

ROSA BANDET
Efter tuffa tarmcancer-
behandlingar hittade Mervi
kreativiteten och modet

GOTT TILL PÄLSKLINGARNA
Närproducerat
ekologiskt foder
för sällskapsdjur

NOSTALGIHUNGER
Köttfärslimpa,
pickels och kräm gör
storslagen comeback

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

5 / 21

Förbättrar jorden

FORSKARE OCH ODLARE HAR FÖRENAT
SINA KRAFTER. PÅ EN ÅKER
I VICTIS SÖKS LÖSNINGAR PÅ
KLIMATFÖRÄNDRINGARNA.



samarbete

REDAKTION SOK

Chefredaktör, tf Anne Sassi
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef Sara Malmberg
Innehållschef, mat, Sanna Autio

UTGIVARE

Centrallaget för
Handelslagen i Finland (SOK)
Direktör för medieverksamhet
Anne Sassi

ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

ÖVERSÄTTNING

Acolad

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion
fornamn.efternamn@sok.fi
Växel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen
Ägarkundstjänsten
010 765 859
(0,084 euro/min.)
www.s-kanava.fi
hjälp i alla frågor som gäller
ägarkundsrelationen.

Adressändringar

uppdateras automatiskt via
befolkningsdatasystemet.

Avbrott i utdelningen av
tidningen ska anmälas till
ägarkundstjänsten eller på
www.s-kanava.fi.

REDAKTION SANOMA

Art Director Leena Majaniemi
Ansvarig producent Leila Mehto
Grafiska formgivare
Reeta Kukkola och Laura Savioja

TRYCKERI

PunaMusta Media
117:e årgången
Samarbete utkommer
sex gånger per år.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (print)
ISSN 2242-2196 (webb)
Upplaga 47 244 (LT 2020)
Medlem i Tidskrifternas Förbund

Omslagsbild Majja Astikainen



Foto Mikko Hannula och SOK

välkommen

Handelslaget
Petsamon osuus-
kauppas verksam-
hetslokaler på
1920-talet i byn
Vaitolahti, där
gränsen mellan
Finland och Sov-
jetunionen gick.
Saltad och torkad
fisk var viktiga
försäljningspro-
dukter i han-
delslaget.



Pionjärbete på finska åkrar

I Vichtis ligger en ekologisk gård som drivs av **Eliisa** och **Mika Malin**. Det är inte fråga om vilken gård som helst. På paret Malins åkrar odlas till exempel havre för livsmedelsindustrins behov, men där görs även intressant pionjärbete i internationell skala. Den ekologiska gården Vierelän luomutila är en av över hundra finländska pilotgårdar i projektet Carbon Action där man testar kolinlagrande jordbruk. Forskare och odlare har förenat sina krafter i syfte att under de kommande fem åren ta reda på vilka metoder som fungerar för att lagra kol från atmosfären i marken.

Samarbete har följt jordbrukarfamiljen Malins liv i ungefär ett halvårs tid. Under denna tid blev det uppenbart att klimatförändringarna redan är verklighet i det dagliga odlingsarbetet på lantgården. När vi planerade omslagsbilden till tidningen föreslog Eliisa och Mika att jordklumpen ska vila i bådas händer, inte enbart i den enas. "Eftersom gården och Carbon Action är vårt allt", löd motiveringen.

Tanken om att odlarna tillsammans – i enad front – har nyckeln till att vända klimatförändringarnas utveckling konkretiserades.

S-GRUPPEN HAR satt som mål att vara koldioxidnegativ 2025. Vi har fyra år på oss. Ett så storskaligt mål innebär många åtgärder och mycket samarbete. Enligt våra hållbarhetsexperter har marken en nyckelroll vid kolinlagring och därför har även S-gruppen gått med i Carbon Action-samarbetet och finansierar insamling och undersökning av markprover. Dessutom har vi understött utarbetandet av en webbkurs i regenerativt jordbruk som är kostnadsfri för alla. Som ägarkund hör också du till före-

gångarna som möjliggör viktig klimatforskning.

Även konsumenternas köpbeslut i vardagen är viktiga. Vad äter jag? Prioriterar jag finländska livsmedelsproducenter? Om jag väljer mellan två produkter, tar jag då den som produceras på ett sätt som är hållbart även för klimatet och vattendragen? Genom pandemin har den inhemska produktionen lyfts fram i debatten. Frågan har börjat granskas även med tanke på försörjningsberedskapen. När vi prioriterar finländskt gör vi samtidigt en insats för försörjningsberedskapen. En ny global kris kan nämligen lura runt hörnet, även om vi ännu inte klarat oss igenom den föregående.

Metoderna och motiven för att motverka klimatförändringarna är omfattande och komplexa. Sunt bondförnuft räcker vanligen inte till för att förstå dem fullt ut. Det är klokt att ta små steg framåt och ta reda på fakta. Vad är ledstjärnan i ditt liv, det som berör dig, ligger dig varmt om hjärtat och visar dig vägen i dina dagliga val? För mig är det Östersjön, som jag älskar. Jag vill att Östersjön ska bevaras, att även mina barn ska få uppleva den – ännu klarare och med en större mångfald. Tack vare kolinlagrande jordbruk kan också denna dröm bli verklighet.

SANNA SUOKKO
Redaktionschef



YHTEISHYVÄ.FI



Genom tarmcancerdiagnosen tog Mervi Kaartoahos liv en ny vändning, s. 42.



Belgiska vallhunden Ässä gillar att testa hundfoder, s. 30.

Återkommande

29 Smakprov
50 Förmåner
51 Kryss



Toscakaka i tre lager med en äppelsmakande överraskning, s. 16.

Innehåll ⁵/2021

4 Restaurangmat i butiken

Grocerant är ett fenomen som tar mat av restaurangklass till matbutikerna.

5 "Museer tar dig till en annan plats"

Mor och dotter Katja och Elle Stenmark har intresset för konst gemensamt.

6 Tänker stort

På Eliisa och Mika Malins lantgård i Vichtis letar man efter lösningar på hur jordbruket kan bidra till att motverka klimatförändringarna.

16 Som förr i tiden

Trolla fram nostalgiska delikatesser av potatis, pumpa och äpple.

23 Höstgott

I det allt kyligare höstvädret är det trevligt att steka spenatplättar och testa nyheter.

25 Rundnätt rieska från Villmanstrand

Populära sydkarelska Pullin rieska bakas av korn från egna åkrar.

26 Inte vad, utan med vem

Wolt-grundaren Miki Kuusi tror att en bra måltid har en helande kraft.

30 Närproducerat för våra fyrbenta vänner

Dagsmark Petfood tänker bygga en ekologisk djurfoderfabrik.

36 Pensionär med rätt att njuta

Förbered dig för pensionstiden i god tid, tipsar S-Bankens experter.

40 Flöjten ger glädje

Familj i Lahtis använder sin Bonus till äldsta dotterns flöjtktioner.

42 Livets nya mening

Mervi Kaartoaho som har gått igenom tuffa skeden med tarmcancer vill nu hjälpa andra cancerpatienter.

46 Snygga kläder byter ägare

En pop up-avdelning för begagnade kvalitetskläder har öppnat på Sokos i Tammerfors.

48 Tarmvänlig mat

Tarmbakterierna gillar fiberrik föda.



Får det lov att vara sushi, chili con carne eller lasagne? Matbutikerna erbjuder allt mer rätter av restaurangklass.

RESTAURANGMAT I BUTIKEN

Grocerant är ett internationellt fenomen som har kommit till Finland och tagit med sig mat av restaurangklass till matbutikerna.

Vad innebär grocerant, Harri Harjula, conceptchef inom S-gruppen?

Grocerant innebär att gränserna mellan matbutiker och restauranger suddas ut. Det kan till exempel avse att det finns en restaurang i matbutiken eller att det går att köpa hem hantverksmässigt tillagade rätter av restaurangklass i matbutiken. Det finns ännu ingen motsvarighet till termen på svenska.

Hur visar sig fenomenet i S-gruppens butiker?

Sushi som tillagas färsk i butiken är mycket populär. För närvarande testas vi i en del av butikerna hur god åtgången är på ultrafärsch färdigmat, dvs. mat som tillagas i butiken. Våra färdiga måltider för två personer inkluderar grönsaker, sås och rå fisk eller rått kött. Det är

bara att avlägsna locket och tillaga rätten i förpackningen i ugnen. Food Market Herkku har redan länge haft restaurangverksamhet. Vi har tagit fram färdigmatprodukter för Herkku tillsammans med köksmästare som blivit tilldelade en Michelinstjärna.

I mitten av oktober lanserar vi Amarillo-färdigrätter på Prisma, S-market och i vissa mindre butiker. Allt fler S-gruppen-butiker kommer också att börja sälja ultrafärska fyllda baguetter.

Vilken typ av Amarillo-rätter lanseras i butikerna?

Amarillos bästa klassiska rätter har anpassats till butikernas sortiment. Mina favoriter är kryddiga, risbaserade Chili con Vege och Chili con Carne. Den ena rätten är vege-

tarisk, den andra innehåller kött. Utöver mikromåltider inkluderar sortimentet Amarillos burritos och mättande salladsbowls, som består av en bädd av quinoa eller bulgur med kyckling eller halloumi och bland annat grönsaker ovanpå.

Köper finländarna hellre snabbmat eller finare rätter i butiken?

Husmanskost av restaurangklass är särskilt populärt, till exempel Food Market Herkkus lasagne som säljs i S-gruppens butiker runt om i Finland.

Vilken typ av trender i anknytning till grocerant-fenomenet kan skönjas ute i världen?

Ultrafärsch mat som tillagas i butiken är en stor trend. Till exempel i de bästa matbutikerna i Italien tillagas mozzarella och i Schweiz choklad. ■



Tack vare Museikortet har Katja Stenmark gjort besök på museer som hon annars inte skulle ha besökt. Dottern Elle Stenmark följer gärna med sin mamma. Fotot är taget på Konstmuseet Ateneum i Helsingfors.

"MUSEER TAR DIG TILL EN ANNAN PLATS"

Mor och dotter Katja och Elle Stenmark har intresset för konst gemensamt. Efter en utställning går de på restaurang eller kafé och diskuterar höjdpunkterna tillsammans.

"MIN DOTTER Elle har varit konstnärlig sedan hon var liten. När hon gick i förskolan besökte hon Ateneum och gjorde en egen version av verket Stridande tjädertuppar. Jag har den kvar fortfarande. Elle och hennes 13-årige bror besöker gärna museer tillsammans med mig. När barnen var små måste jag välja utställningar på deras villkor. Numera är Elle och jag jämbördiga museibesökare. Jag skaffade ett Museikort nästan genast när de lanserades. Tack vare det kan jag gå på samma utställningar flera gånger. När jag var yngre tyckte jag att guidade rundturer var onödiga, att jag inte behövde sådana. Nu är jag av annan åsikt. På Ateneums utställning om **Tove Jansson** som jag beundrar fick jag se nya sidor av henne. När jag såg filmen Tove kändes det som att jag redan kände henne som person."

Katja Stenmark, mamma, 54, Esbo

"MAMMA HAR alltid tagit mig och min lillebror med på museer och utställningar, särskilt på resor. Det mest minnervärda besöket var på modedesignern **Yves Saint Laurents** museum i Marrakech i Marocko. Det fick mig intresserad av mode. Det bästa med utställningar är att få ny kunskap. Till exempel min uppfattning om forntida Egypten baserade sig på några historiektioner, men vid utställningen *Egyptens prakt* vid Amos Rex fick jag se riktiga mumier. Det var intressant. Jag tänker söka in till bildkonstgymnasiet. När jag blir stor kan jag tänka mig att jobba som tatuerare eller som designer för något varumärke. Det skulle också vara roligt att vara en berömd konstnär, men det är osannolikt att jag skulle bli tillräckligt känd och tjäna tillräckligt med pengar genom mitt arbete under min livstid."

Elle Stenmark, dotter, 15, Esbo

Åker harvas på
Vierelä gård i
Vichtis.



tema | *Klimat*

TÄNKER STORT

På Eliisa och Mika Malins gård i Vichtis syns klimatförändringarna redan konkret i det dagliga odlingsarbetet. På pilotgården letar man efter lösningar på hur jordbruket kan bidra till att motverka klimatförändringarna. Vi har följt livet på gården från början av året fram till skördetid.

text KAISA HAKO foto JUHA SALMINEN

Det är februari 2021. De första fröbeställningarna har gjorts. På den ekologiska gården Vierelän luomutila i Vichtis sover åkrarna fortfarande under ett täcke av snö, men **Eliisa** och **Mika Malin** har redan stort fokus på den kommande odlingsperioden. Vid sidan av den egna gården har de ett särskilt intresse för livsmedelsproduktion ur ett bredare perspektiv, ”helhetsbilden”, som de själva uttrycker det.

Ett visst åkerskifte på fyra hektar på Vierelä gård ser ut som en helt vanlig åker, men det ska i själva verket ta fram viktiga forskningsrön som bidrar till att motverka klimatförändringarna och förbättra lönsamheten inom jordbruket.

Vierelä är en av över hundra finländska pilotgårdar i projektet Carbon Action där man testar kolinlagrande jordbruk. Det är fråga om ett globalt särskilt projekt där forskare och odlare har förenat sina krafter för att under flera års tid ta reda på vilka metoder som fungerar bäst för att lagra kol

från atmosfären i marken.

Kolinlagring är en del av livsmedelsproduktionens framtid, regenerativt jordbruk.

PROBLEMET MED de nuvarande dominerande odlingsmetoderna är koldioxidutsläppen och belastningen på vattendragen. I samband med kraftig jordbearbetning frigörs koldioxid i luften och jord kommer ut i vattendragen. Näringsämnena på åkern går så att säga till fel adress. Samtidigt går de arbetstimmar och pengar som jordbrukaren satsat på åkern förlorade.

Tanken med kolinlagrande jordbruk är den motsatta. Jorden bearbetas i så liten skala som möjligt, och åkrarna ska ha ett växttäcke alltid när det bara är möjligt. Då slipper kolet inte ut i atmosfären och näringsämnena blir kvar i jorden där de är till nytta. Åkrar som har ett växttäcke är kolsänkor i stället för utsläppskällor.

”Målet är ett lönsamt jordbruk som är klimathållbart”, säger Eliisa Malin.

Hon har en dubbelroll i projektet Carbon Action



Ville och Mika servar arbetsmaskiner tillsammans.



Eliisa förbereder Carbon Action-utbildningsmaterial i sällskap av finska lapphunden Porrö.



Ponnyn Boris går ute i hagen.



På vårvintern röjer Mika åkerdikena.

”Att leva nära naturen är en del av vårt liv.”

som odlare och som planerare i Baltic Sea Action Groups team Hållbart jordbruk.

