



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 40

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING AUGUSTI 2014

I Matbilagan
Gott från
grillen

5
SÄTT ATT
SPARA
SOMMARENS
VITAMINRIKA
BÄR

KÄRREN
TJUSAR OCH
SKRÄMMER

LITA PÅ
LIVSMEDLENS
KVALITET
Produktfel
åtgärdas
omedelbart

Piggt
humör

Skolan börjar
i glada färgmönster





KAI OVASKAINEN
chefredaktör

Säkra livsmedel

Min son som går i gymnasiet har för avsikt att skaffa ett så kallat hygienpass. Jag hoppas att hans föresatser realiserar eftersom passet ger både kurspoäng och färdigheter för säker hantering av mat och livsmedel.

Det är utmärkt att livsmedels-säkerheten uppmärksammas redan i skolan. Många ungdomar arbetar i livsmedelsaffärer, på restauranger och på kaféer före och under studietiden. Arbetet förutsätter god kännedom om hanteringen av känsliga livsmedel så som färsk fisk, kött och mjölk.

Livsmedelssäkerhetsverket Evira ansvarar för att våra livsmedel är trygga och säkra, men de som hanterar livsmedel i sitt arbete bär också ett stort ansvar för att konsumenten får tjänliga och fräscha varor. Livsmedels-säkerheten gagnas av att nästan var sjätte finländare har hygienpass.

Företagens omfattande egenkontroll främjar livsmedelssäkerheten.

Förr inbillade man sig att myndighetskontrollen stod som garanti för säkra livsmedel, men i dag förstår man att säkerheten kräver adekvata rutiner i hela livsmedelskedjan. I livsmedelsaffärerna, på restaurangerna och på kaféerna förutsätter livsmedelssäkerheten bland annat ändamålsenlig klädsel, noggrann temperaturövervakning, korrekt användning av kylaggregat och -apparater samt fortlöpande uppgiftsregistrering och rapportering.

Under de senaste åren har mängden kasserade livsmedel ökat, vilket visar att producenternas, affärernas och restaurangernas egenkontroll fungerar.

Våra livsmedel blir allt säkrare. Den som vill maximera säkerheten bör välja inhemska produkter eftersom livsmedelssäkerheten gagnas av korta och välfungerande leveranskedjor.

S-
Förmån
7 €



40 Stars Show åker ut
på turné i Finland



Förmåner och nyheter i augusti

- 40 **Teater:** Fartfylld landsbygdskomedi i Seinäjoki
- 41 **För familjer:** I Angry Birds Activity Park i Vuokatti trivs hela familjen
- 42 **På resa:** Från Åbo till Stockholm med Viking Line
- 44 **Motion:** Motionsglädje i Koli
- 45 **Nyheter:** Den nya Prisma.fi-tjänsten fungerar som bro mellan kvartersbutik och webbutik

34

Vitaminer
till vintern

Fem sätt
att tillvarata
sommarens bär.



I Matbilagan

Konservera mera

I det här numret

- 6 Torv på huden och under stövlarna**
Kärret har alltid varit en del av finländarnas själsliga landskap
- 10 Skolan kallar!**
Glada mönster och skojiga tryck är höstens melodi
- 14 Klassiker från första dagen**
Uotilas potatislimpa smakar lika som för 73 år sedan
- 16 Säkert från åkern till bordet**
Livsmedelssäkerheten har blivit allt viktigare
- 20 Kökets konung**
Löken sätter spännande piff på bekanta rätter
- 24 Dialekterna frodas på Föjsbookin**
I Svenskfinland mår dialekterna bättre än på länge
- 30 Placeringsbostaden ger stabil avkastning**
Expertens tips för lönsam bostadsplacering
- 33 Slump och lycka**
Onni-kollektionen inspirerades av kontrollerat kaos
- 37 Konservera sommaren**
Safta, torka, vakuumpförpacka och frys in
- 38 Trygga nästa års blomning**
Nu är det dags att plantera vårens växter



I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 22 Varsågod! 23 Månadens kolumn 27 Snygg & fräsch
28 Teknik & fakta 39 På jobb hos dig 40 Ägarkundssidorna 46 Lästartävling 47 Bildkryss

Delta i Samarbetes och Novitas mösstävling

Varför inte delta i Yhteishyvä/Samarbetes och Novitas mösstävling med en toppluva ("pipo") tillverkad av Novitas garn? Tillverknings sättet är fritt: du kan sticka, virka, tova, brodera... Om du vill kan du bifoga en kort berättelse om luvan. Mössorna doneras till finländska barn, ungdomar och familjer som stöds av Rädda Barnen rf.

Skicka ditt tävlingsbidrag med kontaktuppgifter senast 12 september till: Novita Oy, Mösstävling, Murbäcksgatan 2 A, 00210 Helsingfors. En jury utser de tio bästa bidragen som går vidare till en läsaromröstning. Du behöver inte skicka in mönstret eller tillverkningsbeskrivningen eftersom Novita tar hand om den detaljen.

De tio bästa bidragen finns för omröstning i Yhteishyvä.fi under perioden 24.9–12.10. Den segrande toppluvan med tillverkningsbeskrivning kungörs i Yhteishyvä.fi och i tidningen Novita. Novita har rätt att använda tävlingsbidragen i sina egna publikationer.

Insändarna av de tre tävlingsbidrag som fått flest röster belönas med ett Novita-garnpaket och S-gruppens presentkort. Första pris är två kg garn och ett 20 euros presentkort. Andra och tredje pris är ett kg garn och ett 20 euros presentkort. Garnpaketen sammanställs enligt vinnarnas önskemål av Suomivilla- och/eller Myboshi-garn.



MINNA KURJENLUOMA



Identifiera stjärnbilden

Med hjälp av Karlavagnens sju stjärnor, som i augusti finns på nordöstra stjärnhimlen, kan man identifiera många himlakroppar.

Karlavagnen pekar mot Arcturus i väster. Arcturus är den näst starkast lysande stjärnan på norra stjärnhimlen.

Genom att följa en tänkt linje uppåt från de två stjärnor som finns längst till

höger i Karlavagnen hittar man Polstjärnan, som är den starkast lysande stjärnan i konstellationen Lilla Björnen.

Stjärnhimlen ser ut att rotera kring Polstjärnan. Eftersom stjärnan alltid finns på samma ställe på norra stjärnhimlen kan den användas för orientering och navigering.

ENERGI-
SMART i
hemmet 1/5

Branschexperter berättar hur man kan spara energi i hemmet.

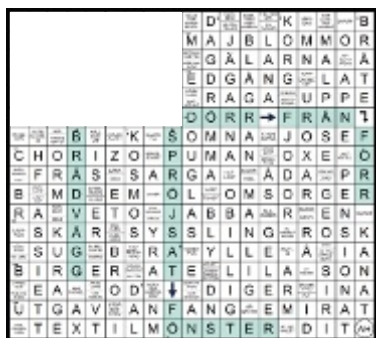


SAULI PALMU

Spara energi i köket

- Kylapparaterna är kökets största energislukare. Kylskåpets idealtemperatur är + 5 °C och frysens -18 °C. Varje ytterligare grad ökar elförbrukningen med cirka 5 procent.
- Luftspalten ovanför kylskåpet bör vara 5-10 cm. Kylskåp utan luftspalt förbrukar 2-3 gånger mer elektricitet.
- Tillred mat för flera dagar och utnyttja ugnens eftervärme.
- Temperaturen i en varmluftsugn kan vara 15-20 grader lägre än i en vanlig ugn.
- Koka eller stek inte på en större spisplatta än nödvändigt och använd alltid lock. Induktionsspisarna är energieffektiva men dyra i inköp.
- Handdisk förbrukar i allmänhet mer vatten än maskindisk.
- Fyll maskinen innan du diskar och använd korta diskprogram.
- Vid uppvärmning av små mängder mat förbrukar mikrovågsugnen mindre elektricitet än spisen och ugnen.
- Vattenkokaren lämpar sig utmärkt för uppvärmning av vatten.

Källa: Expert Elina Ovaskainen, Motiva



VINNARE I BILDKRYSS 5/14

Rita Holmström
(Lillandet) fick
S-gruppens
presentkort
värt 40 euro.
GRATULERAR!

Junikryssets (6/14)
lösning finns på
sidan 47.

RÄTTELSE: I artikeln "På miljöns villkor" i majnumret av tidningen Samarbete sades det att man inte behöver betala någon avfallshanteringsavgift om man själv tar hand om sitt avfall. Eftersom avgiftspraxis varierar mellan kommunerna bör man kontrollera vilka avgiftsgrunder som gäller i den egna stugkommunen. Vi beklagar misstaget.

BRA ATT VETA



SOK

Läcker cheesecake

"Hembakat är bäst", säger Amarillo Flamingos köksmästare **Mika Karonen**.

Han har deltagit i utvecklingen av restaurangkedjans senaste dessert Amarillo Cheesecake, som bakas på ort och ställe.

Den amerikanska ostkakan med mördeggsbotten innehåller färsrost, crème fraîche och syrlig limesaft. Den serveras med hemlagad körsbärskompott som är dessertens sötaste komponent. Ostkakan serveras också med jordgubbsmelba.

Idrottsplaner för skolelever

S-gruppen, Finlands Bollförbund och kommunerna anlägger allaktivitetsplaner på lågstadiet runt om i landet. Ässäplanen, som är avsedd för bland annat bollspel, utgörs av en cirka 250 m² stor inhägnad konstgräsplan med fotbollsmål, volleybollstolpar och en basketkorg.

Syftet med samarbetet är att främja barns och ungdomars intresse för motion och idrott.

Skolorna och kommunerna kan ansöka om bidrag för byggande av Ässäplaner hos Finlands Bollförbund från och med början av augusti. Ansökningarna gäller för nästa år. Anläggningskostnaden är 25 500 euro. De regionala handelslagen bidrar med 10 000 euro.

Mer info: www.palloliitto.fi



IDA NISONEN

”Jag har alltid
älskat kärrets kraft
och dess speciella
doft.”

TEXT HANNA MOILANEN
FOTO IDA NISONEN

TORVPÅ HUDEN och under stövlarna

Det fängslande och skrämmande
kärret har alltid varit en del av
finländarnas själsliga landskap.
Dit går man för att plocka bär, hitta
lugn och ro eller motionera. Även
torybehandlingar har blivit populära.

Sirliga tranbärskvistar slingrar sig längs marken. Dofter av mossor, torv och getpors blandas med varandra. Då stöveln dras upp ur tuvan, hörs ett smack. Orren flyger prasslande upp ur rismarken och någonstans längre bort hörs en trana ropa.

I Pieksämäkitrakten kan man inte gå särskilt långt utan att stöta på ett kärr. Samma gäller också andra trakter i Finland. Vi har världens sumpigaste mark i proportion till arealen. Totalt motsvarar kärren ca nio miljoner hektar, dvs. nästan en tredjedel av Finlands areal.

Finländarnas relation till kärr har alltid varit mångtydig. Å ena sidan är det ett område för bärplockning och jakt. En plats för utfärder, där man hittar lugn och ro. Kärren anses lite mystiska, de kan bjuda på starka naturupplevelser. Å andra sidan är många rädda för att drunkna i kärren eller gå vilse.

”En mängd föreställningar och berättelser är förknippade med kärr. I *Kalevala* sjunger Väinämöinen sin motståndare Joukahainen ner i ett kärr. I en del andra länder har människor jagats ut i kärr för att dö”, berättar geologen **Riitta Korhonen**, ordförande för förbundet Suoseura.

Till exempel i Egentliga Finland berättas om en fadersvålnad som i trakten kring Kurjenrahka söker efter sin försvunna son. Andra berättelser handlar om pigor som dränkte sig i höljan, då de märkte att de var gravida.

Berättelser har även cirkulerat om ljusföreteelser i sumpiga trakter, som kallats irrbloss och drakeldar. Folk trodde att ljuset visade väg till dolda skatter. I andra sägner lockade eldarna människor på villovägar. Senare har ljusföreteelserna förklarats vara orsakade av kärrgaser eller fosforhaltiga murkna träd.

Dessa berättelser ger en bild av idoga finnar, som kämpar med den karga naturen. I dikten blandas hälften bark i brödet, då frosten som stiger upp ur kärret har förstört säden. I serien *Här under polstjärnan* röjer Jussi kärret till odlingsmark med hjälp av en gräffa.

Nyttoanvändning av kärren. Nya kärr uppstår på tre sätt. Ett vattendrag kan gro igen till kärr. Skogsmark kan bli sumpig. Till exempel på kusten kan marken bli sumpig i takt med att ny mark stiger upp ur havet.

I Finland beror de många kärren på det fuktiga och svala klimatet. Det regnar mer än vad som hinner avdunsta. I dylika fuktiga förhållanden uppstår en för kärren typisk jordart, dvs. torv. Döda växtdelar förmultnar långsamt, utan att brytas ner helt. Därför ökar torvlagret så småningom.

I tiderna var kärren en del av vildmarken där folk jagade och plockade bär. Från kärren togs hö som foder till boskapen. Torven fick torka och användes som torrströ i ladugårdarna.

Kärren torkades även till åkrar redan på medeltiden och i synnerhet vid sekelskiftet mellan 1800- och 1900-talet. På 1960- och 1970-talet dränerades hälften av dåtida kärr till skogsodling på beslut av staten. Numera är cirka 12 procent av kärren skyddade och dessutom är 33 procent av kärren i naturligt skick eller åtminstone inte dränerade.

Kärr och sumpiga skogar är fortfarande utmärkta terränger för bär- och svampplockning. På sommaren plockas framför allt hjortron, på senhösten tranbär. Ibland hittar man även på våren beska tranbär efter att snön smält bort.

En nyttoanvändning av kärren är att använda torv som energikälla, trots att åsikterna går isär

●●●



Torven är en gåva från myren. Den har bildats av döda kärrväxter som förmultnat i mycket fuktig miljö.

”I armén drog vi upp en stackare som hade sjunkit in i höljan.”



”Kärret väcker i mig en lust att skydda.”

- • • om miljöeffekterna av torvbränningen. För energiproduktion används för närvarande ungefär en procent av alla kärr i Finland, och över 750 000 finländska hem värms med fräs- eller stycketorv. Dessutom får ca 10 000 personer sitt uppehåll av torv antingen direkt eller indirekt.

”Kärr och torv räcker till åt alla och till alla ändamål. Kärren tar inte slut, ny torvmark bildas hela tiden”, påpekar Korhonen.

Hälsosam torv. En varm torvblandning trycks mot armarna och ansiktet som en andra hud. Riitta Korhonen har täckt bastulaven med handdukar och bastudukar i Helsingfors Vik. Torvmasken kan tvättas bort från kroppen, men på laven kan det bli bestående spår.

