Ny serie! "VI ÅKTE TILL BALI FÖR VÅR BONUS"

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING 2 | 2018

yhteishyvä.fi

SÅ HÄR LYCKAS DU

SMARRIG SMÖRGÅSTÅRTA MED LAX

MODELLEN NINJA SARASALO

"Alla har rätt att bära sina kurvor med stolthet"

Vårens fest!

- GRÖNT PÅ BORDET PÅ PÅSK
- KLÄ DIG I PASTELL, RÄNDER OCH VOLANGER
- TRENDIGA ÄGGDELIKATESSER

RESMÅL

NATUREN LOCKAR I KARELEN

SILMUSALAATTIS GRUNDARE

"GRODDAR ÄR ETT TRADITIONELLT LIVSMEDEL"

Tidningarna Samarbete och Yhteishyvä riktar sig till alla ägarkunder i S-gruppen. Samarbete som utkommer sex gånger om året delas ut till cirka 55 000 finländska hem. Målet är att göra vardagen bättre tillsammans med ägarkunderna. I den bifogade Matbilagan finns alltid säsongens bästa recept och ingredienser till dem får du i din butik. Fler idéer och tips finns på yhteishyvä.fi.

3 anledningar att koncentrera dina inköp

DU GÖR VARDAGEN ENKLARE
Alla ägarkunder äger en lika stor del av sitt handelslag och några andra ägare finns det inte. Genom sina tjänster erbjuder S-gruppen sina ägare överlägsna förmåner och enkla lösningar i den egna butiken.

DU FÅR FÖRMÅNER
S-gruppens enda syfte är att tillgodose sina ägares behov och göra deras vardag enklare med ett brett serviceutbud och rimliga priser. Den viktigaste av ägarnas förmåner är Bonus, en belöning för att man koncentrerar sina inköp.

ALLA GYNNAS
S-gruppen är en affärsgrupp som garanterar god service över hela Finland, sysselsätter närmare 38 000 personer och betalar skatt i Finland. Dessutom stöder S-gruppen kultur, idrott och social verksamhet i Finland på många sätt.

En skål för livet

Jag har fått e-post av ägarkunden **Vesa Purokuru** från Jyväskylä. Han berättade att han befinner sig på Bali tillsammans med sin fru och sina fem söner, varav några även har sin flickvän med. Han sade att de efter dagar fyllda av surfing, yoga och dykning tillbringar de vackra kvällarna tillsammans och skålar för livet och S-Förmånskortet.

Deras dröm gick i uppfyllelse med Bonus från S-gruppen. Vad glad jag blev över hans meddelande! Läs deras berättelse på sidan 38.

BONUS ÄR RIKTIGA pengar, och den grundläggande tanken bakom den kooperativa företagsformen är att man blir belönad för att man koncentrerar sina inköp till kooperativet. Börsbolag belönar aktie-ägarna, S-gruppen belönar ägarkunderna.

Undersökningar visar att S-gruppens Bonus är det mest uppskattade och sporrande belöningsprogrammet i Finland, och årligen betalas över 300 miljoner euro till ägarkunderna.

Det lönar sig att kontrollera hur mycket pengar ni har på kontot i S-Banken. Kanske ni också gör som familjen Purokuru nästa vinter.

Framöver får man maximal Bonus på fem procent med endast 900 euros månadsköp i alla regionhandelslag inom S-gruppen. Det innebär att över två miljoner finländare har ett ännu mer belönande bonusprogram.

I VÅR har vi med glädje sett att antalet besökare i Yhteishyväs digitala kanaler har ökat. Allt fler av er har hittat oss på Facebook och Instagram. Vårt nyhetsbrev har också blivit mer populärt.

Vårens största fest står för dörren. I detta nummer ger vi tips på förberedelser inför påsken. Själv kommer jag att avnjuta hetmarinerade fårfiléer. Receptet på dem finns i Matbilagan. Till dem rekommenderar redaktionen att du serverar medelfyllig pils. En åt gången och kom ihåg att njuta – det förespråkar vi.

Jag önskar er alla en trevlig påsk!

VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefderaktör

”Själv kommer jag att avnjuta fårfiléer.”

FOTO SATU KEMPPAINEN

REDAKTION

REDAKTION SOK
Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Publiceringschef
Anne Sassi-Leivonen
Redaktionschef Sanna Suokko
Digichef Anni Vanamo-Sundström
Mångmediala producenter
Enna Koivunen
och Mari Koski (familjeledig)
Digitala producent Sara Malmberg,
Noora Suvanto och Katri Saukkonen
(familjeledig)
Matbilagan, innehållschef
Sanna Autio
Annonsförsäljning Maija Owie

REDAKTION
SANOMA LIFESTYLE
Innehållschef Tytti Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- och lifestyleproducent
Iiris von Knorring
Matproducent Tiina Valkonen
Digitala producenter Tuomas Kiukas
och Sanna Vaitjoki

UTGIVARE
Centrallaget för
Handelslagen i Finland (SOK)

KONTAKTUPPGIFTER SOK
Redaktion
förnamn.efternamn@sok.fi
Växel SOK 010 768 011
Postaddress
PB 1, 00088 S-gruppen
Ägarkundstjänsten 010 765 858
(0,0888 e/min) betjänar i alla
frågor som gäller ägarkunderna
Kontaktuppgifter till ditt eget
handelslag www.s-kanava.fi
Adressändringar
uppdateras automatiskt via
befolkningsdatasystemet.

