

STUGFEBER
Samägd stuga, semester-
andel eller andra bostad?

NYA FISKDELIKATESSE
Fish & chips på savolaxiskt
vis och enkla sikknyten

HYLLNING TILL MÖRTEN
Företagarnas idé
föddes under en isfisketur

Samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

3/19



**Finland
semesterar**

LYX NÄRA TILL: INRIKESTURISMEN BLOMSTRAR IGEN



REDAKTION SOK

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

REDAKTION

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

UTGIVARE

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

ANNONSFÖRSÄLJNING

Maija Owie

ÖVERSÄTTNING

AAC Global Oy

KONTAKTUPPGIFTER SOK

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

TRYCKERI

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



Omslagsbild Jutta Kivilompolo

Foto Simo Karisalo och Satu Kemppainen



Konstnären Ragnar Ungern älskade sin stuga i Iniö. Han skapade verket Iniö 1947 med inspiration från vyerna i Skärgårdshavet. Verket finns på den permanenta utställningen på SOK:s huvudkontor.

Koli eller Costa del Sol(i)?

Allt fler finländare väljer ett semesterresmål i hemlandet. Med tanke på hållbar utveckling är det en fantastisk nyhet. Finland är ett attraktivt turistland just nu. Antalet utländska turister har ökat år för år. Inrikesresorna har ökat i popularitet i alla åldersgrupper, mest bland personer under 35 år. Klimatmedvetenheten har börjat styra konsumenternas val, och det har blivit trendigt med natur- och wellnesssturism.

För mig personligen är den viktigaste anledningen att turista i hemlandet följande: när du åker iväg är du redan framme. Avfärden är ett sinnestillstånd, oavsett om du rör dig med tåg, bil, segelbåt eller till fots. Det går inte att skapa samma sinnestillstånd lika snabbt på en utrikesresa. Samarbete har låtit göra en enkät om finländarnas resvanor, och av svaren framgår det att många har tröttnat på långa flygresor och säkerhetskontroller.

Hur långt ett resmål är hemifrån styr inte längre våra tankar på samma sätt som tidigare. Alla lider av tidsbrist. Viktigare är därför att du snabbt och enkelt kan komma bort från vardagen.

INRIKESTURISTERNA övernattar helst på hotell. Samägda Sokos Hotels är Finlands mest kända och omfattande hotellkedja, både välkänd och betrodd bland hotellgästerna. Redan en weekendresa ger avkoppling, så länge servicen fungerar och maten är god.

Det är som Haltias direktör **Tom Selänniemi**, som har forskat i turism, säger i en intervju i denna tidning: turism är affärsverksamhet, och en affärs-

verksamhet måste vara såväl lönsam som socialt och kulturellt godtagbar för att den ska kunna vara hållbar. Därför ska turisterna gärna också använda sig av de tjänster som erbjuds på resmålet – övernatta på hotell, äta annat än medhavd mat och köpa biljetter till konserter eller fotbollsmatcher. Det gynnar ekonomin och sysselsättningen i landskapen allra mest, och möjliggör också att turisttjänsterna kan utvecklas.

SKOGEN bjuder också på fulländade upplevelser. När jag i höstas gjorde en tältutflykt med min äldste son och vi på kvällen stekte köttkonserver över lägerelden kunde jag helt enkelt inte låta bli att uttrycka i ord vilka fantastiska upplevelser Kurjenrahka nationalpark i Egentliga Finland bjuder på – och nästan gratis till råga på allt.

Men visst har även Costa del Sol sin charm. Finländarna som tvingas skotta snö i mörkret månad ut och månad in kan man inte förebåra för att de gärna flyr till solen för en stund.

DET BÄSTA är framför oss. Låt oss njuta av sommaren i Finland fullt ut, och kom ihåg att allt det som utländska turister anser vara lyx finns endast ett stenkast bort för oss.



VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör



Av siklöja och nypotatis trollar du fram en finsk version av fish & chips, s. 16.



Näringsterapeuten Leena Putkonen tycker att det finns alldeles för mycket regler om hur vi ska äta, s. 24.

Återkommande

- 2 Ledaren
- 35 Hiltunen
- 45 Förmåner till dig
- 48 Vi bygger upp Finland
- 51 Bildkryss



Inrikesturism lockar, s. 6.



Ari Seppälä och Marja Komppa vill höja den ringaktade mörtens anseende, s. 30.

Innehåll ³/2019

4 Goda nyheter

Utländska turister spenderade 1,6 miljarder euro i Finland förra sommaren.

5 Festivalbesök är ett måste

Riitta Engman tog sin dotter Anni med på en rock-festival första gången när Anni var 1 år.

6 Förtrollande närturism

Det är trendigare än någonsin att turista i hemlandet. Allt fler finländare tänker njuta av sin semester på resmål i hemlandet.

14 Visdom

Filosofen Esa Saarinen är intresserad av varför relationer mellan vissa människor håller.

16 Gör läckra fiskrätter!

Till sommarens bästa fiskrätter är det gott att servera säsongens grönsaker.

24 Ät medvetet på din kropps villkor

Enligt näringsterapeuten Leena Putkonen kan medvetet ätande även underlätta tarmproblem.

27 Grönt i sommar

Gör ostburgare till semesterfirarna och smaka på sommarens glassnyheter.

29 Tidigpotatisens sommarförälskelser

Tidigpotatis med dill är en klassiker, men testa även att röka den och att servera den med tahini.

30 Mört är ett smart val

Marja Komppa och Ari Seppälä bestämde sig för att göra den ringaktade mört till en uppskattad delikatess.

36 Många botemedel mot stugfeber

Vid sidan av traditionella stugor vid stranden är det även populärt bland finländarna att skaffa semesterandelar och samägda stugor.

41 Kilovis med avokado

Noora Shingler har testat tjänsten Mina köp och upptäckte att familjen lägger mest pengar på grönsaker.

42 Sorgen efter skilsmässan blev en kraft

Stödet från Förbundet för mödra- och skyddshem hjälpte Päivi Karhumetsä att börja ett nytt liv.

46 Bil som går på bröd

Henri Nieminen uppdaterade sin gamla Volvo så att den går på Eko E85-bränsle.

50 Det är en glädje att följa med hur allt växer

Familjen Toivanen i Nyslott lägger sin Bonus på inköp till trädgården.

**HELSINGFORS
LOCKAR**

Statistik visar att huvudstadsregionen är det mest attraktiva resmålet för utländska turister i Finland. Förra sommaren var över hälften av de registrerade övernattande gästerna i huvudstadsregionen utlänningar. Utöver Helsingfors lockar även Lappland, Insjöfinland samt kust- och skärgårdsregionerna sommarturister till Finland.

Källa: Visit Finland

VÄLKOMMEN TILL FINLAND

Förra sommaren spenderade utländska turister 1,6 miljarder euro i Finland. Beloppet var 13 procent större än sommaren innan.

Tillväxten väntas fortsätta i år.

Källa: Visit Finland



Anni Paananen och Riitta Engman tror att Annis dotter Hilda, född i januari, kommer att bli tredje generationens festivalbesökare – kanske redan i sommar.

FESTIVALBESÖK ÄR ETT MÅSTE

Riitta Engman tog sin dotter Anni med på en rockfestival första gången när Anni var 1 år.

"DET FÖRSTA EGNA rockfestivalminnet jag har är från Ankkarock i Korso i Vanda där jag var som 14-åring. Mamma tog mig och min syster med för att lyssna på The Rasmus som jag var ett stort fan av. Senare började jag gå på festivaler med mina kompisar. Numera besöker jag inte festivaler för ett enda bands skull, utan det bästa är att hitta nya bekantskaper. I sommar ser jag särskilt framemot Ville Valo & Agents spelning, det blir en rolig kombination av två skilda världar. Det viktigaste med festivaler för mig är helheten: många olika musikstilar, mat av restaurangklass och välfungerande arrangemang. Det är roligt att utbyta erfarenheter med mamma efter Qstock."

Anni Paananen, 28, dotter, Uleåborg

"I MIN UNGDOM på 70- och 80-talen var utbudet av olika band skrämt. På somrarna var Kuusrock ett absolut måste. Då var det punk som gällde. Vi dansade som galningar till exempelvis Eppu Normaali och Pelle Miljoona. Numera dansar festivalbesökarna inte lika mycket. På 90-talet var det trendigt att ha egen mat med sig till festivalområdet. Anni var första gången på Kuusrock som baby och till henne hade jag med barnmat på burk. Jag har besökt festivaler tillsammans med mina döttrar även senare. Det har varit lätt att låta flickorna gå på festivaler med sina kompisar eftersom jag har sett att de kan uppföra sig där. Qstock besöker jag fortfarande varje sommar."

Riitta Engman, 56, mamma, Uleåborg

FÖRTROLLANDE NÄRTURISM

Det är trendigare än någonsin att turista i hemlandet. I den skattkista som kallas Finland finns det ännu mycket som är oupptäckt.

text RIINA-MARIA METSO illustration JUTTA KIVILOMPOLO





D



Det är en härlig känsla att upptäcka vilket vackert och mångsidigt land Finland är. När du bor i en grå betongstad glömmmer du ibland hur mycket fantastiska saker du kan hitta i Finland. Denna läsarkommentar summerar mycket väl varför finländarna allt oftare vill turista i hemlandet.

Vi har frågat Samarbetes läsare om deras resvanor. Nästan en fjärdedel tror att inrikesresorna kommer att öka. Närmare hälften tror att turismen i hemlandet kommer att vara oförändrad.

Svaren stämmer överens med Statistikcentralens färska statistiska översikt *Finländarnas resor 2018*. Enligt den ökade fritidsturismen i Finland något jämfört året innan. År 2017 gjordes det cirka 6,8 miljoner fritidsresor med avgiftsbelagd inkvartering i Finland. Dessutom gjordes det 20 miljoner resor med gratis inkvartering hos släktingar eller i stuga. Inrikesresorna ökade i popularitet i alla åldersgrupper, men mest bland personer under 35 år.

Resultaten förvånar inte **Anne-Marget Hellén**, ordförande för Föreningen Finlands turistorganisationer FFTO rf.

”Det är trendigt att turista i hemlandet. Numera är det viktigaste inte att komma långt bort hemifrån. Viktigare är att komma långt bort från vardagen.”

Finländarna har insett att det är enklast att göra ett avbrott i vardagen i närheten. Då tidsbrist numera är ett kollektivt och kroniskt tillstånd erbjuder hemlandet en hjälpande hand. Även under en weekendresa kan du komma i semesterstämning, vet SOK:s marknadsförings- och kommunikationsdirektör **Outi Vitie** inom SOK Styrenheten för HoReCa-branschen.

”Under den tiden kan du redan koppla bort tankarna om att du borde städa och att ett berg av tvätt väntar på dig. Människan kopplar av, hjärnan får vila och på morgonen får du gå direkt till ett härligt, färdigdukat frukostbord.”

Inrikesresor lockar för att det är ett enkelt sätt att resa och för att Finland är ett tryggt land med en vacker natur. Många av dem som svarade på läsarenkäten uppgav att de har tröttnat på långa flygresor och säkerhetskontroller. Finland anses också rent generellt vara ett mycket tryggare land än många destinationer utomlands.

Det är ofta naturen som bjuder på de mest oförglömliga upplevelserna under resan: en lavskrika vid lägerelden, bad i iskallt vatten eller norrsken i Lappland. Naturen ger dig också möjligheter att övervinna dig själv. *Vi var oerhört stolta då vi för ett par år sedan besteg både Pyhätunturi och Saana trots att vi inte har särskilt bra kondition.*

Enligt den statistiska översikten hör Nyland, Birkaland och Lappland till de mest populära resmålen i Finland. Samarbetes läsare berättade däremot att utbudet av evenemang och sevärdheter har störst inverkan på valet av resmål. Lokala evenemang kan betyda mycket även för dem som inte reser enkom för att delta i evenemangen, enligt Hellén.

”Många överraskas positivt av evenemangsutbudet när de redan befinner sig på orten. Samtidigt kan det hända att de blir så förtjusta att de bestämmer sig för att återvända nästa år.”

För barn kan å andra sidan redan övernattnings på hotell vara en tillräckligt stor upplevelse i sig. Badkaret på rummet och ismaskinen i korridoren på hotellet är lyx som saknas hemma. *Om vår son får ett pysselpaket på hotellet eller det finns en pall för honom att stå på vid receptionsdisken är det någonting han pratar om länge också efter att vi har kommit hem.*

59 %
reser
med sin partner.

69 % tror att de kommer att resa mer eller lika mycket i Finland som tidigare.

Hotell är den bästa övernattningsformen enligt merparten av resenärerna. Av svars personer väljer 62 procent övernattning på hotell – ofta även de som vill ut i naturen. ”Människan har urbaniserats till den grad att hon gärna bor tryggt på ett stadshotell och sedan gör utflykter ut i skärgården och naturen därifrån”, säger Hellén.

Övernattning på hotell passar även sådana sällskap där personerna är intresserade av olika saker. Även medlemmarna i en och samma familj kan ha väldigt olika förväntningar på en semesterresa.

”Frun kanske trivs på hotellrummet ensam med en bra bok, medan mannen gärna deltar i aktiviteter med barnen. Damerna i familjen kanske shoppar medan de andra strövar runt eller gör en cykeltur. Önskemålen kan vara olika, men alla har möjlighet att uppfylla sina i samma stad”, säger Vitie.

Ett nytt fenomen är också *staycation*: semester på ett hotell i hemstaden. Ingen tid går åt till att resa om du väljer att övernatta på ett ställe i hemtrakterna. På gästernas önskemål har hotellen också infört våningar som är avsedda enbart för vuxna, för att ge dem en paus från barnfamiljsvardagen.

Vi som turistar i Finland befinner oss i en tacksam situation, vi har aldrig någonsin tidigare fått så bra service som nu. För ett par år sedan förenade ett antal turistorganisationer sig och tog fram kampanjen *100 syöttä matkailla Suomessa* (100 skäl att turista i Finland) som fortsätter även i år. Syftet med den är att ge turister nya idéer, utan att tävla om vem det gynnar.

”Enbart det att finländarna turistar i hemlandet gynnar oss alla”, säger Hellén.

Det verkar dock finnas en negativ sak med inrikesresor. Hela 74 procent av svars personer uppgav att de skulle resa mer i Finland om priserna var förmånligare.