Odlarnas andel i det vetenskapliga projektet är viktig, eftersom det med hjälp av deras åkerskiften är möjligt att fastställa vilken inverkan olika åtgärder har och hur mycket kol som binds i marken.

Odlarna testar också i praktiken vilka av de åtgärder som forskarna har föreslagit som överhuvudtaget är konkret genomförbara på gårdarna. Vierelä gård hör till gruppen All in där alla möjliga kolinlagringsmetoder testas på åkerskiftet.

Mars

”Barnen har haft distansundervisning sedan februari, eftersom coronavirussmitta har förekommit i **Villes** klass och vi inte vill riskera sådden. Vi har inga ersättare”, skriver Eliisa på WhatsApp.

Ville, 12, och **Lotta**, 10, deltar i alla sysslor på gården. Ville är redan nu en hejare på maskiner och

har precis fått en egen elmotorsåg och skogsmark att jobba i. Lotta spannar vant för ponnyn Nefe som ska dra ett lass med klabbar.

”Vi är en oskiljaktig kvartett”, säger Eliisa.

Odlingskartorna granskas redan noggrant. Paret måste bestämma sig för vad de ska odla på de olika skiftena. Tanken är att så cirka 120 hektar, varav havre har en andel på cirka 80 och korn på 10–15 hektar. Dessutom odlas vall samt bondbönor och ärtor.

Eliisa har gjort pappersarbete hela vintern för att göra gården till ett aktiebolag. Nu återstår att hitta på ett namn till jordbruksföretaget.

”Jag föreslog Om vädret tillåter Ab, men det föll inte riktigt Mika i smaken.”

DEN 26 MARS blommar de första tussilagorna på gården.

Snön har smält nästan helt. Mika granskar åkrarna och konstaterar att mellangrödan, italienskt rajgräs, har övervintrat i stora tuvor på många ställen. Den har skött sin uppgift utmärkt genom att den bundit kol och vårdat marken. Det är nästan synd att plöja ner den i jorden, men de groende grödorna behöver stabila förhållanden, högklassig porös jord.

Makarna Malin är lite spända inför den kommande odlingssäsongen, eftersom de i höstas prövade att lämna fler sådana åkrar obearbetade som tidigare plöjts på hösten. Risker är att den lerhaltiga

→

”Vi har den dåliga vanan att göra alla nya försök öppet inför alla.”

åkermarken torkar för snabbt efter vårplöjningen.

På åkrarna planeras två skalbaggsåsar, varav den ena placeras mellan Carbon Action-provskiftet och kontrollskiftet. Skalbaggsåsar är blommande fältkanter som utgör skyddsplatser för pollinerande insekter och naturliga rovinsekter. Paret Malin deltar även aktivt i projektet Pölyttäjäystävällinen maatala (pollinerarvänlig lantgård) och planerar en åkerrundvandring för besökare på sina ågor.

I BUSKARNA SJUNGER koltrastarna redan. Även tofsvipor, gäss och svanar har syns till. På Vierelä gård är fåglar ett stort intresse. Paret ägnar sig åt fågelskådning och om våarna utför de ringmärkningar. I maskinhallen finns en fågelkikare.

”Fåglarna är vårt sätt att koppla av under vårbruket”, säger Eliisa.

När paret träffades i gymnasiet var Mika en ”blivande biolog som sysslade med fågelskådning” från byn Selki. Eliisa i sin tur växte upp på Vierelä gård. Båda studerade till agronom vid Helsingfors universitet och efter examen köpte de Eliisas hemgård. Gården övergick till ekologisk produktion redan när Eliisas föräldrar drev den.

”Att leva nära naturen har alltid varit en del av vårt liv. Vartefter har vi fått en djupare förståelse för hur vi kan göra detta arbete på miljöns villkor”, säger Eliisa.

Enligt henne håller ett intresse för kolinlagrande jordbruk på att vakna hos odlarna. Cirka 600 odlare har deltagit i Carbon Actions kostnadsfria kurser i regenerativt jordbruk och fler deltagare efterlyses.

”Tillämpning av kolinlagrande jordbruk förutsätter inte en övergång till ekologiskt jordbruk, utan metoden kan tillämpas även vid konventionellt jordbruk. Även där är målet att värna om naturens egna processer och att i så liten omfattning som möjligt använda gödselmedel av jungfruliga råvaror samt bekämpningsmedel”, säger Eliisa.

April

Havre är den viktigaste grödan på Vierelä gård och gården använder egna havrefrön. Eliisa har ägnat dagar åt att sortera frön från torkmaskinen på en kärre, varifrån de går vidare till en sorteringsmaskin som har utloppet i ponnyhagen.

”Ponny Boris såg sin chans när han upptäckte kärren med havre. Han tänkte nog att buffén är dukad och slickade i sig så mycket han kunde”,



Det är dags för kultivering, som är en mindre kraftig bearbetningsmetod än plöjning..

säger Eliisa roat.

I början av april känns det som att vårvärmen kommer lite för snabbt. Paret Malin funderar på om de borde inleda vårbruket redan. De är ändå lite oroliga över att förivra sig och börja för tidigt.

”Vi flydde till stugan i Kuusamo. Hemma var det svårt att stå emot pressen”, säger Eliisa.

Efter resan blir det svalare ute och odlarna drar en suck av lättnad. I slutet av april inleder Mika bearbetningsarbetena på de åkerskiften som är redo för det. Eliisa och Mika undersöker också hur vallen på Carbon Action-åkerskiftet har övervintrat. De gör minnesanteckningar till forskarna om vilka åtgärder som vidtagits på skiftet och under hur många veckor av året som grödorna har assimilerat. Enligt växtföljden står vall i tur på skiftet detta år. Provskiftet bearbetas endast lätt, medan kontrollskiftet plöjs på normalt sätt.

Paret Malin valde avsiktligt en ”dålig” åker som forskningsskifte. Att markens bördighet förbättras och struktur förändras går att observera med sinnet, men kolinlagringen undersöks genom laboratorieanalyser av markprover.

På åkern finns en stor skylt med information om forskningsprojektet.

”Vi har den dåliga vanan att göra alla nya försök öppet inför alla. Vi döljer dem inte på ett undan-



Mikas mamma
Marja-Leena Malin
har kommit med
mellanmål till åkern.

gömt skifte”, säger Mika skämtsamt.

På gården häckar fågelskådare, eftersom Mika har anmält en observation av en svart rödstjärt.

”Vi har även sett en spov, en häger, pillfinkar och en flock med ett sextiotall bergfinkar. Fantastiskt!”

Maj

”Killarna har bytt olja i traktorerna tillsammans. Vi har frusit in de första nässlorna”, skriver Eliisa om vad som sker på gården.

I mitten av maj monterar Mika jättelika parhjul på traktorn i maskinhallen för att traktorns vikt ska fördelas jämnt på åkern. Det är dags att täcka över plogfårorna. Solen skiner, men en del av åkrarna är fortfarande för våta för att bearbetas. Jorden skulle bli alldeles för tillplattad under traktorhjulen.

Nu är det inte ovanligt att arbetsdagarna slutar först klockan elva på kvällen. Lotta steker plättar till dem som jobbat ute på åkern.

När dagarna är långa är mellanmålen från farmor till stor hjälp och de avnjuts tillsammans ute på åkern.

Mitt under vårbruket får paret en glad nyhet: Vierelä gård har fått ett Tack till producenten-stipendium för att utveckla gården och göra den ännu mer miljövänlig.

KOLINLAGRING ÄR EN DEL AV ETT REGENERATIVT JORDBRUK

- Kolinlagrande jordbruk är regenerativt jordbruk där jorden och dess egenskaper snarare förnyas och återhämtar sig än förbrukas och utarmas.

- Syftet är att förbättra jordstrukturen, öka den biologiska mångfalden, förebygga erosion, lagra in kol från atmosfären i marken, skydda vattendrag, återuppliva ekosystem och bidra till att trygga skörden även under krävande förhållanden.

- Till metoderna för regenerativt jordbruk hör bland annat mångsidig växtföljd, grönskande växttäckning under största delen av året, odling av djuprotade grödor, minimal bearbetning, att minimera användningen av bekämpningsmedel och att öka mängden organiskt material på åkern.

- Kolinlagring är en del av ett regenerativt jordbruk. Det är ett övergripande begrepp som även inkluderar att värna om naturens mångfald och att beakta den ekonomiska lönsamheten.

Källa: Carbonaction.org





Under början av sommaren blir arbetsdagarna ute på åkrarna långa.

Vid sidan av jordbruket ska även arbetet som anställd skötas. Eliisa planerar utbildningsmaterial i regenerativt jordbruk, skriver artiklar och gör podcaster. Mika jobbar som produktgruppsschef på Soil Food, ett företag som specialiserat sig på cirkulär ekonomi.

Tidigare hade Mika några egna företag och arbetstakten var ännu hårdare. År 2016 var han med om en omvälvande händelse, en hjärninfarkt. Mika blev helt förlamad i vänster sida. Han återhämtade sig på tre månader, men hans attityd förändrades.

På Mejlans sjukhus bestämde jag att dra ner på takten. Jag lade företaget på is och blev anställd som agronom.”

För både Eliisa och Mika är lantgården en testmiljö som avspeglar arbetet som anställd.

”Här testar vi en massa även oortodoxa saker för att kunna utveckla miljövänligheten och börja implementera nya lösningar. Lönsamheten är dock A och O i allt”, säger Eliisa.

Mika konstaterar att det är bra att införa principerna för kolinlagrande jordbruk stegvis.

”Lantgårdarna kan inte frånga inarbetade rutiner över en natt. Det är bättre att ta steg i rätt riktning än att göra radikala lösningar.”

TOFSVIPORNA HOPPAR runt på åkern när paret Malin undersöker markstrukturen med en spade. Hur ser rötterna ut på mellangrödan vitklöver, finns det mycket dagmask i jorden?

Det ser bra ut. Klöver gör det den ska, med andra ord förbättra markens bördighet och binda kväve i marken. I sinom tid kommer klöver att slå och användas som grüngödsel på gården.

Mellangrödor som klöver har använts på paret Malins gård redan i långa tider, men till en början visserligen av lite andra anledningar.

”För tjugo år sedan förstod man inte att utnyttja mellangrödornas roll vid assimilationen och för att förbättra markstrukturen”, säger de.

När de inledde sin karriär var det inte ovanligt att man i odlarkretsar drog på smilbanden åt deras

*”Lönsamheten
är dock
A och O i allt.”*



På Vierelä gård har regenerativt jordbruk tillämpats redan i många år.



Maskbajset berättar att naturens egna processer fungerar i marken.



En åker odlad med ängsblommor förbättrar åkernaturrens mångfald.

försök. Numera är det vanligt att andra hör sig för vad de tycker i olika frågor.

”Det är faktiskt lite så att andra förväntar sig att vi ska testa och sedan berätta hur det har gått”, säger Mika.

Nu är odlarnas högsta önskan att det ska vara uppehållsväder de kommande tre veckorna och sedan komma lagom mycket regn.

Juni

”Åkern var fruktansvärt gropig efter den regniga våren”, skriver Eliisa på WhatsApp.

Vädret i maj blev inte som önskat. Att det blir vanligare med extrema väderfenomen både syns och känns även på åkrarna i Vichtis. Början av sommaren har präglats av ösregn. Sådden är många veckor försenad, och paret har varit tvunget att så i alldeles för fuktig jord.

Vid ekologisk odling behöver sådden göras inom en relativt kort tid, för att ogräset ska gro och plöjas ner i jorden före gödsling och sådd. Nu var detta inte möjligt, och paret har fått kämpa med vårbruket gång på gång. Men att ge upp och låta bli att odla på skiftena på gården är inte ett alternativ.

Efter den våta perioden börjar en värmebölja då temperaturen ligger kring 30 grader, och åkrarna blir snabbt kruttorra på ytan. Lotta är glad över det varma vattnet att bada i, men säger sedan till pappa: ”Pappa, du har nog rätt i att vi behöver regn.”

Vallväxterna har hittills trivts bra, men spannmålsväxterna skulle verkligen behöva vatten nu för att inte torka bort.

”Luften har nog lite gått ur mig”, erkänner Mika under midsommarveckan.

Vädret är odlarnas största prövning. Klimatförändringarna har gjort olika väderfenomen kraftigare och mitt i allt det måste paret försöka fokusera på helhetsbilden.

”Det känns lite som att vi försöker ta en kula för de andra odlarna, för att hjälpa dem. Vi har skiften där vi testat olika metoder. De som fungerar bra börjar vi sedan tillämpa på hela gården”, säger Mika.

Uppmuntrande är att nästa generation redan deltar med stort intresse i arbetet, som en del av teamet.

”Ville vill redan delta i besluten på gården och blir förargad om han inte får vara med. Han kör och servar maskiner och gör allt som vi också gör”, säger Eliisa.



Juli

”Uttermometern visar +28,4 grader. Den mörkande hettan fortsätter. Om det inte regnar snart finns det inget att tröska på åkrarna”, rapporterar Eliisa den 7 juli.

Medan södra Finland lider av torka utsätts Mellaneuropa för skyfall och översvämningar. I slutet av juli erkänner Eliisa och Mika att de emellanåt har funderat på hela livsmedelsproduktionens framtid. Ett av de viktigaste målen med regenerativt jordbruk är att det ska bidra till att trygga skörden även under krävande förhållanden.

”Fördelarna uppstår genom att markens bördighet förbättras, vilket ger bättre vattenhållningsförmåga, genomsläpplighet och grynstruktur”, säger Eliisa.

Mika beskriver att de regenerativa jordbruksmetoderna består av gammal, beprövad praxis i kombination med nya metoder. Till exempel var slåtterhöjden för vall 5 centimeter förr i tiden, vilket ledde till att stubben lätt torkade ut under perioder av värmebölja. Med en slåtterhöjd på 15 centimeter däremot kan vallen fortsätta att växa och tål hetta bättre.

Värmeböljan i juli detta år har varit så extrem att inte ens de bästa metoderna hjälper.

”När det är så här hett blir växterna stressade och slutar att assimilera”, säger Eliisa.

Om havren inte får vatten bildar den endast en liten del av den normala kornmängden. På det vallbevuxna Carbon Action-skiftet ser situationen ändå ganska bra ut. Gräset på provskiftet har slagits och återväxten är god trots värmeböljan.

MITT UNDER EN svår odlingsperiod gör det paret gott att fokusera på sådant de kan påverka. Ett sådant projekt har varit att anlägga en våtmark vid stranden av Vihtijoki. Bakom ett dike finns ett av-

”När det är så här hett blir växterna stressade.”

rinningsområde på cirka 200 hektar, och paret Malin vill se om en våtmark hjälper till att begränsa näringsutflödet från åkrarna. Våtmarken kan ge många andra fördelar också.

