläppen kommer Finland att ha ett betydligt varmare klimat när århundradet närmar sig sitt slut. Medeltemperaturen i Finland kan stiga med hela sex grader fram till år 2100, om vintern kan temperaturen vara upp till tio grader högre än i dag. Vårt klimat börjar påminna om klimatet i Ungern. En så här snabb förändring leder till att vissa organismer dör ut, eftersom deras livsbetingelser försämras. Fjällräv, Saimenvikare och fjälluggla skulle vara bekanta för finländarna enbart i form av illustrationer i historieböckerna. Däremot kan schakal och tvättbjörn bli nya skadedjur i vår natur.

DESSVÄRRE är klimatförändringarna inte enbart en fråga om väder. De är ett komplext fenomen och inte ens forskare kan ännu förutse alla konsekvenser av dem. De kommer att påverka våra liv: vilka som bor i Finland och hur vi bor, hur vi rör oss, vilka sjukdomar vi drabbas av och vilket arbete vi har. Förändringar är inte smärtfria.

Jag hoppas att det inte blir jag, utan snarare min dotter eller hennes barn, som blir mormodern i berättelsen ovan. I mina drömmar lyckas människan stävja dessa katastrofala förändringar som hotar oss, och framtidens mormodrar kan åka på skidturer med sina barnbarn.

Det krävs aktiva åtgärder för att åstadkomma en förändring. Vi har inte mycket tid på oss.

*Medeltemperaturen
i Finland kan stiga
med hela sex grader
fram till år 2100.*



Foto Panu Pälviä

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



REN, NY VÄRME *i hemmet*

Vore det dags att uppgradera till ett mer energieffektivt och förmånligt värmesystem? Banken har lösningar på hur du kan finansiera din värmerenovering.

text SIRKKU SAARIAHO illustration JULIA TAVAST

Det är inte alls egalt hur du värmer upp ditt hus. Uppvärmningen står för närmare 70 procent av energifakturan i privathushåll. Det är fråga om en av de största utgifterna i hemmet och om boendekomforten.

Både de som bygger nytt och de som renoverar är intresserade av nya, mer effektiva och rena energilösningar.

”Aktuellt just nu är nya, omfattande energilösningar för bostäder byggda på 1960–1980-talen. Det ser man i form av ett ökat antal låneansökningar”, säger **Päivi Huttunen**, utvecklingschef för lån på S-Banken.

EN VÄRMERENOVERING börjar med planering och överläggande av olika finansieringsalternativ. Räcker det med en uppdatering av värmesystemet eller behövs det en totalrenovering? Behöver vi banklån eller klarar vi oss med kreditkortet? Har vi råd?

En renovering av värmepumpen går vanligen på ett par tusen euro. För att

finansiera den räcker det med ett kreditkort eller en engångskredit utan säkerhet som du själv kan ansöka om på webbanken.

Om det är fråga om en renovering på flera tiotusen euro, till exempel byte till jordvärme, är det bäst att förhandla med banken om ett lån med säkerhet.

”En energirenovering uppfyller vanligen kriterierna för ett renoveringslån och kategoriseras därför på banken på samma sätt som ett bostadslån. Finansieringslösningar för renoverings- och moderniseringsprojekt övervägs från fall till fall”, säger Huttunen.

För ett renoveringslån med säkerhet behövs en säkerhet som banken godtar. Själva huset som renoveras eller någon annan egendom kan ställas som säkerhet. Ett lån med säkerhet är en förmånligare lösning för renoveraren än en kredit utan säkerhet.

Du behöver inte skjuta upp eller låta bli att göra renoveringen helt och hållet för att du tror att lånekostnaderna i hushållet blir för stora på grund av det nya lånet.

”Om du inte vill amortera ett större månatligt belopp än tidigare är det bäst att boka ett möte med en låneexpert”, säger Huttunen.

Hon föreslår till exempel att du kan förlänga lånetiden för ditt tidigare lån genom att minska avbetalningsbeloppet.

”Det är inget problem, förutsatt att du har skött ditt banklån utan anmärkning. Det är till fördel för alla att antalet lån inte äventyrar ekonomin”, säger Huttunen.

EN RENOVERING kan även finansieras på traditionellt sätt: genom att spara i förväg. Det vittnar också om en välskött ekonomi.

”Du kan förbereda dig för en renovering av värmesystemet till exempel genom att lägga undan lite pengar varje månad i 5–10 års tid. Även rent generellt är det bra att ha en buffert för mindre och större renoveringar i hemmet”, säger Huttunen.

Läs mer på S-banken.fi och Motiva.fi. →



ROGER SANTALA, HELSINGFORS

Varför har vi inte gjort detta tidigare?

”VI HAR 54 solpaneler på bostadsbolagets tak i Dammen i Helsingfors. De installerades våren 2016. Bolaget omfattar 7 hus, 11 trappuppgångar, 128 bostäder och ett par hundra invånare.