”I Mellaneuropa har torv använts i hälsobaden i över 200 år. I Finland har vi först nu lärt oss att torv är hälsosamt”, säger Korhonen.

Vid helkroppsbehandling stryks ett tjockt lager på huden och det får verka cirka 20 minuter. Det går även att ta behandlingen i mindre skala som ansiktsmask, endast till axlarna, eller som hand- och fotbehandling.

Torvmasker och -tvättmedel är även de gåvor från kärret. En torvmask eller ett torvbad är samtidigt en djupvärmebehandling. Värmen förflyttas från torven till kroppen, och sätter fart på blodcirkulationen. Torv anses även kunna suga bort slaggprodukter från kroppen.

”Badtorven måste vara mycket förmultnad. Det är en hundra procentig naturprodukt, ingenting har lagts till och ingenting har heller tagits bort”, påminner Korhonen.

Tillsvidare finns det främst bara empirisk kunskap om torvens hälsoeffekter. Under årens lopp har man använt torv i synnerhet i behandlingar av reumatism. Dessutom har man märkt att torven påskyndat idrottarnas muskelåterhämtning. Det finns väldigt lite vetenskapligt forskningsmaterial om torvens hälsoeffekter.

Lättsamma idrottsaktiviteter. En grupp personer klädda i likadana dräkter trampar omkring i kärret. Volleybollen flyger över nätet och kommer snart tillbaka. En spelare vinglar till. I den här matchen är en trevlig stämning viktigare än en stilren idrottsprestation.

Läsarnas favoritbär på kärret, top 3

1. hjortron
2. tranbär
3. odon

Torvupplevelser har även börjat utnyttjas som en del av exotisk kärrturism. Vad sägs om en promenad längs spångar till en rökbastu och ett svalkande dopp i höljan mitt i bastubadet eller en guidad bärplockningstur i ett kärrlandskap? I grupp kan det vara lättare att bekanta sig med ett kärr. Nya, positiva upplevelser kan också hjälpa till att dämpa en eventuell rädsla för denna terräng. •

Mästerskapen i kärrvolleyboll i Haukivuori i Östra Finland är ett exempel på att det tidigare hotfulla kärret nu har blivit skådeplats till och med för lättsamma fritidsaktiviteter. Förutom volleybollspelare har kärret lockat också innebandy- och fotbollsspelare.

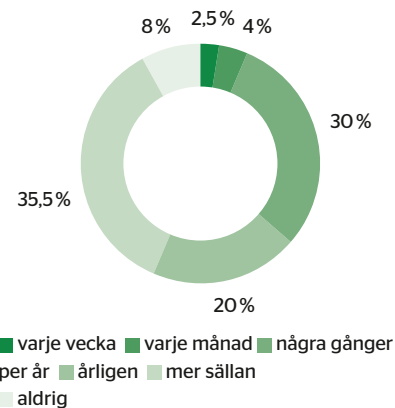
”Då man skidar i kärrmarker på vintern, kan man även i södra Finland få en känsla av att vara längre norrut.”

Kärret väcker motstridiga känslor

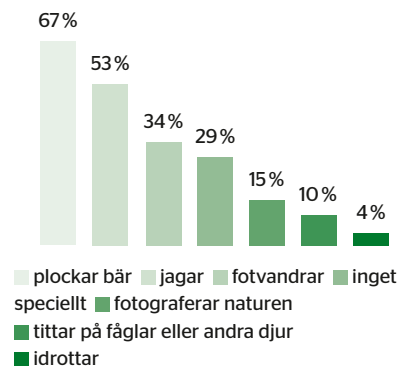
Våra läsare berättar att de besöker kärrmarker för att plocka hjortron och tranbär, fotvandra, fotografera naturen eller utan någon speciell orsak. Barndomens minnen från dylika områden lever starkt kvar hos många.

Större och mindre upplevelser av att sjunka in har lämnat kvar hos vissa en stark rädsla, och de vågar inte återvända till en dylik terräng. För andra är dessa spännande minnen, som inte hindrar dem från att göra utflykter dit eller plocka bär.

Hur ofta besöker du kärr?



Vad gör du i kärrtrakter?



Det karga kärrlandskapet lockar bärplockare och vandrare.

Pojkens flanellskjorta, 19,95 €. T-shirt, 9,95 €. Jeans, 19,95 €. Glup. Prisma och Sokos. Ryggsäck, 24,95 €. X'Force. Prisma. Flickans stickade tröja, 19,95 €. Glup. Prisma och större Sokos-affärer. Topp, 5,95 €. Glup. Större Prisma-affärer och Sokos. Finns även som korallfärgad och vit. Denim-leggings, 19,95 €. Glup. Prisma och Sokos. Väska, 19,95 €. Prisma. Skorna rekvisita. Fler ryggsäckar finns på sidan 13.



Skolan kallar!

När skolan kallar klär vi oss ledigt men snyggt.
Glada mönster och skojiga tryck är höstens melodi.

FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ
HÅR & SMINK KAISA RINNE

TILL HÖGER Flickans collegejacka, 29,95 €. T-shirt, 12,95 €. Collegebyxor, 14,95 €. Beavers. Prisma. Pojkens collegejacka, 29,95 €. T-shirt, 12,95 €. Collegebyxor, 14,95 €. Beavers. Prisma. Skorna rekvisita.

NEDAN Stort skrivset, 9,95 €. 5-delat skrivset, 4,95 €. Bok, 14,95 €. Jättepennfodral, 8,95 €. Gelpennor, 3,95 €/4 st. Låsförsedd dagbok, 4,95 €. Alla produkter ur serien One Direction. Prisma.





Pojkens trikåskjorta, 12,95 €. Pojkens twillbyxor, 17,95 €. Finns endast som svarta. Flickans trikåtunika, 16,95 €. Flickans twill-leggings, 19,95 €. Glup. Prisma och Sokos. Väska, 19,95 €. Prisma. Skorna rekvisita.



Ankelsocka för flickor och pojkar, förpackningen innehåller sju par, 9,95 €. House. Prisma och Sokos.

”Förvara dina pennor och radergummin i ett pennfodral med favoritlagets logo!



Skrivset, 4,50 €/st. Pennfodral format som en vinterstövél, 6,95 €. Eastpak-fodral, 9,95 €. Anteckningshäfte, 4,95 €. Prisma.



Fyllt pennfodral med fotbollsmotiv, 12,95 €. Olika skoltillbehör medföljer. Pennfodral format som en fotbollssko, 8,95 €. Prisma.

SAMMANSTÄLLNING REBECA ROMERO
FOTO KRETTA JÄRVENPÅÄ OCH VARULEVERANTÖRERNA

MED RYGGSÄCK TILL SKOLAN

En rymlig ryggsäck har plats för både skolböcker och fritidsutrustning. Skolelevens ryggsäck bör vara ryggvänlig, stadig och rätt justerad.



RYGGSÄCKEN NEO med flera fack lämpar sig för både skolan och fritiden. Finns även i lime. 24,90 €. Catmandoo. Sokos.

RYGGSÄCKEN har ett främre fack med blixtlås och sidofack för flaskor. Tyget är slitstarkt och vattenavvisande. 24,95 €. X'Force. Prisma.

RYGGSÄCKEN lämpar sig utmärkt för äldre barn. Den rymliga ryggsäcken har stadiga och justerbara bärremmar. 19,95 €. House. Prisma.

RYGGSÄCKEN i slitstarkt rutigt tyg har olika stora fack för skolutrustning. 19,95 €. House. Prisma.

”De sportiga ryggsäckarna har plats för skateboard och dator.



RYGGSÄCKEN DUEL 26L har skateboardhållare och ett vadderat fack för en 15 tumms pekplatta. 69,95 €. Dakine. Prisma.



RYGGSÄCKEN BUZZ har rymliga sidofack för till exempel flaskor och justerbara bärremmar med vadderad. Finns även i blått. 29,95 €. Puma. Prisma.



RYGGSÄCKEN TREBBLE YELL har mjuka bärremmar, skateboardhållare och ett laptopfack. Finns även i grönt och grått. 49,95 €. Burton. Prisma.



RYGGSÄCKEN KILO 27L i slitstarkt tyg har skateboardhållare och ett separat laptop/iPad-fack. 69,90 €. Burton. Sokos.

TEXT SOLJA VIRKKUNEN FOTO SAKARI PIIPPO

Klassiker från första dagen

Fastän träträgen och bakugnarna har ersatts med hygienisk och ultramodern utrustning är Uotilas potatisslimpa lika god som för 73 år sedan.

Luften i bageriet doftar råg och söt malt. Längst inne i salen står **Maiju Heinonen** böjd över ett stort kärl i rostfritt stål. Hon är i färd med att skrapa kanterna på kärlet som innehåller 200 kg ljusbrun deg.

Degen till de blivande potatisslimporna, som började tillverkas redan dagen innan, innehåller bland annat kokt och krossad potatis från Hattula, surdeg, vatten och mjöl. Temperaturen har justerats till lämplig nivå för mältningsprocessen.

”I dag använder vi modern utrustning och teknik, men arbetsskedena är desamma som när min farmor bakade bröd i träträg”, säger familjeföretagets verkställande direktör **Harri Uotila**.

Hans farmor **Hilma** bakade de första potatisslimporna för försäljning på Tammelantori i Tammerfors år 1941. I dag säljs bageriets limpor runt om i Finland. Mycket har förändrats under de gångna åren, men receptet är detsamma som för 73 år sedan.

”Den moderna tekniken har förbättrat hygien och ökat produktiviteten avsevärt. Förr kunde till exempel oväntade variationer i rumstemperaturen leda till att surdegen och hela degsatser förstördes”, säger Harri Uotila.

Bakning i blodet

Maiju Heinonen rör dagligen ihop 1 200 kg deg i satser på 200 kg. Av de sex satserna bakas cirka 2 400 potatisslimpor. Degen hålls i en maskin som skär den i likformade kuber. De mjölade degkuberna inspekteras av **Heikki Sarpila**, som är bagare i fjärde led.

”Jag valde bagaryrket trots min fars enträgna avrådan”, säger han leende.

Under Heikki Sarpilas vakande öga förs degbitarna över till formar, som transporteras till bageriets jäsningsrum. Temperaturen i jäsnings-

rummet är + 37 °C och luftfuktigheten är lika hög som i en bastu.

”För en tid sedan tillbringade jag hela fyra timmar i det varma och fuktiga jäsningsrummet för att få ordning på ett transportband som hade hakat upp sig. Det var minsann en svettig upplevelse”, säger företagets vice verkställande direktör **Ville Klasila** som ansvarar för produktionen.

Efter jäsnningen och gräddningen följer tillverkningsprocessens mest hygieniska fas. De brännheta limporna transporteras in i ett rum med ultraren luft. Renrummet för tankarna till en steril operationssal och de som arbetar bakom glasväggen påminner om astronauter i sina helvita dräkter.

Inga syntetiska ämnen

Syftet med den uttalade hygien är att eliminera behovet av konserverings- och tillsatsämnen i brödet.

Den effektiva luftfiltreringen står som garanti för att limporna inte kontamineras av jäst och mögel under nedkylningen, skivningen och emballeringen.

”Människorna utgör det största hotet mot hygien”, säger Harri Uotila.

De som arbetar i renrummet bär vita skyddsoveraller ovanpå arbetskläderna. Eftersom håret är en potentiell kontaminationskälla har renrumspersonalen dessutom en mössa under overallens huva. Efter kläbytet, som följer stränga regler, belyses alla med steriliserande UV-ljus iklädda skyddshjälmar. Därefter kan de stiga in i renrummet.

När limporna kommer ut ur renrummet är de förpackade och försäljningsklara.

”Processen är egentligen ganska enkel. Vi har ett begränsat sortiment, vilket innebär att vi kan koncentrera oss på några få produkter”, avrundar Harri Uotila. •



1.



”Arbetsskedena är desamma som när min farmor bakade bröd i trätråg.”



2.



3.

1. Bageriarbetare Maiju Heinonen berättar att de 40 kg tunga mjölsäckarna förr hanterades manuellt. I dag hanteras de av en maskin. **2.** Bageriarbetare Heikki Sarpila berättar att hela personalen har färdigheter för olika uppgifter. **3.** När det begav sig var Uotilas potatisslimpa rund, men i dag säljs den i skivor.

Säkert från åkern till bordet

I hela EU har livsmedelssäkerheten blivit allt viktigare. I Finland sker övervakningen och upplysningen på alla nivåer, från jordbrukarna till butiken. Om fel upptäcks, är reaktionen blixtnabb.

Utgångspunkten för livsmedelslagstiftningen är att alla livsmedel som säljs är säkra. För konsumenten kan detta verka självklart, men i verkligheten ställer det krav på åtgärder längs hela livsmedelskedjan.

Enligt livsmedelssäkerhetsverket Eviras chef **Matti Aho** är det framför allt en fråga om sakkunskap bland arbetstagarna i branschen.

”Med sunt förnuft kommer man långt. Om producenten, bearbetningsföretaget och köpmannen har en klar uppfattning om sin uppgift, är livsmedelssäkerheten i allmänhet god”, säger Aho.

”I livsmedlen får inte finnas biologiska, fysikaliska eller kemiska risker. De kan konstateras genom kontroller som görs i efterhand, men då är det ofta redan för sent att reparera skadan.”

Förebyggande arbete är A och O, och enligt Aho har just Evira som rådgivande och ledande organisation en nyckelställning. Dessutom behövs övervakning av färdiga produkter och produktionslokaler, och på den punkten får Evira hjälp av lokala livsmedelsmyndigheter samt – i fråga om importerad mat – av Tullens laboratorium. Övervakningen sker i alla skeden av livsmedelskedjan. Vid behov har livsmedelsmyndigheten behörighet att tvinga

ett företag eller en annan aktör i livsmedelssektorn att ändra sina metoder eller upphöra med sin verksamhet, om felen inte kan rättas till på annat sätt.

EU har enhetliga krav vad gäller livsmedels säkerheten. Finländarna måste kunna lita på att livsmedel producerade i andra EU-länder är säkra, och tvärtom.

Under åren
2002-2013 utfärdades
880 000
hygienpass i Finland.

16 %
av finländarna har
genomgått testet som ger
ett hygienpass.

Årligen utfärdas
60 000
hygienpass.

Egenkontroll viktig. Ansvaret för livsmedlens säkerhet ligger alltid på aktörerna i branschen, det vill säga producenterna, bearbetningsföretagen, distributörerna och affärerna. Lagen dikterar minimikraven, men många aktörer har utarbetat egna regelverk, som ofta är noggrannare än de officiella direktiven.

”Det är fråga om mycket konkreta saker. Tvätta händerna, inte föra in smuts i produktionslokaler, hålla varma livsmedel varma och kalla livsmedel kalla, inte blanda ihop mogna och omogna råvaror, rengöra produktionslokaler väl och så vidare. Det

här är mycket enkla saker, men alla som jobbar i branschen måste noga gå igenom instruktionerna och iakta dem i sitt dagliga arbete”, påminner Eviras chef.