”Den kan förbättra åkrarnas odlingsbarhet genom att vattnet kan ledas rätt. Vi vill också göra den till ett mångfaldsobjekt för fåglar där även växter och insekter som håller på att minska i antal kan trivas”, säger Mika.

Augusti

Äntligen regn! I början av augusti föll det cirka 30 millimeter regn i Vichtis.

”Det skulle få komma lika mycket till”, säger Mika.

På Carbon Action-provskiftet som frodas efter regnet blommar klöver, och även på skalbaggsåsen grov växterna äntligen. Havreskörden kunde regnet dock inte längre rädda. På Vierelä gård är det möjligt att skörden blir endast en tredjedel av det normala. Med kornet som odlats på torvjordar är det bättre ställt än med havren.

”Jag var rent av rädd att gå och titta på åkern, men den såg faktiskt helt bra ut”, säger Mika.

Eliisa konstaterar att det hör till odlaryrket att tåla osäkerhet, men i år har oförutsägbarheten i väderförhållandena känts mer dramatisk än tidiga-



I år odlas vall på Carbon Action-skiftet. På markytan finns förna som skyddar marken...



Mika undersöker ytan och växtligheten på Carbon Action-skiftet.

re. Odlarna är mycket spända på att se på vilka villkor EU:s gemensamma jordbrukspolitik utarbetas under de kommande åren. I de allt svårare förhållandena vore det viktigt att kunna producera finländska livsmedel på lika villkor, med beaktande av miljöfaktorerna.

Eliisa konstaterar att jordbruksstöden lika mycket är stöd till konsumenterna, eftersom livsmedelspriserna kan hållas på en skälig nivå tack vare stöden.

”Jag önskar att vi kunde sörja för livsmedelsförsörjningen i samarbete med konsumenterna. Konsumenterna behövs för att sporra producenterna i rätt riktning”, säger hon.

Även Carbon Action-åtgärderna kan ge jordbruket ett positivt driv och väcka en uppskattning för inhemska råvaror i hela livsmedelskedjan.

Finland skulle kunna föregå med gott exempel i hela Europa och visa vad ett lönsamt, livsmedelsproducerande jordbruk kan åstadkomma inom miljöarbetet”, säger Eliisa.

I slutet av augusti blir det dags för tröskning. Regnen i augusti ger hopp om att höstsådden ska lyckas. Kanske råg, kanske höstvet. Kretsloppet börjar från början. ■

PROJEKTET CARBON ACTION FÖRENNAR FORSKARSAMHÄLLET OCH ODLARNA

- Inom projektet Carbon Action letar lantgårdar och forskare tillsammans efter effektiva metoder att binda kol i marken, motverka klimatförändringarna, förbättra lönsamheten inom jordbruket och främja en hållbar livsmedelsproduktion.
- Pilotgårdarna i projektet testar kolinlagrande odlingsmetoder. Kolinlagringen i marken verifieras med hjälp av mikrobiologiska mätningar, isotopanalyser, atmosfäriska mätningar och matematisk modellering.
- I det vetenskapliga projektet deltar Helsingfors universitet, Meteorologiska institutet och över hundra finländska lantgårdar. Forskningsperioden är fem år.
- Bakom projektet finns Baltic Sea Action Group (BSAG), en stiftelse som grundats för att rädda Östersjön. Den skapar kontakter mellan forskare, beslutsfattare och näringslivet för att lösa miljöproblem.
- S-gruppen är en av BSAG:s samarbetspartner.



Ville, Mika, Lotta och Eliisa är ett team som gör allting tillsammans.



Som förr i tiden

Duka bordet med mormors vackra servis
och stilla nostalgihungern genom att laga
mat av skördesäsongens delikatesser
potatis, pumpa och äpple.

Text **SANNA KEKÄLÄINEN, NIINA MÄLKIÄ** Foto **REETTA PASANEN**
Recept på finska **YHTEISHYVÄ.FI**

GÖS WALEWSKA

Gör en resa tillbaka i tiden i köket, till dina finaste restaurangminnen. Låt gösen sjuda långsamt i vitt vin, rama in den med spritsade toppar av potatismos och gratinera i ugnen. Toppa rätten med räkor och champinjoner.

Recept på finska > Yhteishyvä.fi





POTATIS- OCH KÖTTFÄRSGRATÄNG

När du känner för riktig husmanskost som värmer som en yllefilt som mamma har stickat, gör en potatis- och köttfärsgratäng. Denna rätt som hela familjen gillar behöver sin tid i ugnen, men det mustiga slutresultatet är väl värt att vänta på.

Recept på finska > Yhteishyvä.fi

SÅ HÄR GÖR DU SILKES-LENT POTATISMOS

1. Välj en mjölig potatissort som säljs i röd påse.
2. Tvätta och skala potatisarna, skär dem i jämna bitar och lägg dem i kokande, saltat vatten. Vattnet ska precis täcka potatisarna.
3. När potatisarna är mjuka, häll av vattnet. Mosa potatisarna med en elvisp. Tillsätt het mjölk, grädde eller kokspad från potatisarna i små omgångar tills moset är lagom tjockt. Om du har en öppnad förpackning med crème fraîche eller surmjölk i kylskåpet kan du använda dem till moset. Tillsätt eventuellt lite fett.

Mos med nya smaker

Koka en morot, en bit rotselleri eller andra rotsaker tillsammans med mospotatisarna. Även blomkål, purjolök, spenat och grönkål ger det milda potatismoset trevlig extra smak. Smak-sätt moset med örter, pesto eller stekt svamp. Har du en ostkant liggande i kylskåpet? Riv ned den i potatismoset. För ett mer festligt potatismos kan du tillsätta bacon, karamelliserad lök eller brynt smör. Testa även potatismos med vitlök eller senap.

Kommer du ihåg de här?

Kombinationen av potatis och köttfärs funkar även i dessa läckra retrorätter: köttfärssoppa, traditionella köttbullar med potatismos samt kött- och potatismoslåda.

Recept på finska > Yhteishyvä.fi

Håll koll på färgen på potatispåsen

GRÖN

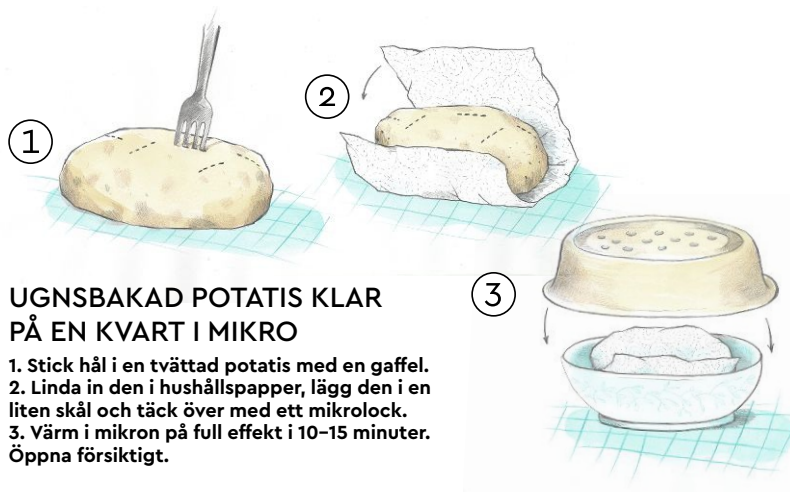
påse innehåller fasta potatisar som passar i sallader, soppor och kokta som tillbehör.

RÖD

påse innehåller mjöliga potatisar som är goda stekta i ugn, till potatismos och i bakverk.

GUL

påse innehåller allroundpotatisar som är potatisvärldens alltiallo. Ha alltid en sådan påse hemma så har du potatis för alla slags rätter.



UGNSBAKAD POTATIS KLAR PÅ EN KVART I MIKRO

1. Stick hål i en tvättad potatis med en gaffel.
2. Linda in den i hushållspapper, lägg den i en liten skål och täck över med ett mikrolöck.
3. Värm i mikron på full effekt i 10-15 minuter. Öppna försiktigt.

Illustration Sari Airola



*Du kan även fylla
köttfärslimpan
med tillagade
grönsakstärningar.*

KÖTTFÄRSLIMPA TILL VECKOSLUTET

1970-talet ringer! Den klassiska delikatessen köttfärslimpa bjöd på en rolig överraskning när den fylldes med kokta ägg. Gör en smakresa tillbaka i tiden och servera köttfärslimpa med härligt grönt potatismos som spetsats med ärtor.

Recept på färslimpa och fler idéer på fyllningar,
på finska > [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi)

PUMPAPICKELS

Smörgåsbordet var en av de bästa sakerna med 1970-talet. Denna lagsång till överflödet som var bekant från Sverigebåtarna spred sig även till hemmen och restaurangerna. Det dukades upp en buffé av delikatesser som äts som sådana eller lades upp på smörgåsar. På hösten var pumpapickels medelpunkten på bordet. Dess söta smak med en antydning av ättika passar till många rätter.

Recept på finska
> Yhteishyvä.fi

Duka upp ett smörgåsbord med ostbollar, cocktailpinnar, gravad fisk och chark.



Pumpapickelsens nya steg

1

BYT SORT

Gör pickels även av andra pumpasorter än traditionell orange höstpumpa. Till exempel butternutpumpa passar bra till pickels. Eller gör inläggningar av olika sorters pumpor och ordna en pumpatasting senare.

3

KRYDDA EFTER SMAK

Du gör en traditionell lag till picklad pumpa av 2 dl vatten och 2 dl spritättika samt knappt 1 dl socker. Vanligen kryddas lagen med vitpeppar, senapsfrön och lagerblad, men eftersom pumpan passar utmärkt med asiatiska smaker kan du smaksätta en pickels uppdaterad till 2020-talet med stjärnanis, en kanelstång och chili. Örter och även vitlök passar bra till pumpa. Testa även rosépeppar som ger din pickels härligt sting.

2

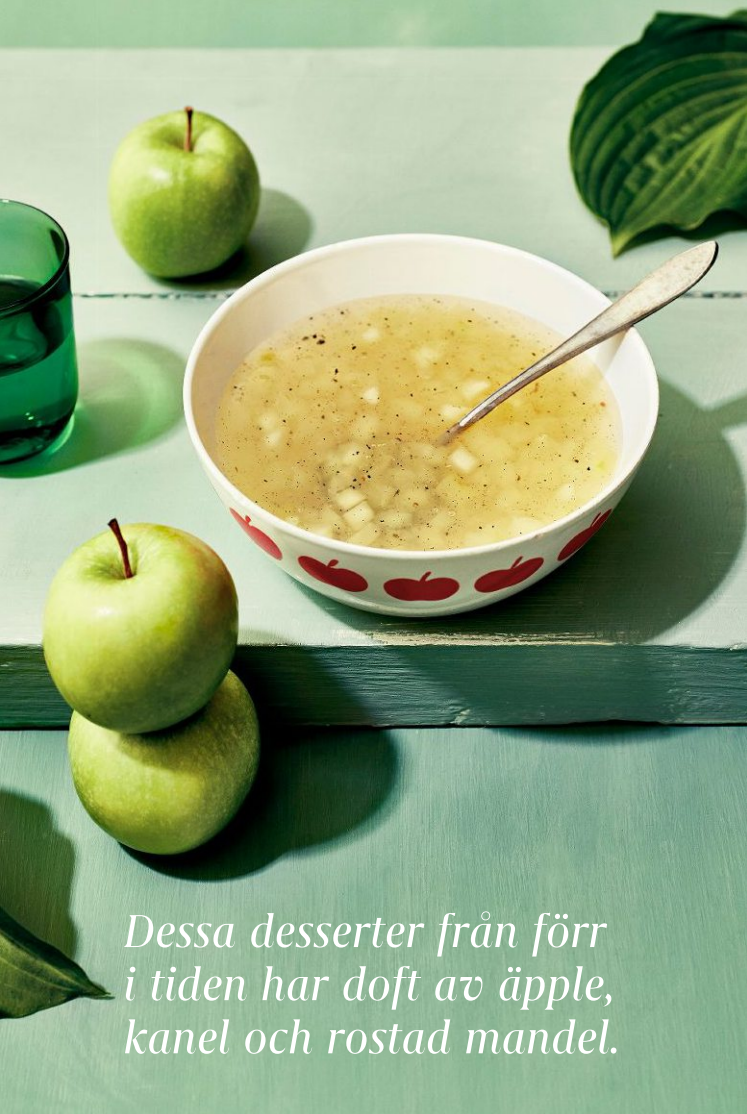
VARIERA FORMEN

Skär pumpan i strimlor eller tärningar, hyvla den i tunna skivor eller gör pickels av grovriven pumpa. Om du har ett kuljärn, som man vanligen gör pariserpotatis med, kan du gröpa ur små kulor som du lägger i pickelslag. Den håliga återstoden av pumpan kan du koka och mixa ned i en grönsakssoppa.

4

TILLSÄTT FÄRG OCH SMAK

Skär även ned andra grönsaker än pumpa i lagen. Lök, paprika och morot är bra komplement till pumpa. Även äpple trivs tillsammans med pumpa, och om du är framgångsrik i svampskogen kan du tillsätta exempelvis trattkantareller i din pumpapickels. Eller gör en pumpacocktail genom att blanda flera olika pumpasorter i samma pickels.



Dessa desserter från förr i tiden har doft av äpple, kanel och rostad mandel.

Recept
på finska
yhteishyvä.fi

TOSCAKAKA MED ÄPPLE

Baka en toscakaka i tre lager genom att gömma en äpplsmakande överraskning mellan kakbotten och mandelglasyren. I glasyren till toscakakan kan du använda hackad mandel eller hela mandlar i stället för mandelspån. Även nötter funkar i toscaglasyren. Töm resterna ur påsar med nötter som du har bland torrskaffningen och använd dem i glasyren till höstens läckeraste äppelkaka.



ÄPPELKRÄM

En genomskinlig äppelkräm med små äppelbitar i ser kanske anspråkslös ut, men egentligen borde en hyllningssång skrivas till dess ära. En så oerhört enkel och god dessert är den faktiskt. En äppelkräm smaksatt med citron, vanilj och färsk ingefära är en ren lyxdessert som passar även på veckoslutet. Du tillagar den enkla desserten på mindre än en halvtimme och den är lika god varm som kall.

ÄPPELPANNKAKA

En traditionell finsk pannkaka är ett alltid lika bra val till dessert, men särskilt god blir pannkakan och du toppar den med äppelskivor smaksatta med farinsocker. Stek äppelskivorna en stund i en stekpanna innan du breder ut dem på pannkakan. Testa även äpple i plättar: blanda ned ett par rivna äpplen i plättsmeten. Stek och njut! Äpplena ger plättarna en så fin sötma att du inte ens behöver servera sylt till. ■





Höstgott

I det allt kyligare höstvädret är det trevligt att steka skojiga spenatplättar och testa intressanta nyheter.