Timmerdammsvägen 5 är ett välbekant bostadsbolag för mig. Vi flyttade in när jag var barn, när husen blev klara 1975. Jag har bott på andra ställen emellan, men flyttade tillbaka för 17 år sedan. Numera är jag inte bara boende, utan också disponent i bostadsbolaget. I bolaget finns också andra ursprungliga invånare från 1970-talet kvar.

Idén om att skaffa solpaneler fick jag på ett evenemang som elbolaget Helen ordnade. Där presenterades olika solpannellslösningar. De var i huvudsak avsedda för egna hemshus, men demonstratören nämnde att panelerna även lämpar sig för flervåningshus. Jag tänkte för mig själv att vi ju har bra tak för ändamålet.

Jag bad om en offert på paneler. När **Janne Kämpylehto** på Solarvoima granskade våra hus visade det sig att solen skiner obehindrat hela dagen på taket på ett av husen. Det skulle vara den optimala platsen för paneler.

Vi behandlade offerten i styrelsen och sedan presenterade vi den för bolagsstämman. Alla aktieägare visade intresse för projektet. Ingen opponerade sig och

alla var överens. Snarare frågade vi oss varför vi inte har gjort detta tidigare.

PANELERNA HAR EN livslängd på 40 år. På 20 år har de betalat tillbaka sig, så vi borde få gratis el i hela 20 år efter det. Vi använder solkraft till den maskinella ventilationen och belysningen i trapphusen. Vi har inga batterier som lagrar energi, utan all el förbrukas direkt.

Elräkningen är oförändrad. Samma år som panelerna installerades på taket skaffade vi värmekablar som installerades framför trapporna. Tack vare solkraften påverkar de inte elräkningen, men de halkfria områdena framför trapporna ökar allas boendekomfort på vintern.

Panelerna inklusive installation kostade cirka 30 000 euro. Vi behövde inte ens höja bolagsvederlaget utan kunde göra anskaffningen med kassamedel, vilket naturligtvis glädde aktieägarna.”


”Vi använder solkraft till den maskinella ventilationen och belysningen i trapphusen.”

Foto Minna Kurjenluoma



Roger Santala bor i ett bostadsbolag som har 54 solpaneler på taket. Enligt beräkningar kommer panelerna att betala tillbaka sig inom 20 år.





Jussi Hirvonen har räknat ut hur mycket pengar han har sparat tack vare luftvärmepumpar sedan 1990-talet.

JUSSI HIRVONEN, BORGÅ

Luftvärme- pumpen sänkte elräkningen

”JAG SKAFFADE min första luftvärmepump 1992. Vid den tiden fanns det egentligen inga sådana i Finland, så jag skaffade min i Sverige. Det lät helt galet att man skulle kunna få gratis energi.

Eftersom jag är diplomingenjör i energiteknik ville jag förstå hur pumpen fungerar. Jag skapade ett tabellkalkylprogram där jag varje morgon matade in pumpens och husets förbrukning. Jag började uppföljningen 1993. Huset var stort, den årliga elförbrukningen var 27 000 kilowattimmar med direktverkande eluppvärmning. Pumpen sänkte elräkningen med drygt 30 procent. Jag följde upp pumpens förbrukning fram till 2003 då jag flyttade bort från huset.

Tre år senare köpte jag ett stort hus i Vanda som också hade direktverkande eluppvärmning. Husets årliga förbrukning var hela 45 000 kilowattimmar. Jag installerade tre luftvärmepumpar i huset och lite senare solpaneler och solfångare. Luftvärmepumparna, solpanelerna och solfångarna kostade cirka 20 000 euro. När jag sålde huset 2014 hade jag nästa halverat energiförbrukningen.

För båda husen fick jag alla pengar jag hade investerat tillbaka. Köparna betalade för moderna energisnåla lösningar. De var ett trumfkort.

NU BOR JAG I BORGÅ i ett hundra år gammalt timmerhus med 150 kvadrat-

meter uppvärmt utrymme i tre våningar. Huset har dubbla fönster, högt i tak och ingen extra isolering. Ursprungligen värmdes huset upp med två gamla kachelugnar, en spis och elbatterier.

Jag gjorde en värmerenovering genast efter att jag flyttat in. Nu får jag 90 procent av energin från luftvärmepumpar. Värmepump är en bra lösning i huset, eftersom luftcirkulationen är god. Jag klarar mig med en lite mer effektiv pump.

Om det är under 10 minusgrader eldar jag i kachelugnarna och kopplar kanske på batterierna.

Den årliga elförbrukningen i huset är cirka 13 000 kilowattimmar och elräkningen cirka 1 500 euro om året. Numera följer jag inte upp förbrukningen lika noggrant som tidigare, men också i det här huset är besparingen 30–50 procent. Jag tycker att det är mycket rimligt.

En luftvärmepump inklusive installation kostar cirka 1 500–2 500 euro. Tekniken har utvecklats enormt. Nya pumpar kan användas till och med i 30 minusgrader och har en sannolik livslängd på 10–15 år.