TRYCKERI
Hansaprint

114:E ÅRGÅNGEN
Samarbete utkommer
sex gånger per år.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (print)
ISSN 2242-2196 (webb)
Upplaga 54 670
(MediaAuditFinland 2017)
Medlem i Tidskrifternas Förbund

Miljövänlig...
• Använt papper bör samlas in och återvinnas
...bättre för dig.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: FI/028/004

Omslagsbild Jouni Harala

INNEHÅLL

2/2018

4 Pärm: **Vackra Karelen**
Byt jeansen till träningsbyxor och åk till Karelen.

5 **”Jag har lärt mig hur man leder en grupp”**
Träffa motorunderofficer Karoliina Kavasto på ABC-kaffe.

6 Pärm: **Östra mi**
Systrarna Ninja Sarasalo och Misa Luttinen har kommit långt genom att vara modiga och stötta varandra.

12 Pärm: **Våren är här!**
Påsken är startskottet på vårens läckra festsäsong.

20 Pärm: **Trolla fram en läcker tårta**
Det är överraskande enkelt att göra en vacker smörgåstårta.

22 **Vad vet du om tomat-konserver?**
De är alla kockars räddning.

24 Pärm: **”Nu tror även mamma stenhårt på groddarna”**
Det tar en vecka att odla en grodd-sallad.

27 **Kickstarta löparsäsongen**
Nu är det dags att skaffa ny löpar-utrustning.

28 Pärm: **Vill du gå på dejt med mig?**
Pastellfärger och jeans är riktigt inne i vår.

33 **Tankarna går redan till havet**
Sneakers på fötterna och en randig jacka till!

34 **Man behöver inte alltid hitta på någonting nytt**
Författaren Joonas Konstig beundrar tidigare generationers förhållande till mat.

37 **Snabb bjudmat**
Med nyheterna lyckas du.

38 Pärm: **Tillsammans på Bali**
Familjen Purokuru åkte på en gemen-sam semester till Bali för sin Bonus.

40 **Nytta för just dig**
På detta sätt är det till fördel för ägarkunderna att handelslagen har information om dem.

43 **En öl åt gången**
Börja din resa i ölets värld med ljusa lageröl, tipsar ölmästaren.

44 **Förmåner till dig**
Gå på musikal eller besök Borg-backen.

Återkommande

2 Ledaren **11** Anna Perho **36** Läsar-tävlingen **46** Bildkryss **47** Man är vad man äter

12
Sparris-säsongen är här!

TEXT TAINA AHTELA

S-BONUS

Bombas bästa

SOV GOTT
Övernatta i en dekorativ stockstuga och vandra stillhetens väg till det ortodoxa bönehuset, tjasovnan.

ÄT GOTT
Beundra insjölanskapet från Trattoria Pielinens fönster och avnjut gös som fångats i sjön. Testa även karelska piroger, vatruska och sultsina. Under de karelska kvällarna dignar bordet av delikatesser.

UPPLEV
Skölj dig med iskristaller efter bastubadet på Spa Bomba, växla mellan de kalla och de varma poolerna eller njut i utomhusspaet.

Vackra Karelen

Turister gillar natur, tysthet och hälsoretreat. Och allt detta finns i Norra Karelen.

Ju större stad turisterna kommer från, desto mer imponerade är de av naturen”, säger **Pasi Tolonen**, hotelldirektör på Break Sokos Hotel Bomba.

Det renoverade spaet och hotellet har en fantastisk utsikt över sjön Pielisjärvi.

”Utsikten har gett oss positiv synlighet.”

Tystheten är ett trumfkort för turismen i Finland. Må bra-evenemang är populära. Även på Bomba ordnas bland annat en skönhets- och hälsoweekend och en yogaretreat i vår.

”Dagens människor har bråttom och vill gärna boka hela semesterpaketet med ett enda musklick. Även vi har färdiga koncept, till exempel strandyoga”, säger **Janina Nurmela**, konceptchef på Sokos Hotels.

På Sokos Hotels ska vissa tjänster, till exempel massage, bokas i förväg. Hotellen är dock förberedda på att någon kanske vill åka och bada eller göra en snöskovandring. Många vill också vårda parförhållandet på semestern. Nytt på alla Break Sokos Hotell är paketet ”Liva upp parförhållandet”.