Egenkontrollen spelar en viktig roll i branschen. S-gruppen visar sitt ansvar genom att varje matbutik har en specifik egenkontrollplan som

” I Finland måste alla som arbetar med livsmedel ha det hygienpass som lagen kräver.



” Livsmedelssäkerheten övervakas i Finland av 725 tjänstemän. Av dem arbetar drygt 40 procent på Evira.

- rättesnöre för verksamheten. Ansvaret inverkar även till exempel på valet av varuleverantörer och på olika avtal. **Marjatta Väisänen**, som är SOK:s chef för styrning av dagligvaruhandelns produktkvalitet, beskriver denna verksamhet som en portvakt, vars uppgift är att garantera att livsmedlen som kommer till affärerna är säkra.

Inhemsk mat har traditionellt ansetts säkrare än importerade livsmedel. Matti Aho anser att det finns fog för detta. Redan geografiskt sett ligger Finland avlägset och skyddat, och dessutom är de inhemska livsmedelskedjorna korta och snabba. Ju längre och krångligare produktionskedja, desto flera ställen finns det där fel kan uppstå.

”Korta kedjor gör det möjligt för oss att snabbt hitta problempunkten i en besvärlig situation och fundera tillsammans hur saken kan lösas. Det är fördelen i ett litet land”, säger Aho.

Konsumenterna kräver ansvarsfullhet. En aktör i livsmedelsbranschen måste kunna visa varifrån råvarorna har anskaffats och vart slutprodukterna har tagit vägen. Därför kan matens ursprung spåras ända till primärproduktionen. Numera är det allt flera finländare som fäster uppmärksamhet vid matens produktionsförhållanden och kräver ansvarsfullhet av matproducenterna. Konsumenternas krav ökar den mängd av information som producenterna och butikerna ger och förbättrar därigenom matens säkerhet.

”Förutom primärproduktionen började vi redan för länge sedan undersöka den omgivande miljön

Livsmedelssäkerheten har förbättrats

- Livsmedelssäkerheten har förbättrats betydligt i Finland på 25 år.
- Till exempel ännu för 30 år sedan var i synnerhet salmonella en källa till problem.
- Nya risker är näringsproblemen och olika bedrägerier, bland biologiska risker norovirus, kampylobakterier, listeria och EHEC-bakterien samt utbredning av antimikrobresistens.
- Tullen ansvarar för övervakningen av livsmedel av växtursprung som kommer till Finland från andra än EU-länder, medan Evira övervakar produkter av animaliskt ursprung.

Oiva symboliserar livsmedelssäkerhet

Oiva-rapporten, som samordnas av Evira, visar med enkla symboler om livsmedelssäkerheten garanteras i en butik, kiosk, restaurang, kafé eller annat matställe. Om Oiva ler, är allt som det ska. Om Oiva är allvarlig eller sur, finns det saker att rätta till.

Oiva-betygen baserar sig på normala kontroller gjorda av kommunala myndigheter. Övervakningsbesöken görs slumpmässigt utan förvarning. Kontrollerna görs på samma sätt i hela landet.

Oiva-rapporterna började publiceras våren 2013, så alla butiker och matställen som berörs av kontrollerna har ännu inte besökts. Nästa år utvidgas Oiva till att beröra alla företag inom livsmedelssektorn.

Oiva-rapporten måste placeras i närheten av ingången till företaget. Rapporterna kan även hittas på adressen www.oivahymy.fi.



Utmärkt



Bra



Bör korrigeras



Dålig

och dess effekt på livsmedelssäkerheten. Primärproduktionen och rena råvaror spelar en central roll i säkerheten”, säger Aho.

Den nyaste utvecklingstrenden är att matproduktionen inte granskas som en rak sträcka från åkern till bordet, utan som ett kretslopp, i vilket matavfallet, de delar som återvänder från kedjan till naturen, samt miljön tas i beaktande som en helhet.

Lägre tröskel för åtgärder vid fel. Trots att livsmedelsindustrin övervakas noggrant, händer det fel ibland. Mängden återkallade livsmedel har ökat, vilket enligt Matti Aho visar framför allt att man nu lättare tar tag i fel. Vanligen reagerar producenterna och butikerna på eget initiativ, och vid behov kan Evira ingripa.

En typisk orsak till återkallelse är att produkten inte motsvarar förpackningspåskrifterna. Det kan vara oavsiktligt eller avsiktligt. Ett exempel på detta var skandalen med hästkött som inträffade våren 2013. Flera produkter måste återkallas, då

”I fjol återkallades i Finland 134 olika livsmedel från marknaden.

Spikklubban gav en läxa

I april 2013 kom det kommentarer till SOK:s konsumentrådgivning, enligt vilka kunder misstänkte att de blivit sjuka av en Rainbow fryspanna som såldes under namnet Mättande grönsakspanna. Det blev snart klart att orsaken var att spikklubba kommit in i blandningen, och denna kan även i små mängder orsaka allvarliga symptom. Det var alltså ett produktfel som innebar hälsorisker.

”Vi reagerade omedelbart och återkallade genast produkten. En snabb reaktion är synnerligen viktig”, säger **Marjatta Väisänen**, som är SOK:s chef för styrning av dagligvaruhandelns produktkvalitet.

För att säkra återkallelsen infördes dessutom i affärerna en kassaspärr, alltså kassaapparaten meddelade att produkten inte får säljas. Evira gav på begäran order till SOK att öppna köpdata, och genom att kombinera uppgifterna i ägarkundsregistret och kassadatasystemet gick det att få reda på de kunder som hade köpt ifrågavarande grönsakspanna. Därefter kontaktades dessa kunder direkt av SOK.

Problemet var resultatet av ett komplicerat händelseförlopp. I blandningen ingick romanobönor, vars ogräsväxt är spikklubban. Vanligtvis levererades romanobönorna till den belgiska producenten Dujardin Foods från Norra Frankrike och Belgien, men på grund av ett missväxtår hade råvaran undantagsvis anskaffats från Spanien, där förhållandena för spikklubba är gynnsammare. En liten mängd av ogräset hade lyckats ta sig igenom skörden, rensningen och nedfrysningen, och fanns till slut bland wokgrönsakerna i Finland.

”På grund av denna händelse ändrades våra förfaranden för gott. Dujardin Foods har gett sina odlare anvisningar om att granska sina åkrar noggrannare,

det framgick att de helt oväntat innehöll hästkött, trots att förpackningspåskrifterna angav att de endast innehöll nötkött. Fel i påskrifterna kan vara farliga, om livsmedlet innehåller ingredienser som framkallar allergiska reaktioner, som till exempel nötter.

”Fel kan bland annat uppstå, om produktions tillväxt och riskhanteringen inte utvecklas i samma skala, då man tror att det går att fungera



identifiera spikklubba i alla dess växtstadier och rapportera om vartenda fynd. Varuleverantörens anställda har fått fortbildning, och skannarna i fabriken, som avkänner orenheter, har finjusterats”, berättar Väisänen.

”Vi har också kommit överens om att endast romanobönor från Belgien och Norra Frankrike används för de produkter som levereras till oss.”

På grund av ogräsfyndet återkallades även Rainbows Mexikanska grönsakspanna för säkerhets skull. Mättande grönsakspanna och Mexikansk grönsakspanna saluförs på nytt sedan mars i år.

i en stor matfabrik på samma sätt som hemma i köket”, säger Aho.

Enligt Aho uppstår svårigheter även på grund av att konsumenterna numera vill att butiken ska saluföra allt fler produkter vars risknivå ursprungligen är hög. Sådana är till exempel råmjölk och råa grönsaker, av vilka de sistnämnda kan hamna i varukorgen efter en lång och krånglig kedja. •

TEXT HELENA SAINÉ-LAITINEN FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ

Kökets konung

Löken är kökets okrönte konung. Allt från mormors köttbullar till festbordets gourmetsåser tarvar lök. Lök i olika former sätter spännande piff på bekanta rätter.

”Löktårarna framkallas av olika svavelföreningar i lökens aromatiska oljor.



Fräsch salladslök

Salladslöken (kallas ofta felaktigt för vårlök) är en lökväxt utan fullt utvecklad lök. Växtens ihåliga stjälk med mild smak lämpar sig utmärkt som ingrediens i sallader. Salladslöken, som även kan tillagas, är en vanlig ingrediens i asiatiska rätter.

Välsmakande silverlök

Rå silverlök (rundlök) lämpar sig utmärkt i sallader och på sillfat, men den milda och välsmakande löken kan även tillredas på olika sätt. Ugnsbakad eller grillad silverlök är ett utmärkt tilltugg till olika köttätter.



Mångsidig vitlök

Den vanliga vitlöken består av små klyftor omgivna av ett tunt pappersliknande skal, men det finns även sorter utan klyftor. Vitlöken hackas, pressas eller rivs beroende på användningsändamålet. Många vitlöksälskare kryddar allt, till och med glass, med färsk vitlök.



Bekant gul lök

Gul lök, som är den vanligaste löken i de finländska köken, kan användas till mycket. Lökens form varierar från platt till rund och avlång. Sommarens första gula lökar säljs i knippen med blast. De små tidiga lökarna har mild smak.



Mild söt lök

Den ljusa och relativt stora söta löken med mild smak är bäst som rå. Löken lämpar sig utmärkt till bland annat fetasallad, hamburgare, wraps och tartarbiiff och som smörgåspålägg.

Pikant rödlök

Rödlökens smak påminner om den gula lökens, men rödlöken har grannare färg än sin gula släktning. Rödlök lämpar sig utmärkt till bland annat sill, strömming och pyttipanna. Lökens relativt kraftiga smak sätter piff på säser, soppor, gryträtter, marinader och inläggningar.

Populär purjolök

Purjolöken saknar egentlig lök. Växtens vita del har mest smak. Purjolöken kan användas som både grönsak och krydda. Färsch purjolök har ofta sand och jord på bladen och därför lönar det sig att skölja växten omsorgsfullt innan den används.

Salongsfälig schalottenlök

Schalottenlök är en av basråvarorna i det franska köket. Lökens aromatiska smak och korta tillredningstid gör att den lämpar sig utmärkt som ingrediens i säser. Den lilla löken har mild och elegant smak.

Lök fungerar som både krydda och ingrediens. I allmänhet tillreds löken, men den lämpar sig också utmärkt som rå på till exempel smörgåsar med rom. Lök ger många maträtter och bakverk spännande smak, doft och framtoning. Genom att kombinera lök med olika smak och utseende kan man skapa nya intressanta upplevelser för både gommen och ögat.

Lökens skal lossnar lättare om man klyver löken. Hela lökar kan med fördel skalas under rinnande kallt vatten. De välbekanta löktårarna framkallas av olika svavelföreningar i lökens aromatiska oljor som förångas när man skär eller hackar löken. Genom att använda en vass kniv och "snitta" löken kan man delvis motverka den oönskade tåreffekten.

Hackad lök kan brynas i smör eller olja eller värmas upp i vatten med salt och socker. Syftet med uppvärmingen, som kan göras på spis eller i mikrovågsugn, är att bryta lökens skarpa smak. Observera att för hög värme leder till att löken blir bitter och besk! Lökens skarpa smak kan också brytas genom marinerings.

Rå lök kan förvaras flera månader i ett torrt och svalt utrymme med god luftväxling. Hög luftfuktighet leder till att löken möglar och hög temperatur leder till att den mjuknar och gror. Purjolök och salladslök bör förvaras i kylskåp. Det lönar sig att förvara lök åtskilt från andra livsmedel eftersom löken kan påverka deras smak.

Lökens hälsoeffekter är väl kända. Flera undersökningar har visat att lökens flavonoider främjar immunförsvaret och förebygger kardiovaskulära sjukdomar. Hjärt- och kärlsjukdomarna brukar räknas till de så kallade folksjukdomarna. •

VARSA GOD!

SAMMANSTÄLLNING

SANNA AUTIO

sanna.autio@sok.fi,

SOK, PB 1, 00088 S-gruppen

Grillgott för trädgårdsfester

HK:S KABANOSSI KOLBÁSZ, som är en grillkorv av ungersk typ, innehåller paprika, lök, tomat, vitlök och chili. Korven är smalare och längre än vanlig grillkorv. Kött-halt 80 procent.

FELIX BBQ-HÖNUNGSSÅS med "amerikansk" rökt smak lämpar sig utmärkt till bland annat grillat kött, grillad kyckling, hamburgare, ribs och pulled pork.

VAASAN GRILLITYNYT-grillbröd smakar bäst som varma. Bröden, som är kryddade med chili respektive rosmarin och havssalt, kan fyllas med bland annat halloumi, pulled pork, kyckling, köttbullar och grönsaker. Grillbröden säljs i påsar om fyra stycken.

CRÈME BONJOUR BBQ-FÄRSKOST MED RÖKSMÅK lämpar sig utmärkt på grillat kött och grillad kyckling, som fyllning i champinjoner, som krydda i hamburgare och som smaksättare i avokadodipp och potatissallad.



Sommarens kaffebjudning

VAASAN OOH-SMÅBULLAR

finns med tre olika fyllningar. **LAKU- & FRUTTIBULLARNA** är fyllda med smak av frukt och lakrits. De andra fyllningarna är **KANEL OCH TOFFEE**.

PÅGENS CRÉMEFYLLDA

MUFFINS har ett läckert apelsin- och chokladhjärta. Förpackningen innehåller åtta muffins med lång hållbarhetstid. Bakverket kan göras till cupcake med glasyr av till exempel färskost.



Nytt smått och gott

NESTLÉ'S SHREDDED WHEAT är en fiberrik frukostflinga med frukthjärta. Frukthjärtat innehåller hallon, jordgubbe och tranbär. Flingorna består till 67 procent av fullkorn.

NUTISALS ENJOY MIX, som är en knaprig och lätt saltad blandning av torrostade nötter och majs, säljs i påsar om 85 gram. Torrostning innebär att nötterna rostas utan olja över öppen eld. Blandningen lämpar sig som ingrediens i sallader. Det rekommenderade dagliga intaget av nötter är cirka 30 gram.



Rainbow-nyheter

GRILLOSTEN, 250 gram, tillverkas av komjölk och används som halloumi. Osten med Medelhavsfläkt smälter och får knaprig yta när den grillas eller steks i panna. Grillosten tillverkas i Danmark. Mjölkens ursprung: EU. Mjölkproteinernas ursprungsland: Schweiz.

DEN VARVADE FILEN MED APELSINSMÅK innehåller mjuk och fräsch fil samt läcker apelsinmarmelad. **DEN VARVADE NYPONFILEN** innehåller fil och nyponmarmelad. Filarna är laktosfatta och innehåller en procent fett. Tillverkningsland: Finland. Mjölken är en blandning av mjölk med ursprung i Sverige och Finland.