Jag har luftvärmepumpar på sommarstugan också. Jag installerade dem när jag köpte stugan 2006. Pumparna på stugan styr jag med sms. När jag åker till stugan skickar jag ett sms att temperaturen ska höjas till 23 grader. Flera somrar har pumparna även behövts för nedkylning.”

I Enare har Hannu Mäkinen fått både en ny hemort och ett nytt smeknamn: "Jag skryter inte på mig själv, utan namnet Huippu-Hannu (Toppen-Hannu) kommer från platsen jag bor på."



Foto Juha Tanhua



HANNU MÄKINEN, ENARE

"Jag behöver inte snåla med elen"

”HÄR I Joukkaisvaara i Enare producerar jag själv all el jag behöver, jag har velat ha det så. Det kommunala elnätet är draget nedanför sluttningen, längs myren 350 meter från min stuga.

Jag kom till Joukkaisvaara 1997. Jag byggde en timmerstuga på 30 kvadratmeter med en bred överbyggd terrass runtomkring. Först var den mitt sommarställe, men för nio år sedan sålde jag mitt egnahemshus och min sommarstuga i södra Finland och flyttade till Enare. Jag hade bott mycket i Enare alltsedan 2001.

Jag tänkte ansluta mig till elnätet när jag började tillbringa mer tid i Enare än i södra Finland. Men när jag först köpte solpaneler och slutligen även ett litet vindkraftverk 2011 lät jag bli att ansluta mig. Jag är pensionerad stolp-apa, dvs. elmontör, och kan el.

NU HAR JAG åtta solpaneler på marken, ett vindkraftverk, som reservkraft ett dieseldrivet aggregat och en effektiv batteriuppsättning för lagring av energi. Solpanelerna har en beräknad effekt på 1 340 watt och vindkraftverket ger 4 kilowatt.

Jag behöver med andra ord inte snåla med elen, den räcker till. Jag har alla vanliga hushållsmaskiner, allt från dammsugare till frys och mikrovågsugn. Jag har också en elektrisk bastuugn. När batterierna fylls styrs överloppselen till bastuugnen. Den fungerar som grundläggande uppvärmning i stugan och bastun. Stugan värmer jag dock i huvudsak upp med ved.

Det blåser mycket i Joukkaisvaara och vindkraftverket snurrar mycket. Generatortorn ligger i änden av ett 14 meter högt torn. Rotorn har en diameter på 5 meter. Varje söndag antecknar jag hur mycket el vindkraftverket producerar. Det ger i genomsnitt 8,7 kilowattimmar om dygnet. På ett år producerar det 3 000–4 000 kilowattimmar. Det motsvarar ungefär den genomsnittliga förbrukningen i en höghustvåa eller -trea.

Vindkraftverket ligger cirka 30 meter från mitt hus. Det ger ifrån sig något slags brus, men jag noterar det inte längre. Däremot märker jag om ljudet ändras. Då tar jag på mig stolpskorna och klättrar upp för att se vad problemet är.

Det ligger ingen ideologi bakom mina val, jag gillar att bo så här. På toppen av en 70 meter hög sluttning är det så fridfullt och tyst att jag kan höra mina egna tankar. Jag har sällskap av två stora hundar, en leonberger och en sankt bernhard, och i höst får jag en newfoundlandvalp. Och Neste-stationen i Enare ligger bara 20 kilometer bort om jag känner för att ta mig en kopp kaffe.” ■

SVÅRT ATT FÖRUTSE VÄRDESTTEGRINGEN

Den som gör en omfattande renovering är alltid intresserad av att få veta hur mycket bostaden kommer att öka i värde. Päivi Huttunen på S-Banken påpekar att det alltid är marknadsläget, hur mycket köparna är villiga att betala, som fastställer en bostads värde. Hur välutrustad bostaden är inverkar, men alla förbättringar överförs inte direkt till priset. "En välplanerad och -genomförd energirenovering ger dock både ökad boendekomfort och mindre uppvärmningskostnader och koldioxidavtryck."



Först när du befinner dig på plats i Sibbo förstår du hur enorm Inex Partners logistikcentral för dagligvaror faktiskt är. Finlands största byggnad har en area på 20 hektar, vilket motsvarar nästan 25 fotbollsplaner. I logistikcentralen finns det cirka 32 kilometer transportband och till exempel cirka 200 olika lyftanordningar och hissar. De transportörarna varor så effektivt att det är svårt för den som tittar på att urskilja olika produkter: läsk, hushållspapper, chips, konservburkar, senap och mjölpaket.

Inex Partners ägs av SOK och företagets logistikcentral i Sibbo blev klar i januari 2019. Ansvarstagan- de och hållbar utveckling har varit ledstjärnor i planeringen och bygget av lagret från allra första början. Särskild uppmärksamhet fästes vid energi- effektivitet i fastigheten och på området samt vid användning av förnybar energi.