Enligt både Hellén och Vitie klarar sig hotellen i Finland bra i en jämförelse med de flesta länderna i Europa i fråga om förhållandet mellan pris och

kvalitet. Enligt Anne-Marget Hellén är det i fråga om priserna ytterst viktigt att inhemsk turism stöds även genom politiska beslut. Mervärdesskatten bör inte höjas och Finland behöver heller inga vägtullar.

”En evighetsfråga är tidpunkterna för skolloven. Om de skulle flyttas med två veckor skulle höstturismen ge 219 miljoner euro extra intäkter.”

Vitie tror att det för många är så viktigt att få lite sol under den mörkaste vintern att de är redo att betala för det och resa långt bort.

”Å andra sidan är hållbarhet och etik viktiga urvalskriterier för allt fler. Att stödja inhemskt är att gynna var och en av oss. Därför vore det bra om alla skulle göra det till en hjärtesak att turista i hemlandet.”

Och även om det inte går att ligga på stranden vintertid finns det något väldigt unikt med att turista i Finland. Du bjuds på upplevelser som du inte kan få någon annanstans. *Någonstans i närheten av Ijo kände vi för ett bastubad. Invid vägen fanns ett campingområde som vi stannade vid. Vi frågade om det fanns en bastu och ägaren lovade att värma den. Sedan kom ägaren och hans fru och badade bastu med oss.* →

Samarbetes enkät
i februari 2019
besvarades av
996 ägarkunder.
Den kursiverade
texten är fritt
formulerade kom-
mentarer i enkäten.





Enligt Tom Selänniemi borde naturupplevelser göras mer lättillgängliga för turister.

Foto Anna Riikonen

TOM SELÄNNIEMI

Direktör för Finlands naturcentrum Haltia

Naturen är en ny lyx

Ar min resa en för stor belastning på miljön? Borde jag ha ont samvete för att jag reser? De finländska turisterna har nya bekymmer i sitt bagage, bekymmer som gäller miljön. Det finns inga enkla svar på de frågorna, enligt **Tom Selänniemi**, direktör för Finlands naturcentrum Haltia. Dialogen om klimat-effekterna av turismen söker fortfarande sin form.

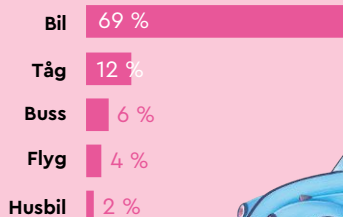
”I stället för att ställa ja- och nej-sidan mot varandra skulle det behövas en mer balanserad granskning av vilken roll turismen har i den globala ekonomin och vilka de faktiska miljökonsekvenserna av den är. Resa eller inte resa är den fråga som folk grundar mest på, och den kan så småningom börja styra även konsumenternas beteende.”

Säkert är att det är mer miljövänligt att turista i hemlandet än att flyga till utlandet. Ju närmare hemmet resmålet ligger, desto mindre är förbrukningen av fossila bränslen. Tåg, buss eller varför inte cykel är bättre alternativ för naturen än privatbil.

I debatten glöms dock en viktig aspekt ofta bort, enligt Selänniemi. Det ekologiska fotspåret är en enda människas ekologiska fotspår.

”Det ekonomiska och sociokulturella fotspåret är också av betydelse. Turism är affärsverksamhet. Och en affärsverksamhet måste vara såväl lönsam som socialt och kulturellt godtagbar för att den ska kunna vara hållbar.”

Vilket färdmedel använder du vanligen när du åker på en fritidsresa i Finland?

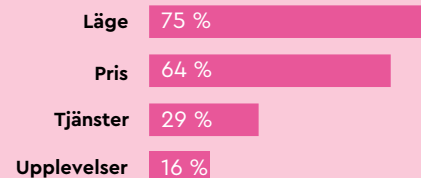


59%

reser helst med sin partner



Vilka är de viktigaste kriterierna för dig när du väljer övernattningsalternativ?



I praktiken innebär detta att inrikesturister borde använda sig av tjänster på resmålet. Om du när du övernattar på hotell eller i en stuga äter middag på en restaurang och köper en biljett till en konstutställning stöder du den lokala ekonomin. Då är turismen hållbar.

”Detta ideal gäller all slags turism. Om du äter medhavd matsäck gynnar du enbart den servicestation som sålde den”, säger Selänniemi.

NATUR OCH VÄLBEFINNANDE är stigande trender inom turismen. Med tanke på hållbar turism är det en fantastisk nyhet.

”Det är en ny lyx att få njuta av tystnad, ren natur och högklassiga tjänster. Människorna vill ha upplevelser, men också välbefinnande och avkoppling. Det erbjuder naturupplevelser på ett ekologiskt och hållbart sätt.”

Många kommer också till Finland från utlandet just för att få uppleva natur och välbefinnande. Arbetet med att profilera Helsingfors som världens naturhuvudstad har pågått redan en tid. Enligt Selänniemi har dock naturturismen fortfarande stor outnyttjad potential särskilt i huvudstadsregionen.

”I Helsingfors finns det urban kultur mitt ute i naturen. Ett stenkast från centrum finns det fantastisk skärgård, två nationalparker och till och med en centralpark som är en skog. Allt detta skulle möjliggöra lokal turism och ett mycket enkelt sätt att ta del av Finlands natur. För detta behövs det många innovativa företagare som testar nya idéer.”

Ett exempel är Tentsile Experience EcoCamp som har ordnats i Noux i Esbo redan i ett par somrar. Deltagarna i EcoCamp får övernatta i träd och lyssna till autentiska naturljud.

”Naturupplevelser måste göras mer lättillgängliga, utbudet måste bli mer mångsidigt och det måste gå att hyra nödvändig utrustning”, säger Selänniemi.

Som en av de mest lyckade innovationerna under de senaste åren nämner han museikortet som ger inträde till museer runt om i Finland. Kortet har medfört att både antalet museibesökare och inrikesturismen har ökat. Kortet har sålts i ett par hundratusen.

”Det är många storkonsumenter.

Tröskeln att stanna vid ett museum som du åker förbi är lägre om du har kortet i fickan. En innovation behöver med andra ord inte vara komplicerad för att få fart på folk.”

EN FÖRÄNDRING HAR skett även i huvudet på de finländska turisterna. Selänniemi, som även varit vice vd

för researrangören Aurinkomatkat, har observerat turister på när håll både i sin doktorsavhandling och under sin långa karriär i turistbranschen.

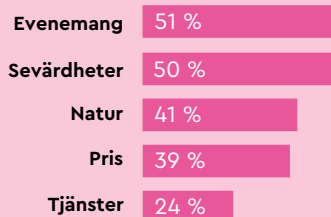
Så sent som för ett par år sedan hade vi finländare en annan inställning till utrikes- än inrikessemestrar. Vi reste i Finland för att nå ett visst resmål: vi åkte till Särkänniemi eller till Uleåborg för att träffa släktingar. Utrikesresor däremot gjorde vi för att få ett tydligt avbrott i vardagen. Resmålet spelade inte nödvändigtvis någon roll, huvudsaken var att vi kom bort från vardagslunken.

Enligt Selänniemi håller vår inrikes- och utrikes-turism på att närma sig varandra.

”Avbrott i vardagen återfinns mycket närmare hemmet än tidigare. Särskilt den nya kontakten med naturen ökar känslan av att det går att uppleva nya saker även i närområdet.”

”Avbrott i vardagen återfinns närmare hemmet än tidigare.”

På vilka grunder väljer du helst dina semesterresmål i Finland?



De populäraste resmålen i Finland enligt enkäten





Hitta hemliga turistpärlor

TYTTYRI UPPLEVELSEGRUVA i Lojo ligger på 80 meters djup.

TOIVAKKA KYRKAS takmålningar föreställer Jesus som hippie och en moderiktig ängel.

RUUNAAS FORSAR är en cirka 31 kilometer lång forsled bestående av sex forsar i Lieksa i Norra Karelen.

KARLEBY GAMLA STAD Neristan är en av de mest enhetliga och omfattande bevarade trästäderna i Finland.

FJÄLLCENTRET GALDO-TIEVA ligger vid foten av fjäll nära norska gränsen, norr om barrträdsgränsen.

ÖRÖ FORT är en vacker historisk ö som ligger i Kimitoöns kommun sydväst om Hitis.

PARIKKALA SKULPTURPARK har inrättats av outsiderskonstnären Veijo Rönkkönen i Parikkala i Södra Karelen.

BRONSÅLDERSGRAV-RÖSENA I SAMMAL-LAHDENMÄKI i Raumo i Satakunta är ett fornlämningsområde som också är upptaget på Unescos världsarvslista.

ÄLVEN IVALOJOKI anses vara en av de bästa paddlingsrutterna i Finland.

GUMTÄKT BOTANISKA TRÄDGÅRD i Helsingfors är indelad i två delar: kulturväxträdgården samt växtgeografiska trädgården där växterna är grupperade enligt sitt ursprung.

BENGTSKÄRS FYR är Nordens högsta fyr och Finlands sydligaste resmål. Fyren ligger på den yttersta ön i Skärgårdshavet.

ASKOLA JÄTTEGRYTOR i Östra Nyland är den största förekomsten av jättegrytor i Finland. Den senaste istiden har efterlämnat 20 urholkningar i berget, dvs. jättegrytor.

VALAMO KLOSTER i Heinävesi är ett centrum för den ortodoxa tron och kulturen.

PARKSKOGEN I AULANKO i Tavastehus är ett cirka hundra hektar stort naturskyddsområde som genomkorsas av en bilväg och flera promenadstigar.



Läs mer om läsarnas
turistrekommendationer
på yhteishyvä.fi.



FAMILJEN KIVI-KOLI

Tältturister

Pinnbullar och kvalitetstid

I Pierulampi. Åtminstone kommer familjen **Kivi-Koli** från Högfors att slå upp sitt tält där i sommar.

”Mina tidigaste tältminnen är när jag gjorde utflykter ensam med min pappa. Vi metade och sov i tält. Det var min storfavorit i barndomen och jag vill ge mina barn liknande minnen”, säger **Reetta Kivi**.

Och minnen har de fått, för familjen med tre barn har i alla tider tältat. Föräldrarna Reetta Kivi och Timo Koli fick smak för naturliv och scouting redan som barn. Nu går barnen **Saara**, **Paula** och **Toivo**, 6, 9 och 13 år, i föräldrarnas fotspår. Utöver scoutläger gör familjen även egna tältutflykter.

Till favoritresmålen hör Liesjärvi nationalpark och Räyskäläregionen i Loppi.

”På båda ställena finns det fin terräng, markerade ruttor och fina tältplatser. För barnen kan det i och för sig vara en stor upplevelse bara att sova i tält hemma på gården”, vet Timo av erfarenhet.

NÄR FAMILJEN börjar planera en tältutflykt är det en sak som lyfts fram: maten. ”Barnen vill gärna planera i förväg vad vi ska äta under utflykten.

Och det är viktigt att kontrollera om vi klarar oss med bara en stekpanna och om vi säkert har kommit ihåg fettet till plättsmeten”, berättar Reetta.

Under utflykten är korvgrillning naturligtvis ett måste, men favoriter är också plättar med salt eller söt fyllning och pinnbullar. Smeterna tillreder Reetta hemma i förväg och förvarar dem i saftdunkar. De har också med sig ett Trangia-stormkök som de tillreder helt vanlig husmanskost på, till exempel makaroner med köttfärsås. Färdig påsmat är enkel, men sådan använder



*”För barn
kan det vara
en stor
upplevelse
att tälta hemma
på gården.”*

Reetta Kivi och Timo Koli samt barnen Paula, Toivo och Saara är erfarna tältare. Det bästa med utflykterna är att tillbringa tid tillsammans.

Foto Pia Inberg

de egentligen inte. De lagar mat och slår upp tältet tillsammans.

”För oss är tältutflykter tid med familjen”, säger Reetta.

BARNENS DRIFTIGHET på utflykterna har varit en positiv överraskning för föräldrarna.

”Även om de hemma kan krångla om de måste tömma diskmaskinen eller duka bordet är de ivriga över att få diska under utflykterna”, säger Reetta med ett skratt.

Något egentligt program för utflykterna behöver de heller inte fundera på. Att fotvandra ett par kilometer till lägerplatsen, slå upp tältet och laga mat över öppen eld är tillräckligt spännande sysselsättning för barnen.

”Att övernatta två nätter i tält i skogen och att få tillbringa tid med föräldrarna kan vara en lika stor upplevelse för barn som en två veckors semester i Thailand. Det går att hitta upplevelser förmånligt och ekologiskt även nära hemmet”, säger Reetta.

Ofta säkerställer familjen att det finns en badplats nära lägret. Ibland har familjen också med sig en kanot.

”Det bästa med att tälta är att du får vara ute i naturen och röra dig i skogen. Dessutom är det väldigt förmånligt. Om du gör en utflykt över en eller två nätter sommartid klarar du dig med nästan vilket tält som helst”, säger Timo.

Samtidigt spränger han myten om att det är obekvämt att tälta och att du

tvingas sova på knöliga rötter. Visserligen sover inte heller Timo längre på åtta millimeter tjock skumplast.