YOGHURTARNA I GREKISK STIL MED JORGUBBS- och BLODAPELSIN-APPLE-SMAK lämpar sig som mellanmål och dessert. De varvade produkterna innehåller fyllig yoghurt och läcker marmelad. Tillverkningsland: Tyskland. Mjölkens ursprung: EU.

MELLANMÅLSKEKET MED KAKAO-FYLLNING säljs i förpackningar om fyra gånger två kex. De frasiga fullkornskexen är fyllda med läcker kakaokräm. Tillverkningsland: Holland. Vetet är en blandning av vete med ursprung i Tyskland och Frankrike.



Ur produktserien Kotimaista

DEN TUNNA PEPPARMARINERADE KYCKLINGSCHNITZELN lämpar sig utmärkt för grillning. Förpackningen väger 430 gram.

MATLAGNINGSGRÄDDEN 15 % lämpar sig för matlagning och bakning. Grädden går inte att vispa. Förpackningen innehåller 2 dl grädd.

BRÖDOSTEN är en färskost vars bruna fläckar uppstår under gräddningen. Osten, som lämpar sig för ostbricka, i sallader, som mellanmål och som tillugg till kaffe, säljs i bitar om 480 gram.

DE MARINERADE GRISSPETTEN, som är avsedda för grillning, säljs i förpackningar om 500 gram (fyra spett). Grisspetten kan ätas med till exempel grönsaker.



Kredit eller spara först?

Prislapparna i affärerna var alltid stora och skrikiga. Och jag tänkte många gånger: Puh, konsumtionsvaror är lyckligtvis billiga här i Brasilien. Betydligt billigare än i dyra Finland. Kylskåp, tv, tvättmaskiner ... allt det som den gryende medelklassen i Brasilien behöver fanns till överkomliga priser. Tills jag förstod. Prislappen skrek endast ut avbetalningspriset *per månad*. Det riktiga priset var undagömt, en parentes, inte relevant.

Under vår resa i Brasilien bodde vi hemma hos João och Viviana som drev en fräsch men anspråkslös *pousada* (ungefär som ett pensionat) i en välmående kustby vid Atlanten. Paret tillhörde precis som vi medelklassen. Men de visste vad som gisslade alldeles för många i den nya brasilianska medelklassen: Krediter.

I landet pågår en frenetisk kampanj initierad av banker, kreditkortsinstitutioner och butikskedjor: Skaffa kreditkort och avbetalningskort! Köp nu! Du betalar bara en liten fast avgift. Resten betalar du ... senare. Och Brasilien har faktiskt klarat sig förbluffande bra genom den ekonomiska världskrisen. Man har konsumerat sig genom träsket. Men tittar man närmare på de nationella siffrorna ser man att mycket grundar sig på lånade pengar, på konsumtionskrediter.

Och Viviana bekräftade: "Vi är inte vana vid det här. Folk förstår inte vad kredit innebär. Många löser sina skulder genom att ta nya krediter."

Hon sade att det kommer att bli en katastrof. Och ärligt talat tror jag inte att någon kan förklara hur den brasilianska kombinationen av låga löner men hög prisnivå och massvis av kredit ska gå ihop i längden.

Sen kom jag hem och insåg att vi kanske inte ska vara så kaxiga. Också här följer högern och vänstern och alla där emellan endast en ideologi: konsumera! Och eftersom folk inte har så mycket lösa pengar är det kredit och avbetalning som gäller. VIP-lån

och kreditkort och köp nu betala senare har redan länge varit lösningen på allt.

Och jag började fundera: när blev det fullt att spara? Det var antagligen i slutet av 1980-talet, men jag kan inte låta bli att fascineras av hur samma land, samma folk, endast kan svälja en sanning i taget. Bläddra i vilken tidning som helst under och efter krigen och se hur ideologin, helt kompromisslöst, då löd: ALLA MÅSTE SPARA! Det var en plikt och den enda vägen till lycka och välgång för landet.

I scouttidningarna hoppades man till exempel att de scoutande tonåringarna skulle utgöra en motvikt mot den annalkande konsumtionshysterin. För materialism, ser ni, leder endast till "strunt, tomhet och ingenting".

Så vilkendera teorin är egentligen sann?

Knepig fråga. Men jag förstår ändå att vi är barn av vår tid, fångade i en ideologi. Jag måste till exempel själv fylla 45 för att inse att det är galenskap att resa på kredit (det är till resor mina pengar går). Så när familjen skulle till Brasilien bestämde vi att det inte görs på kredit. Inte med en enda cent. Istället var vi vulgära och sparade och samlade in pengarna under några år.

Och vet ni vad? Aldrig har det (ekonomiskt) varit så lätt att komma hem.

Så nu är jag inte främmande inför att bli klippa sönder kreditkort, bli tålmodigare och buga mig inför kompromissen, den enda Sanna

Läran: Spara först. Men konsumera sen.



Dialekterna frodas på Föjsbookin

Dialekterna i Svenskfinland mår bättre än på länge. Tacka "Föjsbookin" och andra sociala medier för det! Där skriver många som de talar. Också i seriösa filmer och teaterpjäser ges dialekterna synlighet på ett annat sätt än tidigare.



Tips!

På www.sls.fi/sparatalet kan man lyssna på inspelningar med både yngre och äldre personer på olika håll i Svenskfinland.



Man kan tala svenska på många olika sätt. "Åäron i himmeln ot Guud", säger man i Munsala när man läser en del av julevangeliet.

"Östnylenskå, kvarifrån kååmbär de språåtji"? frågar sig östnylänningarna.

"Inga sku jaag, riktigt så däär åm ja inga måst, tjööp maatpääron från butiiken", säger Houtskärsbon som helst odlar sin potatis själv.

"Nej, dom där kollvantarna bryr jag mig inga om", säger en ålänning om politikerna i landstinget.

Dialektforskare räknar med att det finns ett 80-tal olika sockendialekter i Österbotten, Åboland och Nyland och på Åland. Omkring hälften av finlandssvenskarna har en dialekt som sitt modersmål.

Lisa Södergård, arkivarie vid Språkarkivet vid Svenska litteratursällskapet, säger att skillnaderna på vissa håll har bleknat och att många grannndialekter blivit allt mer lika varandra. Men det betyder ingalunda att dialekterna håller på att försvinna, något som ofta påstås.

"Just nu ser det tvärtom riktigt bra ut. Intresset är stort och det märks inte minst på Facebook. Att kommunicera på de sociala medierna är mer som att tala och då använder ungdomarna sin dialekt. Det visar en enkät som vi gjort", säger Lisa Södergård.

Det här sprider sig. När ungdomarna skriver på dialekt följer de

äldre efter, de som tidigare lärt sig att det ansetts finare att skriva på högsvenska.

"Dessutom finns det olika Facebook-grupper som exempelvis 'Vi sån skriivär op östnylenskå' som bidrar till ett ökat intresse", säger hon.

Eva Sundberg, dialektforskare på Åland, håller med.

"Det lokala har fått ett uppsving i takt med att vårt samhälle blir allt mer globalt. Vi hyllar lokala traditioner, vi vill äta lokala råvaror och vi uppskattar vårt lokala språk på ett helt annat sätt än tidigare", säger hon.



Komiskt inslag

I perioder har man sett ner på dialekterna och rentav motarbetat dem. Det skulle talas högsvenska i skolor, i radio och teve, i filmer och på teater-scener. I den mån man släppte fram dialekter var det i farser och revyer.

"I Mariehamnsrevyerna på 1960-talen dök det alltid upp en 'gäbbe' från skärgården eller landsbygden som pratade överdrivet bred åländska. Dialekten blev i första hand en komisk poäng, något att skratta åt", säger Eva Sundberg.

Det här har förändrats. I dag talar man dialekt även i seriösa filmer och pjäser. Till sin roll i filmen *Colorado Avenue*, som bygger på romanen med samma namn av **Lars Sund**, hade skådespelaren **Nicke Lignell**, född i Nyland, tränat in en variant av österbottnisk dialekt. Det är inte heller tvunget för en radio- eller teverepor- ter att arbeta bort alla sina regionala varianter i talet.

Julevangeliet finns sedan länge på Munsalamål, översatt av språkprofes- sorn **Lars Huldén**, och senaste jul läs- tes evangeliet för första gången upp på Vörådialekt i bygdens kyrka.

"Standardsvenska eller hög- svenska betraktades tidigare som ett mer förnämt språk än dialekterna, numera inser man att alla språk är värdefulla. Toleransen har ökat. Förr såg man också dialekten som ett hinder för att lära sig en bra svenska.

I dag har man en vidare syn på flerspråkighet", säger Lisa Södergård. ●●●



●●● Trenden att motarbeta dialekterna har enligt Eva Sundberg en djupare konsekvens:

”Man gör våld på sig själv om man inte får prata sitt modersmål som ju dialekten är. Språket är en otroligt viktig del av ens identitet”, säger hon.

Alla har sin charm

Av alla dialekter i Svenskfinland är Närpesmålet måhända den mest kända. Alla ”vet” att dialekten är svår att förstå och den mest speciella i landet. Men Lisa Södergård vill gärna revidera den mytbilden.

”Närpesdialekten är i själva verket inte speciellt ålderdomlig utan den får sin särprägel av att den innehåller både äldre och nyare språkdrag”, säger hon.

Däremot har Närpesborna varit duktiga på att marknadsföra sin dialekt. **Lasse Eriksson** och **Anders Teir** var tidigt ute och sjöng egna versioner av kända pop- och rocklåtar på Närpesmål.

”Det finns en otrolig variation i våra finlandssvenska dialekter och jag tycker att alla har sin charm. Jag ville inte lyfta fram någon enskild. Ofta uppfattar man den dialekt, som ligger längst från en själv, som mest exotisk medan den dialekt, som man

själv talar och som ligger en närmast hjärtat, naturligt nog upplevs som den vackraste”, säger Lisa Södergård.

Dialekterna i Svenskfinland har sitt ursprung i den svenska som inflyttarna från Mellansverige talade från 1100-talet och framåt. Men under århundrandenas lopp har de levt sina egna liv och utvecklats åt olika håll. För dialektforskare är det högtintressant att upptäcka att ett utmärkande drag i en dialekt helt saknas i dialekten i grannbyn. Där- emot kan det dyka upp i en dialekt längre bort.

”När man tar in nya ord för nya fenomen i dialekterna anpassar man ofta uttalet och böjningen så att ordet smälter in. En Ipad kan till exempel få heta paddon medan Facebook skämtsamt kan kallas exempelvis Föjsbookin eller Föusbootjin”, säger Lisa Södergård.

Vilig åländska

På Åland – med undantag för den östra skärgården kring kommunen Brändö – ligger dialekterna nära det svenska standardspråket vad gäller uttal och grammatik. Där- emot finns det en rad ord och uttryck som är speciella. ”Vilig” för bra, hygglig och rejäl är ett av dem. Den som inte är

riktigt klok ”e int vili slug” och *Nya Åland*, en av lokaltidningarna, utlyste i tiden en tävling om Ålands mest viliga person.

Eva Sundberg har sina favorit- uttryck:

”Pallervant, kollvant och jålvant för en löjlig eller fånig person. Paller- rede för dumheter är också ett prima ord!” •

Källor: Lilla åländska ordboken, Ralf Svenblad. Från Pyttis till Nedervetil. 29 prov på dialek- ter i Nyland, Åboland, Åland och Österbotten. Svenska litteratursällskapet i Finland.

Liten ordlista

- att va limin/lemin (Österbotten) – ha träningsvärk
- nojsig (Åland) – bullrig, stressig om miljö, stökig, bråkig om person
- päron (Österbotten, Åboland) – potatis
- e jöutas nåo ti va bond (Vörå) – det har sina sidor att vara bonde
- tondurak (Åland) – en omusikalisk person
- bändig (Åland) – motsträvig, tjurig
- randmod (Åland) – randnings- mönster till tras mattor
- ågas (Åland) – bekymra sig, ängslas

NUDE TILL VARDAGS, FÄRG TILL FEST

Diskret vardagsmakeup läggs med ljusa toner, men på festen får de granna och klara färgerna tala.



1.

2.

3.

4.

5.



6.



1. WE CARE ICON MAGNETIC LIPS MOISTURE WEAR LIPSTICK-LÄPPSTIFTET, som är lätt att applicera, ger läpparna vacker glans. Läppstiftet innehåller pigment, mjukgörande jojobaolja och skyddande E-vitamin. Finns i olika nyanser. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

2. WE CARE ICON MAGNETIC LIPS PERFECT VOLUME LIP GLOSS-LÄPPGLANSEN vårdar läpparna och ger dem fukt. Läppglansens vegetabiliska kollagen och peptider ger läpparna fyllig framtoning. Finns i olika nyanser. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

3. WE CARE ICON FASHION NAILS NAIL POLISH-NAGELLACKET, som är lätt att applicera och som torkar snabbt, ger naglarna hållbar glans. Finns i olika nyanser. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

4. WE CARE ICON MAGNETIC EYES PERFECT EYE SHADOW-ÖGONSKUGGAN, som är pigmentrik och homogen, ger ögonen vacker och välvårdad inramning. Finns i olika nyanser. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

5. WE CARE ICON MAGNETIC EYES SMOKY EYES KIT-ÖGONSKUGGS-PALETTEN ger ögonen långvarig lyster. Genom att kombinera olika nyanser skapar du en känsla av djup. Lämpar sig även för känslig hy. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

6. WE CARE ICON FUNKY N' FABULOUS VOLUME MASCARA gör ögonfransarna långa, täta och böjliga. Med hjälp av den formade borsten och den pigmentrika mascaran lägger du en vacker och jämn ögonfransmakeup. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



Utvecklaren av datorminnet premierades

HD-filmer, digitala bilder och MP3-filer tenderar att fylla datorns hårddisk alltför snabbt, men utan **Stuart Parkins** uppfinning skulle hårddiskarna inte rymma mer data än ett USB-minne.

Vinnaren av årets Millenniumpris för teknologi lyckades öka hårddiskarnas lagringskapacitet tusenfalt. Stuart Parkins läshuvud representerar sann ingenjörskonst.

År 1988 observerade forskarna **Albert Fert** och **Peter Grünberg** ett intressant fysikaliskt fenomen i tunna metallstrukturer vid temperaturer strax ovanför absoluta nollpunkten ($-273,15^{\circ}\text{C}$). Forskarna tilldelades Nobelpriset i fysik för sin upptäckt av fenomenet jättemagnetoresistans eller gigantisk magnetoresistans

(GMR) år 2007. År 1991 fann Stuart Parkin en minst sagt revolutionerande tillämpning av de båda forskarnas upptäckt – han utvecklade en så kallad magnetisk skiktstruktur som bygger på GMR-fenomenet. Innovationen möjliggjorde tillverkning av både känsliga och förmånliga läshuvuden för hårddiskar.