”På centralen i Sibbo beaktas miljövänlighet i verksamheten hela tiden, och i framtiden kommer den att öka ytterligare i betydelse”, säger **Tuukka Turunen**, produktionsdirektör på Inex Partners.

I PRAKTIKEN INNEBÄR energieffektivitet att den enorma byggnaden utnyttjar jordvärme samt värme som produceras med biopellets.

”Dessutom utnyttjas spillvärme från kylsystemet. Den elenergi som systemet använder produceras med förnybar energi”, säger Turunen.

Även vid valet av material har hållbarhets- aspekten beaktats. Det sten- och övriga jord- material som uppstod vid sprängningarna under byggprojektet utnyttjades som fyllnadsmaterial och vid grundbyggnad i stället för att det skulle ha transporterats bort. Fantastiska 97 procent av det avfall som uppstod under det fem år långa bygget gick till återvinning. För närvarande är återvinningsgraden på logistikcentralen 100 procent.

MILJÖVÄNLIGHETEN ÄR nu även internationellt erkänd. Logistikcentralen för dagligvaror i Sibbo har erhållit internationellt miljöcertifikat på nivån Excellent (utmärkt). Certifikatet grundar sig på BREEAM som är ett klassificeringssystem för byggnader. Vid bedömningen beaktas flera faktorer, bland annat energi, transport, vatten, material och avfall. Vid tidpunkten för beviljande av certifikatet var logistikcentralen det nybygge i Finland som fått högst poäng i bedömningen.



21-åriga Vinha-Liinu
får numera leva
ett lugnt liv som
pensionär i Kangasala.
Stoet har en egen
Facebook-sida med
namnet Vinha-Liinu
Suomenhevonien.

Filmstjärna som älskar morötter

text KAISA HAKO foto MARJAANA MALKAMÄKI

Paret Pekka Pusa och Kaija Hyvönen använder sin Bonus till kostnaderna för Vinha-Liinu.

En morotssäck på tjugo kilo räcker för Vinha-Liinu att smaska på i ett par veckor. Det 21-åriga stoet av rasen finsk häst älskar morötter, men visst finns det även andra godsaker hon tycker om:

”Äpple och torkade bitar av potatislimpa gillar hon – och Supersalmiakki”, säger **Pekka Pusa** från Nokia. Tillsammans med sin fru **Kaija Hyvönen** skaffade han Vinha-Liinu för nio år sedan.

Hästar är ingen billig hobby. För några år sedan bestämde sig Pusa och Hyvönen för att börja använda Bonusen som samlas på S-kontot till kostnaderna för Vinha-Liinu.

”Enbart Bonus räcker inte till, bara stallplatsen kostar knappt 700 euro i månaden”, säger Pusa.

”Vi överför båda dessutom pengar till ett hästkonto varje månad.”

VINHA-LIINU är inackorderad på helpension i ett ansett stall i Kangasala. Minst tre kvällar i veckan kör Pusa och Hyvönen till henne direkt från jobbet i Tammerfors. När de pysslar i stallet fördriver de lätt många timmar på en gång. Vinha-Liinu tävlar inte längre, men motion behöver hon dagligen ändå. Pusa och Hyvönen promenerar, linlöper, rider eller kör spann. Variation är viktigt, även hästen tröttnar på för ensidig träning.

Paret har fått sitt hästintresse i vuxen ålder. Hyvönen sysslade med hästar i barndomen, men Pusa hade aldrig ens rört en häst.

”Först gick jag på ridskola. Sen blev jag intresserad av spannkörning och började tävla. Det var en jätterolig hobby”, säger han.

Genom intresset lärde paret känna Vinha-Liinu i stallet. Med henne hade det tävlats även i dressyr och banhoppning. Dessutom är hon filmstjärna.

”Hon har varit med till exempel i filmen *Raja 1918*. I filmen *Under Polstjärnan II* var hon Akselis häst”, säger Pusa.

Vinha-Liinu har varit med i filmen Under Polstjärnan.

NÄR HÄSTEN blev till salu ville Pusa och Hyvönen köpa henne.

”I ett stall hade Vinha-Liinu fått smeknamnet Citronen, eftersom hon är sur mot främlingar till en början. Egentligen är hon dock lätthanterlig och snäll. Så sakteliga har hon blivit som en familjemedlem för oss och vi skulle aldrig kunna ge bort henne.”



Till vad använder du den Bonus du får på dina inköp inom S-gruppen? Skicka din berättelse per e-post till yhteishyva.toimitus@sok.fi.



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

BLAND DEM som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

SKICKA DITT SVAR senast 15.10.2019 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsaartävling 5/2019, PB 1, 00088 S-RYHMÄ.

DEN POPULÄRASTE artikeln i Samarbete 4/2019 var "Håll fast vid din dröm genom att planera". Terttu Sinilaakso från Helsingfors vann priset i läsaartävlingen.