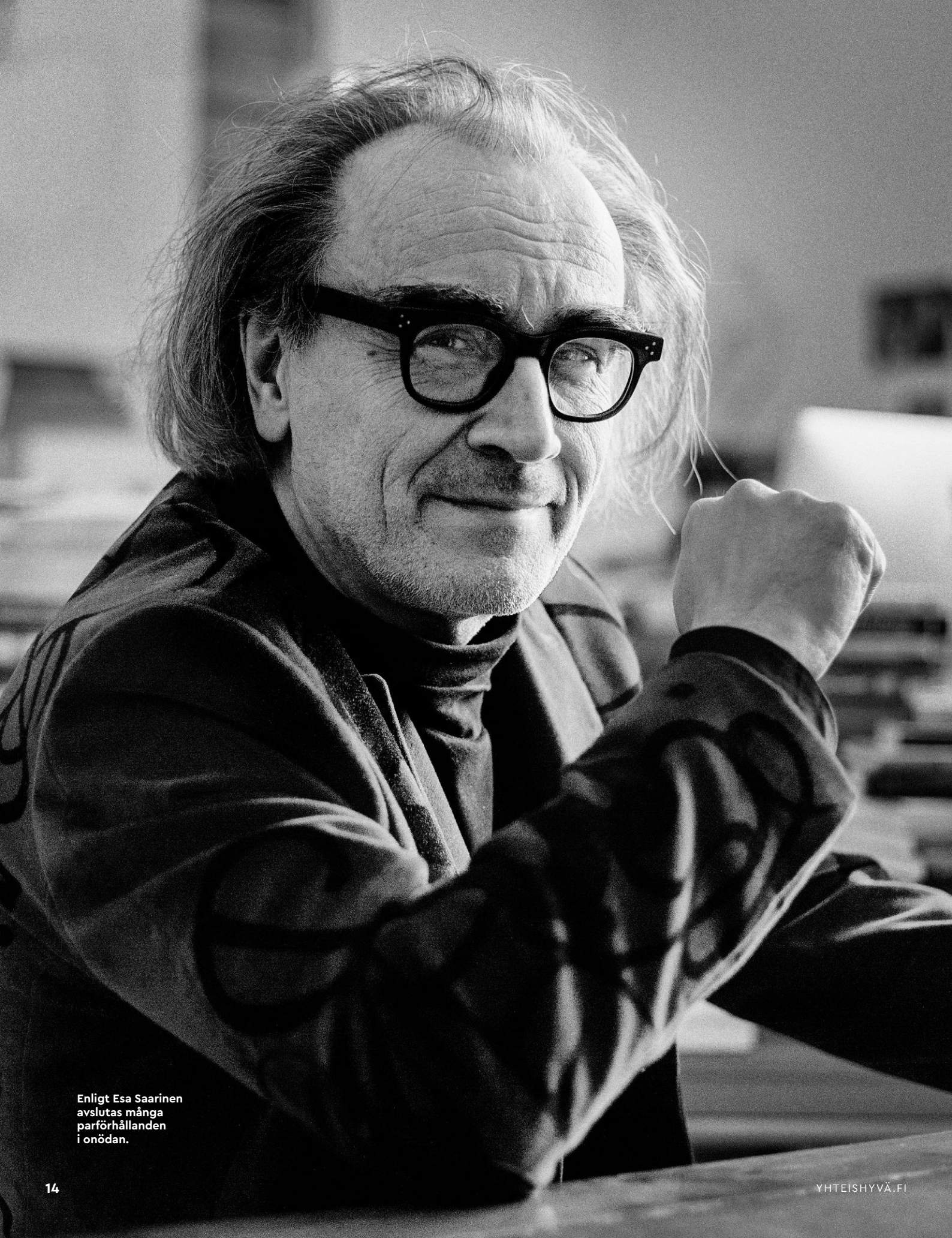
”När man blir äldre förstår man att uppskatta tjockare liggunderlag. Det är hur bekvämt som helst att sova på uppblåsbara liggunderlag.”

DRÖMRESMÅLEN för barnen i familjen är nära förknippade med naturen. Paula skulle vilja tälta i Lappland och Toivo drömmer om att campa i nordöstra Finland.

Och även Reetta har en dröm.

”Vågar jag säga detta högt?

Jag drömmer om att som pensionär åka runt och tälta i alla nationalparker i Finland.” ■



Enligt Esa Saarinen
avslutas många
parförhållanden
i onödan.



Se en video med Esa
Saarinens funderingar
på yhteishyvä.fi

Esa Saarinen

text KAISA VIITANEN foto KAAPO KAMU

Filosofen Esa Saarinen, 65, är intresserad av varför relationer mellan vissa människor håller. Han har hittat ett par hemligheter.

” **ETT HALVÄTET** äpple låg och skräpade på hyllkanten. Jag blev arg direkt.

Jag var säker på att det var en av våra söner som hade lämnat det där. De använder mitt arbetsrum ibland.

Jag älskar mina söner, men äppelskrotten fick mig att känna att jag hade misslyckats som far. Jag skickade ett surt meddelande till sönerna. I nästa sekund kom jag på att äppelskrotten nog var mina egna efterlämningar.

IDÉN MED FILOSOFI är att få människan att använda sin tankeförmåga för att förstå sig själv och livet bättre. Poängen är att växa som människa. I familjer och parförhållanden hänger allt på att denna tillväxt sker. Du måste få övertag över din själviskhet och förstå att kärlek inte är en individuell prestation. Först genom att förstå den andras perspektiv kan helheten börja fungera. Till syvende och sist är kärlek praktik, vardag. Olika konflikter kan uppstå varje dag av otaliga orsaker och en äppelskrott kan öppna dörren till en massa irritation. Nyckeln är därför en vilja att lyckas tillsammans. Det lyckas inte utan engagemang och vilja att jobba för helheten.

Det är dumt att gnälla på dem du älskar. När jag tänker efter kan jag inte vara stolt över en enda av de gånger som jag har blivit arg på Pipsa eller mina söner. Varför betar jag mig illa mot min fru och kvinnan i mitt liv, som har öppnat de största sakerna i mitt liv för mig? En människa måste kunna bättre. Hon måste kunna höja sina standarder i takt med att hon får mer livserfarenhet. Parförhållandet och familjen är den bästa möjliga miljön för att växa som människa. Jag upplever enorm tacksamhet för att jag får vara **Pipsas** make och **Olivers** och **Jeromes** pappa och för att de älskar mig.

En annan gång i mitt arbetsrum fäste jag blicken vid bokhyllan där det plötsligt fanns en skruvting från järnaffären. Jag hade oroat mig över just denna hylla

en lång tid. Den var inte fäst i väggen och hotade att ge vika i sidled. Nu läste skruvtingen fast den lutande hyllan i en fast hylla. Sönerna hade åtgärdat problemet! Jag kände en kraftig värme inombords.

Mina söner är nu i 30-årsåldern. Vi har hela tiden bott i centrala Helsingfors och gathörnen är präglade av minnen. När jag går till Ekbergs konditori och tittar på ett visst bord minns jag när Pipsa kom från läkaren och berättade att hon var gravid med tvillingar. Det gjorde platsen helig för mig.

VÅRT SAMHÄLLE uppmuntrar inte par att hålla ihop, men själv är jag en man som tror på lojalitet. Jag tycker att det finns något fint med trohet. För vissa kan ett uppbrott vara bra, men många ger upp i onödan. Det är stort att ta sig igenom problem tillsammans. Det hjälper inte att brusa upp, vara självisk och stöddig. Att föra en vettig dialog hjälper. Men du måste också själv ha förmågan att lyssna och lära. Den andra måste uppleva sig bli hörd. Svinaktighet finns det inget rum för i en hållbar relation. Därför ska du utveckla din förståelse för livets djupare dimensioner och din vilja att växa som människa.

Förra vintern promenerade vi i Gamla kyrkoparken och vägen var hal. Jag hade skor med friktionssula och hade inga problem med halkan. Pipsa höll hårt om min arm.

”Kommer du ihåg när våra söner lärde sig att cykla här?” frågade jag Pipsa.

Vi återvände snabbt tillbaka till en tid då bådadernas fäder fortfarande var i livet. Båda var frontsoldater och tillhörde den generation som vi får tacka för att Finland är ett självständigt land. Du måste förstå tidens gång och din egen plats i den. Om du inte är uppmärksam tar ytliga brister och själviska motiv överhand och bitterheten tar makten. Men även kärleken kan vinna, om den vårdas ömt.

Serverta knaprig siklöja och nyskördad potatis i fish & chips-stil. Blanda till en fräsch tartarsås av alltid lika läcker mormorsgurka att servera till. Receptet finns på sidan 22.



recept **SANNA KEKÄLÄINEN** foto **REETTA PASANEN** och **GETTY/JOHNÉR**

Gör läckra fiskrätter!

Göm sik i knyten,
gör knaperstekt siklöja eller
rulla saftiga biffar av abborre.
Till sommarens bästa fiskrätter
är det gott att servera
säsongens grönsaker.

Och den största fisken smet ...

Fiskar som smitit och frieri på fisketur – läsarna har berättat sina fiskehistorier på Yhteishyväs Facebook-sida.

"UNDER STUGGRANNENS

BRYGGA bodde en stor gädda som granngumman matade med bullbitar. En sommar när fångsten var dålig kom jag att tänka på bullgäddan. Jag bara måste testa. Jag agnade kroken med en bit kanelbulle och kastade ut metreven vid bryggan. Bullgäddan högg direkt! Det tog en halvtimme innan gäddan tröttnade och jag fick upp den i båten. Vi fick mat på bordet. Lite ont samvete hade jag nog varje gång jag såg gumman kasta ut bullbitar från bryggan."

"DET MEST OFÖRGLÖM-

LIGA var när jag och min pojkvän var på en pimpelresa i Kilpisjärvi och han friade till mig ute på en sjö i ödemarken: 'Är det inte dags att avgöra efternamnsfrågan en gång för alla?'"

"JAG VAR LITEN när min pappa försökte lära mig att fiska på stugan. Slutresultatet var att pappa fick ett fiske-drag i huvudet och måste uppsöka akuten. Någon fisk fick vi inte."

"NÄR MIN DOTTER var liten tittade hon ner i pimpelhålet och utbrast: 'Jag kikar ner i fiskskafferiet.'"

"FÖR MÅNGA ÅR sedan var jag på stugan och fiskade med kastspö i samma vass-

rugg som många gånger tidigare. Redan efter ett par kast fick jag napp. Jag blev lite fundersam, eftersom fisken var så tung men ändå inte sprattlade nästan alls. När jag lyckades veva in fångsten mot båten såg jag att en enkilosgädda hade nappat på betet och på den hade en ungefär femkilosgädda bitit sig fast i sidan. När jag försökte fånga dem med håven släppte den stora gäddan sitt grepp – och jag drog upp hälften av den mindre gäddan."

"PÅ SOMRARNÄ ordnar vi roliga fisketävlingar. Ett båt-lag består av två eller tre personer som har två timmar på sig att fånga fisk. Sedan återvänder vi till stugan för att räkna fångsten. Priset är någonting gott, till exempel en låda med godis eller en hög med plättar."

"I MITTEN AV 80-TALET lyckades vi på fyra personer dra upp 80 torsk i vattnen kring Velkua. Vi hade kunnat fånga mer, men vi måste sluta. Allt blev mat, natur-

ligtvis. En stor del rökte vi samma kväll.

Resten tog vi med hem och stoppade i frysen. Gott var det! Vi använde vertikalkirklar på 200–500 gram på tjock flagglina. Efter detta har det varit dåligt med torsk i inre skärgården."

"FISKARNA SMITER aldrig ur den här håven! Med den fångar jag både lax och siklö-ja och får alltid just den fisk jag vill ha! Den håven är fiskdisken i vår S-market-närbutik."

"DE BÄSTA MINNENA är fisketurerna med min numera bortgångne morfar i Rautavaara om somrarna. Och när morfar sedan alltid tillredde halstrad fisk! Vi åkte iväg på morgonen och packade matsäck med oss."

"JAG VAR UTE och ljustrade med min man. Jag rodde och min man spanade efter fisk med ljustret i handen. Kan ni tänka er: en gädda hoppade ur vattnet upp i båten! Det var mörkt och jag skrek eftersom jag inte visste vad det var."

"På midsommar var jag och min man ute och fiskade med drag och fick tio gäddor. Vi serverade gädda till våra stuggrannar midsommaren till ära. Gott verkade det vara!"





Mal gädda med kallrökt lax.
Stek biffar som är knapriga
på ytan och saftiga inuti.
Servera dem med potatis-
stomp och en kall äggsås.
Receptet finns på sidan 22.



Fyll regnbågsfiléer med en citron- och örtblandning, knyt ihop med steksnöre och grilla filéerna saftiga. En krispig sommarkålsallad är god att servera till. Receptet finns på sidan 23.





Sommarens enklaste fiskrätt är grillade knyten. Receptet finns på sidan 23.

Fyll knytena med sik och smaker från bekantingen snålsoppa.



Knapriga gäddbiffar med potatisstomp

4 PORTIONER | G |

400 g gäddfilé
1 pkt (150 g) kallrökt regnbågslax
½ tsk salt
¼ tsk vitpeppar
1 ägg
1 dl matlagningsgrädde
3 msk finhackad dill

KALL ÄGGSÅS

4 ägg
1 salladslök
3 msk finhackad dill
1 burk (200 g) gräddfil
½ tsk salt
¼ tsk vitpeppar

POTATISSTOMP

1 kg tidig potatis
1 dl matlagningsgrädde
2 msk smör
1 tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
2 msk finhackad gräslök
2 tsk rivet citronskal

- Tvätta potatisarna och koka dem. Koka äggen i 8 minuter och kyl ned dem.
- Ta bort de största benen från filéerna och skär filéerna i bitar. Mal gädda och kallrökt lax i en mixer. Blanda ned salt, peppar och ägg. Tillsätt grädde vartefter och rulla till en jämn massa. Smaksätt med dill.
- Forma biffar av smeten med fuktade händer. Stek biffarna i olja på grill på gallret eller i en stekpanna på medelvärme i 3–5 minuter på båda sidorna.
- Tillred såsen. Skala och finhacka de avsvalnade äggen. Finhacka salladslöken. Blanda löken med ägg, dill, gräddfil och kryddor.
- Häll av potatisarna. Tillsätt grädde, mjukt smör, kryddor, gräslök och citronskal. Krossa potatisarna med en gaffel. Servera med gäddbiffar och sås.

Fish & chips på savolaxiskt vis

4 PORTIONER

600 g siklöja
1 dl rågmjöl
1 tsk salt
¼ tsk vitpeppar
12–16 (800 g) kokta tidiga potatisar
2 tsk vitvinsvinäger
4 dillkvistar

TARTARSÅS AV MORMORSGURKA

1 gurka
1 ½ dl vatten
1 dl socker
½ dl spritättika
1 dl majonnäs
1 dl turkisk yoghurt
1 tsk dijonsenap
1 burk (65 g) kapis
⅓ tsk grovmalen svartpeppar

FÖR STEKNING

rypsolja och smör

- Tillred tartarsåsen. Skiva gurkan. Blanda vatten, socker och ättika. Tillsätt gurkskivorna. Låt stå och få smak i kylskåp i minst 15 minuter. Häll av gurkorna och ta vara på spadet. Dela gurkorna i mindre bitar.
- Blanda majonnäs, yoghurt, senap och kapis. Smaka av med peppar. Tillsätt gurkbitarna och en skvätt gurkspad.
- Blanda mjöl, salt och peppar. Vänd sikløjorna i mjölblandningen. Stek sikløjorna i en blandning av olja och smör i en stekpanna i cirka 2 minuter på båda sidorna.
- Skär de kalla, kokta potatisarna i klyftor. Stek dem i olja i en annan stekpanna tills de får vacker färg. Droppa över vinäger. Toppa med dill och servera med tartarsåsen.