SANNA AUTIO

ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Enkla havre-spenatplättar

PRODUKTER I SERIEN KOTIMAISTA

1 pkt (400 g) spenatsoppa (djupfryst)

2 ägg

2 dl havremjöl

DESSUTOM

rypsolja för stekning

1 påse (200 g) lingon

Tina upp soppan i kylskåp över natten eller i mikro i cirka 4 minuter under omrörning då och då. Vispa ned ägg och mjöl i den kalla soppan. Låt svälla i cirka 5 minuter. Stek plättar i en oljad stekpanna på medelvärme på båda sidorna. Mosa de halvtinade lingonen med en gaffel. Tillsätt socker efter smak. Servera plättarna med rårörda lingon.



Du kan hetta upp spenatsoppan i en kastrull eller i mikro och servera som för- eller huvudrätt.



Fiberrikt, glutenfritt havremjöl som lämpar sig i söta och salta bakverk.



I Kotimaista-serien finns även ekologiska ägg, stora ägg, omega-ägg och ägg från frigående höns.

en påse nyheter

Fallero falafel på bondeböner tillverkas av inhemska råvaror. Bullarna är av restaurangklass och innehåller grönsaker. Finns i smakerna ärter-grönkål och rostad rödbeta. Stek i olja i en stekpanna.



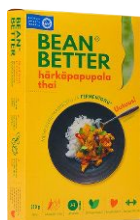
VINNARE!



Leikkala alrökt fiskpålugg tillverkas av braxen. Produkten innehåller över 90 procent fisk, smalkalternativen är rökt, örter och rosépeppar. Påluggen är glutenfritt och laktosfritt.



Komero Ateriakippo finns med tillbehören tofu, lax eller kyckling. Tillsätt endast kokande vatten.



Bean Better bondebönsbiter är marinerade och fermenterade. Välj smaken thai eller basilika. En förpackning räcker till 2-3 personer. Stek i en stekpanna och servera med grönsaker och pasta eller ris.

Framstående framgångsrecept

De främsta produkterna i tävlingen Suomalainen menestysresepti säljs i S-butikerna.



Kaurakas rörpasta tillverkas av inhemsk fullkornshavre. Pastan innehåller rikligt med fibrer och protein.



Chia Good från Foodin är ett fiberrikt, ekologiskt mellanmål som inte innehåller tillsatt socker. Finns i smakerna citron, mango och tre sorters bär.

Sanna rekommenderar

Svamp-utflykt till gräddhyllan

VALIO KANTARELLSÅS är färdig så när som på upphettningen. Servera den upphettad med grönsaks-, kyckling- eller köttbullar eller gör en enkel och snabb ugnspasta mustigare med såsen. Koka tortellini, blanda dem i en ugnform med köttbullar och grönsaker och häll över sås. Stek i ungefär en kvart.

RECEPT PÅ FINSKA:
YHTEISHYVA.FI
> LIHAPULLA-UUNIPASTA



Foto Ninna Lindström

Från ugnen!



1 BAKADE PÅ SURDEG

Rainbow Levain-surdegsbröd med frön och -surdegsbröd är aromatiska, luftiga gourmetbröd med en knaprig skorpa och ett härligt segt inkråm.



2 TOPPAD MED GODIS

Rocky Road-chokladtårten från Riitan Herkku har en fyllig chokladmoussefyllning. Tårten är laktosfri och toppad med marshmallows, jordnötter och chokladränder.



3 MARMORERAD MED CHOKLAD

Mousetårten med chokladsmak från Elonen är toppad med en chokladsås-marmorering av mörk choklad.



4 ÖVERDRAGEN MED SALT KOLA

Salted caramel-längden från Trube bakas med smör. Vetelängden från Kuopio har en fyllning av salt kola.

RUNDNÄTT RIESKA FRÅN VILLMANSTRAND

Populära sydkarelska Pullin rieska
bakas av korn från egna åkrar.

text **TUIJA HEIKKILÄ** foto **NINNA LINDSTRÖM**

Pullin rieska är ett unikt bröd, eftersom merparten av korninnehållet kommer från familjen Pullis egna åkrar. Släkten har odlat åkrarna i hela 300 år. De ligger cirka sju kilometer söder om Villmanstrands centrum, i byn Hanhijärvi.

VEM TILLVERKAR BRÖDET?

Lydia Pulli bakade en gång i tiden kornrieskor typiska för regionen i den stora ugnen i stugan på sin gård och sålde dem tillsammans med sin man **Johan** på torget

i Villmanstrand. I början av 1950-talet tog deras son **Tapani** över, och under hans tid föddes bageriet Pullin Leipomo och rieskorna började säljas även i butiker. På 1980-talet avslutade familjen torghandeln. Tapanis fyra barn tog över det välkända bageriet som fokuserar på matbröd och barnen driver bageriet än i dag.

HUR SMAKAR BRÖDET? Traditionella sydkarelska rieskor är runda, mjuka och jästa med jäst, vilket gör dem luftiga. Pullin rieska bakas

efter släktens gamla recept och får sin karaktäristiska smak från mjölk samt korn som har mer sötma än vete. Vete används i degen enbart för att åstadkomma glutentrådar.



VAD?

Pullin rieska från Villmanstrand.

MED VAD ÄTS BRÖDET?

Pullin rieska smakar allra bäst varmt. Det är gott till frukost, som matbröd och som mellanmål. Det passar utmärkt till bär- eller russinsoppa eller i stället för bullar till kaffet. Tjockleken på skivorna är upp till var och en. Bred på smör eller något annat pålägg.

VAR FINNS BRÖDET ATT KÖPA?

Pullin rieska bakas sex dagar i veckan. Brödet förpackas varmt i papperspåse. I Södra Karelen går det med andra ord att få tag på denna delikatess färsk nästan dagligen i butik som butik. Prisma och S-market i huvudsadsregionen får leveranser varje torsdag.



Många skär Pullin rieska i rejäla skivor eftersom brödet har en så luftig konsistens.

Inte vad, utan med vem

Wolt, grundat av Miki Kuusi, har med sin budtjänst revolutionerat restaurangsektorn. Han tror starkt på att en bra måltid har en helande kraft och på rättesnöret att mat ska behandlas som mer än enbart bränsle.

text VALTTERI MÖRTTINEN foto MEERI UTTI

När Miki Kuusi får höra begreppet plattformsekonomi konstaterar han omedelbart att han inte gillar den termen. Han påpekar att det är fråga om internet och alla otaliga nya näringsverksamheter som det har möjliggjort. Därför bör vi hellre prata om internetekonomi.

32-årige Kuusi med familj bor i södra Helsingfors och under sin karriär har han hunnit med att jobba i ledningen för tillväxtföretageventet Slush och som affärsanalytiker på spelbolaget Supercell. Hans mest kända innovation är matbudstjänsten Wolt, där han har varit vd sedan 2014 när firman grundades.

”Till en början var vi enbart en produktutvecklingsverksamhet. Vi var sex personer som satt i ett litet rum och försökte skapa en mobilapp. Merparten av vår tid gick åt till att överhuvudtaget försöka förstå hur restauranger fungerar”, säger Kuusi.

Under årens lopp har arbetsuppgifterna förändrats genom att Wolt har expanderat till en budtjänst som omsätter över 280 miljoner euro och har verksamhet i hela 23 länder. I Finland är företaget den mest synliga aktören i sin bransch och får ständigt sin beskärda del av både ros och ris. Detta skrämmar inte Kuusi.

”Hela branschen söker fortfarande sina former. Regleringen, verksamhetsmodellerna och kundrelationerna utvecklas hela tiden, liksom det moderna arbetslivet i övrigt, som internet har förändrat i grunden. När ett företag expanderar och blir så här stort är det helt på sin plats att kritisera dess verksamhet.”


Kuusi är osäker på om hans tankegångar kring mat är tillräckligt kloka för att kallas teser – han har ju egentligen inget inflytande i livsmedelsbranschen. Men sedan barnsben har han haft en spirande kärlek för god mat. Den kärleken växte också och blev hans framgångsrika företag.

1 God mat kan rädda någons dag.

”Jag lärde mig redan som liten i Sockenbacka i Helsingfors vilken helande kraft en bra måltid kan ha. Vi bodde nära en matbutik som gick under smeknamnet Superpähkinä. Den hade högklassiga färskvarudiskar och ett brett sortiment. Jag satt i bilen och hade gråtit lite för att dagen hade gått helt åt pipan, och jag minns hur pappa räddade min dag genom att säga: ”Nu åker vi till Superpähkinä.” Jag visste att det innebar att det skulle serveras god mat hemma på kvällen.

Vis av detta har jag som vuxen själv försökt använda mig av matens helande kraft. När en vän under studietiden vid universitetet skilde sig från sin fru var det första jag ville göra att bjuda honom →

”Ett av de mest naturliga sätten att träffa nya människor är att gå ut och äta med dem.”

A man with short brown hair and a slight smile is leaning on a dark metal railing. He is wearing a dark blue zip-up hoodie. His right arm is resting on the railing, and he is wearing a black watch and a silver ring. In the background, there are two brown paper bags and a clear plastic container of sushi on a table. The background is dark and out of focus.

Om Miki Kuusi vore en maträtt skulle han vilja vara sushi eller sashimi. "Jag tilltalas av rena råvaror och av att produkten är enkel och okomplicerad, utan någonting extra."



Miki Kuusi önskar att vi inte ska känna skuld över att köpa färdigmat.

SÅ HÄR ÄTER JAG

I MITT KYLSKÅP finns det alltid mat till barnen. Till mig själv finns det inte nödvändigtvis någonting, men nog lämplig mat till våra små barn.

MIN HEMLIGA LAST är Fazer Blå med hasselnötter. Den ska förvaras i frysen. Choklad som förvaras i frysen går inte att bryta längs fårorna mellan bitarna, utan den bryts i obestämbara bitar som har en alldeles speciell munkänsla.

JAG ODLAR örter. Särskilt om somrarna odlar vi till exempel basilika och rosmarin som jag helst använder färsk när jag lagar mat.

på en god måltid hemma hos mig. Jag tycker med andra ord att man inte ska ha en så instrumentell syn på mat som finländarna ofta har. Med hjälp av mat kan saker få en ny betydelse.

Det finns ett gammalt talesätt som lyder: innan du tänker på vad du äter, tänk på med vem du äter. I min roll som vd har jag ständigt möten med samarbetspartner. Ett av de mest naturliga sätten att träffa nya människor är att gå ut och äta med dem. Att äta tillsammans är en djupgående mänsklig upplevelse.

Människan äter varje dag och helst fler än en gång om dagen. Mitt mål är att dela så många av dessa stunder som möjligt med andra människor. Oavsett om det gäller lunch med kollegorna eller middag med familjen ger det maten en större betydelse än enbart rollen som bränsle i mitt jäktiga liv.”

2 Du behöver inte alltid laga din mat själv.

”Vi finländare har blivit itutade en ”I begynnelsen var kärret, gräftan – och Jussi”-mentalitet, som säger att du måste göra allt själv. Vi har en inbyggd

känsla av skuld som gör sig påmind när vi köper tjänster. Det är lätt hänt att vi tänker att endast råvaror är värda något.

Det är fullständigt onödigt att känna skuld. En av de bästa sakerna med vår tid är att vi kan välja och vraka bland alla tjänster. Till exempel är restaurangbranschen i Finland helt suverän med tjänster som Wolt som byggs upp kring den. Företagen underlättar vardagen och upprätthåller samtidigt ekonomin och sysselsättningen.

Men, måtta med allt. Jag rekommenderar ingen att hela tiden beställa alla måltider med budtjänst. Däremot säger jag att det går bra att unna sig det lite oftare än finländarna vanligen gör.”

3 Förändringen tar inte slut här.

”Livsmedels- och restaurangbranschen, liksom alla branscher, förändras ständigt. Automatiserade fabri-

ker och maskiner avlägsnar behovet av industriellt arbete, och därför tror jag att de följande två århundradena kommer att bli serviceyrkenas guldålder. Vi hittar hela tiden på nya sätt att producera olika tjänster för varandra, och mat har en stor betydelse i detta. Mat är ett av de enklaste sätten att skapa glädje för andra.

Förändringar behövs även på andra håll än i yrkesrollerna som har förändrats av internetekonomin. En livsmedelsinnovation som jag ser framemot särskilt mycket är en artificiell produkt som utgör ett *fullgott* alternativ till kött. Det finns redan många som har kommit nära. En extremt viktig milstolpe som mänskligheten måste uppnå som en metod för att motverka klimatförändringarna är ett hållbart producerat livsmedelsalternativ som smakar precis som kött. Jag tror att förändringar i konsumtionsvanorna sker enklare genom att erbjuda alternativ än genom tvång.

Om 50 år vill jag kunna äta samma mat som jag gillar i dag. Jag hoppas att världen ska utvecklas så att vi inte tvingas ändra alla våra vanor och preferenser helt. Om vi fortsätter att förstöra naturen är det dock ingen självklarhet att vi om 50 år har tillgång till samma råvaror som nu.” ■

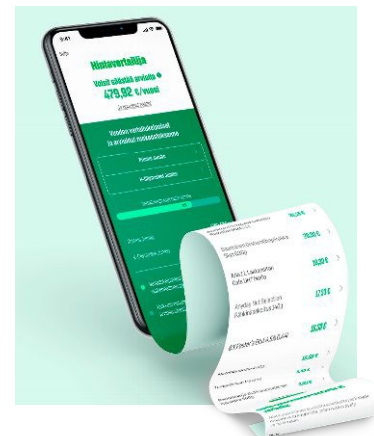
Endast hållbar bomull

Bomullen i produkter som säljs under S-gruppens egna varumärken ska vara hållbart producerad senast 2025.

ENLIGT S-GRUPPENS bomullsstrategi är målet att använda enbart hållbart producerad bomull senast 2025 i kläder och hemtextilier som säljs under de egna varumärkena och som tas in genom egen import. Till exempel House och Ciraf är S-gruppens egna varumärken där produkterna tas in genom egen import.

I PRAKTIKEN innebär strategin att bomullen i alla produkter ska vara ekologisk, återvunnen, rättvisemärkt eller förenlig med Better Cotton Initiative. S-gruppen godtar inte användning av bomull som kommer från Turkmenistan, Uzbekistan eller Xinjiang i Kina. Genom regelbundna fabriksrevisioner säkerställs att tillverkningen av produkterna är hållbar.

PÅ SIN WEBBPLATS publicerar S-gruppen årligen en förteckning över fabriksrevisionerna där kläder och skor under egna varumärken och inom egen import tillverkas. Fabriksuppgifterna anges också på lappen med tvättråd på de egna produkterna.