Stuart Parkins uppfinning, som snabbt ökade lagringskapaciteten hos hårddiskar, utnyttjar elektronernas magnetiska dipolmoment eller spinn.

I dag är Stuart Parkin en av de mest namnkunniga forskarna inom området spintronik. Forskarna inom disciplinen arbetar med bland annat snabb och energisnål datalagring.

Fysikern Stuart Parkin, vinnaren av Millenniumpriset för teknologi 2014, utvecklade hårddiskarnas lagringskapacitet och känslighet på 1990-talet.



Hur länge håller kranvattnet?

Människor som tvivlar på kvaliteten hos vattnet i den egna brunnen väljer ofta att transportera sitt dricksvatten till sommarstugan i kanistrar, men få funderar på hur länge det transporterade kranvattnet är drickbart.

”Vatten blir inte bättre med tiden”, säger ledande forskare **Ilkka Miettinen** från Institutet för hälsa och välfärd (THL).

Hållbarheten beror i stor utsträckning på kvaliteten hos kranvattnet.

Många rynkar på näsan åt kloten i vårt vattenledningsvatten, men ämnet är ett utmärkt konserveringsmedel.

Vattnets hållbarhet påverkas också av förvaringstemperaturen – dricksvatten bör förvaras vid låg temperatur i till exempel kylskåp eller jordkällare.

”Ju högre temperaturen är, desto snabbare delar sig mikroberna. Under det första dygnet är tillväxten

ringa, men sedan börjar mikroberna dela sig. Delningstakten beror på hur mycket näring vattnet innehåller.”

Orenheter i förvaringskärlet främjar mikrobtiltväxten.

”Om man inte rengör kärlet omsorgsfullt mellan varven ökar mikrobtiltväxten successivt”, säger Miettinen.

Hur gammalt vatten kan man dricka? Ilkka Miettinen funderar en

stund innan han svarar. Frågan har varit föremål för forskning och akademiska avhandlingar.

”Vatten som förvaras i rumstemperatur är drickbart ungefär tre dygn, medan vatten som förvaras i kylskåp är tjänligt åtminstone en vecka.”

Man blir i allmänhet inte sjuk av gammalt vatten, men det smakar illa.

”Dricksvattnet bör vara klart, luktfritt och välsmakande.”



COLOURBOX

På önskelistan

Mången skolelevs och studerandes önskelista toppas av en pekplatta. Med en pekplatta, surfplatta, pekdator, padda... – kärt barn har många namn – kan man bland annat surfa på internet, lyssna på musik, titta på film och TV och ringa nätsamtal.

Den som till exempel vill skriva längre texter kan ansluta ett tangentbord och en mus till pekplattan med hjälp av den sladdlösa överföringstekniken Bluetooth. Det lönar sig att regelbundet säkerhetskopiera pekplattans filer till en extern hårddisk.

BLUETOOTH TANGENTBORDET är stiligt och tunt. Lämpar sig utmärkt för användning med pekdatorn. Den energisparande Bluetooth 3.1-tekniken garanterar snabb och felfri funktion. Tangentbordet ansluts lätt utan ledningar. 59,95 €. Samsung.



GALAXY TAB PRO 12.2, 4G 32 GB-PEKDATOR har 12,2 tums skärm, men pekplattans sliriga form gör den lätt att transportera. Plattans höga prestanda stöder multikörning, vilket innebär att man kan använda flera program samtidigt. 799 €. Samsung.



SLIM 1TB USB 3.0 EXTERN HÄRDISK med lagringskapaciteten 1 terabyte (TB) och en snabb USB 3.0-port. Den snygga och kompakta enhetens metallhölje gör den relativt okänslig för stötar. Seagates säkerhetskopieringsfunktioner medföljer. Hårddisken finns i svart, rött och silver. 109 €. Seagate.



BLUETOOTH-MUSEN är optisk och dess batterier räcker upptill 18 månader. Tack vare sin ergonomiska utformning är den behaglig att använda. Apparaten har en liten Unifying-mottagare, och inga ledningar står i vägen när pekdatorn ska användas. 29,95 €. Logitech.

Placeringsbostaden ger stabil avkastning

Bostadsplacering ger i allmänhet säker och stabil avkastning på kapitalet. Nedan följer några tips för bostadsplaceraren.

”Vid bostadsplacering fungerar bostaden som lånegaranti. Amorteringarna och räntorna täcks av hyresinkomsterna. Det är bostadsplaceringens idé i ett nötskal”, säger Finlands Hyresvärdar rf:s tillförordnade verksamhetsledare **Elina Aalto**.

Avkastningens storlek och stabilitet beror på bland annat bostadstypen, renoveringskostnaderna och valet av hyresgäst.

Dagens bostadsplacerare gagnas av låga räntor och av att kravet på eget kapital är högst en tredjedel av bostadens pris.

Avkastning från två håll

Avkastningen på en bostadsplacering, som i allmänhet är stabil och förutsägbar, kommer från två

håll. Hyresintäkterna är lätta att kalkulera och värdeökningen har under de senaste åren varit både stabil och gynnsam. Den förväntade årsavkastningen på en bostadsplacering är i dag 3–10 procent.

Skattesatsen för hyresintäkter och överlåtelsevinster är 30 procent upp till 40 000 euro och därefter 32 procent.

”Om placeringsbostaden finns i ett attraktivt område och bostadsaktiebolaget är välskött är de ekonomiska riskerna mycket små”, säger Elina Aalto.

Läget avgör

Bostadens pris och värde avgörs i stor utsträckning av dess läge. Bostäder i tillväxtcentra, universitetsstäder och områden i närheten av en järnväg är i allmänhet lönsamma placeringsobjekt. Värdeökningen är god i landets

större städer. I dag ger placeringsbostäder i bland annat Seinäjoki, Rovaniemi och Hyvinge goda hyresintäkter, men avkastningen varierar mellan städernas olika områden.

”Fastän östra Helsingfors har relativt dåligt rykte är stadsdelen intressant ur placeringssynvinkel eftersom den har goda trafikförbindelser, god servicestruktur och gott om rekreations- och grönområden. Områdets fastigheter utgörs främst av välskötta flervåningshus”, säger Elina Aalto.

Renoveringskostnader

En- och tvårumslägenheter är i allmänhet lönsammare placeringsobjekt än större lägenheter eftersom efterfrågan på små bostäder är stor och renoveringskostnaderna står i relation till bostadens storlek.

Vid valet av placeringsbostad lönar det sig att beakta bostadens skick och eventuella kommande större renoveringsarbeten så som stambyte och fasadrenovering. Genom att köpa en lägenhet som är i dåligt skick och själv renovera den kan man förtjäna en vacker slant eftersom renoveringen höjer lägenhetens värde. Det lönar sig alltid att ta väl hand om en placeringsbostad.

”Bostadsplaceraren bör vara aktiv på bolagsstämman och ha en långsiktig inställning till sin placering. Det lönar sig inte att skjuta upp nödvändiga renoveringar – en renovering som görs i god tid är i allmänhet betydligt förmånligare än en påtvingad renovering”, påpekar Aalto. ●●●

Egenskaper hos en intressant placeringsbostad

- Bra läge i ett attraktivt område
- Väl disponerad bostadsyta
- Badrum/tvätttrum i gott skick, plats för tvättmaskin
- Välskött fastighet
- Lätt att hyra ut
- Goda trafikförbindelser och mångsidiga tjänster
- Stabil värdeökning





” Bostadens pris
och värde avgörs
i stor utsträckning
av dess läge.



●●● Pålitlig hyresgäst

Hyresgästens eventuellt sviktande betalningsförmåga är den största risken på kort sikt, men risken kan minimeras på olika sätt.

”Man bör träffa den tilltänkta hyresgästen personligen och förhöra sig om hans eller hennes livssituation och förmåga att betala hyran”, säger Elina Aalto.

Den tilltänkta hyresgästens kredituppgifter kan kontrolleras hos till exempel Finlands Hyresvärdar rf. Det lönar sig i allmänhet att kräva 2–3 månaders hyra i förskott (garantihyra).

”Det är viktigt att göra upp ett skriftligt avtal med uppgifter om bland annat hyran, justeringen av hyran, extra kostnader och eventuella renoveringsåtgärder”, betonar Elina Aalto.

Det lönar sig att välja hyresgäst med omsorg eftersom det kan vara svårt att bli av med en opålitlig och besvärlig hyresgäst.

”Uppsägning av ett hyresavtal förutsätter god motive-ring. Avtalet kan sägas upp om hyresgästen upprepade gånger har försummat hyresbetalningen eller om han eller hon fortlöpande stör sina grannar”, säger Elina Aalto.

Placera nu!

Enligt Elina Aalto är bostadsplacering en utmärkt placeringsform i livets alla skeden.

”Det lönar sig att köpa en placeringsbostad genast när man har råd – man behöver inte vänta tills den egna bostaden är betald”, säger Elina Aalto.

Bostadsplacering är en utmärkt placeringsform för den som vill komplettera sin kommande pension. Om livssituationen förändras kan placeringsbostaden realiserar. •

”Hyresgästens eventuellt sviktande betalningsförmåga är den största risken på kort sikt.



S-Bostadsfonden: Bostadsplaceringar från 200 euro

”S-Bostadsfonden erbjuder handelslagens ägarkunder behändig bostadsplacering”, säger direktör **Petri Jokinen** som ansvarar för FIM:s bostadsplaceringar.

Minimiplaceringen i S-Bostadsfonden, som grundades i våras, är 200 euro. Teckningsuppgifterna kan ges i S-Bankens webbank. Fonden sköts och förvaltas av FIM Kapitalförvaltning Ab*, där S-Banken är majoritetsägare. Man kan placera

i S-Bostadsfonden när som helst, men fondteckningen görs den sista bankdagen i varje kvartal. Av ränteskäl lönar det sig att ge teckningsuppgifterna så nära teckningsdagen som möjligt.

S-Bostadsfonden möjliggör bostadsplacering utan stort startkapital. En av fördelarna med fonden är att placeringarna är spridda på flera objekt.

Fondens målsättning är att inom några år ha flera hundra mindre placeringsbostäder i landets tillväxtcentra.

”S-Bostadsfonden finns till för alla finländare som är intresserade av bostadsplacering. Vår förhoppning är att fonden attraherar tusentals vanliga småsparare”, säger Petri Jokinen.

Hälften av fondens medel kommer från placerarna och resten utgörs av främmande kapital, alltså lånade medel. Den förväntade avkastningen på kapitalet är 5–7 procent. Teckningsavgiften är 2,0 procent och den fasta årliga förvaltningsavgiften är 1,9 procent.

Försäljningsavgiften är 1–4 procent beroende på placeringstiden. Fondens löpande kostnader uppskattas till 2,5 procent per år. Bostadsfondens kostnadsprofil gör att avgifterna är något högre än vid sparande i ränte- och aktiefonder.

”Vi analyserar placeringsobjekten, köper och säljer bostäder, renoverar bostäderna, ordnar hyresgäster, skaffar främmande kapital, kommunicerar med bostadsaktiebolagen, ombesörjer registreringarna och betalningen av överlåtelseskatt och administrerar hyresreskontran. Fonden erbjuder alltså placeringarna både god avkastning och heltäckande tjänster, avrundar Petri Jokinen.

*S-Bostadsfonden är en andelsserie i FIM Bostad Specialplaceringsfond. S-Bankens fondprospekt kan läsas på webbadressen www.s-banken.fi.

TEXT TUOMO TARVAS
FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ
HÅR & SMINK KAISA RINNE

Slump och lycka

Skaparna av House-kollektionens nya serie Onni inspirerades av kontrollerat kaos.



Klänning, 29,95 €. S-XXL. Påslakan, 29,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 65 cm. Kuddöverdrag, 12,95 €. 50 x 50 cm. Kuddöverdrag City, 7,95 €. 50 x 50 cm. Prisma och Sokos. Liten värmeljushyta, 8,95 €. Stor värmeljushyta, 9,95 €. Liten metallkorg, 22,95 €. 30 x 33 cm. Stor metallkorg, 29,95 €. 44 x 40 cm. Finns även i grönt. Prisma och Sokos.

Ivets rytm och vändningar går inte helt att kontrollera – alltså uppstår lyckan ur en syntes av ordning och kaos. Ungefär så resonerade designbyrån Muovos formgivare **Anni Kääriä** och **Sanna Lehti** när de skulle skapa House-kollektionens nya serie Onni (Lycka).

Formgivarna snusade på höstens trender, varefter de valde färgerna orange, blågrön, petroleum, turkos och violett i samarbete med SOK.

Produktserien Onni omfattar bland annat påslakan, örngott, kassar, köks-handdukar, metallkorgar, värmeljushus och andra inredningsartiklar. •



Små förvaringspåsar, 7,95 €. 21 x 15 cm. Prisma och större Sokos-affärer.



Mugg, 3,95 €/st. 3 dl. Prisma och Sokos. Kastrull, 8,95 €. 1,2 l. Prisma. Stekpanna, 12,95 €. Ø 26 cm. Finns även i storlek Ø 20 cm, 8,95 €. Prisma. Bordstablett, 5,95 €. 35 x 45 cm. Finns även i violett. Prisma och större Sokos-affärer.

TEXT KRISTA KORPELA-KOSONEN
FOTO IDA NISONEN

Vitaminer till vintern

Nu är den bästa tiden att ta tillvara sommarens smaker och vitaminer. Genom att spara bären på rätt sätt kan du vara säker på att deras vitaminer bevaras till nästa säsong.



”C-vitamin bevaras bäst i bär som fryses hela.

Bläbär, hallon, vinbär – nu är de här igen. Många bär har sin bästa säsong i juli-augusti. Bären är naturens egna hälsoprodukter, och det lönar sig att få ut så mycket som möjligt av deras mångsidiga näringsämnen. Färska och hela bär som plockats mogna är de mest hälsosamma och godaste.

Om ett bär går i bitar när det plockas, kan vitaminförlusten ske mycket snart, för syret i luften förstör C-vitamin. Näringsämnesförlust sker även under förvaringen.

”En bra tumregel är att det lönar sig att använda färska bär inom ett dygn efter plockningen. Då bevaras smaken och näringsvärdet ännu fullgoda, och bären hinna inte bli skämda. I synnerhet på bär med mjukt skal bildas det mögel snabbt”, berättar utvecklingschefen **Arja Hopsu-Neuvonen** från Marthaförbundet.

Om man vill frysa in bär, lönar det sig att göra det så snart som möjligt efter att de plockats. C-vitamin bevaras bäst i bär som fryses hela. Skivning ökar vitaminförlusten en aning, men sparar utrymme, och det finns

Kalorifattiga:

100 g

bär = cirka 35–80 kcal



då plats för mer i frysen. Lite socker ger bären bättre smak och gör att C-vitamininnehållet bevaras bättre. En lämplig sockermängd är ca en matsked i en halv liters fryszak och 2–3 matskedar i en enliters ask.