Fyllda regnbågsfiléer med sommarkålsallad

4 PORTIONER | G | ÄGGFRI |

ca 340 g (2 st.) regnbågsfiléer
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
75 g smör
1 dl finhackad dill
3 msk finhackad gräslök
2 tsk rivet citronskal
2 msk citronsaft

KRISPIG SOMMARKÅLSALLAD

300 g blomkål (½ huvud)
500 g tidig kål
6 rädisor
2 morötter
½ gurka
1 dl turkisk yoghurt
3 msk finhackad gräslök
1 msk citronsaft

½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM
steksnöre eller
cocktailpinnar

► Tillred salladen. Skär blomkålen i smulor. Strimla tidig kål och rädisor. Rengör morötterna och skär dem i tunna skivor. Om du vill kan du skala ränder på gurkan. Dela gurkan i längdriktning och ta bort fröna. Skiva gurkhalvorna.

► Torka av regnbågsfiléerna med hushållspapper. Gör lätta snitt i skinnet med en kniv. Krydda filéerna med salt och peppar.

► Blanda mjukt smör, örter och citronskal. Bred ut smör- och örtblandningen på köttssidan av den ena filén. Lägg filéerna med köttssidan mot varandra och knyt ihop med steksnöre eller fäst ihop kanterna med cocktailpinnar.

► Stek fisken på grill på gallret eller i halster i cirka 5 minuter på båda sidorna eller tills fisken är genomstekt. Du kan också steka fisken i ugn i 200 grader i cirka 20 minuter. Droppa citronsaft över den stekta fisken.

► Tillaga salladen. Smaksätt yoghurten med gräslök, citronsaft, salt och peppar. Rör ned såsen i grönsakerna. Servera till fisken.

Somriga fiskknyten

4 PORTIONER | G | ÄGGFRI |

*Fiskknyten
är ett säkert
kort för alla
stugockar.*

600 g sikfilé
1 tsk salt
¼ tsk vitpeppar
12 kokta tidiga potatisar
8 morötter
300 g blomkål (½ huvud)
1 dl ärter (djupfrysta)
4 msk smör

GRÄDDFILSSÅS MED CITRON

1 burk (200 g) gräddfil
3 msk finhackad gräslök
½ tsk salt
2 tsk rivet citronskal

DESSUTOM
2 msk citronsaft
bakplåtpapper

► Låt ärterna tina i ett durkslag. Torka av sikfiléerna med hushållspapper. Krydda med salt och peppar.

► Riv 8 cirka 30 x 30 cm stora bitar bakplåtpapper. Lägg två pappersbitar ovanpå varandra. Lägg en filé på varje hög med dubbla bakplåtpapper. Om filéerna inte är jämnstora, fördela dem så att mängden fisk är lika stor på varje bakplåtpapper.

► Skiva potatisarna. Tvätta och skala morötterna och skär dem i tunna stavar. Bryt blomkålen i små buketter. Fördela blomkål, morot, ärter och smör ovanpå fiskfiléerna. Stäng knytena och linda in dem i folie om du steker dem på grill.

► Stek knytena på grill i 15–20 minuter eller i ugn i 200 grader i 25 minuter.

► Tillred såsen. Blanda gräslök, salt och citronskal i gräddfilen. Öppna knytena och pressa över citronsaft. Servera med gräddfilssås. ■

Ät medvetet på din kropps villkor

Enligt näringsterapeuten Leena Putkonen finns det numera alldeles för mycket regler om hur vi ska äta. En hälsosam kost är inte synonymt med att utesluta en mängd olika livsmedel, det är nämligen inte bra för tarmbakterierna heller.

text KIRSI HEMANUS foto RAISA-KYLLIKKI RANTA

Leena Putkonen, 36, ”lärd sig” i tonåren att se på sin kropp på ett negativt sätt, eftersom hon inte tyckte att hon passade in på det slanka kvinnoidealet. Längre fram blev Leenas kroppsuppfattning mer positiv, när hon under studietiden bodde hos sina föräldrar om somrarna och såg hur de åt både dessert och kaffebröd varje dag utan att få dåligt samvete. Leena började också motionera.

”Att äta är en konstart, som alla kan lära sig. Jag har haft ett sunt förhållande till mat nu i omkring 15 år”, säger Leena.

Hon anser att vi har fel uppfattning om vad hälsosam mat egentligen är. Många tror att hälsosam mat är fett-snål, trist och smaklös. Hon själv ser det som ett äventyr att äta hälsosamt varje dag.

”För mig är sallad lika gott som chips. Vanligen vill min kropp uttryckligen ha någonting färskt och fräsch, som grönsaker, fisk, fullkorn eller nötter. Jag vågar även äta desserter och bakverk, men de har inte huvudrollen.”

Medvetet ätande har hjälpt Leena att ifrågasätta uppfattningarna om hälsa och att inkludera njutning.

”Visst tänker jag på min hälsa, men jag låter inte det styra mitt ätande helt. Jag äter inte fisk om jag inte känner för att äta fisk, även om det är hälsosamt”, säger hon.

Livet blir enklare när du äter medvetet, eftersom alla förbud försvinner.

1 Medvetet ätande kan även underlätta tarmproblem.

”Medvetet ätande innebär att du äter långsamt och i lugn och ro. Du fokuserar på att äta med alla sinnen. Du iakttar, visar förtjusning och smakar på maten. Du reserverar gott om tid för att äta, det är att visa respekt för maten. Allt detta har också en positiv inverkan på matsmältningen via det parasympatiska, dvs. det icke-viljestyrda, nervsystemet. Irritabel tarm är delvis ett neurologiskt symptom och därför har livsstilen stor inverkan.

Det kan vara nödvändigt att utesluta vissa födoämnen i början av behandlingen av irritabel tarm, men inte i det oändliga. Tarmbakterierna mår inte bra av en för ensidig kost.

För tarmhälsans skull vore det bra att få så många olika sorters fibrer som möjligt, eftersom olika mikrobarter livnär sig på olika fibertyper.

En bakomliggande orsak till många hälsoproblem är en för hygienisk eller för stressig livsstil. Vi lever ett liv som är belastande på fel sätt. Stresshantering, motion, vila och sömn är ytterst viktiga för välbefinnandet.

Det finns inga regler för hur du äter medvetet och det är inte ett sätt att gå ned i vikt. Du kan lära dig att lyssna på kroppens signaler, till exempel att känna när du är mätt. Då äter du så mycket du behöver och kan också lämna mat på tallriken eller vid behov ta mer. När alla förbud kring ätandet försvinner blir många saker enormt mycket enklare. Det är inte enbart ätandet i sig som blir fritt, utan även livet kring ätandet.” →

Näringsterapeuten
Leena Putkonen tar
snart examen som
vildmarksguide och
genom sina studier
har hon fått nya,
mångsidiga och
fysiska element i sitt
hälsoarbete.

*”Jag tänker på min hälsa,
men jag låter inte det
styra mitt ätande helt.”*



"Alla kan fundera på vilka matvanor som fungerar för just dem. När du börjar lyssna på din kropp blir ätandet och livet runtomkring det mycket enklare", säger Leena Putkonen.

SÅ HÄR ÄTER JAG

I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID morötter. Även mina vänner ser till att ha morötter hemma när de vet att jag ska komma på besök.

MITT MEST PINSAMMA MATINKÖP var en burk med karamellpulver formad som en toalettstol. Där och då kändes det kul och nostalgiskt, eftersom jag åt karamellpulver som barn. Nu åt jag dock aldrig av det, så jag vet inte hur det smakade.

SOM 80-ÅRING VILL JAG ÄTA jordnötssmör med sked direkt ur burken så mycket jag orkar. Visserligen får jag äta det redan nu, men inte i sådana mängder.

2 Vi måste lära oss att utnyttja den finländska matkulturens potential.

"I Finland har matkulturens utveckling från kristidens barkbröd och råvarubrist till butiker med varor i överflöd varit väldigt snabb. Njutningen har inte hunnit med. Vi förstår inte att njutningen med att äta är att maten får oss att må bra. Om jag äter en meterpizza, får det mig att må bra? Hedonism är ett naturligt inslag i den franska och italienska matkulturen, eftersom den har tusenåriga anor där. Där har man lyckats använda enkla råvaror med finesse och betona matens läckra smak i århundraden.

Vår Östersjökost är mycket hälsosam och på många sätt också miljövänlig. Vi skulle kunna lära oss att njuta av till exempel rotsaker genom att tillaga dem på ett läckrare sätt. Det är en paradox att till exempel jordärtskocka, svartrot, gulbeta och rödbeta är superhälso-samma, men passar många magar bättre om de är inlagda. Vi har också näringsrika sädeslag som korn, havre och råg. Det går att välja ett mer magvänligt rågbröd och då och då kan man äta havrebröd, vilket de flesta tål.

Skogens gåvor, bär och svamp, är formligen superfood. Vissa får magproblem av sockeralkoholen mannitol i svamp. Svamp innehåller också trehalos, svampsocker, som i stora mängder kan orsaka magproblem. Men redan en liten

mängd svamp ger maten mycket smak. Bär innehåller fibrer och antioxidanter som är bra för tarmen. Fisk från Finland är riktig gourmetmat och bidrar dessutom till sysselsättningen i landet och är ekologiskt hållbar. Varför används dessa råvaror enbart i hemmaköken och inte också i restauranger? Det vore fantasiskt om restauranger skulle börja servera även finländsk mat så att den blir tillgänglig också mitt i vardagsstressen."

3 Hälsosam mat har profilerats helt fel.

"Hälsosam mat uppfattas ofta som trist och smaklös. I Lappland hörde jag i vint-ras många ivriga skidåkare säga att de i huvudsak äter sallad och gröt. Det ger inte tillräcklig näring om du åker skidor i sex till nio timmar om dagen. Många personal trainers rekommenderar också en sanslöst ensidig kost: gröt, kvar, ananas, protein, sallad, ris. En sådan kost är också näringsfattig.

När mat marknadsförs enbart som hälsosam glömmar vi bort njutningen och mångsidigheten. I Finland förknip-pas hälsosam mat ofta med fettsnål mat, och prototypen är en sallad. Lyckligtvis har vi lärt oss att använda olja de senaste åren, men vi snålar fortfarande för mycket med den. Vi borde äta mer olja och fisk.

Marknadsföringen får många godsaker att framstå som verkligt lockande och läckra. Dock lever vi i en så utseendefixerad kultur att vi från många håll hela tiden matas med information om att godsaker inte är tillåtna. Ibland dyker informationen upp även från mitt undermedvetna. Du kan dock lära dig att vara lite mer barmhärtig mot dig själv. Även i en hälsosam kost finns det rum för godsaker. Det är också bra att fundera på hur du definierar en godsak: smakar choklad verkligen så mycket bättre än en rågbrödssmörgås?

Ätandet har blivit en prestation, en tävling som du måste delta i. Då är det ganska svårt att lyckas. Då glömmar du att du och din kropp spelar i samma lag. Alla vet att det mest hälsosamma är en färggrann, fiberrik och grönsaksbetonad kost som innehåller lagom mycket protein. Den gamla goda tallriksmodellen är ett tillräckligt rättesnöre för de flesta. Men är den för enkel? Själv tycker jag att den är genialisk." ■



GRÖNT I SOMMAR

*På sommaren får vi
frossa i inhemska
grönsaker och söt melon.
Gör en enkel blåbärstårta
till kaffebordet – och
glöm inte att testa
nyheterna i glassdisken!*

SANNA AUTIO

Minikex till sommaren



1 VEGANENS VAL

Domino Mini-kexen finns med fyllning i smakerna cola eller turkisk peppar. Kexen är veganvänliga.



2 CHOKLAD- ÄLSKARENS FAVORIT

Oreo Joy Fills-påsen innehåller små snacks med kakao-smak och en luftig karamellfyllning.



3 TILL OST

Tuc Baked Bites-kexbitarna finns i smakerna salt eller ost och lök. De små munsbitarna är goda som sådana eller till ost.

foto Panu Pälviä



Trä en melonbit på en grillpinne och stick pinnen genom hamburgeraren så håller den ihop.

Semesterfirarens ostburgare

Dela ett paket Malet kött av rasboskap i sex delar, forma dem till rundlar och tryck ut dem till biffar. Pensla biffarna med olja. Stek eller grilla biffarna och krydda med salt och peppar.

Skär melon i rejäla skivor. Dela och värm upp Lemppari-havresemlor.

Lägg en biff och en rödlöksring på den undre brödhälvan. Ringla över Ruoka & Dippi-smältost som du har värmt i mikron.

Lägg på en skiva melon och den övre brödhälvan. Trä ett grillspett genom burgaren och garnera med melon.



Fazer Lemppari Havresemla bakas av havregrynsgrot som har fått puttra länge.



Valio Koskenlaskija Ruoka & Dippi-smältost med röksmak gör burgarna saftigare.



På förpackningen till Atria Malet kött av rasboskap anges från vilken ras nötköttet kommer.

Sommar-svalka

I glassdisken finns det nyheter för alla smaker.

Pingviini toffee-vaniljstruten är osockrad och laktosfri.

Denna glass-nyhet från Ben & Jerry's innehåller kolagräddglass, salta kolabitar och fräsiga kexsmulor.

Aino Omenahyve-havreglass är veganvänlig, glutenfri och laktosfri.

Fazer Yosa Havreglass Vanilj är en veganglass som innehåller välgörande mjölsyrabakterier.

Denna laktosfria passion-kokosglass från Valio Jäätelöfabriikki har en smak som känns som en tropisk fläkt.

Kotimaista vit choklad & vinbär-glasspinnen har smak av svartvinbärssås och ett vitt chokladöverdrag.

Denna vaniljgräddglass med smak av citron-smoothie får sin smak från ekologiska italienska citroner.

Denna gräddiga, laktosfria chokladtryffelglass från 3 Kaverin Jäätelö innehåller rikligt med choklad- och hasselnötstryffel.