PRISJÄMFÖRAREN HJÄLPER DIG ATT SPARA

I S-mobil har du redan en längre tid kunnat följa upp till exempel koldioxidavtrycket från dina matinköp eller andelen inhemska produkter. I våras lanserades tjänsten Prisjämföraren i appen. Den hjälper dig att jämföra priset på matinköp i två olika butiker. Prisjämföraren inkluderar kundens matinköp under de senaste 12 månaderna i jämförelsen och jämför priserna med uppgifter om priserna i den av konkurrenternas butiker som ligger närmast.



FÖRNYBAR DIESEL PÅ ABC-STATIONERNA

ABC-stationerna har lanserat helt förnybara Nero Diesel. Nero Diesel minskar växthusgasutsläppen under hela sin livscykel med upp till över 90 procent jämfört med fossil diesel. Nero Diesel tillverkas i huvudsak av avfalls- och restbaserade råvaror. Senast i slutet av året kommer Nero Diesel att säljas på cirka 20 ABC-stationer. Dieseln kan användas i alla dieslbilar.

83 %

av finländarna är beredda att förlänga kläders livslängd genom att lappa dem. 56 % skulle gärna köpa klädlagningstjänster.

Källa: Enkätundersökning genomförd av S-gruppen och projektet FINIX

bakom produkten

Godsakerna från
Dagsmark Petfood
får det att vattnas
i munnen på Kiukku.

Närproducerat för våra fyrbenta vänner

Dagsmark Petfood tänker bygga en ekologisk djurfoderfabrik enligt principerna för hållbar utveckling. "Människor visar allt större intresse för vad deras sällskapsdjur äter", säger vd:n Laura Strömberg.

text JUHA RIIHIMÄKI foto VESA TYNI

På förpackningsavdelningen går samarbetet mellan de äkta makarna Bahrje och Muharem Imeri som en dans.





Tre svansar viftar ivrigt. De mindre hundarna, Kerttu och Kiukku, hamnar nästan under när belgiska vallhunden Ässä blir entusiastisk. Hundarna känner på sig att någonting trevligt är på gång. Gos och godbitar. Kanske också lek med en boll. Fotografering är också okej, hundarna är nämligen vana vid kameran.

Hundarna tillhör Dagsmark Petfoods vd **Laura Strömberg**, och ibland får de följa med till jobbet. Företaget ligger i Mellilä, en halvtimme med bil från Åbo i riktning mot Loimaa.

Dagsmark Petfood låter tillverka och tillverkar även själv närproducerat foder för hund och katt. Strömbergs hundar, liksom den övriga personalens sällskapsdjur, är utmärkte matkritiker vid sidan av den egentliga testgruppen.

Företaget vill vara en föregångare inom hållbar utveckling i branschen och erbjuda hund- och kattfoder som tillverkas av rena och högklassiga inhemska råvaror och som förpackas i Finland. Det är miljövänligt redan tack vare de korta transportsträckorna.

Målen i företagets program för hållbar foderproduktion har lyfts fram vid sidan av affärsmålen. Tanken är att bygga en miljövänlig djurfoderfabrik som utnyttjar cirkulär ekonomi.

Och därför är det nu liv och rörelse i produktionslokalerna på nedre våningen.

”Hur vet jag vad jag utfodrar min hund med?”

Arbetet med högklassigt inhemskt djurfoder började för fem år sedan. En enda fråga var allt som behövdes.

Sommaren 2016 var Laura Strömberg ute på stugan när telefonen ringde. Det var hennes vän **Pekka Siivonen-Uotila** som ringde. De hade träffats för första gången när Siivonen-Uotila deltog med sin hund i en hundskola som Strömberg ledde.

Siivonen-Uotila är inte enbart hundmänniska, utan också fördomsfri serieföretagare och -investorare. Han har medverkat i flera livsmedelsföretag, som Perniön Liha och Laitilan Wirvoitusjuomatehdas.

”Jag visste att Pekka har visioner och att han håller noggrant koll på särskilt livsmedelsmarknaden. Under samtalet förundrade han sig över varför det inte står på hundfoderpåsarna varifrån produkten kommer. Då kan man ju inte veta vad man utfodrar sin hund med”, minns Strömberg.

Strömberg hade varit delaktig exempelvis i import av hundtillbehör och i ett företag som tillhandahöll hundskolning. Samtalet fick henne att fundera på en så vardaglig sak som djurfoder.

”Frågan gjorde att jag fick upp ögonen för detta, även om jag hade haft hundar i 25 år. Jag hade köpt samma bekanta märken utan att fundera närmare på varifrån fodret kom.”

DAGSMARK PETFOOD OY

- Dagsmark Petfood Oy är ett finskägt företag som tillverkar och producerar hund- och kattfoder och som grundades i Österbotten 2016.
- Grundarna är vd:n Laura Strömberg samt Pekka Siivonen-Uotila, Jukka Kaitaranta, Börje Norrgård och Topi Jurvanen.
- Den största enskilda investeraren är familjen Pauligs investmentbolag English Tea Room som gick med 2019.
- Företaget sysselsätter 15 personer som tillsammans har 38 sällskapsdjur. Dessutom har man hyrd arbetskraft inom produktionen.
- År 2020 var omsättningen 4,6 miljoner euro och räkenskapsperiodens resultat 48 000 euro. År 2021 är den uppskattade omsättningen 7 miljoner euro.
- Den första produkten, Häme-torrfoder för hund, lanserades i augusti 2017. Nu finns det tio försäljningsartiklar inklusive tuggodis avsedda för hund.
- I år har torrfoder för katt lanserats, och i höst kommer även färsfoder för katt.
- Dagsmark Petfoods produkter har Nyckelflaggan.

Sedan gick det undan. De fem företagsgrundarna hittade varandra genom sina nätverk och den gemensamma kärleken till djur.

En av grundarna bodde i Österbotten och kände till lämpliga lokaler och till och med produktionsutrustning för verksamheten.

Verksamheten inleddes i Estrellas före detta chipsfabrik i byn Dagsmark som ligger nära Kristinestad, och det nya företaget uppkallades efter byn.

Erövra Finland med ostbågsmaskin

”Alla vi grundare har entreprenörsanda och är villiga att ta risker, men inte orimliga sådana. Vi började i en hemvävd hantverksanda”, säger Strömberg med ett skratt.

”Det första torrfodret för hund tillverkades med en gammal ostbågsmaskin. Maskinen var erbarmligt långsam. Arbetet utfördes i tre skift, men inte heller det var tillräckligt.”

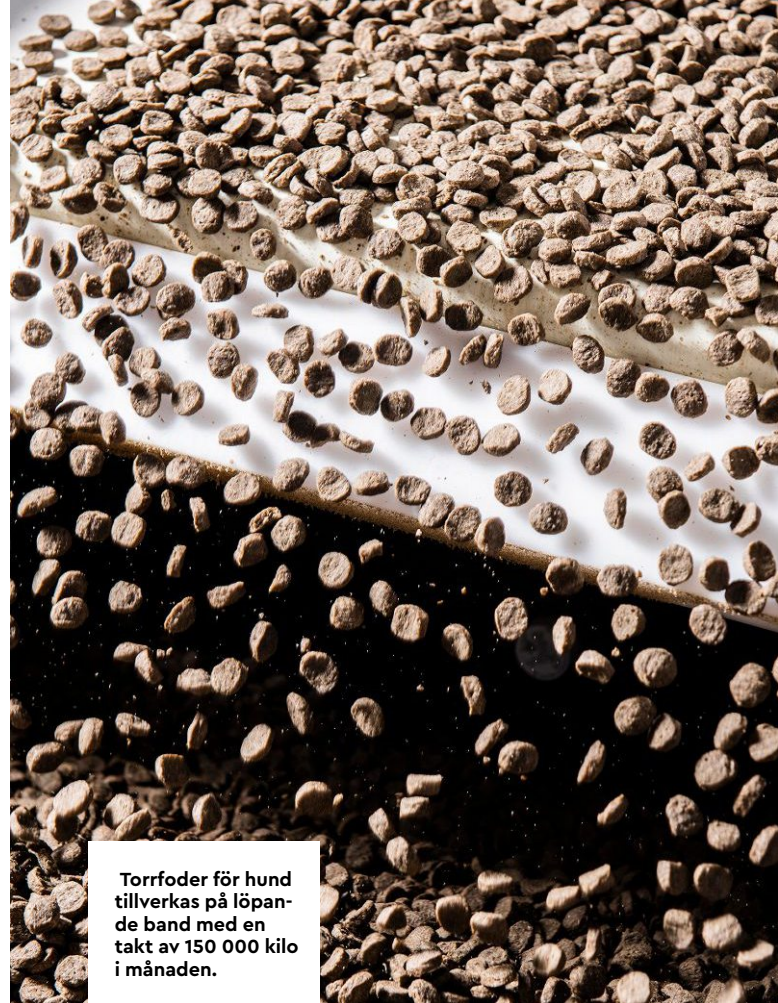
Trots detta var det endast ett år efter företagets grundande, i augusti 2017, som Dagsmark Petfoods första hundfoderpåse började säljas i S-butikerna.

”Vanligen är förhandlingarna med centralaffärer långsamma och komplicerade, men inom S-gruppen förstod man genast produktens potential. Vi blev lovade en marknads lansering så fort vi hade en färdig produkt.” →

”Det första torrfodret för hund tillverkades med en gammal ostbågsmaskin.”



Vd:n Laura Strömberg och Finlands första produktionslinje, snart i full drift, som förpackar portionspåsar med färskfoder för katt.



Torr-foder för hund tillverkas på löpande band med en takt av 150 000 kilo i månaden.



Den omutlige smakdomaren Kiukku analyserar en tuggpinne i serien Luumäki.



Arbetsledaren Kaisa Sandbacka kontrollerar torr-fodersäcker på nästan tusen kilo som anlänt till Mellilä.



Vd:n Laura Strömbergs ögonstenar Kerttu, Kiuku och Ässä håller ofta show.



Påsarna har ett finskinspirerat utseende och finska namn som sticker ut i butikshyllan.

Enligt Strömberg fanns det utmaningar i början, om än positiva sådana: hur kan företaget tillgodose efterfrågan och få produktionen att fungera ordentligt?

Företaget fick pengar till kassan genom en finansieringsomgång. De räckte dock inte till miljoninvesteringar, varför ett viktigt beslut var att outsourca produktionen av torrfoder för hund.

Stora investeringar krävde utrymme att expandera

Inom kort började företagets produktionslokaler bli för trånga och det geografiska läget var onödigt krångligt med tanke på logistiken.

På sommaren för ett år sedan flyttade Dagsmark Petfood från Österbotten till större lokaler i Mellilä i Egentliga Finland. Byggnaden är ett före detta slakteri.

Företaget tänker fortsätta att expandera.

”Vi hade fattat beslut om stora investeringar och vi behövde utrymme att expandera.”

Till en början tillverkade företaget enbart hundfoder. Sedermera har det börjat tillverka även tuggben för hund, och i mars i år lanserades torrfoder för katt.

Den största investeringen är i en ny produktionslinje, som var orsaken till att det var fullt upp i Mellilä hela sommaren. En separat produktionslinje för färskfoder för katt har byggts av montörer från Tyskland, Holland och Frankrike. Avsikten är att hinna lansera produkterna i butik i september-oktober.

Det finns en noggrant övervägd anledning bakom investeringen.

”På marknaden finns ingen finländsk tillverkare som gör färskfoder i portionspåse för katt. Marknaden för kattfoder är enorm. Enbart färskfodermarknaden är mer än dubbelt så stor mätt i euro

som torrfodermarknaden för hund”, säger Strömberg.

Hon pekar på ett rör som går upp till taket och genom väggen. Köttmassa tillverkad efter recept transporteras i röret till en ångtunnel i ett annat rum. Därefter skärs köttmassan i bitar som förpackas i påsar tillsammans med sås.

I färskfodret används i huvudsak kyckling och nötkött, som köps från inhemska köttföretag.

Den mest populära ingrediensen i katt- och hundfoder är kyckling. Inhemsk kyckling är också proteinkällan i flera av Dagsmark Petfoods produkter.

Köttet tillagas i en stor tryckkokare i 121 °C i 67 minuter efter att det har förpackats i påse. Tillagningsmetoden ger fodret en hållbarhet på två år.

150 000 kilo i månaden kräver muskler

Ett stort rum i produktionslokalerna är fyllt med jättestora vita säckar. Dessa bamsingar väger lika mycket som en liten personbil eller åtminstone som en mopedbil och är fulla med torrfoder för hund.

Torrfodret kommer från två underleverantörer. I dag är produktionsbehovet och -volymerna så stora att företaget inte skulle klara sig ens med flera ostbågsmaskiner. I Mellilä förpackas produkterna i försäljningsförpackningar.

Säckarnas vikt och namnet på torrfodret står på säckarna. Arbetsledaren **Kaisa Sandbacka** gör fler märkningar på säckarna med en tuschpenna. ”På detta sätt vet jag vilka säckar jag har kontrollerat och vägt.”

I ett annat rum har en 765 kilos påse hissats upp i taket och ur den går Häme-torrfoderbitar via en

”Gott foder går åt, mindre gott ligger kvar i matskålen.”

tratt ut på ett löpande band, varifrån de sedan förpackas i butiksförpackningar.

Samarbetet mellan duon som ansvarar för förpackningen fungerar sömlöst och inte att undra på – medarbetarna är ett par: **Bahrije** och **Muharrem Imeri**.

Tiokilossäckarna flyttas med van hand på en europall och paret ler. Det manuella arbetet är så pass tungt att det inte finns något behov av att gå på gym efter jobbet, men stretchning däremot gör gott.

Det mest populära torrfodret för hund har namnet Lappi. Det är spannmålsfritt, liksom många andra djurfoder.

”På en månad levererar vi totalt 150 000 kilo torrfoder till butikerna via detta rum”, säger Strömberg.

Namn som är lätta att komma ihåg

Dagsmark Petfood har satsat på slagkraftiga produktnamn och förpackningar med elegant grafisk design som är lätta att komma ihåg. Hundfodren har uppkallats efter orter och platser. Utöver Lappi och Häme finns det hundfoder med namn som exempelvis Vimpeli, Sysmä och Salo.

”Häme var vår första produkt som började säljas i S-butikerna”, säger Strömberg.

Kattfodren har fått namn efter katter: Tiikeri, Ilves och Leopardi.

I marknadsföringen används samma stil som till exempel många mikrobryggerier har: passionen för arbetet får synas och den finländska prägnen betonas.

Litet stort koldioxidassavtryck

Till Dagsmark Petfoods ledmotiv hör enligt vd:n Laura Strömberg rena och säkra råvaror, inhemsk produktion och sysselsättning av lokalbefolkningen.

På fabriken används förnybar energi och man strävar efter att minimera svinnet och utsläppen. Företagets hållbarhetsprogram inkluderar bland annat att ha transparenta produktionsprocesser och att beräkna koldioxidassavtrycket från den egna produktionen.