Tina snabbt

”De största vitaminförlusterna sker redan före frysen eller vid upptiningen. Därför lönar det sig att frysa in bär i lämpliga engångsportioner, så att de kan tinas upp snabbt och användas efter upptiningen”, säger Hopsu-Neuvonen.

Bär står sig i frysen 10–12 månader. Jordgubbar som frysts hela har efter nio månader i frysen kvar 75–90 procent av sitt C-vitamin, om temperaturen hela tiden varit tillräckligt låg, alltså högst minus 18 grader.

”Bär ska tinas upp snabbt, till exempel i mikrovågsugn på upptinings-effekt eller genom att

doppa ned frysasken i hett vatten. I krämer, smoothies och bakverk kan isiga bär användas.”

Sockret sparar C-vitaminet

Kan det finnas något trevligare sätt att bota höstinfluensan än hemkokt svartvinbärssaft? En ångkokt saft som förvarats i kylrum eller nedfryst har i bästa fall kvar cirka 40 procent av bärens C-vitamin efter nio månader.

Även vid tillagning av ångkokt saft är snabbhet viktig, för att minska vitaminförlusten. En saft-

maja med bär borde helst förångas till saft på 45–60 minuter. Sockret som läggs till saften hjälper till att bevara C-vitaminet. Lämplig mängd är 200–300 gram per liter saft.

”Efter saftningen finns det ännu kvar mycket vitaminer och andra näringsämnen i bärmassan. Därför lönar det sig absolut att utnyttja den. Av bärmasken

får man enkelt en förträfflig sylt”, tipsar Hopsu-Neuvonen.

Vid tillagningen av sylt används hela bäret med sitt skal. Därför finns efter kokningen kvar i bästa fall till och med 80 procent av vitaminer, mineralämnen och flavonoider. Syltsockret främjar näringsämnenas hållbarhet, då tiden för upphettning av bären blir kortare.

Sylt trivs i mörker

Hermetisk inkokning var tidigare ett vanligt sätt att konservera bär, frukt och grönsaker. Metoden grundar sig på upphettning som eliminerar

...

C-vitamin:

1 dl

havtornsbär = en apelsin





”Det lönar det sig att frysa in bär i lämpliga engångsportioner, så att de kan tinas upp snabbt och användas efter upptiningen.

●●● mikroorganismer. Vattenångan som bildas under upphettningen trycker ut luften ur burken, och vakuumet suger då fast locket eller korken.

Som metod för konservering av bär kan hermetisk inkokning jämföras med syltning. Till exempel krusbär och vinbär är lämpliga för denna metod. Tiden för upphettning av bär i sockerlag är kort, ca 15 minuter. Det tätt tillslutna locket hindrar intrång av mikrober i burken.

Bärsylter ska förvaras på en sval och mörk plats, för C-vitamin tål inte solljus. Bär som kokats in hermetiskt

på rätt sätt kan även förvaras i rumsvarme.

Jordgubbssylt som förvarats nio månader i kylrum har i bästa fall kvar ca 40 procent av sitt C-vitamin, medan djupfrost jordgubbssylt har kvar ca 60 procent.

I hermetiskt inkokta bär är C-vitaminets hållbarhet av samma klass som i syltade bär.

Prova på torkning

Bär kan också torkas. Grönsakstorken är ett nyttigt hjälpmedel, men bär kan även torkas i ugnen. Torkningstiden

De bästa bärmarkerna

Blåbär

- finns i barrskogar, trivs på skuggiga växtplatser

Hallon

- växer bland annat på lundaktiga moar, på dikeskanter och i skogsbryn samt längs bäckar och älvar

Odon

- vanlig dvärgbukse på myrar, som huvudsakligen växer på tallmossar och på tuvor i kärr

Lingon

- typiska växtplatser är torra, rätt torra och fuktiga moar

Åkerbär

- växer bland annat i moskogar, på fuktiga ängar och stränder samt längs diken och bäckar

Hjortron

- växer i synnerhet i orörda kärr

Tranbär

- de största mängderna hittas på strandmossar vid träsk och sjöar samt på öppna myrar

Havtorn

- växer bäst på soliga och steniga sand- och grusstränder

Källa: Arktiset Aromit ry

varierar beroende på bärsorten. Torkade bär passar bra som tilltugg som sådana, dessutom kan de användas till att framställa bärmjöl. I torkade bär och bärmjöl finns näringsämnen i en mycket koncentrerad form.

En matsked bärmjöl motsvarar cirka 1,5 deciliter färska bär. Till exempel torkade nypon är ett riktigt vitaminpaket. En matsked täcker det dagliga C-vitaminbehovet. •

Sakkunnig: Bärforskaren Riitta Törrönen, docent vid Östra Finlands universitet

KONSERVERA SOMMAREN

Safta, torka, vakuumförpacka och frysa in – njut av höstens svampskörd och av hemlagad sylt och saft hela vintern.



RÅSAFTCENTRIFUGEN JE880 EXCELPRO med två hastigheter och XXL-inmatningsöppning har ett 1,5 liters saftkärl och ett 3 liters restkärl. Effekt 2 000 W. 299 €. Kenwood.



RÅSAFTCENTRIFUGEN VITE X med stor inmatningsöppning, löstagbara knivar, säkerhetsbrytare, löstagbart restkärl och steglöst effektläge lämpar sig för saftning av frukter och grönsaker. 49 €. Hugin.



RÅSAFTCENTRIFUGEN HR1869 har effektiv tvåhastighetsmotor (700 W), XXL-inmatningsöppning och snabbrengöringssil. Centrifugens löstagbara komponenter tål maskindisk. Recepthäfte medföljer. 159 €. Philips.



GRÖNSAKSTORKEN 6775 med två effektområden, fem torkningsnivåer, överhettningsskydd och genomskinligt lock torkar bland annat svamp, frukt, grönsaker och örter. Vid torrkonservering används inga tillsatssämnen, vilket innebär att smaken och vitaminerna bevaras. Torkens effektiva luftcirkulation och låga temperatur står som garanti för effektiv torkning. Diameter 33 cm. 49 €. OBH Nordica.



VAKUUMFÖRPACKNINGSRULLEN 7953 är avsedd för OBH Nordicas vakuumförpackare 7950 och 7951. De återanvändbara och maskintvättbara vakuumförpackningarna, som lämpar sig för förvaring i kylskåp och frysa, tål mikrovågor. 22 cm x 3 m/rulle. 11,95 €. OBH Nordica.

VAKUUMFÖRPACKAREN 7950 är lättanvändbar och effektiv. Apparaten håller livsmedlen färska fem gånger längre än traditionella konserveringsmetoder. 59,95 €. OBH Nordica.



GRÖNSAKSTORKEN har fyra torkningsnivåer, timer (0-12 timmar), överhettningsskydd och steglöst temperaturreglage (0-60 °C). Höjd 305 mm, diameter 280 mm. Effekt 700 watt. 249 €. Evermat.



FRYSBOXEN RSP-A finns i tre storlekar: 200 liter, 300 liter och 400 liter. Samtliga modeller tillhör energiklass A+. Boxarna har temperaturvarnare, belysning och hjul. Från 329 €. Rosenlew. Större storlekar som leveransförsäljning.



PRODUKTERNA FRÅN PRISMA-AFFÄRERNA. SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.



TRYGGA NÄSTA ÅRS BLOMNING

Under sensommaren är det dags att plantera vårens växter. Rätt gödsling främjar bildningen av blomknoppar.



DE INHEMSKA PERENNERNA är vackra och tåliga växter som gör trädgården till en blommande oas hela sommaren. Sortimentet omfattar över 200 sorter. Från 2,95 €.



TULPANEN 'Apeldoorn's Elite' är en vacker blomma som gör sig utmärkt i grupp. Den rödgula hybriden Darwin blommor i maj. Planteringsdjupet är cirka 10 cm. Lökstorlek 10/11. Använd blomsterlöksgödsel vid planteringen. 10 lökar/påse. 1,95 €. I affärerna från vecka 34.



HÖSTHORTENSIAN som trivs i solljus och halvsugga har stora gulvita blommor som småningom får en rödaktig ton. Växtens blomställning blir konformad med tiden. Hösthortensian blommor från augusti till oktober. Den upp till två meter höga växten, som trivs i svagt sur jord, beskärs på våren. Zon I-IV.

HÖSTGÖDSEL

Back med kornigt allroundgödsel. Ökar växternas köldtålighet och förbättrar blomnings-säsongen och skörden. Gödsla växterna om hösten. 10 kilogram. 20,90 € (2,09/kg). Kekkila.



PK-HÖSTGÖDSELET

innehåller organiskt fosfor, kalium och spårämnen. Gödselmedlet innehåller inte vilohämmande kväve. Säljs i säckar om 25 liter som räcker till 300 kvadratmeter. Biolan.



GÖDSELMEDLET TRÄDGÅRDENS HÖST hjälper växterna att övervintra och att blomma följande vår. Behandla trädgårdens alla växter i början av hösten. Gödselmedlet säljs i säckar om 20 kg, räcker till 570 kvadratmeter. GreenCare.



BIO-BLOMSTERLÖKS-GÖDSELET, som är ett organiskt gödselmedel för alla blomsterlökar, innehåller naturliga och långverkande mykorrhizahyfer. Dosera gödselmedlet i planteringsgropen eller mellan lökarna. 5,95 € (11,90/kg). Neudorff.

PÅ JOBB HOS DIG

I denna splat berättar anställda i S-gruppen och hos S-gruppens bonussamarbetspartner sina historier.

TEXT KATRI RIIHIVAARA
FOTO MIKKO LEHTIMÄKI

SUSANNA HAKALAX, expedit,
S-market Ilmajoki,
Södra Österbottens Handelslag

Framåt med iver

”Jag jobbade drygt tjugo år i köket på restaurang Rosso i Seinäjoki. Det fysiskt ansträngande köksarbetet ledde ifjol till att jag drabbades av svår muskel- och ledvärk. Min läkare sjukskrev mig.

Jag har alltid varit ett energiknippe och därför var det svårt att acceptera att arbetsförmågan hade minskat. Trots motgången har jag aldrig haft en tanke på att ge upp – jag vill bli fullt återställd från mina besvär. Arbetsgivaren, företagshälsovården och jag kom överens om ett arbetsträningsprogram för stegvis återgång till arbetslivet. Inom ramen för programmet jobbade jag deltid i restaurangsalen på Rosso, varefter jag övergick till mitt nuvarande jobb på S-market.

Fastän dagarna aldrig blev långa när jag var sjukskriven kändes det skönt att styra stegen till jobbet om morgnarna. Människan är skapt för att komma och gå. Jag saknade nya utmaningar redan innan jag blev sjuk, men eftersom jag hade arbetat så länge på samma ställe var tröskeln att byta jobb hög. Min sjukdom tvingade mig att tänka om och se framåt.

Min målsättning är att hitta ett jobb som motsvarar mina kunskaper och färdigheter. Jag har utvecklat mina språkkunskaper och jag är mycket intresserad av kundbetjäning. Jag är övertygad om att mitt drömjobb finns inom vårt diversifierade handelslag.”



Förmåner i augusti

Ägarkundernas S-Förmåner s. 40-44 | Nyheter s. 44-45

SHOW & TEATER

S-
Förmån
7 €



JOHANNES WILENIUS

Hisnande imitationsshow

- Med S-Förmånskortet biljetter till Stars Show för 38,50 e (expeditionsavgift ingår) (norm. 45,50 e expeditionsavgift ingår). Begränsat antal biljetter till förmånspris till föreställningarna i september och oktober. Ej Bonus.

Star Show, som i höstas hade stor framgång på Peacock på Borgbacken, åker nu på Finlandsturné!

Föreställningen är en sång- och tal-imitationsshow med en touch av revy. Skådespelaren Jarkko Tamminen imiterar och gör parodier på över 40 olika kända stjärnor. Vi får se en rad inhemska och utländska ansikten på scenen, alltifrån musikens, sportens och politikens värld. Vi får också se Laura Vuotilainen, en dansgrupp känd från tv och ett lysande liveband.

Turnéorter:

- Helsingfors, Borgbacken 4-20.9
- Jyväskylä, Pavijonki 3-4.10
- Åbo, Logomo 9-10.10
- Lahtis, Sibeliushuset 14.10
- Tammerfors, Tammerforshuset 15.10

Biljetter: Åbo, Lahtis och Tammerfors: www.lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+Ina), H:fors och Jyväskylä: www.lippupalvelu.fi, 0600 10 800 (1,98 e/min+Ina). Mer info: www.starsshow.fi

S-
Förmån
50 %



BRINKHOFF/MÖGENBURG

MAMMA MIA! London 2013-2014 cast.

Förtjusande MAMMA MIA! på Svenska Teatern

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till ägarkundernas förhandsvisning ti 23.9 kl. 19 av musikalen MAMMA MIA! på Svenska Teatern för 44/34/22,50/15 e (norm. 88/68/45/30 e). Ej Bonus.

Svenska Teatern har äran att visa musikalen MAMMA MIA! på sin scen som första finländska produktion. Över 54 miljoner människor världen över har blivit förälskade i musikalen, som baserar sig på ABBAs musik. De magiska berättelserna som återfinns i ABBAs tidlösa låtar driver denna historia om kärlek och vänskap.

Svenska Teatern, Norra esplanaden 2, Helsingfors. Biljetter fr.o.m. 4.8: Svenska Teaterns biljettkassa, Norra esplanaden 2 (ingång via Mannerheimv.), 09 6162 1411, må-fr kl. 10-18 och lö kl. 12-18, gruppbokn. vard. kl. 10-16. Mer info: 09 6162 1433, må-fr kl. 10-16. www.svenskateatern.fi

MÅNADENS FILM

The Invisible Woman - förbjuden kärlek

- Med S-Förmånskortet biljetter till Finnkinos Månadens film för 5,95-11,50 e (norm. 7-13,50 e) i biografernas biljettkassor 1-31.8. Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

Berättelsen om den världskände klassikerförfattaren Charles Dickens och Nelly Ternans förbjudna kärlek som pågick i 13 år fram till författarens död. Genom det passionerade förhållandet blir Nelly Dickens

S-
Förmån
15 %



musa, men kärleken måste hållas hemlig. Nelly blir tvungen att acceptera ett liv som "osynlig". Filmen är regisserad av Ralph Fiennes som också spelar huvudrollen i filmen. Den andra huvudrollen spelas av Felicity Jones.