BÄST JUST NU



SÖTMA FRÅN MELON

Mosa skalfria bitar av Jimbee-melon i en mixer, häll upp i glas och tillsätt isbitar. Du får en fräsch och svalkande sommar- dryck på nolltid!

FÖRFÖRISK TIDIG POTATIS

Söt tidig potatis är kungen i sommarköket. Om du har kokat för mycket potatis, grilla den som blev över nästa dag eller rör ihop en kall potatissallad av potatis och sommargrönsaker.



LÖK I KNIPPE

Ett knippe lök är ätligt från topp till tå. Strimla stjälkarna i en sallad och grilla lökarna tills de är mjuka och får en fin sötma.

KNAPRIG TIDIG KÅL

Saftig tidig kål är fräsch att knapra i sig som sådan. Gör ett tillbehör till grillkorv: skär kål i klyftor, pensla med olja och grilla lätt.

Använd inhemska Kotimaista

15 minuters blåbärstårta

INGREDIENSER: Produkter i serien Kotimaista: 1 tårtbotten, 1 burk vispgrädd, 1 burk kvarg, 1 burk kolasås och 2 påsar djupfrysta blåbär.

GÖR SÅ HÄR:

1. Fukta tårtbotten med en skvätt mjölk.
2. Vispa grädden. Blanda kvarg och kolasås i vispgrädden.
3. Bred vispgrädd på tårtbotten. Häll över djupfrysta blåbär. Gör ett lager till på samma sätt.
4. Lägg på locket och resten av vispgrädden ovanpå. Garnera med blåbär.

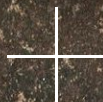
Kotimaista är S-gruppens eget varumärke. Produkterna uppfyller kraven på inhemskt ursprung enligt Gott från Finland-märket och Hjärtbladsmärket.



Foto Panu Pälviä och Istockphoto

Tidigpotatisens sommarförälskelser

Låt rök omfamna tidigpotatisen och ge den smak. Klassikern dill förför potatisen om och om igen och tahini trollar fram nya smakupplevelser.



TAHINI är tidigpotatisens exotiska partner från Mellanöstern. Späd ut tahinipasta gjord av krossade sesamfrön med citron och vatten. Använd som dressing till en potatissallad. Tillaga en enkel dipp till grillad potatis genom att blanda gräddfil, chili och tahini. Sommarkockar som gillar att experimentera tillsätter tahini i en kastrull med kokt potatis och rör om ordentligt.



DILL och potatis är sommarens mest kända smakkombination. Smaksätt tidigpotatis med hemgjort dillsalt eller servera ugnstrostad potatis med dillfärskost. Tillaga en härligt grön potatissallad genom att blanda fräsch dillpesto med kokt tidigpotatis.



RÖK ger tidigpotatis en hemtrevlig och somrig smak. Tillaga tvättad potatis i en rökpåse eller -låda. Servera rökt potatis till grillat eller tillsätt den i en fisk-soppa eller sallad. Rökt potatis är supergod även på midsommARBordet skivad på sillsmörgåsar.

Mört är ett smart val



Marja Komppa och Ari Seppälä bestämde sig för att göra den ringaktade mörtten till en uppskattad delikatess. Samtidigt förbättras sjöarnas tillstånd och fiskerinäringen får ett lyft.

text KAISA HAKO foto KRISTIINA KONTONIEMI

Ari Seppälä och Marja Komppa
testar ofta nya fiskinnovationer
hemma i sitt kök.



Innehållet i korgen glänser som om det vore en silverskatt. Den är full av färsk mört direkt från Päijänne.

Ari Seppälä tar en i sin hand.

”Den här är cirka åtta år gammal”, uppskattar han.

På utseendet kan Seppälä se var mörtens har fiskats. Om den är lång och smal kommer den från Päijänne. Om den är kort och knubbig kommer den från Birkaland.

Här på **Marja Komppas** och Ari Seppäläs ekogård i Korpilahti i Jyväskylä har många mörtar passerat de senaste åren. Fiskare levererar ett par tusen kilo mört i veckan till gården, och företagarparet fiskar även med egna fångstredskap.

I produktionslokalerna i gårdsbyggnaden doftar det svagt av rökt fisk. Kvällssysslan blir att rensa ytterligare 800 kilo mört.

”Jag har alltid misstänkt att ni är galna”

”Förädla mört?” utbrast många bekanta i förvåning 2015 då paret som specialiserat sig på honungsproduktion började sälja mört på burk – en fisk som varit utdömd som skräpfisk.

”En bekant skämtade att ’jag har alltid misstänkt att ni är galna’. Nu blev det bekräftat”, skrattar Seppälä.

Syö särkeä, se kasvattaa järkeä (ät mört och bli smart) lyder ett gammalt finskt talesätt. Men eftersom mört under de senaste årtiondena har varit allt annat än ett eftertraktat livsmedel, verkade det inte särskilt smart att börja fiska eller förädla mört. Produktnamnet Järki Särki som Komppa har hittat på är i det avseendet ganska finurligt.

Fiskens dåliga rykte har berott på följande faktorer:

”Mörtfiskar försämrar vattenkvaliteten. Sjöar och vattendrag övergöds på grund av utsläpp från människan och mörtarna upprätthåller övergödningen genom att återvinna näringsämnen”, säger Seppälä, som är utbildad fiskbiolog.

Det finns med andra ord för mycket mört i sjöarna och därför är det bra att fiska mört. Konsumenterna har dock upplevt att mörtens är svår att utnyttja som matfisk eftersom den har så mycket ben. Komppa och Seppälä har länge vetat att den illa sedda fisken är en delikatess.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU INLAGD MÖRT I MATLAGNING

- Mört inlagd i örtolja kan användas på många olika sätt i matlagning. Den är god till exempel till pasta, nypotatis eller potatissallad, som fyllning i pizzor eller salta pajer, på varma smörgåsar och i frestelser.
- Av fisken kan du också trolia fram hamburgerbiffar eller japanska donburi bowls.
- Du kan också tillaga mört-mousse till smörgåstårter eller petit-chouer.

”Mört skulle kunna vara en inhemsk motsvarighet till tonfisk”, säger paret.

När den feta, välsmakande fisken konserveras påminner den till konsistensen även om sardin.

”Problemet med de många benen i mört försvinner när den tillagas under tryck till helkonserv. Benen mjuknar helt och omvandlas till en kalcium- och fosforkälla”, berättar Komppa och Seppälä.

Smart på många sätt

Idén bakom mörtprodukten utvecklades på isbelagda Päijänne där paret 2013 vittjade sina katsor. Katsorna gav igen en gång välgödda, fina mörtar och det kändes helt vansinnigt att till exempel butikerna i hemkommunen inte sålde fisk från Päijänne.

Det pratas mycket om att vi borde minska köttintaget och öka intaget av andra proteiner i stället.

”Insektsmat i all ära, men det går åt mycket mer resurser att odla någonting än att använda något som redan finns. I Finland är insjöfisken fullständigt underutnyttjad och underskattad”, säger företagarna.

”Vi ville uttryckligen börja använda en råvara som utnyttjas

i alltför liten skala.”

Sedan 1990-talet har paret producerat både ett och annat på sin ekogård: kalkon, gås, kött- och angorakanin, lammkött och odlad svamp.

Ekotänket har varit kärnan i verksamheten på lantgården alltsedan paret som fattiga studerande i början av 1990-talet slog påsarna ihop, köpte gården med lån med statsborgen, ritade sitt hus

”Problemet med de många benen i mört försvinner när den tillagas under tryck till helkonserv.”



Mörten konserveras med lök och vitlök från egen åker.

Järki Särki-produktdesignen har planerats av den amerikanska grafikern Molly Conley, som kom till gården som biodlingspraktikant.



på smörpapper och bildade familj. Själv kallar de dock sitt ekotänk sunt bondförnuft.

”Ekologisk produktion är viktig för oss, men vi är ändå inte ekofanatiker”, säger de.

Bondförnuft innebär att motverka slöseri och prioritera återvinning: arbetsmaskiner hopmonterade av skräp, solpaneler på åkern, torrtoalett.

”Att acceptera ofullkomlighet”, preciserar de.

Av bästa möjliga råvaror utan att be om ursäkt

Komppa och Seppälä har längst erfarenhet av biodling på gården. De bestämde sig till sist för att fokusera enbart på det.

Deras ekologiska honung som säljs under varumärket Voi hyvin har blivit ett hållbart, välkänt varumärke och de hade inga planer på några nya verksamhetsformer. Men mörttinnovationen gav dem ingen ro. Det kändes som om den hade någonting som livsmedelsbranschen i Finland saknade: ett gott exempel och inspiration. Det hade pratats i årtionden i Finland om att utnyttja mört, men inga produkter hade egentligen nått marknaden.

”Vi ville göra detta med attityden att vi inte tän-

ker be om ursäkt för att vi ’bara’ tillverkar mört. Vi ville kombinera produkten med så bra råvaror som den förtjänar”, säger de.

Mörten är därför kryddad med rypsolja från Myssyfarmi, örter, ekologisk tomat från Neapel och saftig ekologisk vitlök från egen åker. Recept har hämtats ända från Mellaneuropa.

”Och översatt med Google Översätt från franska”, skrattar Komppa, som kallas ”matoman” och företagets strateg. Hon dukar fram delikatesser av mört på bordet: frestelse, paj och slaviska knyten.

Familjen har redan länge själv gjort fiskinläggningar för eget bruk och även i övrigt utarbetat recept med råvaror från gården.

”Marja lever för att äta”, skämtar maken.

”Från våra resor kommer hon många år senare ihåg vilka restauranger vi har besökt och vad vi åt på dem.”

Om du inte har råd med en storstilad lansering måste du ha en bra produkt

Komppa och Seppälä testade först sina fiskkonserver bland sina vänner och fick ett positivt mottagande. År 2015 började de därför tillverka två

”Vi ville kombinera produkten med så bra råvaror som den förtjänar.”

→



Företaget använder främst mört från Päijänne, men fisk levereras också från Tavastland och Birkaland.



Marja Komppa har varit företagare på gården alltsedan familjens tre barn föddes.

olika mörtprodukter på burk i sin gårdsbyggnad. Det kändes sannerligen inte som någon briljant framgångssaga till först.

”Till en början klippte vi ner varenda fisk med sax i burkarna, eftersom det inte genast fanns någon lämplig maskin tillgänglig”, säger de.

Ett provparti i en lokal matbutik hade god åtgång. Därför vågade företagarna erbjuda produkten även i övriga Finland, trots att mottagandet var skeptiskt på vissa håll. Fiskhandlaren i Gamla Saluhallen i Helsingfors blev förtjust i produkten och uppmanade oss att anmäla den till tävlingen Årets finländska livsmedel. Där tog Järki Särki sig till final. ”Efter det ringde S-gruppen och ville ha produkten i sitt sortiment. Det är väldigt ovanligt. Vanligen får producenten själv ta kontakt”, säger Seppälä.

Han konstaterar att en stor kedja är en bra distributionskanal, men att du måste vinna konsumenternas förtroende helt själv.

”Små producenter har inte råd att satsa hundratusen euro på lansering och reklamkampanjer, så det enda sättet är att ha en bra produkt och att skapa ett namn för sig så sakteliga”, säger han.

Under de två senaste åren har försäljningen av mörtprodukter ökat med femtio procent om året.

Familjens strategiförutspar att mörtens gång förbi honungen i framtiden.

Komppa och Seppälä konstaterar att råvaruproducenter rent generellt har det tufft i Finland.

”Konkurrensen med importen är stenhård”, säger de.

”Det räcker inte enbart med att ha en ren och säker produkt. Produkten måste se lockande ut och smaka så gott att konsumenterna vill äta den på nytt.”

Förändringens vindar blåser från Korpilahti

En enda gård förändrar visserligen inte världen, men det verkar som om ett slags dominoeffekt har startat i Korpilahti, som ringar på vattnet som sprider sig. Bina på gården pollinerar växter och bidrar till att förbättra skördarna i närområdet. Vattenkvaliteten i sjöarna blir bättre mört för mört. Fiskerinäringen får ett uppsving. Finländarna äter mer fisk.

En landsbygdsföretagarkollega får beställningar på rypsolja.

”Det där hinner du kanske inte tänka på mitt i vardagsstressen”, säger Marja Komppa, och Ari Seppälä fortsätter:

”Du gör helt enkelt det som känns rätt. Du känner att det är meningsfullt.” ■

”Du gör helt enkelt det som känns rätt.”

En biljett till Mars, tack!

Turismen är orsaken till cirka 8 procent av de växthusgasutsläpp som människan ger upphov till, enligt en undersökning som gjordes vid ett australiskt och ett taiwanesiskt universitet förra året. Siffran kom som en överraskning, eftersom den är fyra gånger så stor som man tidigare hade trott. Särskilt flygresor belastar klimatet. En fyra personers familj som flyger tur-retur till Thailand ger upphov till lika mycket växthusgasutsläpp som familjens hybridbil gör på ett par hundra tusen kilometer.

Å andra sidan: visst är det roligt att resa. Det är intressant att ta del av olika kulturer och se nya platser. Lyckligtvis behöver man inte längre flyga för att ta sig från ställe till ställe. Tack vare ny teknik kan man resa till exempel hemma i soffan.

SJÄLV HAR JAG REST till intressanta platser i den virtuella världen. Jag har till exempel flugit ovanför New York och beundrat skyskraporna långt nedanför mig och människorna små som myror som rör sig på gatorna. Jag har beundrat körsbärsblomningen i Tokyo och fantastiska isberg i Antarktis. Jag har till och med fått se dinosaurier i en regnskog i trailern till filmen Jurassic Park. Allt detta har jag gjort hemma i mitt vardagsrum med VR-glasögon på.

Den virtuella världen gör det möjligt att resa till helt nya ställen.

Utöver på jorden kan vi resa till andra planeter. I New York omvandlades en skolbuss till en buss med VR-teknik där man fick se vyer från planeten Mars genom fönstren medan bussen körde runt på Manhattan. Tack vare VR-teknik kan vi till och med resa i en helt ny dimension, i tiden. Vi kan uppleva historiska händelser eller resa långt in i framtiden, så som researrangörerna har skapat den för oss.