”Jag vägrar att dö”

Jonna Kalavainen har tvingats planera sin egen begravning, men tre gånger har hon varit starkare än cancer.

text KAISA HAKO foto AKSELI MURAJA

När du tre gånger har förbeträtt dig på att säga farväl till allt du älskar förstår du att uppskatta helt vardagliga saker.

Ytterdörren till hemmet i Hammaslahti i Joensuu står välkomnande på glänt. Framför dörren ligger cyklar och sparkcyklar kors och tvärs. I köket doftar det kaffe, det är smörgåstillverkning på gång. På bordet ligger en katt med rödskiftande päls och latar sig. Den har en fästing som tas bort.

Det ser ut som en helt vanlig barnfamiljsvardag, men i **Jonna Kalavainens** familj har vardagen inte känts vanlig på fyra år.

”Jag behöver ingen wow-effekt i mitt liv. Jag har allt jag behöver”, säger Kalavainen, 31, och smeker sin son **Onni**, som då och då söker mammas närhet.

JONNA KALAVAINEN har en vild och trotsig frisyra: rött, svart och lite snaggat hår som påminner om de gångna tiderna då hjässan var kal. Tre gånger har hon rakat huvudet innan cancerbehandlingarna skulle inledas, i stället för att vänta på att eventuellt tappa håret.

”Det har varit ett slags stridsrop”, säger hon.

Senast ropet skallade var i mars 2018. Vid den operationen avlägsnades tjocktarmen och en stomi opererades in. Vid operationerna före den hade redan ett antal organ avlägsnats.

”Nu mår jag bättre än någonsin efter att jag blev sjuk. Jag hade nyss en kontroll och allt såg bra ut. ”Det här är den längsta perioden utan cancer hittills”, säger Kalavainen med glädje i rösten.

FÖR FYRA ÅR SEDAN satt Kalavainen på läkarmottagningen och sjukskötarna runtomkring började gråta. Läkaren hade precis berättat för den 27-åriga mamman till en fyraårig son att de hade hittat äggstockscancer i samband med endometriosoperationen. Hon hade minimala chanser att klara sig.

”Men hur ska det gå med Onni?”, tänkte Kalavainen. ”Jag kan inte dö.”

Hon hade precis träffat sin nuvarande man **Mikko** och sade till honom: ”Om du vill gå, så gå.”

”Under inga omständigheter”, svarade Mikko.

KALAVAINEN TRÖSTADE sina närstående, så mycket hon kunde med tanke på att hon själv var i chocktillstånd.





I Jonna Kalavainens familj är vardagen något att vara tacksam för. Till vardagen hör hennes man och söner Onni Heiskanen samt Mattias och Mikael Kalavainen.

Hon måste berätta ärligt för Onni att mamma har en allvarlig sjukdom. Att mamma måste opereras. Sedan gick hon snabbt in på toaletten och grät.

Hon var väldigt rädd för att dö, men ändå måste hon förbereda sig för det. Jonna Kalavainen skrev brev som sonen skulle få i framtiden.

Då väcktes tanken: "Jag vägrar att dö!"

Hon satte upp kortsiktiga mål till sig själv: Om jag överlever operationen. Om jag överlever cytostatikabehandlingen. Om jag får se Onni gå ut förskolan. Om jag får se honom börja skolan.

"Du övervinner inte cancer med hjälp av attityd, utan med hjälp av läkarvetenskapen. Men attityden hjälper dig att klara av tuffa behandlingar", säger Jonna Kalavainen.

HYSTEREKTOMIN var tuff för Kalavainen, eftersom hon alltid hade drömt om en storfamilj.

Genom att hon hade träffat en ny man med barn fick Onni dock två fantastiska halvbröder, **Mikael** och **Mattias**.

"Sist och slutligen gick det bra. Jag fick precis en så stor familj som jag ville ha", säger Kalavainen.

I Jonnas och Mikkos kärlekshistoria har cancer alltid varit närvarande.

"Den har gjort oss starkare även om allt görs på min hälsas villkor. Men ändå gifte han sig med mig", ler Kalavainen.

Paret gifte sig en lördag 2016. Följande måndag konstaterades att cancer hade kommit tillbaka.

Till en början var Kalavainen förtvivlad, hon visste vilken prövning hon hade framför sig.

Men hon förlikade sig med döden genom att planera sin begravning i detalj. Det gjorde allt tydligare och underlättade.

Vid begravningen skulle bland annat musik av Hapradio spelas. Hapradio låtar lyssnar familjen på även annars, de ger familjen kraft under dåliga dagar.

→

"Det här är den längsta perioden utan cancer hittills."



ROSA BANDET

- Rosa bandet-insamlingen är Cancerstiftelsens kampanj som stöder arbetet med att förebygga cancer hos kvinnor.
- Cancerstiftelsen är den största privata finansiären av cancerforskning i Finland och stöder den inhemska cancerforskningen genom donationer.
- Med Rosa bandet-medel stöddes även forskning i äggstockscancer med en miljon euro 2017. Prognosen vid äggstockscancer är sämre än vid andra gynekologiska cancerformer.
- Rosa bandet-insamlingen börjar den 24 september. I år har bandet designats av **Seela Sella**.
- Rosa bandet säljs i S-gruppens butiker.