Mer info: www.finnkino.fi

S-
Förmån
3 €



Landsbygdskomedi i Seinäjoki

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Kaisa ja Otto fr 19.9, lö 4.10 och to 4.12 kl 19 på Seinäjoki stadsteater för 21 e (norm. 24 e). Bonus på biljettpriset.

När våren kommer sätter den rika landsägarinnan Kaisa sin skogsplätt till salu med förhoppning om att samtidigt hitta en man åt sig. Den somriga tvättbryggan och Kaisas två vackra döttrar gör männen yra.

I Paavo Haavikkos roliga och frodiga pjäs kombineras Finlandsbilden med erotisk lek till en frodig landsbygdskomedi. *Kaisa ja Otto* är i dag lika lätt att känna igen som den var på 1970-talet då den skrevs.

Seinäjoki stadsteater, Alvar Aallon katu 12, Seinäjoki. Biljetter: www.netticket.fi, biljettförsäljning 06 416 2600, teaterns biljettförsäljning är öppen må-lö kl. 12-17, på föreställningsdagen fram till föreställningens början. Mer info: www.seinajoenkaupunginteatteri.fi

FÖR FAMILJER

S-
Förmån
2 €



En livlig dag i JukuPark

- Med S-Förmånskortet biljetter till JukuPark i Åbo 19 e (norm. 21 e). Förmånen gäller t.o.m. 10.8. Ej Bonus.

I utevattenparken JukuPark finns både Finlands största vattenlekvärld och flera hisnande rutschkanor. På området finns också stora bassänger med uppvärmt vatten, bekväma platser för solbad, bastu- och duschutrymmen och mångsidig service. Jättevattenbollarna och Power Paddlers-minibåtarna är nyheter.

Vattenparken JukuPark Åbo,
Kurrastigen 1, Åbo.
Biljetter: vid entrén.
Mer info: www.jukupark.fi

Info om Sokoshotellens Jukupark-paket:
Sokos Hotels försäljningstjänst,
020 1234 600, må-fr kl. 8-20 eller
Åbo Sokos Hotels försäljningstjänst,
02 337 3800.

S-
Förmån
2 €



Angry Birds och glada barn

- Med S-Förmånskortet biljetter till Angry Birds Activity Park Vuokatti för 17 e (norm. 19 e). Ej Bonus.

I hela familjens upplevelsepark hittar alla något att göra. Nyheten *TechnoGym* är fösedd med ett gym och avsedd för alla över 15 år.

Angry Birds Activity Park Vuokatti,
Lastaajantie 3, Vuokatti.
Biljetter: vid entrén.
Mer info: www.angrybirdsvuokatti.fi

S-
Förmån
3-5 €



Kingi-skoj på Borgbacken

- Med S-Förmånskortet Hupiåkbänd hos Sokos och Prisma för 34 e (på Borgbacken 37-39 e). Förmånen gäller fram till 19.10. Ej Bonus.

Borgbackens nya åkattraktion KINGI bjuder på 75 meters fritt fall. Finlands populäraste nöjespark har Nordens största urval av åkattraktioner.

Borgbacken, Tivoligränden 1, Helsingfors.
Åkbänd: Sokos och Prisma i hela landet.
Mer info: www.linnanmaki.fi

S-
Förmån
2 €

Julgubbens värld på Borgbacken

- Med S-Förmånskortet familjebiljett (2 vuxna + 2 barn eller 1 vuxen + 3 barn) till Borgbackens Santa Claus World för 15 e (norm. 20 e). Ej Bonus.

I sommar öppnar Borgbacken dörrarna till Julgubbens fascinerande värld med magisk stämning från Korvatunturi.

Borgbacken, Santa Claus World,
Tivoligränden 1, Helsingfors.
Biljetter: vid entrén och på adressen
www.santaclausfinland.fi/santaclausworld
Mer info: www.santaclausfinland.fi

Plaska och koppla av i Spahotell Sani

- Med S-Förmånskortet biljetter till Spahotell Sani 8/14 e (norm. 9/15 e). Ej Bonus.

I *Spahotell Sani* bor du rymligt mitt i det vackra havslandskapet. Njut av glada stunder med familjen i bassängen, bowlinghallen eller naturen.

Besök gärna gymmet eller koppla av i olika behandlingar. I Spahotellets nya restauranger kan du smörja kräset och njuta i fulla drag av all service.

Spahotellet Sani, Kalajoki Resort,
Jukupolku 3-5, Kalajoki.
Biljetter: från Spahotell Sani.
Mer info: www.kalajokiresort.fi,
08 469 2500.

S-
Förmån
1 €

S-
Förmån
3,50 €



Cirkus Finlandia på turné runt om i landet

- Med S-Förmånskortet biljetter till Cirkus Finlandia 12,50-28,50 e (norm. 16-32 e). Ej Bonus.

Cirkus Finlandia turnerar igen runt omkring i landet med ett alldeles nytt program. Föreställningen inkl. paus räcker cirka 2 timmar.

Biljetter: Cirkusens biljettkassa kl. 12-13 på föreställningsdagarna samt 2 timmar före föreställningen.
Förköp: www.lippupalvelu.fi,
(expeditionsavgift tillkommer).

Mer info om turnéorterna:
www.sirkusfinlandia.fi

PÅ RESA

S-
Förmån
10 %



En oförglömlig natt på fyrön Tankar

- Med S-Förmånskortet 10 % förmån på kryssningsbiljetten som köpts senast en timme före avgång (norm. 8/18/40 e) samt för inkvarteringen (norm. 80-110 e/dygn) på fyrön Tankar under seglingssäsongen 2014 från Karleby Turism. Ej Bonus.

FyrönTankar.
Bokningar: Karleby Turism Ab,
må-fr kl. 8-16, 040 8065 075.
Mer info: www.visitkockola.fi

PÅ RESA



S-
Förmån
2/4 €

Dygnskryssning från Åbo

- Med S-Förmåns kortet Viking Lines dygnskryssning Åbo-Stockholm morgonavgångar från 18 e/C4-hytt (norm. 20 e/C4-hytt) och kvällsavgångar från 35 e/14-hytt (norm. 39 e/14-hytt). Förmånen gäller fr.o.m. 4.8. Bonus på resans hela pris.

I priset ingår dygnskryssning Åbo-Stockholm i vald hyttkategori för 2-4 personer. Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Bokningar och mer info:
www.vikingline.fi/s-kortti eller
Viking Lines försäljningstjänst, 0600 41 577
(1,75 e/besvarat samtal+lna/msa),
booking@vikingline.com.
Produktkod FSBONF.

Gamla bilar, antika prylar och annat bråte

- Med S-Förmåns kortet inkvarteringspaket på Break Sokos Hotel Bomba 8-10.8 från 53 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 57,50 e).

I priset ingår inkvartering, frukost, fri användning av badinrättningen samt inträdesbiljett till dansevenemanget Rompetanssit.

Kom och beundra gamla bilar och fyll samtidigt på med föremål i din antiksamling eller kom bara för att njuta av stämningen. Anita Hirvonen sjunger på dansevenemanget Rompetanssit.

Break Sokos Hotel Bomba,
Tuulentie 10, Nurmee.
Bokningar och mer info:
myynti.bomba@sokoshotels.fi, 020 1234 908.
Bokningskod Rompepäivä.

S-
Förmån
4,50 €

Koppla av i Viims spa

- Med S-Förmåns kortet Eckerö Lines sparesa 99 e/person (sö-to-avgångar) och 119 e/person (fr-lö-avgångar) under perioden 1.8-14.9. Bonus på resans hela pris.

Gör en miniresa till Viims spa, som ligger i närheten av Tallinn. I priset ingår resa t/r med m/s Finlandia (däckplats), inkvartering (en natt) i dubbelrum, hotellfrukost, en valbar spabehandling. Användning av bastucentret, gymmet och simbasängen kl. 7-22 samt möjlighet att delta i en handledad gruppmotionstimme eller hyra cykel för tre timmar samt en flaska mousserande vin för två i hotellets pub.

Bokningar och mer info: 06000 4300
(1,75 e/samtal+lna/msa). Kod VIISCA.



S-
Förmån
10 €

Tysklands gamla hansastäder

- Med S-Förmåns kortet dryckkupong avgiftsfritt på Finnlines-båten på Pohjolan Matkas rundresa Hamburg-Celle-Lübeck på ditresan (norm. 4 e). Gäller resan som avgår 30.9. Bonus på resans hela pris.

Rundresan Hamburg-Celle-Lübeck (6 dagar) från 704 e/person från Helsingfors. Inkluderar bussresor enligt reseprogrammet, båtresor H:fors-Travemünde-H:fors i AB-klass i fönsterlösa innehytter för 2 personer, inkvartering i dubbelrum på hotell, frukost på hotell, en middag, guidad rundtur i Hamburg och Celle, guidad rundvandring i Lübeck, utflykt till Volkswagens upplevelsevärld i Wolfsburg och finskspråkig reseledare från Helsingfors ända tillbaka till Helsingfors. Anslutningstransport från flera orter till hamnen mot tilläggsavgift.

S-
Förmån
4 €



S-
Förmån
3 €

Ta paus från vardagen på skärgårdskryssning

- Med S-Förmåns kortet biljetter till kryssningen Kaunis Kanavareitti (vacker kanalled) vuxna 19 e (norm. 22 e), barn 7-16 år 7 e (norm. 10 e) och biljetter till Jazz-kryssningen 29 e (norm. 32 e). Förmånerna är hushållsspecifika. Ej Bonus.

På kryssningen Kaunis Kanavareitti ser man Helsingfors vackraste strandvyer. Jazz-kryssningen fyller kvällen med rytmer.

Avgångar från Salutorget (Kolera-bassängen). Kaunis Kanavareitti dagligen t.o.m. 7.9 med en timmes mellanrum kl. 10.30-18.30 och 8-30.9 kl. 10.30, 12.30, 14.30. Jazz-kryssningar t.o.m. 15.8 fredagar kl. 19.30. Biljetter och mer info: www.stromma.fi/s-etu eller från avgångsstället.



Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat eller
Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303
(samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/
samtal+7,02 cent/min, mobiltelefon 8,35 cent/
samtal+17,17 cent/min). Expeditionsavgift 12 e/
bokning, bokningar via internet utan expeditions-
avgift. Rätten till förändringar förbehålls.

PÅ RESA

S-
Förmån
15 %



KAAREL MIKKIN

Till Türi blomstermarknad i Estland

- Med S-Förmånskortet 15 % förmån på skönhetscentrets service på Original Sokos Hotel Viru på Pohjolan Matkas blomstermarknadsresa till Türi. Resans avgång 5.9. Bonus på resans hela pris.

Rundresan *Türi blomstermarknad* (3 dagar) från 260 e/person från Helsingfors inkluderar bussresor enligt reseprogrammet, båtresor H:fors-Tallinn-H:fors, inkvartering i delat dubbelrum, frukost på hotell, finskspråkig guide under resan, en lunch, inträde till Türi blomstermarknad, Haidens försäljningsträdgård, Kadriorg park och till japansk trädgård. Anslutningstransport från flera orter till hamnen mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min, mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan expeditionsavgift. Rätten till förändringar förbehålls.

Ledigt i augusti?

- Med S-Förmånskortet inkvartering från 34,50 e/dygn/person/dubbelrum (norm. 39 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel eller på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott.

I priset ingår inkvartering, frukost och användning av hotellets kundbastu.



S-
Förmån
8 €

Avkopplande sparesa till Estland

- Med S-Förmånskortet avgiftsfri guidad rundvandring under Pohjolan Matkas rehabiliterande sparesor till Pärnu till Spa-Hotel Viiking (norm. 8 e). Avgångar sö 7.9, 14.9 och 21.9. Därtill med S-Förmånskortet 15 % förmån på alla tilläggsavgiftsbelagda skönhets- och spabehandlingar. Bonus på resans hela pris.

Sparesa till Pärnu (5 dagar) från 317 e/person från Helsingfors, inkluderar båtfärder H:fors-Tallinn-H:fors, bagagetransport för dem som köpt anslutningstransport (kontrolleras vid bokning av resan), buss-transport Tallinn-Pärnu-Tallinn, inkvartering i dubbelrum, mat enligt halvpension från middag på ankomstdagen till frukost på avresedagen (lunch och middag varje dag), användning av bastucentret, bassängavdelningen samt gymmet under öppettider, finskspråkig och svenskspråkig guidning samt sammanlagt 6 spabehandlingar under resan. Anslutningstransport från tiotals orter till hamnen.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/kylpylamatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min, mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan expeditionsavgift. Rätten till förändringar förbehålls.

S-
Förmån
4,50 €

Original Sokos Hotel S:t Michel, Porrassalmekatu 9, S:t Michel.
Original Sokos Hotel Seurahuone Nyslott, Kauppatori 4-6, Nyslott.
Bokningar: www.sokoshotels.fi, bokningskod VAPAALE.
Mer info: 015 20203, sales.suur-savo@sok.fi

S-
Förmån
6/16 €



Program på Ålands sjöfartsmuseum

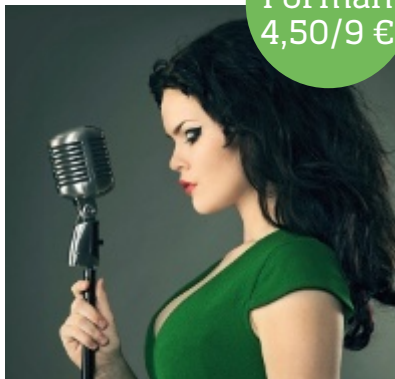
- Med S-Förmånskortet familjebiljett till Ålands sjöfartsmuseum 1.8-30.9 för 16 e (norm. 32 e, 2 vuxna + 2 eller 3 barn) när du bor på Ålandshotels i Mariehamn. Bonus på biljettpriset.
- Med S-Förmånskortet inkvartering på Ålandshotels i Mariehamn i familjerum för fyra från 143 e/dygn (norm. 149 e/dygn), i dubbelrum med tilläggsbädd från 122 e/dygn (norm. från 128 e/dygn). I priset ingår inkvartering och frukost. Bonus på inkvarteringspriset.

Det finns en hel massa skojigt program för barnfamiljer på Ålands sjöfartsmuseum. Museets utställningar är interaktiva. Man kan bland annat klättra upp i en mast längs en repstege, bekanta sig med en livflotte och med hytter från olika tidsåldrar och styra olika båtar i en simulator. Man kan också prova på hur man lastar båtar eller bara förvåna sig över alla underliga och exotiska souvenirer som sjömän haft med sig hem under årens lopp.

Hotell Adlon, Hamngatan 7, Mariehamn
Hotell Savoy, Nygatan 10, Mariehamn.
Ålands sjöfartsmuseum
Hamngatan 2, Mariehamn.