Även robotar kan hjälpa distansresenärer. Det japanska företaget Telexistence utvecklar en fjärrstyrd robot som skulle kunna göra det möjligt att resa på distans. Roboten rör sig till exempel på Rivieran, medan den

person som styr roboten ligger hemma i fåtöljen. Roboten har kameror till ögon och bilden förmedlas via kamerorna till personens VR-glasögon. Personen kan styra roboten med hjälp av styrhandskar. Det går till exempel att styra roboten att känna på sand på en sandstrand – och personen känner själv sanden i sina handskar.

FINNS DET NÅGON som fortfarande vill flyga? Ingen fara, det går även att skapa virtuella flygupplevelser. I Japan arrangerar det fiktiva flygbolaget First Airlines virtuella resor till Paris och New York. Passagerarna får sitta i bekväma säten i businessklass i ett utrymme som föreställer kabinen. De tittar snällt på ”flygvärdinnornas” säkerhetsdemonstrationer och får sedan avnjuta en fyrrättersmiddag från porslins-tallriker och dricka vin. Efter landningen på destinationen tar passagerarna på sig VR-glasögon och befinner sig plötsligt på Times Square i New York eller vid Eiffeltornet i Paris.

För den som trots möjligheterna att resa virtuellt längtar efter autentiska reseupplevelser rekommenderar jag närturism i hemlandet. Det är mer ekologiskt och erbjuder samtidigt det som de flesta vill få ut av sina resor – intressanta kontakter med andra människor.

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

Jag har beundrat fantastiska isberg i Antarktis.



Foto Panu Pälviä

MÅNGA BOTEMEDEL MOT *stugfeber*

Sommaren får många att drömma om ett eget ställe att tillbringa semestern på. Vid sidan av traditionella stugor vid stranden är många intresserade av att skaffa en samägd stuga.

text SIRKKU SAARIAHO

foto KRISTIINA KONTONIEMI och PÄIVI KARJALAINEN

Ett säkert sommartecken är att många kunder tittar in på banken för att diskutera sina stugdrömmar. **Päivi Huttunen**, utvecklingschef för lån på S-Banken, har på nära håll fått följa hur finländarnas stugfeber stiger.

”Om snön smälter sent och det är kallt ute kommer stugfebern med en viss fördröjning. Redan i april är febern hög, för att stiga ytterligare i maj”, säger Huttunen.

MED SOMMARSTUGA avses i dag nästan vilken typ av fritidsbostad som helst, allt från en koloniträdgård till en villa i Mellaneuropa.

En traditionell sommarstuga vid stranden är alltså många dröm. Intresset för en egen stuga väcks vanligen när hela bostadslånet är betalt. Många prövar på att hyra en stuga i önskat område innan de fattar det slutliga köpbeslutet.

Merparten av köparna behöver lån för att kunna köpa stugan. En stugas


belåningsvärde är vanligen 50–60 procent av priset. Det innebär att du för en stuga på 50 000 euro behöver cirka 25 000 euro egna besparingar eller andra säkerheter.

Du kan själv räkna ut hur stort lån du behöver för stugan med hjälp av en lånekalkylator. Hur stort bostadslån du eventuellt har och hur väl du har skött återbetalningen av det påverkar dina möjligheter att beviljas lån. Boendekostnaderna inklusive avbetalningen av lånet får vara högst cirka 40 procent av dina månatliga nettoinkomster.

EFTERFRÅGAN PÅ en andra bostad började öka för 10–15 år sedan. Det är särskilt personer i medelåldern eller personer som närmar sig pensionsåldern som är intresserade av en andra bostad. En ny andra bostad är högklassig och välutrustad. Enligt Huttunen kan den ha ett högre värde än det egentliga hemmet.

→





Det blir allt vanligare att flera familjer köper en semesterbostad tillsammans. Aino Kinnunen, Livia Ylimäki och de andra trivs i den före detta folkskolan som byggts om till en gemensam stuga i Mellersta Finland.

”Den andra bostaden kan också vara en aktielägenhet i en stad. Vissa vill ha en andra bostad i södern eller Estland”, säger hon.

Äldre personer använder till exempel sina besparingar och investeringar för att finansiera en andra bostad. Allt fler har också ett arv att tillgå.

”Om endast en liten del av bostadslånet återstår, kan du vid sidan av det ta ett lån för en fritidsbostad. Vanligen räcker hemmet som säkerhet”, säger Huttunen.

SEMESTERANDELAR är också fortfarande populära. Om du har en veckoandel äger du en aktie i ett fastighetsbolag och har rätt att tillbringa en vecka om året på destinationen.

En bra semesterandel möjliggör byten till destinationer utomlands. Det är inte helt ovanligt att samma familj har flera semesterandelar, när familjen en gång har fattat tycke för den semesterformen.

DET SENASTE FENOMENET på marknaden för fritidsbostäder är att vänner köper semesterbostäder tillsammans. Bostaden kan till exempel vara en gammal skola, en stationsbyggnad eller en herrgård.

Oavsett hur goda vänner ni är när ni köper en bostad tillsammans rekommenderar Huttunen att ni avtalar om allt skriftligen. Det är bra att vid behov ta hjälp av en jurist.

”Ni ska börja med att diskutera om ni använder den gemensamma bostaden som säkerhet för era egna lån. Det kan ni göra, men tydligast är det om alla har någon annan säkerhet, till exempel en ägarbostad.”

Om stugfebern stiger rekommenderar Päivi Huttunen att du fyller i en låneansökan på banken. Den ger ramarna för ett lånebelopp som är anpassat efter din ekonomi och därigenom för inköpspriset på den eventuella stugan.

Om endast en liten del av bostadslånet återstår kan du vid sidan av det ta ett lån för en fritidsbostad.

Valkealuomen Loma är ett ömsesidigt fastighetsaktiebolag. De familjer som äger aktier i bolaget har tillgång till gemensamma lokaler och egna rum.



Kajla Typpö är glad över hur bra barnen och barnbarnen trivs på det gemensamma semesterstället.



KAIJA TYPPÖ, YLIVIESKA

Gammal skola fick nytt liv

” **VI HAR** ömsesidiga fastighetsaktiebolaget Valkealuomen Loma med 19 aktieägare. Bolaget förfogar över en gammal skolbyggnad och lärarbostäder i Mellersta Finland. Byggnaderna består av totalt cirka 600 kvadratmeter. Jag och min man samt våra barn och deras respektive är aktieägare i bolaget.

Vi valde att grunda ett ömsesidigt fastighetsaktiebolag efter att ha rådfrågat en revisionsbyrå. Vi hade inte kunnat göra det själva, det krävdes en del kunskap. Nu kan vi vara säkra på att allt är gjort på rätt sätt och enligt lagen. Om vi behöver hjälp med bolagets officiella ärenden kan vi fortfarande be byrån om råd.

Valkealuomen Loma fungerar som vilket bolag som helst. Vi har bolagsstämmor där vi fattar beslut i viktiga frågor. Styrelsen bereder de största projekten, till exempel kommande renoveringsbehov. Aktieägarna betalar bolagsvederlag varje månad. Med det betalas räkningar och låneamorteringar. Jag har skött bolagets ekonomi.

IDÉN OM att köpa skolan kom från vår äldsta son. Han hittade säljannonsen och frågade i familjens WhatsApp-grupp, kanske lite på skämt, om vi ska köpa den tillsammans. Vi gick på visning i slutet av augusti 2013 och blev stormförtjusta. Efter ett halvår var affären gjord.

Huvudbyggnaden uppfördes i stock vid stranden av en sjö för ungefär hundra år sedan. Den har använts som skola senast i början 1970-talet och därefter som lägergård. Vi renoverade den nästan helt själva. I vår familj finns det ingenjörer, en byggmästare, timmermän, en VVS-montör och flera metallarbetare.

Vi har kommit överens skriftligen om alla officiella frågor och om nästan alla praktiska frågor också. En viktig regel är att man inte får komma sjuk till skolan.

Familjerna märker sin mat. Mat som inte är märkt får vem som helst äta. Alla har med sig kaffe och toalettpapper när de anländer.

En annan viktig regel är att barnen inte får gå och simma utan en vuxen som övervakar. Ni kan bara gissa hur många gånger om dagen barnen ropar till mig att komma med till stranden. Listan är lång och den lever hela tiden. Ofta kollar vi i WhatsApp-chatten vad vi har kommit överens. Visst är vi oeniga ibland, men vi har alltid lyckats komma överens till slut.

VI HAR STORA gemensamma utrymmen i skolan. Utöver dem har varje familj ett eget rum. I skolbyggnaden finns det två sovrum och i lärarbostäderna ytterligare åtta. Vi har cirka sextio sängar. Sällan är vi så många här, men ofta är vi 20–30 personer. Hälften av aktieägarna bor i Ylivieska och hälften i Mellersta Finland och nära Tammerfors.

Vi har kommit överens skriftligen om alla officiella frågor och om praktiska frågor också.

Mina bekanta brukar fråga om jag lagar mat till alla. Det gör jag inte. Vi har två kök och alla familjer lagar mat själva enligt egna mattider. Alla får leva enligt sin egen rytm. Vi dricker ofta kaffe tillsammans och firar födelsedagar och andra högtidsdagar. Vi gillar väfffester.

Det gläder mig att se hur bra mina barn och deras respektive kommer överens.

Vårt gemensamma semesterställe är viktigt för deras barn. De ser verkligen fram emot att få komma hit och leka med sina kusiner. Det finns en stor sal där barnen spelar innebandy och har en klättervägg.

Jag har alltid drömt om att ha ett gammalt hus vid en sjöstrand, och nu har vår familj ett sådant. Skolgården är stor som en fotbollsplan och där skiner solen hela dagen, precis som på den härliga, långa och långgrunda sandstranden.”



SARI EPÄILYS, ESBO

Semesterandelar ger känsla av äventyr

” **MIN FÖRSTA SEMESTERANDEL** köpte jag i början av 2000-talet. Jag gick till en visning fast besluten att inte köpa, men så blev det ändå. Då hade jag ingen aning om att jag skulle bli så här förtjust i denna semesterform. Men nu är jag helt såld, det är ett så enkelt och omväxlande sätt att semestra.

Jag har varit ensamstående mamma i över tio år. Min son är 15 år nu och vi åker på semester tillsammans. Jag har en väldigt sträng budget att leva på. Utan semesterandelar skulle vi aldrig ha kunnat åka på semester till de ställen vi har varit på. Vi har besökt bland annat Kanarieöarna och Teneriffa i Spanien och varit på hotellseminstrar i Pärnu och Tallinn i Estland. På Irland bodde vi i ett strandhus vid Atlanten för ett par år sedan.

Efter min första semesterandel har jag köpt ytterligare två. Under åren har jag bytt dem och nu har jag tre bra semesterandelar: på Pyhäniemi i Tammerfors, Katinkulta i Sotkamo och i Salla. Katinkulta besöker vi ofta, men i Salla har jag aldrig varit.

JAG ÄR MEDLEM I RCI POINT där jag kan byta semesterveckorna till poäng. Poängen kan jag använda till att hyra semesterandelar nästan var som helst i världen. Mina tre finländska andelar är ännu mer värdefulla på destinationer utomlands. För en vecka på Katinkulta kan jag till exempel tillbringa tre veckor i Spanien.

På vintersemesteren besökte vi Benalmádena i Spanien. Jag sökte fram de förmånligaste flygresorna och bokade en lägenhet. Alla mina semesterandelar är skuldfria, och för semesterresorna betalar jag därför endast flygresorna och

Snart bär det av igen! Sari och Sampo Epäilys har gjort lyckade semesterandelsresor i många olika länder.



”För mig har det här också varit en investering i framtiden.”

bokningsavgifterna. Jag kollar ofta för skojs skull på förmånliga flygresor och ser vart jag skulle kunna åka. Jag kan åka vart som helst, förutsatt att jag har råd med flygresorna. Jag hittar alltid nya intressanta ställen, jag får en känsla av äventyr.

JAG GILLAR att semestrarna är så bekymmersfria, jag får bara vara och njuta av ledigheten. Det är jätteskönt att någon annan ser till att allt är i ordning och jag kan vara säker på att det är ett bra ställe jag kommer till. Det behöver inte alltid vara på samma ställe, det kanske jag skulle tröttna på.

För mig har det här också varit en investering i framtiden. Sedan när jag har gått i pension kommer jag sannolikt att tillbringa mycket tid i Grekland och Spanien.” ■

Journalisten, producenten och bloggaren **Noora Shingler**, 37, bor i Arabiastranden i Helsingfors. Till familjen hör pojkvännen **Ossi Paloneva** samt Nooras barn **Isla** och **Hector Shingler**, 8 respektive 4 år, som bor med sin mamma varannan vecka. Noora har loggat in i tjänsten Mina köp för första gången. Hon gör inköp även i andra butiker än S-gruppens.

Vad tycker du om Mina köp?

Tjänsten är väldigt överskådlig och praktisk. Det är jätteintressant att se vilken mat man faktiskt köper till vardags. Siffrorna visar att vi lägger mest pengar på grönsaker, näst mest på ost och tredje mest på frukt.

Vilka frukter och grönsaker äter ni mest av i er familj?

Vi äter enorma mängder med bananer eftersom vi använder dem i smoothies. I S-gruppens butiker har vi köpt 18 kilo bananer. Avokado har vi köpt 8,1 kilo av. Vi äter också mycket ekologiska paprikor, och broccoli varje vecka.

Vad berättar tjänsten om familjens matvanor?

Vi äter mycket fisk och grönsaker. Vi köper inte kött. Ett par gånger om året äter vi viltkött som vi fått via vänner. Till barnen har jag köpt knäckkorv och till hela familjen kalkon ett fåtal gånger. Leverlåda utan russin är barnens favorit, sådan köper jag ungefär en gång i månaden. Jag har köpt 47 liter havremjölk. Så sent som för ett år sedan köpte jag Oatly, men när en lika bra inhemsk produkt lanserades gick vi över till Kaslink.

Avslöjar tjänsten eventuella laster?

Under ett år har jag köpt 11 godispåsar och choklad 21 gånger. Choklad är min svaghet, jag äter mycket mer choklad på jobbet än

KILOVIS MED AVOKADO

Noora Shingler som skriver om kostens betydelse för hälsan äter grönsaker, men även choklad.

Noora Shingler har köpt över 8 kilo avokado i S-gruppens butiker på ett år.