Sist och slutligen krossade cancer inte Jonna Kalavainens dröm om en storfamilj. Med den utvidgade familjen blev drömmen verklighet.

”Bandet lät mig lyssna på låten *Sinun vaikka hajoat* redan innan den släpptes, när jag väntade på min andra operation – ifall att jag inte skulle ha vaknat upp. Den låten har en alldeles speciell betydelse för oss.”

Det blev ingen begravning. Kalavainen återhämtade sig från operationen ”vansinnigt snabbt”, så även den tredje gången. Familjen verkar ge kraft som påskyndar återhämtningen.

”Skulle jag ha förstått allt detta om jag inte hade blivit sjuk?”

”Onni säger att de har älskat mig frisk.”

Cancern har varit en stor påfrestning för kroppen, det känns. Hon har stora ärr och en nervskada i benet. Hon blir lätt trött.

”Man kunde säga att min kropp är äldre än jag.”

IBLAND HAR Kalavainen oroat sig över att Onnis hela barndom går i cancerns skugga. Hon har även frågat sin son om detta och fått svaret: ”Det här är den bästa barndomen man kan föreställa sig.”

Hela familjen verkar ha lärt sig att leva i nuet och glädjas även över små positiva saker. Helt vardagliga saker.

Det är härligt att äta pommest frites.

Det är härligt att krypa ihop tillsammans på soffan och titta på tv.

Det är härligt att cykla i regnet.

Det är härligt att fira en storslagen jul, att bjuda in även cancerkompisarna och göra en gigantisk syskonbädd för alla på vardagsrumsgolvet.

”Det finns också saker jag är tacksam för med cancern. Skulle jag ha förstått allt detta om jag inte hade blivit sjuk?”, funderar Kalavainen.

Numera är hon stödperson för andra som insjuknat i cancer. Framtiden ser ljus ut.

”Om jag kan hålla mig vid liv och hjälpa andra har jag lyckats”, säger hon.

”VI BRUKAR säga att vi ger bekymren foten”, säger Onni i köksdörren.

Vilket är då det bästa sättet att ge bekymren foten?

”Att få sitta i famnen. Och ibland att cykla.” ■

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

MUSIK OCH TEATER

Jarkko Tamminen Show-turné S-Förmån 7,50 e

Med S-Förmånskortet biljetter till Jarkko Tamminen Show-turnéns föreställningar till priset 36 e (norm. 42,50 e), inklusive expedition- och serviceavgifter. Begränsat antal förmånsbiljetter.

Turnéorter och biljetter:
jarkkotamminenshow.fi/liput.

Pelikanen på Elannon näyttämö S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskortet biljetter till priset 15 e (norm. 17 e) till pjäsen Pelikaani (Pelikanen), författad av August Strindberg. Gratis kaffe före föreställningen ingår. Föreställningar 5.10–9.11.

Elannon Näyttämö, Bokens hus, Bokarbataregatan 10, Helsingfors.

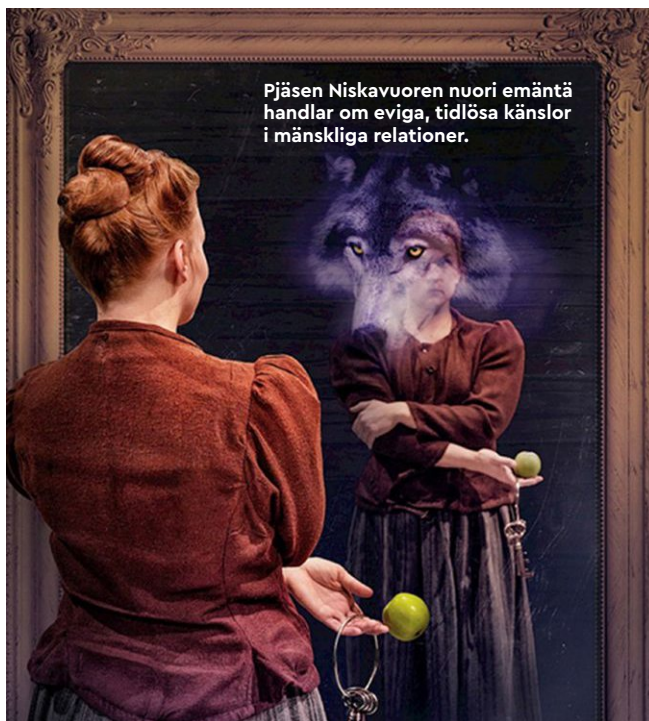
Biljetter och mer information:
info@elannonnayttamo.fi,
tfn 040 560 9633,
elannonnayttamo.fi.