Inhemskt ursprung har man tvingats ge avkall på endast i fråga om det hemoglobinpulver som används i torrfoder för katt. Det går fortfarande inte att få tag på i Finland och kommer därför från Holland.

”Vår största aktieägare är familjen Pauligs invest- mentbolag. För dem, liksom för våra övriga ägare, är hållbarhet en viktig vägledande faktor och ingen form av grönmalning godtas.”

Närproducerad mat som en ekologisk insats gäller inte enbart människans egna val, utan även sällskapsdjurens foder. Nu finns det enligt Strömberg en allt bättre förståelse för detta.

”Och naturligtvis är det särskilt viktigt för ägarna att deras djur mår bra och får foder som passar dem. Även djur kan vara kräsna”, säger Strömberg.

Enligt henne växer även andra trender fram.

”Inhemskt ursprung blir allt viktigare. Även fodrets ursprung har betydelse, och många vill ge sina djur närproducerat foder. Det har kommit fler finländska småproducenter i branschen.”

Perfekt tajming

Det inhemska fodret fick ett uppsving vid precis rätt tidpunkt för Dagsmark Petfood.

Strömberg är glad över att Dagsmark Petfood har kunnat delta i utvecklingen av den inhemska produktionen. Du förändrar världen genom att föregå med gott exempel.

”Vi började vid exakt rätt tidpunkt och med hög fart. Om vi hade börjat tio år tidigare hade det sannolikt varit för tidigt, eftersom inhemskt ursprung och småproducenter ännu inte låg i fokus vid den tiden.”

Strömberg vill att företaget under hennes ledning ska bli en övergripande aktör på marknaden för hund- och kattfoder och i jämn takt lansera nya produkter. Under nästa år lanseras färskfoder för hund.

Även om Strömberg förespråkar inhemskt ursprung påpekar hon att det finns mycket positivt även med importprodukter. Stora producenter kan bedriva mer omfattande forskning, vilket gör att till exempel behoven hos särskilt känsliga djur bättre kan beaktas.

Viktigt att bevara förtroendet

Ässä, Kiukku och Kerttu som har lämnats på kontoret på övervakningen väntar redan otåligt. Blir det inget gos och inga godbitar? Jodå!

Strömberg berättar att hennes hundar inte har känsliga magar, utan gärna fungerar som smakdomare.

”Alla provsmakar nya recept”, säger Strömberg.

Även om hundarna är lojala gentemot sin ägare är domen ärlig: Gott foder går åt, mindre gott ligger kvar i matskålen. Samma logik fungerar i företagarens vardag och affärsverksamhet.

”Du måste jobba hårt för att göra dig känd, och du måste förtjäna kundernas förtroende genom högklassiga produkter gång på gång. Det är viktigt. Enbart inhemskt ursprung räcker inte.” ■

Tarm- vänlig mat

I vårt tarmsystem bor ett gäng med nyttiga bakterier som främjar vår hälsa på många sätt. Tarmbakterierna behöver mångsidig och fiberrik näring.

text KRISTA KORPELA-KOSONEN
foto NINNA LINDSTRÖM

Det finns en massa bakterier i människokroppen och merparten av dessa, tarmfloran, finns i tarmsystemet. Med tanke på hälsan är det bättre ju mer mångsidig tarmflora vi har. Vuxna människor har i genomsnitt 1 000–1 200 olika bakteriearter i tarmarna.

”Alla människor har en unik tarmflora”, säger **Leena Putkonen**, legitimerad näringsterapeut.

Enligt Putkonen kan vi ännu inte exakt fastställa hur en optimal tarmflora ser ut. Mer relevant är vad bakterierna gör i tarmen. I dag finns det mycket kunskap om exempelvis hur viktiga de kortkedjiga fettsyror som tarmbakterierna producerar är för vår hälsa.

”Kortkedjiga fettsyror möjliggör att de yttliga tarmcellerna och tarmarnas försvarsmur mår bra. Dessutom skapar de sådana förhållanden i tarmarna som är ogynnsamma för bakteriestammar som i rikliga mängder är problematiska för hälsan”, säger Putkonen.

”Tarmarna gillar när vi vågar äta tillräckligt mångsidigt.”

TARMARNA GILLAR FIBER OCH MÅNGSIDIG MAT

Matval enligt näringsrekommendationerna är en bra utgångspunkt även för en tarmvänlig kost. Tarmarna gillar en övervägande vegetabilisk kost som innehåller rikligt med grönsaker, baljväxter, frukter och bär samt fiberrika spannmålsprodukter.

”Ett tillräckligt fiberintag är viktigt, eftersom tarmbakterierna i huvudsak utnyttjar fiber som näring. Dessutom kan de använda sig av polyfenolerna som finns i vår föda, i samma livsmedelsgrupper som fiber”, säger Putkonen.

Eftersom alla fiber i födan inte är av samma sort är det viktigt att vi regelbundet får i oss fiber från många olika slags livsmedel. Enligt Putkonen är en bra målsättning att varje vecka äta 30 olika livsmedel från växtriket.

”Det finns inget enskilt livsmedel i någon livsmedelsgrupp som ensamt är tillräckligt, till exempel enbart havregrynsgröt från gruppen spannmålsprodukter. Tarmarna gillar när vi vågar äta tillräckligt mångsidigt.”

Utöver fiberrika livsmedel ingår även en måttlig mängd protein och hälsosamma mjuka fetter i en tarmvänlig kost. Ett litet saltintag är bra även med tanke på tarmhälsan.

SUNDA LEVNADSVANOR KAN STÖDJA TARMHÄLSAN

Tjock- och ändtarmscancer blir allt vanligare i Finland. Över 3 000 finländare insjuknar i tarmcancer varje år. Det går dock att påverka cancerrisken genom levnadsvanorna.

”Upp till 30–40 av procent av all cancer kan förebyggas genom sunda levnadsvanor. Människan kan göra ganska mycket själv”, säger **Satu Männistö**, forskningschef vid Institutet för hälsa och välfärd.

En övervägande vegetabilisk, fiberrik kost ger även skydd mot risken för tarmcancer. Kvinnor borde få i sig 25 gram och män 35 gram fiber via kosten

varje dag. Det är dock inte många finländare som faktiskt får i sig den mängden.

”Utan fullkornsspannmål är det svårt få i sig så mycket fiber som rekommendationen säger. Om du bara kan äta rågröd är det bra att inkludera det i kosten”, säger Männistö.

MÅTTLIGA MÄNGDER RÖTT KÖTT OCH ALKOHOL

Ett stort intag av rött och processat kött ökar risken för tarmcancer, och rekommendationen är att inte äta mer än 500 gram i veckan. Som rött kött räknas nöt-, gris- och färskött och som processat kött olika köttprodukter som korv och chark.

Männistö tipsar att det dessutom är viktigt att se till att alkoholkonsumtionen är måttlig, att du rör på dig och att du håller vikten. Motion ger skydd mot tarmcancer, medan en riklig alkoholkonsumtion och fetma ökar risken för cancer.

”Fetma är en avsevärd riskfaktor för cancer. Detta är något som inte så många känner till ännu.” ■



Testa dessa

1 Ät minst sex nävar, ungefär ett halvt kilo, grönsaker, baljväxter, frukter och bär om dagen. När du fördelar dem över alla måltider är det inte svårt att få ett tillräckligt intag.

2 Se till att få i dig tillräckligt med fiber genom att äta ungefär fyra skivor fullkornsbröd och en tallrik med gröt varje dag.

3 Gör det till en daglig vana att använda nötter och frön. Strö ett par

matskedar till exempel över yoghurt, gröt, en smoothie eller en sallad.

4 Minska intaget av rött kött och ersätt det med fisk, kyckling eller baljväxter. Ha vegetariska dagar regelbundet.

5 Välj även syrade livsmedel, som yoghurt, surmjölk och surkål. De innehåller nyttiga mjölksyrebakterier inklusive metaboliter som dessa utsöndrar.

Pensionär med rätt att njuta

Det är klokt att förbereda sig för pensionstiden i god tid. Men borde du vara skuldfri när du går i pension?

text **SATU SAVELA** illustration **PINJA MERETOJA**

Virila seniorer, friherrar och friherrinnor. Så skulle **Päivi Huttunen** på S-Banken vilja kalla dem som lämnar arbetslivet. Hur fritt och virilt liv du kan leva är långt en fråga om hur väl du har lyckats förbereda dig på att inkomsterna kommer att minska.

År 2020 var den genomsnittliga totala pensionen i Finland 1 762 euro i månaden enligt Pensions-skyddscentralen.

"Människor lever längre och därför blir även pensionsåren fler", säger Huttunen.

Därför borde du börja förbereda dig för den kommande pensionstiden genast när du har etablerat dig i arbetslivet.

"Det är bra att lägga undan ett visst belopp av lönen varje månad. Om du i 30 års tid lägger undan 150 euro i månaden kan du även med måttliga avkastningsförväntningar, inklusive besparingarna, spara ihop omkring 125 000 euro, varav avkastningens andel är 70 000 euro", säger Huttunen.

ETT AV DE VANLIGASTE SÄTTEN att få större inkomster i vardagen är att sälja huset, som varit dimensionerat för en större familj. I sitt jobb har Huttunen sett att det ofta är väldigt känslösamt. Det händer att de vuxna barnen inte vill att föräldrarna ska sälja huset, eftersom de har så många kära

minnen från barndomshemmet.

"I sådana situationer borde du tänka mer rationellt än med hjärtat. Ju äldre hus, desto mer att renovera och underhålla. Även den fysiska orken kan sättas på prov, om det är många kvadratmeter att städa."

Huttunen uppmuntrar seniorer att våga fatta beslut som upprätthåller eller höjer livskvaliteten och möjligheterna att njuta av livet.

"Att förbättra den egna hälsan är heller aldrig en dålig investering."

"EN DJUPT ROTAD föreställning är också att du borde vara skuldfri när du går i pension. Att det är en hederssak! Den tanken skulle jag vilja skrota."

Enligt Huttunen kan även pensionärer köpa till exempel en fritidsbostad med hjälp av lån, då återbetalningsförmågan är god och det finns säkerheter.

Huttunen tipsar alla blivande pensionärer att kontakta banken, precis som vid alla andra stora förändringar i livet.

"Det är bra att regelbundet se över hur du använder dina pengar. Även när du är pensionär kan små besparingar totalt bli en riktigt nätt summa. Till exempel att de dagliga banktjänsterna är avgiftsfria kan vara viktigt för många."

VEERA KOSONEN är direktör för servicekonceptet för mer förmögna familjekunder och för tjänsterna inom förmögenhetsplanering på S-Banken. I sitt arbete träffar hon väldigt förmögna kunder som tycker att det är viktigt att trygga och utöka familjetillgångarna. Många grunnar på hur överföringen av tillgångarna till nästa generation eller andra förmånstagare ska gå till.

"Ju större förmögenhet, desto viktigare är det att ha en övergripande innehavsstruktur- och förmögenhetsplanering."

Dessutom är det viktigt att alla familjerättsliga dokument är up-to-date.

"Många tänker att ett testamente är någonting man skriver i slutet av livet. Men ett testamente bör snarare upprättas samtidigt som övriga familjerättsliga dokument, som ett verktyg för förmögenhetsplaneringen. De uppdateras alltid vid behov och när livssituationen förändras."

Innehavsstruktur- och arvsplanering samt noggrant valda investeringslösningar har en viktig roll vid skötsel av familjetillgångarna.

"Det är viktigt att förbereda sig för pensionstiden genom en väl genomförd förmögenhetsplanering i god tid och inte i sista minuten."





"Trots ett antal år på nacken leker Mörkö varje dag", vilket gläder Tuula Kärki.



TUULA KÄRKI, 60, JOURNALIST, HELSINGFORS

"Jag gör mig av med sommarstugan om pengarna inte räcker till"

JAG BOR MED MIN 12-åriga hund Mörkö i en liten höghustrea i Kottby. Jag köpte bostaden för 23 år sedan och den är mina två vuxna barns barndomshem. För bostaden på 61 kvadrat betalade jag strax över 500 000 mark. Nu har bostadens värde sannolikt till och med femdubblats. Visst var bostaden lite trång för en familj på fyra personer, men den var vad jag hade råd med då och vi trivdes bra. Det var praktiskt att dagis och skolor låg bara ett stenkast bort.

Min sambo och mina barns far ville plötsligt bryta upp för tre år sedan. Jag hade trott att vi skulle tillbringa pen-

sionsåren tillsammans och att det skulle finnas två inkomsttagare i hushållet. Nu måste jag klara mig på en pension. Det var tur att vi inte var gifta. Vid en skilsmässa hade jag varit tvungen att som utjämning betala ett ganska stort belopp, eftersom bostaden var min.

JAG KOMMER SANNOLIKT att bo kvar i denna bostad i minst ytterligare två år, eftersom vi inte behöver betala något bolagsvederlag i bostadsbolaget på två år och här är förmånligt att bo. Jag betalar fortfarande av 200 euro i månaden på en rörrenovering, men jag har redan betalat hela bostadslånet. Alla större

"Först tänker jag i lugn och ro se hur långt min pension räcker."



renoveringar har nu gjorts i huset.

Det yngre barnet bor fortfarande delvis hemma. När jag berättade för barnen att jag kanske säljer den här bostaden när jag blir pensionär blev de inte särskilt förtjusta. Ena barnet sade att det alltid känns så skönt att vara här. Men samtidigt fick jag ett löfte om att få sällskap på bostadsvisningar, om jag bestämmer mig för att sälja den här bostaden. Jag drömmer om egen balkong.

Nog är det skrämmande hur mycket inkomsterna sjunker när man blir pensionär. Som tur är har jag investerat pengar jag ärvde av min pappa i en fond och dem har jag tänkt använda under pensionstiden för att kompensera för inkomsterna som sjunker. Jag har ännu inte ens tagit reda på fondvillkoren, så att jag inte ska frestas att använda pengarna exempelvis till resor.

JAG HAR EN LITEN sommarstuga på 25 kvadrat som mina föräldrar köpte en gång i tiden. Även om jag gillar stället och trivs bra där är det dyrt att ha, eftersom det behövs en sjöuglig båt. Det är ofattbart dyrt att underhålla och serva båten, även om den är liten. Sannolikt är sommarstugan det första jag gör mig av med, om det blir svårt med att få ekonomin att gå ihop när jag blir pensionär. Jag har ett par goda vänner på holmen där stugan ligger. Utan dem hade jag kanske sålt stugan redan.

Först tänker jag i lugn och ro se hur långt min pension räcker. Tillsammans med vänner i samma ålder diskuterar vi ofta hur man ska lyckas få vardagsekonomi att gå ihop. Jag vet att alla inte har det lika bra förspänt som jag. Många med små inkomster tvingas hanka sig fram på en liten pension."