Kvinnor i åldrarna 25–44 år köper i genomsnitt

1,2 kilo

avokado om året i S-gruppens butiker.*

vad tjänsten avslöjar. En annan hemlig last är potatistunnbröd – jag kan äta ett stort bröd själv!

Kommer du att ändra ditt köpbeteende till följd av vad du har sett i tjänsten?

Ja, nog när det gäller plastpåsar. Jag skäms över att jag köper sådana. Under ett år har jag köpt 40 plastpåsar, 15 biologiskt nedbrytbara påsar, 3 papperspåsar och 1 återanvändbar kasse. Från och med nu ska jag minska konsumtionen av plastpåsar med hälften.

GÅ TILL MINA KÖP VIA S-KANAVA

- Med hjälp av Mina köp kan du kontrollera dina köpuppgifter och följa upp din konsumtion. I köpuppgifterna ser du bland annat hur många kilo grönsaker du har köpt under ett år.
- Du hittar Mina köp genom att logga in på S-kanava eller i nya S-mobil under Min egen butik.

*Siffran har hämtats från ägarkundernas köpuppgifter.

Sorgen

EFTER SKILSMÄSSAN BLEV EN KRAFT

Päivi Karhumetsä lärde sig att även om parförhållandet tog slut går det att värna om föräldrelationen. Stödet från Förbundet för mödra- och skyddshem hjälpte henne att börja ett nytt liv.

text KAISA HAKO foto MEERI UTTI

Päivi Karhumetsä har delvis suddiga minnen från den aktuella tiden för tolv år sedan.

Jag har lite svårt för att skapa mig en uppfattning om hur lång tid de olika skedena tog. Så jobbig var den tiden.

”Det hade snöat när jag förde skilsmässopapperen som vi hade skrivit under tillsammans till tingsrätten. Det var höst”, minns hon där hon sitter i sitt hem i Vanda.

KARHUMETSÄ HADE INTE planerat att skilja sig från sin man som hon hade varit gift med i tio år och hade ett barn med.

”Jag gick till en familjeterapeut för att få hjälp med de många problemen i äktenskapet”, säger hon.

Särskilt efter att vi fick barn började vi gräla om allt. Stämningen hemma blev ofta hotfull då paret inte lyckades komma överens. Karhumetsä vill inte här gå in i detalj på de jobbiga grälen.

En dag förstod hon allvaret i situationen.

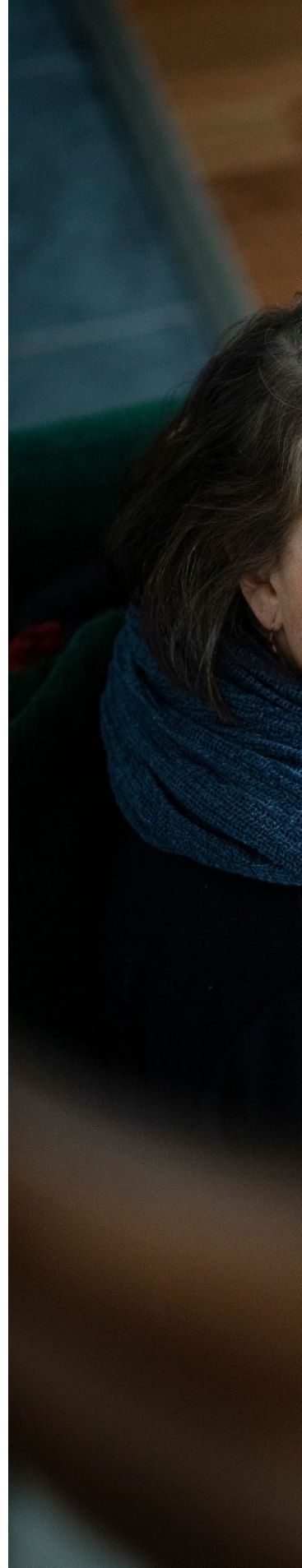
”Pappan kom hem från jobbet och dottern började gråtande rygga tillbaka i trappan upp till övervåningen. Jag förstod att våra gräl skrämde henne.”

Familjeterapeuten var den som i ord uttryckte ett alternativ som Karhumetsä inte ens trodde var möjligt: ”Du får skilja dig och det skulle kunna vara det bästa även för er dotter.”

UNDER DE FÖLJANDE jobbiga månaderna inleddes skilsmässoprocessen.

”Vi sov knappt alls, eftersom vi försökte reda ut problemen på nätterna så att dottern inte skulle höra. Det blev ofta gräl och gråt”, säger Karhumetsä.

Att komma överens om vårdnaden och hur de skulle dela egendomen gick relativt bra, och exmaken hjälpte till och med till finansiellt så att mor och dotter skulle kunna bo kvar i huset paret hade byggt tillsammans. Hotfulla situationer uppstod dock särskilt när pappan kom för att hämta dottern.





Päivi Karhumetsä konstaterar att det sist och slutligen var en positiv sak att kulisserna föll till följd av skilsmässan: "När jag berättade ärligt om vår situation fördjupades många vänskapsrelationer", säger hon.

"Då, mitt i min egen kris hade jag ännu inte förstått att mitt ex också hade en skilsmässokris."

DET GJORDE ONT att tvingas ge upp drömmarna. Sorgen blandades med skamkänslor för att äktenskapet hade misslyckats. "Tanken hade varit att vi skulle skapa ett hem och uppfostra barn tillsammans, men det lyckades inte. Kulisserna rasade, så att säga, eftersom jag inte hade berättat om våra svårigheter för någon. Plötsligt grät jag överallt: på jobbet och för grannarna, som jag dittills endast hade diskuterat trädgårdsskötsel med."

Även dottern reagerade starkt på situationen, hon var rädd för en massa saker och slöt sig helt emellanåt.

"Jag blev skrämmd då hon hade sagt till min mamma att hon vill dö då alla bara grälar."

Dottern fick professionell hjälp via familjerådgivningen, men också Päivi själv upplevde rädsla. Hon fick hjälp med att hantera rädslan i Förbundet för mödra- och skyddshems öppenvård.

"Vi skapade till exempel en visuell tidsaxel över mitt liv med hjälp av bildkort och det gav mig på något sätt perspektiv. Jag blev mer säker och kände mig inte längre som ett offer. Rädslan styrde inte mig längre", säger Päivi Karhumetsä.

Förbundet för mödra- och skyddshems arbete för barnfamiljer i skilsmässa visade sig vara avgörande för henne även på andra sätt. Vanhemman neuvo-gruppen som familjerådgivningen hänvisade henne till var en liten grupp som leddes av en expert och som samlades totalt åtta gånger för att fundera på föräldraskapet efter skilsmässa.

"Med gruppens hjälp började jag förstå att även om parförhållandet tar slut

→

Sorgen blandades med skamkänslor för att äktenskapet hade misslyckats.



"Samarbetsföräldraskap efter en skilsmässa ger barnen möjlighet att tillbringa tid med båda föräldrarna", säger Päivi Karhumetsä.

STIFTELSEN BARNENS DAG

- Sex finländska barnskyddsorganisationer bildar tillsammans Stiftelsen Barnens Dag som upprätthåller Borgbackens nöjespark i syfte att samla in pengar till barnskyddsarbetet.
- Förbundet för mödra- och skyddshem är en av organisationerna bakom Stiftelsen Barnens Dag. Förbundet hjälper barn och barnfamiljer som har det svårt och jobbar med att förebygga familjevåld.
- S-gruppen är en av huvudsamarbetspartnerna till Stiftelsen Barnens Dag. Åkband till Borgbacken säljs på Prisma runt om i Finland.

"Det är en tröst att se att där sitter en som har tagit sig igenom svårigheterna."

fortsätter föräldrelationen, och den kan jag värna om oavsett vad jag känner för barnets pappa. Att om jag vill att mitt barn ska må bra får jag inte hindra henne från att älska sin pappa."

DEN STORA FRÅGAN VAR: hur skyddar jag mitt barn så att jag samtidigt tillåter kärlek? "Under skilsmässan hade jag ingen respekt och inget förtroende för barnets pappa", säger Karhumetsä.

Hon lärde sig att medvetet leta efter positiva drag hos sin exman och att lägga sitt eget hat åt sidan när de träffades. Hon hanterade sina känslor vid andra tillfällen, genom att skriva eller till exempel avreagera sig på en kudde med en hoprullad tidning.

"Mitt ex kände säkerligen av min attitydförändring. Vi började komma bättre överens", säger Karhumetsä.

Den dagen kom till och med då vi firade en familjefest tillsammans. I festen deltog både pappan och hans nya fru, som var kärleksfull mot dottern. Ett minne får fortfarande ögonen att tåras:

"Jag kommer ihåg hur min dotter var på väg att sätta sig i den nya fruns famn och vände sig om som för att fråga mig om lov. Jag förstod att dottern får kärlek även av henne."

KARHUMETSÄ VAR så tacksam över stödet hon fick från Förbundet för mödra- och skyddshem att hon själv utbildade sig till frivillig skilsmässorådgivare inom organisationen.

"Skilsmässorådgivning ordnas i form av enskilda kvällsmöten som vem som helst kan delta i.

I programmet ingår alltid en före-

läsning som hålls av en expert och diskussioner i små grupper som leds av frivilliga", berättar hon.

I sin roll som kamratstödare har Karhumetsä upplevt hur givande det är att se när den egna skammen, besvikelsen och sorgen blir en kraft för andra.

"För dem som nu befinner sig i samma situation är det en stor tröst att se att där sitter en som har tagit sig igenom svårigheterna."

NUMERA har Päivi Karhumetsä och exmaken en harmonisk och tillmötesgående relation. Karhumetsä minns dotterns första skoldag:

"Dotterns pappa kom med och följde henne till skolan. Då upplevde jag något slags ömsesidig förståelse – vi hade samma mål. Man kan inte kalla det kärlek, men ett slags värme var det." ■

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

ÅK PÅ EN TUR

Eckerö Lines operapaket i Tallinn S-Förmån 12 e

Med S-Förmånskort operapaket fr. 97 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 109 e/pers.) inklusive båt-resor Helsingfors-Tallinn-Helsingfors, biljett till en föreställning på Estonian National Opera i vald biljett-kategori, övernattnig på Original Sokos Hotel Viru i dubbelrum i vald rums-kategori samt hotellfrukost.
Mer information och bokningar: eckeroline.fi.

MUSIK OCH TEATER

FestiVilla i Vasa S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter 48,50 e inkl. exp. kostnader (norm. 52,50 e) till musik-festivalen FestiVilla i Vasa 14.6.

Sandviksparken, Vasa.
Biljetter och mer information: festivilla.fi.

Musikfestspelen i Nådendal 4-15.6 S-Förmån 10 %

Med S-Förmånskort 10 % rabatt på förköpsbiljetter till Musikfestspelen i Nådendal. Rabatten gäller vid förköp av biljetter på Lippupistes verksamhets-ställen, inte i webbutiken. Max 2 biljetter/konsert.
Mer information: naantalin-musiikkijuhlat.fi.

Komedin Vadelmavene-pakolainen (Hallonbåts-flykten) i Svartå S-Förmån 2 e

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

Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Föreställningar 4.7-10.8. Svartå Slotts sommartheater, Hållnäsavägen 89, Svartå.
Biljetter: Teatteri Provinssin biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teateriprovinssi.fi eller lippu.fi.
Mer information: teatteriprovinssi.fi.

Crusell Music Festival i Nystad S-Förmån 2,50 e

Med S-Förmånskort 2,50 e rabatt på vissa konserter på Crusell Music Festival 27.7-31.7. Temat är fantasi. Crusell Music Festival, Nystad.
Mer information: crusell.fi.

Åbo musikfestspel S-Förmån 10 %

Med S-Förmånskort förköp av biljetter till Åbo musik-festspel 8-22.8 med 10 % rabatt t.o.m. 31.7.
På den mångsidiga stads-festivalen uppträder såväl inhemska som utländska toppartister.
Biljetter: Lippupistes verksamhetsställen över hela landet (ej internetförsäljning) t.o.m. 31.7.
Evenemangsplatser: turunmusiikkijuhlat.fi.

Myrskyluodon Maija (Stormskärs Maja) på Vuohensaaren kesäteatteri S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter endast via teatern 28 e (norm. 30 e). Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Föreställningar 6.7-17.8.
Vuohensaaren kesäteatteri, Satamakatu 102, Salo.
Biljetter: Salon Teatterin kontor, tfn 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com eller lippu.fi.

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

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



Charlize Theron och Seth Rogen
i komedin Long Shot.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Long Shot S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden kesäkuu19 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkino-orter.
Biljetter och mer information: finnkino.fi.

och serviceavgifter. Begränsat antal förmånsbiljetter.
Turnéorter och biljetter: jarkkotamminenshow.fi/liput.

Mordet på Orientexpressen på Sveaborg S-Förmån 7-11 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningarna Idän Pikajunan Arvoitus (Mordet på Orientexpressen) i juni 29 e, gruppiljett till sammans alla föreställningar 25 e 20 pers. (norm. 36/33 e). Förmånen gäller t.o.m. 14.6. Sveaborgs sommartheater, Helsingfors.
Biljetter och biljettbokningar: Ryhmäteatterin (Helsinggatan 25) biljettförsäljning (09) 718 622.

FAMILJER OCH BARN

Rejält med glädje på Borgbacken S-Förmån 3 e

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

med övernattnig. Förmånen gäller 1.4-20.10. Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
Mer information: tfn 010 5722 200 och linnanmaki.fi/fi/rannekkeet-ja-liput/.

Onlinebiljetter till Sea Life S-Förmån 1-2 e

Med S-Förmånskort onlinebiljetter till Sea Life för barn 10 e (norm. 12 e) och vuxna 14 e (norm. 15 e). Endast genom förköp i vår webbutik sealifeshop.fi. Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.
Biljetter: sealifeshop.fi.

Sirkus Finlandia på sommarturné S-Förmån 3,50 e

Med S-Förmånskort biljetter till Sirkus Finlandias sommarturné 12,50-29,50 e (norm. 16-33 e). Turnéplan sirkusfinlandia.fi.
Biljetter: Sirkusens biljettkiosk eller förköpsbiljetter ticketmaster.fi. Ticketmaster lägger till egna serviceavgifter på priserna.
Mer information: sirkusfinlandia.fi och Infotelefonen 0600 30006 (1,78 e/min. + Ina).

det bästa landet att bo i



Henri Nieminen's femton år gamla Volvo har gått på bioetanol redan i sex år.