Mielensäpahoittajan miniä på Alexandersteatern S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskortet standardbiljetter 33 e, stud./pens. 30 e (norm. 36/33 e) till komedin Mielensäpahoittajan miniä på Alexandersteatern fr 11.10, on 30.10 och to 7.11 kl. 19.

*Alexandersteatern,
Albertsgatan 32,
Helsingfors.*

Biljetter och mer information:
Alexandersteatern
tfn (09) 676 980 (vard.
kl. 9–18, lö-sö kl. 12–17),
aleksanterinteatteri.fi och
ticketmaster.fi.



Karleby stadsteater presenterar S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningen Hämähäkkinaisen suudelma (Spindelkvinnans kyss) 20/16/14 e (norm. 24/20/16 e) på Karleby stadsteater lö 9.11 kl. 13.30.

Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningen Loviisa – Niskavuoren nuori emäntä (Loviisa – unga värdinnan på Niskavuori) 24/18/12 e (norm. 26/22/16 e) på Karleby stadsteater må 2.12 kl. 13.

*Karleby stadsteater,
Torggatan 48, Karleby.*

Biljetter och mer information:
kokkolanteatteri.fi.

Myrskyluodon Maija på Varkauden teatteri S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskortet biljetter till musikalerna Myrskyluodon Maija (Stormskärs Maja) lö 5.10 kl. 18, lö 26.10 kl. 13 samt lö 9.11 och 23.11 kl. 18 till priset 34 e (norm. 37 e) på Varkauden teatteri. *Varkauden Teatteri,
Laivalinnankatu 29, Varkaus.*

Biljetter och mer information:

*Teaterns biljettkassa,
tfn 044 364 8830, Ticketmaster
0600 10 800 (1,96 e/min. +lva)
samt varkaudenteatteri.fi.*

Fundamentalisti på Kajana stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskortet standardprissatta biljetter till priset 18 e (norm. 23 e) till föreställningarna av Fundamentalisti fr 27.9 och lö 12.10 på Kajana stadsteater.

*Generaattori-scenen,
Kauppakatu 36, Kajana.*

Biljetter och mer information:
*Teaterns biljettkassa håller
öppet to-fr 16.30–19.00 och
en timme före föreställningar-
na, tfn (08) 6155 2244.*

Koko homman pomo på Joensuu stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskortet biljetter till priset 22 e (norm. 27 e) till föreställningarna av Koko homman pomo fr 29.11 kl. 19 och on 4.12 kl. 13 på Joensuu stadsteater.

*Joensuu stadsteater,
Rantakatu 20, Joensuu.*

Biljetter och mer information:

*Carelicum Palvelut,
tfn 013 267 5222,
carelicum.palvelut@joensuu.fi,
jns.fi.*

Soidinmenot – julrevy i Salo S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskortet biljetter från biljettförsäljningen till priset 27 e (norm. 29 e) eller via Lippupiste 29,50 e (norm. 31,50 e). Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Föreställningar 13.11–14.12.

*Rikalanäyttämö,
Asemakatu 13–15, Salo.*

Biljetter och mer information:

*Teatteri Provinssin biljett-
försäljning, tfn 044 0520260,
myynti@teatteriprovinssi.fi
eller lippu.fi, teatteriprovinssi.fi*

Puhdistus på Salon Teatteri S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskortet biljetter från teatern till priset 28 e (norm. 30 e). Biljetter från Lippupiste 17,50–33,50 e. Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Föreställningar 21.9–9.11.

*Salon Teatteri, Mariankatu 3,
Salo.*

Biljetter och mer information:

*Salon Teatteri, kontoret
tfn 044 031 6055,
toimisto@salonteatteri.com
och lippu.fi,
salonteatteri.com.*

FAMILJER OCH BARN

Rejält med glädje på Borgbacken S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskortet Borgbackens åkband 39 e (norm. 42 e) 1.4–20.10 från vissa Prisma-, Sokos- och S-market-affärer samt Sokos- och Radisson Blu-hotell i huvudstadsregionen i samband med övernattnings.

*Borgbackens nöjespark,
Tivoligrändens 1, Helsingfors.*

Mer information:

*tfn 010 5722 200 och
[linnanmaki.fi/fi/rannekeet-
ja-liput/](http://linnanmaki.fi/fi/rannekeet-
ja-liput/).*

dina förmåner



Vid världscupen i Ruka tävlas det i grenarna längdåkning, backhoppning och nordisk kombination.

Sirkus Finlandia på turné S-Förmån 3,50 e

Med S-Förmåns kortet biljetter till Sirkus Finlandias turné 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e).

Biljetter: Cirkusens biljettkiosk eller förköpsbiljetter ticketmaster.fi. Ticketmaster lägger till egna serviceavgifter på priserna.

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

Motion och sysselsättning för barn på TenavaTohinat S-Förmån 1 e

Med S-Förmåns kortet inträde för barn över 1 år för 2,50 e (norm. 3,50 e) till det populära familjeevenemanget på sportcentret Tennari 8.9, 6.10 och 17.11 kl. 10–12, Karjalohja Päiväkumpu 13.10 kl. 14–16 och Pusulan koulu 24.11 kl. 16–18. Gratis för vuxna.