Bokningar:
www.alandhotels.fi, kampanjkod BONUS.
Biljettpaketet kan köpas till förmånspris i hotellets reception i samband med inkvarteringen. Uppvisa S-Förmånskortet vid köpet.
Mer info: 018 15 400, www.sjofartsmuseum.ax/fi

PÅ RESA



S-
Förmån
4,50/9 €

Ruska Blues i Koli

- Med S-Förmånskortet Koli Ruska Blues-inkvarteringspaket (2 dygn) från 81,50 e/person/dygn/dubbelrum (norm. 86 e) eller från 143 e/person/dygn/enkelrum (norm. 152 e) fr-sö 26-28.9 på Break Sokos Hotel Koli.

I priset ingår inkvartering, frukost, användning av kundbastu samt Blues-biljetter till Grill it!-restaurangen under två kvällar.

- Med S-Förmånskortet Koli Ruska Blues-inkvarteringspaket (1 dygn) från 84 e/person/dygn/dubbelrum (norm. 88,50 e) eller från 148 e/person/dygn/enkelrum (norm. 157 e) fr-lö 26-27.9 eller lö-sö 27-28.9 på Break Sokos Hotel Koli.

I priset ingår inkvartering, frukost, användning av kundbastu samt Blues-biljetter till Grill it!-restaurangen under en kväll.

- Med S-Förmånskortet två kvällars Blues-biljetter 35 e (norm. 40 e) fr-sö 26-28.9 på Break Sokos Hotel Koli.

Break Sokos Hotel Koli, Ylä-Kolintie 39, Koli.
Bokningar och mer info:
Break Sokos Hotel Kolis försäljningstjänst,
020 1234 662, sales.koli@sokoshotels.fi,
www.sokoshotels.fi

MOTION

Motionsglädje på Koli347

- Med S-Förmånskortet deltagaravgift till Koli347 - Liikunnan iloa-evenemanget 14 e (norm. 16 e) t.o.m. 12.9. Ej Bonus.

Koli lockar till sig motionärer 20.9. Kolis mångsidiga ruttor erbjuder motionsglädje och erfarenheter samt utmaningar för vem som helst. Du kan ta med dig en sakkunnig guide på rutterna eller så kan du röra dig i egen takt

Koli347 - Liikunnan iloa, Ylä-Kolintie 39, Koli.
Anmälningar och mer info: www.pokali.fi/koli347

S-
Förmån
2 €

MOTION



S-
Förmån
2 €

Liikunnainen i Joensuu

- Med S-Förmånskortet deltagaravgift till Liikunnainen-evenemanget 32 e (norm. 34 e) t.o.m. 17.8. Ej Bonus.

Söndagen den 31.8 är det motionsglädje, välmående och kvinnoenergi som gäller i kvinnornas alldeles egna motionsevenemang *Liikunnainen*. Under evenemanget kan alla röra på sig i egen takt, utan tävling eller tidsgränser. Man kan gå, springa eller stavgå. Rutternas längd är 5 km, 7,5 km och 10 km.

Liikunnainen, Ilosaari, Siltakatu 1, Joensuu.
Anmälningar och mer info:
www.pokali.fi/liikunnainen

ÖVRIGA FÖRMÅNER



S-
Förmån
10 %

Reflexryggsäck för vardag och hobbyer

- Med S-Förmånskortet Reflekterande ryggsäck 35,10 e + leveransavgifter (norm. 39 e + leveransavgifter) från Finska Röda Kors butik. Ej Bonus.

Ryggsäckens (15 l) ljusa delar är av ljusreflekterande material och har vadderade axelband. Två färgalternativ.

Beställningar: www.rodakorsbutiken.fi, där S-Förmånen fås genom att mata in förmånskoden 4MVEV3N5 på beställningskupongen, per tfn 020 701 2211 eller i Röda Kors-butiken, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må-fr kl. 10-16.

ÖVRIGA FÖRMÅNER



Tänderna i skick hos Oral

- Med S-Förmånskortet tandundersökning fram till 31.8 för 39 e (norm. 61/64 e). FPA-ersättning ingår ej. Gäller ej undersökning/konsultation av specialtandläkare. Eventuella expeditions- och åtgärdsavgifter ingår inte i priset. Bonus på undersökningens pris.
- Med S-Förmånskortet ptg-röntgen av hela käken med remiss från tandläkare fram till 31.8 för 86,40 e (norm. 96 e). Bonus på röntgenundersökningens pris.

Info och tidsbeställning: www.oral.fi,
010400 3400, fast anslutn. 0,0835 e/samt.+
0,06 e/min., mobiltfn 0,0835 e/samt.+0,1717 e/min.

NYHETER



S-TALOTEKNIKKARATKAISUT

Energieffektivitet i hemmet

Tjänsten S-Talotekniikkaratkaisut, som fungerar i samband med Kodin Terra, erbjuder energieffektiva lösningar för värme och ventilation både för dem som ska bygga nytt och för renoverare.

Planering, produkter och installation verkställs i samarbete med LämpöYkkönen Oy och Heatco Finland Oy. Kunderna kan välja en av tjänsterna eller överlåta alla skeden till proffsen. Tjänsten anpassas enligt önskemål och behovsbedömningen kan göras hemma hos kunden.

"Genom att investera i energieffektivitet kan man spara pengar, ta hänsyn till naturen och öka boendekomforten", säger byggavdelningens gruppchef Petri Rämö från SOK Bruksvaruhandel.

NYHETER



Prisma.fi förnyades

Tjänsten *Prisma.fi*, som är tillgänglig dygnet runt från olika terminalapparater, fungerar som bro mellan Prismas affärer och Prismas webbutik. Via tjänsten kan kunderna bland annat bekanta sig med affärerna och deras sortiment, kontrollera varutillgången och beställa varor för leverans till hemdörren eller till önskad Prisma-affär. Sidorna är responsiva, vilket innebär att de automatiskt anpassas till användarens terminalapparat (dator, pekplatta eller smarttelefon).

Viiniässä hjälper vid val av dryck

S-gruppens restaurangproffs uppdaterade sina vinkunskaper under kursen Viiniässä, som arrangerades för fjärde gången i ordningen. Under den sex dagar långa kursen fick deltagarna bland annat lära sig hur man väljer vin till olika maträtter och hur man rekommenderar vin professionellt och naturligt. Kursdeltagarna fick stifta bekantskap med viner, skumvinernas och den ädla champagnens hemligheter under ledning av master of Wine **Essi Avellan**, som är en av Finlands mest namnkunniga vinexperter.

S-Vardagsskydd

Den förmånliga livförsäkringen S-Vardagsskydd ger försäkringstagaren och hans eller hennes närstående ekonomisk trygghet om olyckan är framme. Försäkringen, som kostar några euro i månaden, ger skydd vid dödsfall och bestående arbetsoförmåga. Det valbara försäkringsbeloppet är 10 000, 20 000 eller 30 000 euro. Försäkringen S-Vardagsskydd, som är S-Bankens och LokalTapiolas gemensamma produkt, kan tecknas på webbadressen s-banken.fi/s-vardagsskydd.

Hälsningar från handelslaget
I denna spalt presenteras handelslagen inom S-gruppen.
Den här gången står Handelslaget Arina i turen.



TEXT KATRI RIIHIVAARA

Kooperation i norra Finland

Handelslaget Arinas verksamhet främjar välfärden i norra Finland. Arina sysselsätter drygt 2 500 personer och handelslagets investeringar har stor indirekt sysselsättande inverkan.

Handelslaget Arina, som är Finlands nordligaste handelslag, ägs av två tredjedelar av verksamhetsområdets hushåll. Handelslaget är verksam inom segmenten daglig- och specialvaruhandel, trafikbutikstjänster, bränslehandel samt turism och förplägnad. Arina har 165 verksamhetsställen.

”Handelslaget Arina finns till för sina ägare. Vi betonar ägarkundernas centrala roll i all vår kommunikation”, säger Arinas marknadschef **Pasi Ruuskanen**.

Arinas ägare har direkt nytta av sitt handelslag när de köper dess varor och anlitar dess tjänster. Handelslagets verksamhet främjar sysselsättningen i hela landsändan. Arina sysselsätter direkt drygt 2 500 personer och handelslagets investeringar har betydande sysselsättande effekt inom bland annat byggsektorn.

Handelslaget Arina, som främjar lokal produktion, köper in närproducerade varor för tiotals miljoner euro per år. De lokalt producerade varorna är märkta ”Oman alueen tuote” (ung. Lokalt producerad vara).

Handelslaget bidrar till välfärdsutvecklingen i norra Finland. En betydande del av vindkraftsbolaget TuuliWatti Oy:s verksamhet är förlagd till kommunerna Tervola, Simo och Ijo som hör till Arinas verksamhetsområde. S-gruppen äger hälften av TuuliWatti Oy.

”Vår energihushållning är av världsklass. I dag använder redan 20 av våra verksamhetsställen koldioxid i sin kyl- och husteknik, vilket minskar energiförbrukningen med upp till 50 procent. Tekniken är utvecklad i samarbete med det nordfinländska företaget Jetitec Oy”, säger Pasi Ruuskanen. •

LÄSARTÄVLING

Tyck till och vinn en Kenwood JE880 ExcelPro- råsaftcentrifug



Bland dem som deltar i läsartävlingen i augusti lottar vi ut en effektiv Kenwood JE880 ExcelPro-råsaftcentrifug. Centrifugen som är gjord av metall har stor inmatningsöppning, ett 1,5 liters saftkär och ett 3 liters restkär.

Vilken av artiklarna i denna tidning

- a) gillade du allra mest
- b) har du mest nytta av
- c) tycker du är onödig

Juninumrets favoritartikel handlade om stugliv. Läsartävlingens vinst, Canon-kompaktkameran, gick till Mirka Luksua-Lumikanta (Posio). Gratulerar!
I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.

Så här svarar du:

Delta på webbplatsen www.yhteishyva.fi/osallistu eller posta svarskortet senast **15.8.2014** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 8/2014, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarens namn publiceras i nr 10/2014 på webbtjänsten Yhteishyvä Live. Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.



S-GRUPPEN: HANDELSLAG

HANDELSLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDELSLAGETS NUMMER / REGIONHANDELSLAG

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg.**, PL 35, 01531 VANDA, 010 762 6000
- 0117 **Helsingfors Handelslag Elanto**, PB 53, 00441 HELSINGFORS, 010 766 0210
- 1341 **Handelslaget KPO**, PB 516, 67101 KARLEBY, 020 780 7065
- 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok**, PB 70, 60101 SEINÄJOKI, 010 764 9200
- 1233 **Suur-Seudun Ok, SSO**, Prismantie 2, 24800 HALIKKO, 075 3030 1010
- 1240 **Turun Ok**, PB 186, 20101 ÅBO, 010 764 4999

ÖVRIGA LOKALHANDELSLAG

HANDELSLAGETS NUMMER / LOKALHANDELSLAG

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010
- 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ ÅLAND, 018 561 07
- 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE, 018 55 485
- 1372 **Petsmo Hlg.**, 66540 PETSMO, 06 346 6204
- 1346 **Småbönders Hlg.**, 68750 SMÅBÖNDERS, 06 867 6639
- 1275 **Sottunga Ahl**, 22720 SOTTUNGA, 018 55 127

ADRESSÄNDRINGAR

Medlemmar i handelslag som är med i bonussystemet: Vi uppdaterar adresserna i S-gruppens ägarkunds- och kundregister via Befolkningsregistercentralens befolkningsdatasystem. Ifall du har gjort en officiell flyttanmälan till magistraten och du inte har i kraft ett förbud mot adressförändring, uppdateras adressen automatiskt och du behöver inte göra en separat anmälan om adressändring till oss. I annat fall, vänligen kontakta S-gruppens verksamhetsställe. Du kan kontrollera din adress via Oma S-kanava (www.s-kanava.fi).

Lokalhandelslag som inte är med i bonussystemet: Meddela din nya adress till ägarkundstjänsten hos ditt eget handelslag (se listan intill).

Observera:

Adressändring eller annullering av ägarkundspost kan inte göras via Samarbetes redaktion.

Adresskörningen utförs i början av månaden. Eftersom ägarkundsposten skickas ut vid månadsskiftet kan nästa försändelse eventuellt ännu gå till gammal adress.

S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

010 76 5859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut) betjänar i alla frågor som berör ägarkundsposten må-fr kl. 8-20. Respons på både svenska och finska kan ges via responsidan på www.s-kanava.fi.

samarbete

106:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 54 034 (medelnettoppplaga 2013, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

E-post fornamn.efternamn@sok.fi

S-gruppens ägarkundstjänst

010 765 859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut)

Chefredaktör Kai Ovakainen

Mediechef Kristiina Lindh

Konceptchef Tanja Kallio

Matbilagan/konceptchef Sanna Autio

Producent Enna Koivunen

Ägarkundssidorna Nina Räisänen

Annonsbokning Maija Owie

REDAKTION

Alma 360

Alvar Aaltos gatan 3 C, 00100 Helsingfors

Postadress PB 502, 00101 Helsingfors

Telefon 010 665 102

Telefax 010 665 2533

E-post fornamn.efternamn@alma360.fi

Konceptchef Kaisa Mikkola

Producent Marina Ahlberg

AD Mika Soikkeli

Grafiker Jere Saarelainen, Pauli Salmi

Bildredaktör Sarri Kukkonen

Omslagsbild Kreeta Järvenpää

TRYCKERI Hansaprint/SA 8/2014

REPRO Aste Helsinki Oy



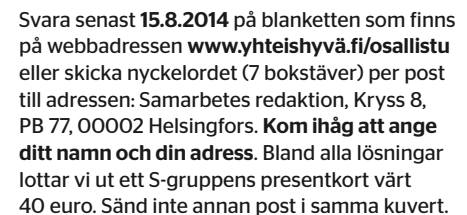
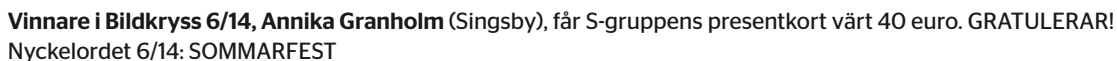
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 9/2014 utkommer 29.8.2014.

Redaktionen ansvarar ej för icke-beställt material. Redaktionen tar INTE emot adressändringar, prenumerationer eller uppsägningar. Vänligen vänd Dig till ditt regionhandelslag, se listan invid.

Produktsortimentet kan variera mellan våra butiker. Vänligen kontrollera tillgång i din egen butik.



Postnr och ort:



Det är
lärorikt
med egna
pengar!

Förmåner med eget kort

Veckopengar – och ett eget S-Förmånskort – är ett bra sätt att lära barn handskas med pengar. På så sätt kan också barn och unga utnyttja S-gruppens tjänster och förmåner. Alla familjemedlemmar får S-Förmånskort utan att betala månads- eller årsavgift. Mer information: s-kanava.fi och S-gruppens kundtjänstställen.

Lönsamt att vara ägarkund!™