BIL SOM GÅR PÅ BRÖD

*Det går att ändra om bilen så att den drivs med Eko E85-bränsle.
Det sparar både miljö och pengar.*

text **PETTERI RUOTSALAINEN** foto **RIINA PEUHU**

Henri Nieminen, 30, från Tavastehus tankar Eko E85-bränsle med van hand på ABC-stationen vid S-market Harvialantie. Nieminen har redan i sex års tid och totalt 150 000 kilometer kört på miljövänlig bioetanol.

”Det här sparar mig pengar”, säger Nieminen.

För att kunna använda Eko E85-bränsle i bilen måste du installera uppdateringssystemet eFlexFuel E85. När uppdateringen har installerats kan du tanka billigare. Exempelvis på 150 000 kilometer är den genomsnittliga besparingen cirka 3 400 euro

med Eko E85 med literpriset 0,99 euro jämfört med bensin med literpriset 1,55 euro.

Henri Nieminen uppdaterade sin femton år gamla Volvo S40 med eFlexFuel E85-utrustning efter att en vän hade rekommenderat det. Det behövs ingen specialkompetens, Nieminen installerade uppdateringen hos utrustningstillverkaren.

Installationen tog ungefär en timme.

Utöver besparingen är det viktigt för Nieminen att han gör en insats för miljön genom att minska koldioxidutsläppen från bilen med upp

Etanolproduktionen ger inte upphov till några koldioxidutsläpp i atmosfären. Som biprodukter bildas det vatten samt foder.

till 80 procent och samtidigt stöder sysselsättningen i Finland.

”Jag skulle absolut rekommendera detta för vem som helst”, säger Nieminen.

EKO E85 ÄR EN INHEMSK produkt som i huvudsak tillverkas av bioavfall, bland annat överblivet bröd från butikerna i S-gruppen. Från handelslagen HOK-Elanto och Osuuskauppa Hämeenmaa går cirka 1,25 miljoner kilo överblivet bröd till detta ändamål varje år. Det innebär att cirka 20 procent av det överblivna brödet går till etanolproduktion.

Etanolproduktionen ger inte upphov till några koldioxidutsläpp i atmosfären, och som biprodukter bildas det vatten samt foder för lantbruket. Efter som etanolproduktionen sker där livsmedelsindustrins avfallsflöden uppstår, behövs det egentligen inga råvarutransporter.

ABC har för närvarande 85 stationer där det går att tanka Eko E85. År 2018 installerades omkring 1 500 E85-omvandlingssatser i Finland.

Enligt ABC-kedjans utvecklingsdirektör **Tiina Vehmala-Viksten** känner många inte till Eko E85-bränslet, även om det är ett miljövänligt, inhemskt och förmånligt alternativ som betalar tillbaka sig på kort tid.

”Jag uppmuntrar alla som kör med bensindrivna bilar att läsa på om denna produkt. Den är en hållbar lösning och ett enkelt val i vardagen”, säger Vehmala-Viksten.

TUOMO ISOKIVIJÄRVI, vd för företaget StepOne Tech som säljer uppdateringssystemet eFlexFuel E85, berättar att tre av fyra av de två miljoner bensinbilar som finns i Finland är sådana som det går att installera systemet i. Du kan låta installera systemet på ett separat verksamhetsställe eller göra det själv med hjälp av en manual som finns på internet.

Efter installationen går det fortfarande att använda vanlig bensin i bilen.

”Med Eko E85-uppdateringen kan bilisterna minska sitt koldioxidavtryck radikalt”, säger Isokivijärvi. På företagets webbplats kan du ta del av olika alternativ för jämförelse av livscykelutsläppen.

Systemet inklusive installation kostar 450–500 euro. Genom att jämföra priserna på olika bränslen kan du utifrån din förbrukning räkna ut hur mycket pengar du kan spara.

Den som ändrar en bensindriven personbil som tagits i bruk före 2007 så att den drivs med etanol får 200 euro i stöd från Traficom (f.d. Trafli).

*I S-gruppens program **Det bästa landet att bo i** är ett löfte att hjälpa bilisterna att minska utsläppen. Kunderna rekommenderas att minska utsläppen från biltrafiken genom att de uppmuntras att installera en flex fuel-omvandlingssats och att använda Eko E85-bränsle. S-gruppen tillhandahåller också ett brett nätverk av laddningsstationer för elbilar. Mer information: www.s-kanava.fi/web/s-ryhma/paraspaikkaelaa*



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

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

SKICKA DITT SVAR senast 15.6.2019 via nätet [yhteishyvä.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu) eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsaartävling 3/2019, PB 1, 00088 S-RYHMÄ.

DEN POPULÄRASTE artikeln i Samarbete 2/2019 var "Butiksjobbet får Osku att le". Marja-Liisa Vanhala från Korpilahti vann priset i läsaartävlingen.



Niemenharjun motelli (till vänster) i Pihtipudas var motellens flaggskepp. Pyhtään motelli (övre bilden) beskrevs av Osuuskauppalehti som en uppfriskande oas för turister.

Den moderna familjens sommar

Det framstegsorienterade 1960-talet var ett årtionde mellan landsbygden och städerna.

I det finländska sommarlandskapet reste sig då en strömlinjeformad rymdfarkost som det svängde om precis som om den amerikanska bilkulturen, men som samtidig erbjöd en gemenskap som på semestersanatorierna i öst.

De nya spånskivorna hade en karaktäristisk doft, liksom även faneret, plasttapeterna och sängöverkasterna av chenillegarn. Genom vädringsluckan hördes svalornas läten och björkarnas sus. Mamma och pappa lyfte resväskorna ur bakluckan på bilen och samtalade mer gladlynt än hemma.

Sedan valborg hade alla gått omkring i tennisskor, men nu var det dags att gå barfota. Heltäckningsmattan kändes härligt sträv och plastmattan fräsch och sval under fötterna.

Sedan jul hade föräldrarna pratat om den en vecka långa sommarsemesterresan. Under många mörka lördagskvällar hade de drömt om att åka på semester till ett sådant ställe där man får äkta sommarkänsla och kan vila, göra in-

genting och omsorgsfullt gömma armbandsuret i lådan i nattduksbordet. Barnen skulle få simma i en sjö. Mamma hade svept brödsnulorna av vaxduken så att de hamnade på golvet och suckat att hon, bara så alla vet, verkligen inte hade någon lust att tillbringa sommarsemesteren med att laga mat på ett krånglande Trangiakök. Hon hade faktiskt via en annons i tidningen redan hittat ett sommarparadis där hon tänkte boka årets bästa dagar.

SÅ SENT SOM i början av 1900-talet ansågs semester vara ett privilegium som var endast de förmögna förunnat. Det påstods till och med att semester endast skulle göra den övriga befolkningen lat. Arbetarföreningar, nykter-

hetsföreningar och arbetarnas kvinnorörelse startade semesterhemsprojekt som trotsade denna uppfattning. Arbetarfamiljerna – om någon – behövde semester, och därför skulle mindre bemedlade erbjudas möjlighet till rekreation. Några fina ärvda villor hade de inte, och därför hjälpte föreningarna till och ordnade till exempel vila och hjälpension för husmödrar. Under tiden efter kriget förstod man att hela folket bör ha möjlighet till semesterrekreation.

Även om levnadsstandarden ökade i snabb takt hade ingalunda alla ännu på 1960-talet ens en enkel sommarstuga. Semesterlagen av år 1960 förlängde semesteren till högst trettio dagar och gav anställda rätt till en procentbaserad semesterersättning. Men vad skulle

”I framtiden kommer rummen sannolikt även att förses med TV-apparater.”



Pyhäsalmen Osuuskauppa servicebensinstation i Hiidenkylä i Pyhäjärvi hade öppet till midnatt 1965.

man då göra av den fantastiska ledigheten, om man inte hade en egen brygga att ligga och lata sig på? Eller om man kände för att packa in familjen i bilen och åka på en resa?

Man började ta modell av Sverige och ända så långt bortifrån som USA. Helt vanliga finländska familjer började fira semester på campingplatser. De som var ännu ett snäpp modernare åkte till näturnära planerade ”motorhotell”, dvs. motell eller resandehem för bilister.

HANDELSLAGSRÖRELSENS första motell öppnade i slutet av 1960-talet. Arkitekturen representerade dåtidens uppfattning om vad som var rationell och elegant, men modern estetik. Det allra första var Niemenharjun motelli i Pihtipudas. Det öppnade i mars 1967. Motellet hade åtta dubbelrum och två trippelrum. Restaurangen rymde drygt femtio matgäster.

Under det första verksamhetsåret granskades den förbipasserande trafiken på riksväg 4: inte mindre än var tredje bil stannade vid motellet.

Pyhtään motelli som öppnade i oktober 1968 inhyste affärsmän och tillhandahöll möteslokaler om vintrarna, medan somrarna var avsedda för semesterande familjer. Utöver av turistande familjer trafikerades riksväg 7 som hotellet låg vid av resenärer på väg till Sovjetunionen eller charterbussar som återvände därifrån samt av svenska och tyska turister. Motellet sysselsatte hela 40 personer.

Pyhtään motelli hade en restaurang för 80 personer inklusive ett stort separat rum. I servicenivån ingick enligt Osuuskauppalehti även ”en utekafeteria med balkong för 42 personer, en kafeteria för 45 personer och en tillhörande livsmedelsbutik utan skiljevägg samt

en servicestation”. I övernattningsflygeln fanns det, inklusive extrasängar, rum för 74 övernattande gäster. Rummen var lyxigt moderna: ”heltäckningsmatta i textil, väggbeklädnad i plast, ekmöbler, radio, telefon, WC och dusch. I framtiden kommer rummen sannolikt även att förses med TV-apparater”.

Tidningen rapporterade också att man kunde ta sig en svängom på motellets dansgolv till tonerna av en ”utländsk orkester”. Motellet anställde nämligen två tjeckiska musiker.

Bilen kunde man köra in och parkera direkt framför den lilla radhuslängan. På andra sidan huset fanns en överbyggd veranda med sjöutsikt. Pyhtään motelli erbjöd utöver övernattning, vänlig service och helpension även ”turer på sjön Huutjärvi med antingen båt eller vattenskoter. Likaså kan turisterna fördriva tiden med trevlig sysselsättning i form av simning, pilkastning och badminton”.

1960-TALET VAR en tid av optimism. Många flyttade från trähuskvarter till förstäder där det fanns tidsenliga kök och badrum, centralvärme, belysning och bekvämligheter. Med familjens första bil åkte man på avlönad semester. Pauser behövdes eftersom bilarna saknade luftkonditionering och framfarten kunde vara både skumpig och högljudd. När man med ringande öron steg ur bilen på bensinstationens gård för att sträcka på benen kom personalen klädd i uniform för att tanka bilen och tvätta bort insekter från vindrutan. Barnen tjatade och fick välja glass ur den brummande kyldisken. Lukten från solvarm asfalt blandades med bensinångor. Sen klämde man sig in i bilen på nytt.

Resan tar ytterligare en timme och sedan börjar sommaren. Och den sommaren glömmen man aldrig.



Anna Kortelainen är författare och konsthistoriker från Helsingfors.



Jarmo Toivanen fick sitt trädgårdsintresse redan i barndomen. Nu växer det både blommor och nyttoväxter på den egna familjens gård i Nyslott.



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

Det är en glädje att följa med hur allt växer

Familjen Toivanen i Nyslott lägger sin Bonus på inköp till trädgården. Familjen bor i radhus med gård, terrass och växthus där det spirar både vackra blommor och nyttoväxter.

”**V**I HAR en liten radhusgård. Där ryms inga underverk”, säger Nyslottbon **Jarmo Toivanen** anspråkslöst. Ändå verkar det rymmas både ett och annat på gården. På förgården finns det krukor och amplar med vackra sommarblommor. På bakgården har paret planterat perenner som tuja och hortensia. På den inglasade terrassen blommar ampeltomat, chili och örter om somrarna. På radhusgården har paret även fått plats för två äppelträd och ett litet växthus där de odlar nyttoväxter varje sommar. Jord får paret från lövkomposten som de delar med grannen.

”Frun har hand om blommorna. Jag sköter växthuset”, säger Jarmo Toivanen, som säger att han fick sitt trädgårdsintresse redan i barndomshemmet.

FAMILJEN HAR redan i ett tjugotal år lagt sin Bonus nästan enbart på inköp till trädgården.

”Till 90 procent”, uppskattar Toivanen.

”Vi skaffar sommarblommor, gödsel och verktyg för vår Bonus. Det går åt förvånansvärt mycket pengar till trädgården. För ett par år sedan köpte jag också en liten eldriven gräsklippare.”

Även växthuset som är byggt av element köptes för ett tiotal år sedan för Bonus.

”Nu börjar det se ganska fallfärdigt ut. Tanken är att vi ska ersätta det med ett nytt som är lite större. Det nuvarande är bara fyra kvadratmeter. Åtta kvadratmeter skulle vara optimalt. Då skulle vi kunna testa en massa nytt”, säger Toivanen.

Att odla just mat är det som Jarmo Toivanen gillar allra bäst.

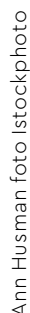
”Jag har satt potatis av sorten Siikli i köttlådor av plast. Om lådorna får stå i växthus till en början kan potatisen planteras ut redan kring första maj. Om det är minusgrader på natten räcker det med ett par ljus för att hålla växthuset varmt”, tipsar han.

FRILANDSGURKA ÄR familjens stående favorit. Vissa gånger har skörden räckt även till inläggningar.

”Särskilt i odlingsäck lyckas den alltid”, säger Toivanen.

Av krukodlingarna på terrassen är det trevligt att kunna röra ihop till exempel en sallad med tomat och basilika.

”Det är roligt att följa med hur allt växer!”



Lösning
2/2019:
SERENAD
Vinnare:
Petra Siebert,
Kimito
Redaktionen
gratulerar!

[illegible]

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

SVARA senast 15.6.2019 på blanketten som finns på www.yhteishyvä.fi/osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 S-RYHMÄ. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.



” Undrar om
JAG KÖPTE
MER GRÖNSAKER
förra månaden? ”



I S-mobil ser du exakt vad du har köpt.

Ladda ned förnyade
S-mobil i din appbutik.