Foto Meeri Utti

”Mindre jobb om fem år”

”NÄR JAG SLUTADE köra rally för 14 år sedan var det många som frågade vad jag tänker göra som pensionär. Jag hade inga tankar på att gå i ”pension”, även om det hade varit möjligt ekonomiskt.

När jag körde rally sista året började jag och frun **Tessa** planera köpcentrum Strand i Ingå. Tessa hade länge haft en inrednings- och klädbutik i en annan del av kommunen och hon behövde nya, större lokaler. Där föddes idén. Vi tyckte att det skulle vara roligt om Ingå fick ett eget köpcentrum.

Om vi hade tittat på byggprojektet enbart i siffror hade det varit en vanvettig idé. Jag har aldrig sett mig som affärsman, utan snarare som företagare. Vi började bygga köpcentrumet för att det kändes bra, helt enkelt. Nu går köpcentrumet riktigt bra.

NU HAR JAG nog mer att göra än någonsin tidigare. Till exempel håller planeringen och bygget av Ingåstrand mig sysselsatt. Där byggs två små höghus och ett antal småhus. Alla bostäder kommer att ha havsutsikt. Trumfkortet med bostäderna i Ingåstrand är läget. Alla nödvändiga tjänster finns nämligen på promenadavstånd.

Vi har tre barn som redan är vuxna. Vår som **Niclas** kör rallycross, och det går åt mycket tid och pengar till motorsport. I något skede kommer jag nog att behöva dra i handbromsen! Men det är någonting alldeles speciellt med motorsport.

Jag har inte varit särskilt sträng med uppfostran när det gäller pengar. Jag har kanske varit lite släpphänt, men min fru har lyckligtvis varit strängare. Vi har levt ett helt normalt liv även om vi har haft pengar. Vi har inte gjort någon stor sak av de ekonomiska frågorna. Men visst har alla fått lära sig att pengar inte växer på träd och att du måste jobba för att få pengar.

ALLA BARN har bra kontroll över sin ekonomi och jag tycker att de har skött den bra. S-Banken förvaltar min investeringsportfölj. Vi har fått hjälp med

bland annat familjens förmögenhetsplanering. Jag uppskattar bra och individuell service där hela familjen beaktas.

Det vore roligt att emellanåt ta lite risker vid investering, men jag vill ändå inte vakna en morgon bara för att konstatera att alla investerade pengar har gått förlorade. Jag håller koll på mina

”Alla barn har fått lära sig att pengar inte växer på träd.”

investeringar, men de förvaltas av proffs.

Jag hoppas kunna dra ner på arbetstakten om fem år. Jag och frun bor ensamma på en lantgård i Ingå, ungefär sju kilometer från centrum. Vi har också ett sommarställe i Ingå. I ett skede funderade vi på att flytta dit permanent, men det var jag som satte stopp. Jag var inte redo för att flytta från gården.

Jag har inte gjort några större planer för pensionstiden. Jag kommer sannolikt att delta i olika projekt så länge hälsan tillåter. Det skulle också vara roligt att resa lite med frun. Även om jag har rest runt mycket i världen har resorna alltid mer eller mindre varit arbetsresor.” ■



Marcus Grönholm hade inte ro att gå i pension efter rallykarriären.



Tiiu Tuominen
tycker att det är
belönande när
hon upptäcker
att hon har lärt
sig något nytt.



Till vad har du använt din
Bonus? Berätta för oss:
yhteishyva.toimitus@sok.fi

text KIRSI HEMANUS foto TOMMI MATTILA

Flöjten ger glädje

Tiiu Tuominen, förstfödd i en stor familj, tar flöjtlektioner och de har alltid betalats med Bonus. Under sju år av studier har hon gjort stora framsteg och haft stor glädje.

TIIU, 17, äldsta barnet i familjen **Tuominen** från Lahtis, blev intresserad av musik redan som barn. Som sexåring började hon sjunga i kör, och på tredje klass fick hon börja i musikklass.

”Då började Tiiu prata om att spela flöjt, och ett år senare anmälde jag henne som flöjtelever i en privat musikskola”, säger mamma **Piia Tuominen**.

Tiiu har nu spelat sitt favoritinstrument i sju år. Hon hann ha tre olika lärare innan hon började i konservatoriet i Lahtis. Att komma in där var Tiius största prestation inom flöjtspel hittills.

”Jag har flöjtlektion en gång i veckan. Jag övar helst när jag är helt ensam”, säger Tiiu.

”Jag gillar att lära mig nytt, även om vissa övningar kan kännas frustrerande. Men även de gör mig till en bättre flöjtist.”

Helst spelar Tiiu välkända poplåtar av till exempel Apulanta och Haloo Helsinki. Det bästa är när hon märker att hon gjort framsteg.

”Ibland är det sämre med motivationen, ibland bättre. Till exempel före nivåkonserter var motivationen hög, eftersom jag ville göra bra ifrån mig på konserten.”

FÖR TIIU ÄR FLÖJTINTRESSET så viktigt att hon säger att det är en del av hennes personlighet.

Tiiu blir inspirerad och glad av att spela flöjt.

”Särskilt när jag ser att åhörarna blir glada av min musik. Jag vill bli en ännu bättre flöjtist, men inte ha det som yrke”, säger Tiiu. Hon drömmer om att bli läkare eller förstavårdare.

Även mamma tycker att flöjtspel är som gjort för Tiiu. Att dottern är musikalisk värmer hjärtat, eftersom föräldrarna inte alls är det.

”Det är underbart att lyssna när hon spelar. Du kan ge henne vilka noter som helst så spelar hon dem.”

I EN FAMILJ MED ÅTTA BARN måste kostnaderna för fritidsintressen övervägas noggrant. Förutom Tiiu har även 15-åriga **Henja** en dyr hobby, ridning.

”Jag tycker inte att flöjtspel är så dyrt. Att köpa en flöjt kändes lite övermäktigt till först, men den var inte så dyr som jag hade trott. Snart borde vi nog skaffa nästa flöjt, som är snäppet dyrare”, säger Piia Tuominen.

Familjen samlar 1 500–2 000 euro i Bonus om året. Matinköp, försäkringar, telefonabonnemang och bensinkostnader har koncentrerats till butikerna i S-gruppen.

”Idén om att använda Bonus till flöjtlektionerna föddes genom att det annars inte hade varit möjligt för Tiiu att ta lektioner. Med Bonus har vi också betalat några av barnens sommarläger”, säger Piia. ■

”Jag övar helst när jag är helt ensam.”

SAMLA BONUS!

- Bonus samlas på hela familjens köp. Bonustabellen visar hur mycket Bonus du får. Maximal Bonus på 5 procent får du vid månadsköp på 900 euro.
- År 2020 belönade S-gruppen sina medlemmar med totalt över 415 miljoner euro. Ägarkunderna fick i genomsnitt 169 euro i Bonus på sina konton.

Läs mer: s-kanava.fi

text KAISA HAKO foto TOMMI MATTILA

Livets nya mening

Mervi Kaartoaho som har gått igenom tuffa skeden med tarmcancer hjälper nu som terapeut andra cancerpatienter och har samma inställning till livet som Kimi Räikkönen.

MERVI KAARTOAHO ville till en början inte kalla cancer för cancer, utan gav den namnet Taavi. ”Ordet cancer kändes så hemskt och skrämmande”, säger hon i sitt hem i Itis.

Kaartoahos livs förändrades total för fyra år sedan, då hon var 55 år. Vid den tiden jobbade hon som mottagningskötare på en läkarstation.

”Mervi, du vet mycket väl att om du har blodig avföring måste du gå till läkaren”, sade en bekant som är sköterska och som hon hade berättat om sina symptom för. Kaartoaho hade redan i ett par års tid noterat att hennes avföring emellanåt bestod av små kulor och emellanåt av diarré, men detta hade hamnat i skuggan av all stress.

Hon hade förträngt tankarna på att hon kunde ha drabbats av cancer, men vid undersökningar såg hon genast på specialistläkarens ansiktsuttryck att det var allvarligt. Hon hade drabbats av ändtarmscancer, och planen var följande: fem gånger strålbehandling, operation, tillfällig stomi och cytostatika-behandling.

”Har du frågor”, sade läkaren slutligen. Det hade Kaartoaho inte.

Hemma på kvällen grät hon i sin man **Jaris** armar. Diagnosen kom som en chock även för parets vuxna döttrar och närstående samt arbetskamraterna.

UNDER VÄNTAN PÅ operationen lyckades Kaartoaho inte hitta kamrattstöd, även om det hade behövts i den initiala chocken.

”När du får diagnosen vore det viktigt att få kontakt med en stödperson som har varit med om detsamma. Det hade varit bra att genast få till ex-

LARS-syndrom som drabbade Mervi Kaartoaho efter cancer har gjort att hennes liv koncentreras till hemmet. Hon hittar glädje i vardagen i form av frivilligarbete, trädgårdsskötsel, att studera nya ämnen och att följa naturens under.

→



*”Kamratstöd
behövs, nattsvarta
stunder kommer
nämligen
oundvikligen.”*



*”Jag har hittat
kreativitet
och mod.”*

ROSA BANDET-INSAMLINGEN

- Cancerstiftelsens Rosa bandet-insamling har samlat in medel till cancerforskning sedan 2003. Fokus har legat på bröstcancer, men insamlingen stöder all slags cancerforskning.
- De insamlade medlen riktas till cancerforskning i Finland och till att stödja cancersjuka och deras närstående. Cancerstiftelsen är den största privata finansiären av cancerforskning i Finland.
- I fjol gav insamlingen rekordbeloppet 4,2 miljoner euro.
- År 2021 är temat för Rosa bandet-insamlingen tarmcancer. Eva Wahlström har designat årets Rosa bandet.
- S-gruppen är en av Rosa bandet-insamlingens huvudsamarbetspartner.

Mer information: roosanauha.fi/sv

empel kontaktuppgifterna till tarmcancerföreningen”, säger Kaartoaho.

”Kamratstöd behövs, nattsvarta stunder kommer nämligen oundvikligen. Du misströstar och vill ge upp. Du vill inte vara andra till besvär hela tiden”, säger hon.

EFTER OPERATIONEN drabbades Kaartoaho av en rad motgångar. Stomin var på väg att gå i nekros redan under tiden på sjukhuset. Hemma tappade hon matlusten och gick ned i vikt, och kroppen blev så uttorkad att Kaartoaho tvingades återvända till sjukhuset för att få vätska.

Tanken var att hon skulle få cellgifter via dropp och tabletter, men det blev långa uppehåll i behandlingarna eftersom Kaartoaho reagerade så kraftigt på dem. På dagarna med droppbehandling blev hon stel och skakig i kroppen. Under de här perioderna blev familjens kanin Elmeri hennes terapikanin, som lade sig tätt mot huden och gav tröst.

Först senare på anpassningsträningskursen framkom det att Kaartoaho sannolikt har en medfödd enzymbrist som gjorde kapecitabin-cellgifterna livsfarliga för henne.

”Det hade gått att upptäcka med ett blodprov, men under behandlingarna var det ingen som kom att tänka på det. Jag började forska i saken. Jag kontaktade Fimea och ett antal professorer”, säger Kaar-

toaho. Till hennes glädje är information om effekterna av enzymbristen numera mer lättillgänglig för cancerpatienter.

Med stomin var det ständiga problem, och därför fick Kaartoaho tillåtelse att låta ta bort den. Hon överlevde också en bukhinneinflammation efter operationen, men sedan kom det nya problem. Nu fungerade tarmen så aktivt att hon hela tiden måste hålla koll på var närmaste toalett låg. Operationen, cellgifterna och strålningen har orsakat LARS-syndrom, där symptomen är mer frekventa toalettbesök, smärta och oförutsägbar tarmfunktion. Hon var tvungen att lära sig ett nytt sätt att leva.

”På tarmens villkor”, säger Kaartoaho. Mitt i svårigheterna fick hon dock ett trygghetsskud. Cancern hade inte spridit sig.

REDAN FÖRE SJUKDOMEN hade en försiktig förändring börjat ske i Kaartoahos liv. Hon hade gått på en kurs i logoterapi som betonade en ändamålsorienterad livssyn, och uppmuntrad av den fortsatte hon att utbilda sig till lösningsorienterad korttidsterapeut. När cancerbehandlingarna tillät det fortsatte hon studierna, och efter att hon blev klar började hon även studera klinisk hypnoterapi och avslappningsträning. Cancerdiagnosen stärkte känslan av att det var dags för en förändring i livet.

”Jag hade bara presterat”, säger Kaartoaho. På grund av LARS-syndrom blev hon tvungen att gå i sjukpension, men hon fick nya uppgifter i stället. I dag är hon kamratstödsperson i cancerföreningar och hjälper cancerpatienter och deras närstående med avslappningsbehandlingar och individuella samtal via videolänk. Det känns betydelsefullt.

”Jag har låtit livet visa mig vägen och det har överraskat mig totalt. Jag tror att detta är meningen med mitt liv.”

KAARTOAHOS SER numera noggrant till att inte ha kalendern för fullspäckad. Den före detta högpriesteraren tillåter sig att lata sig i hängmattan om hon känner för det. Enligt maken Jari har frun numera samma attityd som Kimi Räikkönen: hon bryr sig inte om vad andra tycker, utan gör saker som ger henne glädje.

”Jag har lärt mig att leka. Jag har hittat kreativitet och mod”, säger Kaartoaho.

LARS-syndrom medför tuffa dagar, men Kaartoaho tar dem med ro och berättar även öppet för sina klienter vad syndromet innebär.

”De vet att det inte är någon fara även om det blir en längre paus under en avslappningsövning i grupp. Jag är bara på toaletten.” ■

Tarmcancer kan förebyggas genom screening

Tarmcancer, eller kolorektalcancer, är den gemensamma benämningen på tjocktarms- och ändtarmscancer, som över 3 000 finländare insjuknar i varje år. Prognosen är bättre ju tidigare sjukdomen upptäcks. Symptomen, till exempel variationer i tarmfunktionen och magsmärtor, börjar dock ofta så successivt att man inte alltid fäster uppmärksamhet vid dem. Från och med nästa år införs screening för tarmcancer genom avföringsprov bland 56–74-åringar i Finland.

Toni Seppälä, specialistläkare, forskare och docent i gastrokirurgi, konstaterar att screening genom självprovtagning är en bra början, även om screening med endoskopi skulle göra ännu större nytta. Seppälä poängterar att den som har symptom måste söka läkare för att genomgå en endoskopi, även om resultatet av självprovtagningen har varit normalt.

Enligt Seppälä skulle det gå att förebygga tarmcancer effektivt särskilt genom screening med endoskopi. Förekomsten av och dödligheten i sjukdomen har under de senaste 15 åren konstaterats ha sjunkit med ungefär en tredjedel i de länder där cancerscreening genomförs i form av koloskopi.