Mer information: lohanliikuntakeskus.fi.

Förmån på biljetter till Helsinki International Horse Show S-Förmån 25 e

Med S-Förmåns kortet biljetter till Horse Shows internationella kvälls-

föreställning lördag 26.10 kl. 18.45 till priset 44,50 e (norm. 69,50 e). Förmånen gäller 1–15.10.

Helsingfors ishall, Norden-skiöldsgatan 11–13, Helsingfors.
Biljetter: Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna), ticketmaster.fi. Kampanjkod YHT19.

Mer information: helsinkihorseshow.fi.

Onlinebiljetter till Sea Life S-Förmån 1-2 e

Med S-Förmåns kortet onlinebiljetter till Sea Life, barn 10 e (norm. 12 e) och vuxna 14 e (norm. 15 e). Endast genom förköp i vår webb-butik sealifeshop.fi.

Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.

Biljetter: sealifeshop.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Vindruteskydd är räddningen snöiga morgnar

S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kortet vindruteskydd 10 e + exp. (norm. 12 e + exp.). Detta vindruteskydd, som fästs med magneter, hindrar snö och is från att frysa fast på rutan. Storlek 99 x 166 cm.

Beställningar:

rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmåns-koden MESVMJ3V i fältet Förmånskod, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen må–fr kl. 8.30–16.

Evenemanget FIS World Cup Ruka Nordic 2019 S-Förmån 2–6 e

Med S-Förmåns kortet biljetter till världscupeevenemanget för vintersport i Ruka fr 20/lö 28/sö 20/3 dagar 49/barn 7–15 år 6 e (norm. 25/33/25/55/8 e) 29.11–1.12 i Ruka, Kuusamo.

Biljetter och mer information: ticketmaster.fi, rukanordic.com.

Grenar för hela familjen på sportcentret i Mosabacka S-Förmån 3–75 e

Med S-Förmåns kortet får du testa grenarna bågskytte, knivkastning och ecoaims-skytte på måndagar, 3 grenar totalt 35 e (norm. 40 e).

Med S-Förmåns kortet en gång på fortsättningskurs gratis för deltagare i nybörjarkurser i bågskytte (norm. 15 e).

Med S-Förmåns kortet 15 % engångsrabatt på köp i utrustningsbutiken för deltagare i nybörjarkurser i väggklättring samt efter godkänt säkringstest 1 mån. gymkort gratis.

Med S-Förmåns kortet 30 dagars heldagsgymkort 45 e (norm. 61 e), förmiddagskort 33 e (norm. 44 e) och nyckelkort 3 e. 1 förmån/pers./år.

Med S-Förmåns kortet en bowlingbana på vardagar 17 e (norm. 22 e), på vardagskvällar 23 e (norm. 26 e) samt fre. och lör. glow bowling 27 e (norm. 30 e).

Med S-Förmåns kortet beställningsbastu + handdukshyra gratis (norm. 75 e) på födelsedagsfester, svensexor och möhippor med bubbelfotboll, bågskytte-krig, bågskytte och klättring.

Tapanilan Urheilukeskus, Jaktfärdsvägen 3, Helsingfors.

Mer information: tapanilanurheilulu.fi.



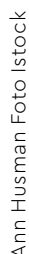
Pihla Viitala spelar en karismatisk sektledare på 1920-talet i filmen Marian paratiisi.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Marian paratiisi S-Förmån 15 %

Med S-Förmåns kortet 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmåns kortet i biljettkassan på biograferna eller med koden loka-kuu19 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkino-orter.

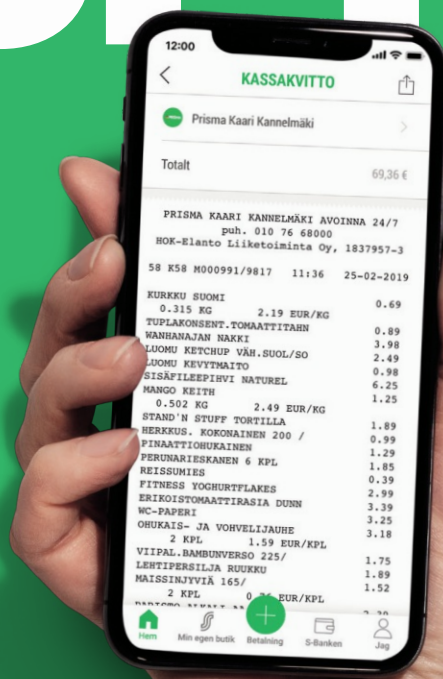
Biljetter och mer information: finnkino.fi.

[illegible]

SVARA senast 15.10.2019 på blanketten som finns på 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 VAD ALLT jag egentligen KÖPTE



I S-mobil finns dina kassa- och
garantikvitton i elektronisk form.

Ladda ned S-mobil i din appbutik.