Fysisk aktivitet, normalvikt och rökfrihet minskar risken för tarmcancer. Däremot verkar ett stort intag av rött kött att öka risken. Även vissa gendefekter ökar risken för cancer. En av de gendefekter som ökar risken är Lynchs syndrom, som det uppskattningsvis finns minst 10 000 bärare av i Finland. Även dessa skulle ha stor nytta av screening och uppföljning inom hälso- och sjukvården, men hittills har långt ifrån alla släkter som bär på gendefekten identifierats.

Seppälä som forskar i Lynchs syndrom berättar att forskningsresultaten gällande dess uppkomstmekanismer, förebyggande och behandling har varit tillämpliga på alla former av tarmcancer. Till dessa hör exempelvis aspirinets roll vid förebyggande av cancer samt nya cancermediciner som förändrar immunförsvaret.

Enligt Seppälä är det lovande att profilering av olika former av tarmcancer till exempel genom gensekvensering möjliggör en mer exakt gruppering av dem. På detta sätt går det att identifiera olika undertyper av cancer bättre och anpassa nya behandlingsformer till dem mer individuellt.

Källor: Colores – Finlands Kolorektalcancerförening rf, syopajarjestot.fi

en bättre plats att bo på



SNYGGA KLÄDER BYTER ÄGARE

Varuhus som säljer secondhand är ett nytt fenomen internationellt sett. Pop up-avdelningen för begagnade kvalitetskläder på Sokos i Tammerfors lockar mycket folk.

Ett snyggt secondhand-plagg är ett verkligt fynd, och det är en speciell känsla att köpa ett sådant, vet Mia Häkkinen (t.v.) och Bertta Häkkinen.

Många känner igen sig i följande situation: Du köper ett plagg i stundens ingivelse, använder det ett par gånger, tröttnar på det och sedan blir det liggande i klädskalet. Det är både tidskrävande och nervpåfrestande att leta efter någonting du gillar i ett klädskalet som håller på att svämma över.

Det finns också en annan negativ sida av detta – bra kläder kommer inte till den användning de förtjänar. Det finns enorma mängder med kläder som inte kommer till användning globalt sett.

”Klädtillverkningen har fördubblats under de 15 senaste åren och klädernas livslängd har blivit kortare. Undersökningar visar att en del kläder används endast sju till tio gånger”, säger **Bertta Häkkinen**, vd för Rekki.

Rekki, en secondhandbutik för märkeskläder, har hittills endast funnits på internet, men i juni öppnade Rekki en pop up-avdelning på Sokos i Tammerfors. Det visar att begagnat kan vara både högklassigt och snyggt.

Det finns ett par blå-turkosa sneakers från Karhu som är i nyskick. Ett par byxor av culottes-modell från Andiaa lockar med sin fräscha korallröda färg. Smycken och scarfar ligger snyggt raddade på ett separat bord. Pop up-avdelningen på tredje våningen på Sokos i Tammerfors påminner mer om en boutique än en loppis.

PÅ REKKI tyckte man att Sokos och S-kedjan skulle vara lämpliga samarbetspartner. Varumärkena och målgrupperna matchar. Det gör även tanket: cirkulär ekonomi är ett av huvudtemana i S-gruppens hållbarhetsprogram.

Rekki tar så kallade premiumvarumärken till försäljning, dvs. sådana som är lite dyrare och mer värdefulla än genomsnittet, men ingen superlyx.

”Populära varumärken som går hand i hand med finländarnas smak”, säger Bertta Häkkinen.

Vem som helst kan lämna in kläder avsedda för försäljning till exempel på mottagningsplatserna på Prisma i Birkala och i Kaleva i Tammerfors. Alla plagg som säljs av Rekki uppfyller stränga kvalitetskriterier: de är rena, hela och moderna.

ÅTERVINNING gör att kläderna används fler gånger och är mer miljöhållbara, och även deras nya ägare kan konsumera mer hållbart.

Tuula Markkula, försäljningschef för damkläder på Sokos, säger att kunderna visar intresse för och frågar efter hållbara produkter. Sokos-kedjan beaktar detta i sina inköp, och samarbetet med Rekki kom precis i rätta ögonblicket.

”Vi lanserar ett nytt slags hållbar verksamhet i varuhuset. Jag har själv noterat att festkläder används ganska få gånger. Det är fin tanke att de får leva vidare och glädja någon annan”, säger Markkula.

Mia Häkkinen, utvecklingschef för serviceaffärsverksamheten inom handelslaget Pirkanmaan Osuuskassa, tror att pop up-avdelningen lockar kunder i alla åldrar. Där finns även en liten sektion för herrar.

”För oss var detta en fantastisk möjlighet att börja skapa en ny tjänst för kunderna och ägarkunderna. Jag tror att det finns möjligheter att fördjupa samarbetet ytterligare.” ■

+
Gamla, användbara kläder kan även lämnas in till textilåtervinningen på Rinki-ekopunkterna i anslutning till närmare 300 av S-gruppens verksamhetsställen.

dina förmåner

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

MUSIK OCH TEATER

Kesäyön unelma på Joensuu stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort biljetter 23 e (norm. 28 e) till föreställningen Kesäyön unelma ons. 3.11 kl. 18 och tors. 4.11 kl. 17.30.

Joensuu stadsteater, Rantakatu 20, Joensuu.
Biljetter och mer information: Carelicum palvelut tfn (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, joensuunteatteri.fi.

Varkauden Teatteri presenterar S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort biljetter till komedin Onnennumerot 22 e (norm. 25 e). Förmånen gäller 15.10–11.12.

Med S-Förmåns kort biljetter till Simpaattaja-Finnhits på Varkauden Teatteri 22 e (norm. 25 e) 12.11 kl. 19. Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Biljetter och mer information: Varkauden Teatteri, tfn 044 364 8830, myynti@varkaudenteatteri.fi, varkaudenteatteri.fi och ticketmaster.fi.

Kaksi naista ja meri på Kaarina-Teatteri S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter till Kaksi naista ja meri av Tove Jansson på Kaarina-Teatteri 24.9–20.11 på tisdagsföreställningarna 23 e (norm. 25 e). Högst 2 biljetter/S-Förmåns kort. Kaarina-Teatteri, Viipurintie 118, S:t Karins.

Biljetter och mer information: kaarina-teatteri.fi/liput/, tfn 040 096 3860, info@kaarinateatteri.fi.

Kuopio stadsteater presenterar S-Förmån 5,50 e

Med S-Förmåns kort biljetter

till föreställningen Saako olla sardiini (Rampfeber) 30 e (norm. 35,50 e) fre. 15.10 kl. 19, lör. 16.10 kl. 13, ons. 20.10 kl. 19 och ons. 27.10 kl. 19.

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Agnes 26 e (norm. 31,50 e) tors. 14.10 kl. 19.15 och fre. 22.10 kl. 19.15.

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.
Biljetter och mer information: Kuopio stadsteater, tfn 0600 413 143 (1,98 e/min + lna), lippu.fi och kuopionkaupunginteatteri.fi.

Elämännämenö på Elannon Näyttämö S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter 15 e (norm. 17 e) till pjäsen Elämännämenö 30.10–27.11.2021 och 15.1–12.2.2022.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo festalen, Bokarbetaregatan 10, Helsingfors.
Biljetter och mer information: info@elannonnayttamo.fi, tfn 040 560 9633.

Musikalen Zorro på Kajana stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort 5 euro rabatt på standard- och pensionärsbiljetter till musikalen Zorro fre. 8.10 kl. 19.

Kajana stadsteater, Kauppakatu 14, Kajana.
Biljetter och mer information: Kajaani Info, tfn (08) 6155 2244, kajaaninteatteri.fi.

Saituri av Molière i Lahtis S-Förmån 7 e

Med S-Förmåns kort biljetter till Saituri standardbiljett 25 e, pensionärer 23 e och studerande 14 e (norm. 32/30/21 e) tors. 7.10 kl. 19 på Lahtis stadsteater.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter och mer information: Lahtis stadsteater 0600 30 5757 (1,53 e/min. + lna), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2 e/min. + lna), lippu.fi.

Päätön kauhukabaree på Musiikkiteatteri Kapsäkki S-Förmån 4 e

Med S-Förmåns kort biljetter 30 e (norm. 34 e) till föreställningen Päätön kauhukabaree i oktober.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Tavastvägen 68, Helsingfors.
Biljetter och mer information: lippu.fi, kapsakki.fi och liput@kapsakki.fi.

FAMILJER OCH BARN

Förmånligare åkband till Borgbacken S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort åkband till Borgbacken 39 e (norm. 42 e) t.o.m. 24.10 på vissa Prisma, Sokos och S-markets samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattnings.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
Biljetter och mer information: Tfn 010 5722 200 och www.linanmaki.fi/sv/akbanden-och-biljetter/.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Vindruteskydd är räddningen snöiga morgnar S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort vindru-

teskydd 9 e + exp. (norm. 12 e + exp.). Vindruteskyddet förhindrar att snö och is fastnar.

Beställningar: rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmåns-koden MESVMJ3V i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30–16.

FIS World Cup Ruka Nordic 2021 S-Förmån 2-8 e

Med S-Förmåns kort biljetter till Ruka Nordic 26.11–28.11 fre. 21 e/lör. 30 e/sön. 21 e/3 dagar 50 e/barn 7–15 år 6 e (norm. 28/35/28/58/8 e) + exp. avgifter i biljettförsäljningen.

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

B-personbils kurs på bilskolan Lilliputti S-Förmån 30 e

Med S-Förmåns kort B-personbils kurs på Autokoulu Lilliputti 1 219 e (norm. 1 249 e).

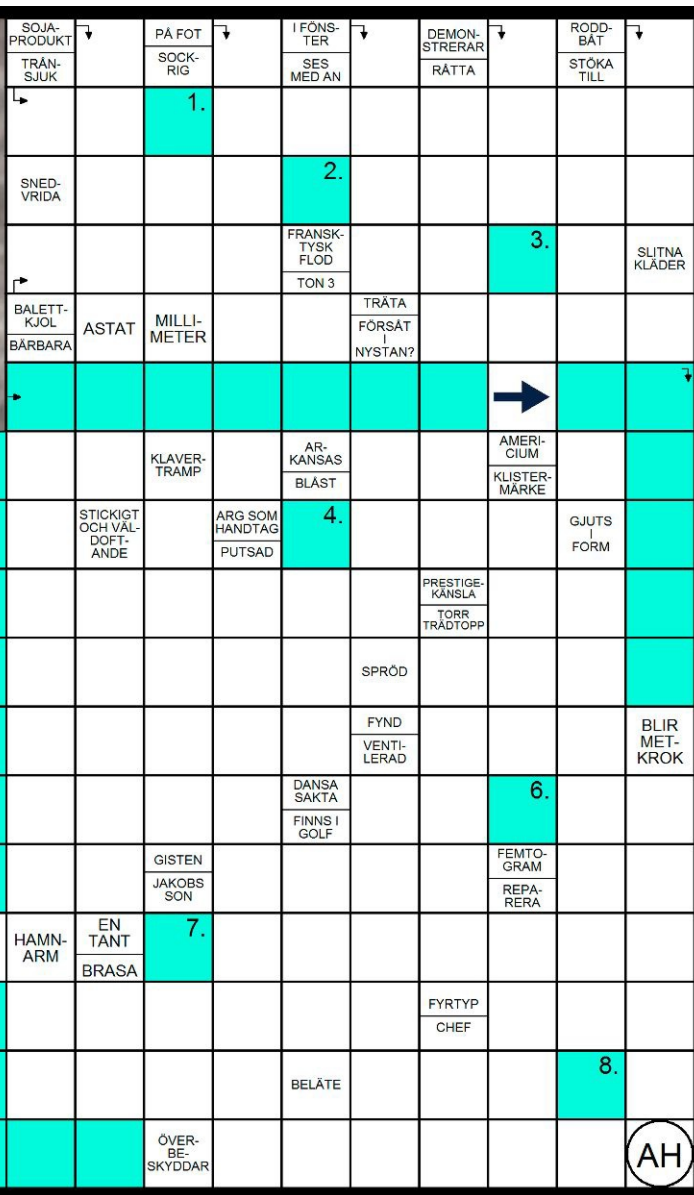
Autokoulu Lilliputti, Igeltkottsvägen 4, Helsingfors.
Mer information: Tfn 045 112 1900, info@lilliputti.com.



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 15.10.2021 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsaartävling 5/21, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.

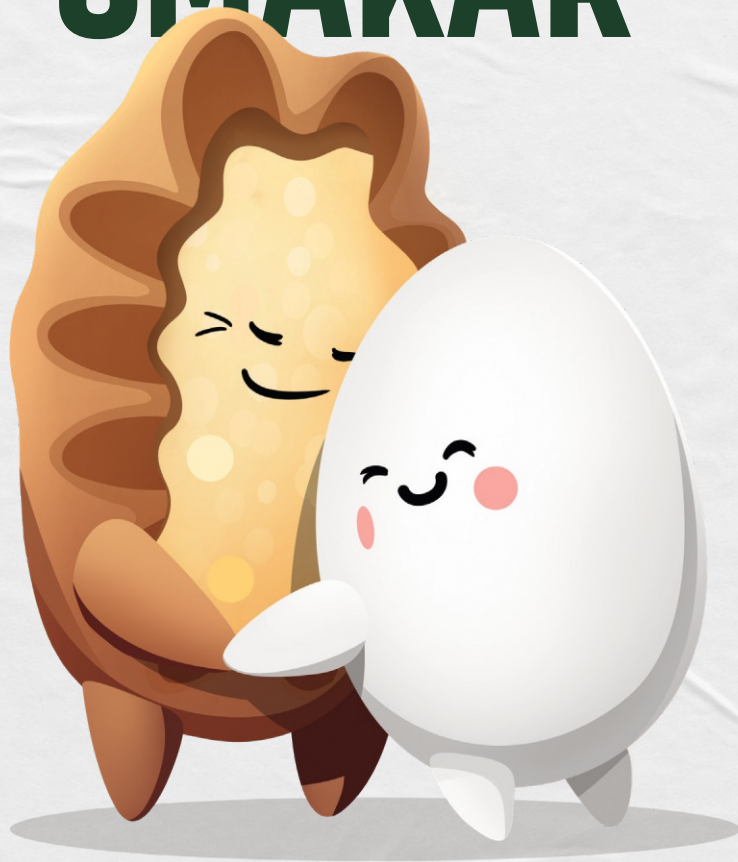
Den populäraste artikeln i Samarbete 4/21 var Baka av sommarens skörd. Vinnaren i föregående läsaartävling har kontaktats personligen.

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

51

DU VET VAD HEMBYGD SKÄRLEK SMAKAR



Som ägarkund är det din förtjänst att din närbutik har hundratala lokala produkter i sortimentet.

 **DET ÄR DU**