3 X TESTA I KARELEN

1

SKOGKLÄDDA HÖJDER

I Kalevalas nationallandskap vid Ukko-Kolis höjder öppnades den första naturstigen för över hundra år sedan. Nu finns det totalt 80 kilometer stigar med olika svårighetsgrader.

2

KARELSK FEST

Karelsk festmat kan du pröva på i restaurang Puukarin Pysäkki, gästgiveri Möhkön Rajakartano eller restaurang Parppeinpirtti i Ilomants, där den lokala matfestivalen Piiroovestivaali ordnas i slutet av juni.

3

TRÄHUSIDYLL

Björkarnas stad och Karelens Borgå. Så kallas trähusområdet Puu-Nurmes som byggts på en ås. Bomba ligger på tre kilometers gångavstånd från Nurmes centrum.

FOTO SEPPO RINTA-KAUPPILA OCH KRISTA KELTANEN/VISIT FINLAND OCH LEA HULT/VASTAVALO

I artikelserien dricker vi kaffe i ABC-trafikbutiker runt om landet.

Karoliina Kavasto besökte ABC på sin kvällspermission från armén. ”Särskilt för ett par år sedan hängde vi ofta på ABC. Vi drack kaffe och spelade på spelautomaterna”, säger Karoliina.

”Jag har lärt mig hur man leder en grupp”

Karoliina Kavasto som tar en kaffepaus på ABC i Fredrikshamn blir först motorunderofficer, sedan språkstuderande.

PÅ KAFFE

Karoliina Kavasto, 20, Fredrikshamn.
JAG DRICKER KAFFE
Med mjölk.
TILL KAFFET
En munk.
VID BORDET
Mina kompisar.

LÄHI-ABC KIPPARI FREDRIKSHAMN
Buffé, salladsbord, ABC-Burger, biltvätt, lekplats för barn.

”Jag bestämde mig redan för ett par, tre år sedan att jag tänker göra militärtjänst. Nu har jag ett halvår på kasernen bakom mig och ett halvår framför mig. Om jag skulle bli hemförlovad nu med dem som började på samma gång som jag skulle det nog kännas halvfärdigt.

Jag ska bli motorunderofficer. Vi kör terränglastbilar och utbildar nya rekryter. Jag hade ingen erfarenhet av lastbilar före militärtjänsten.

Egentligen hade jag velat bli militärpolis, men det viktigaste är ändå att jag får gå en ledarutbildning.

URSPRUNGLIGEN sökte jag till militärmusikkåren, eftersom jag har spelat tvärflöjt i 13 år. Men jag hade inte tillräcklig orkestererfarenhet.

Inga av mina tjejkompisar gör militärtjänst. När jag kom till de kvinnliga beväringarnas stuga kände jag inte en enda person där. Jag är den enda tjejen i vår pluton, men det har inte varit något problem.

DEN FÖRSTA TIDEN var ändå fruktansvärd. Jag hade väldigt svårt att anpassa mig. Efter de två första veckorna blev det bättre.

Bäst har lägren och den goda sammanhållningen varit. Det viktigaste jag har lärt mig är hur man ska bemöta människor som individer, även om man utbildar en grupp. Jag hade ingen tidigare erfarenhet av hur man leder en stor grupp.

IBLAND tröttnar mina kompisar på att lyssna på mitt prat om armén. Men det är inte så mycket annat som pågår i mitt liv just nu. För tillfället tillbringar jag största delen av fritiden med mina kompisar. Ibland hälsar jag på mina gamla kompisar på jobbet. Jag hade ett mellanår efter studenten och jobbade på Posten.

JAG HAR en studieplats som väntar på mig efter militärtjänsten. Jag ska studera svenska vid Jyväskylä universitet. Som biämne har jag tänkt studera tyska. Om jag blir lärare, forskare eller tolk, det får tiden utvisa.”

Ninja Sarasalo och Misa Luttinen blev mobbade som barn på grund av sina speciella namn och sin bohemiska familj.

Söstra mi

Systrarna Ninja Sarasalo och Misa Luttinen har kommit långt genom att vara modiga och stötta varandra. Systrarna, som har blivit kritiserade för hur de ser ut och som till och med upplevt utbrändhet, anser att alla har rätt att tycka om sin kropp och snygga kläder.

TEXT VENLA PYSTYNEN **MAKEUP OCH FRISYRER** SATU ARVO **STYLING** KATARIINA KAATRASALO
FOTO JOUNI HARALA **KLÄDER** IVANA HELSINKI / PRISMA

När **Ninja Sarasalo**, 35, och hennes storasyster , **Misa Luttinen**, 37, träffas på en restaurang i Hagnäs i Helsingfors brister de ut i skratt. Båda är klädda i ett romantiskt blommigt mönster och pälskappor som de ärvt av sin farmor som var konstnär.

Då de försett sig med hummus, olivröra och marinerade rotsaker framkommer det snart att systrarna har mer gemensamt än stilen.

Båda har jobbat som modell och kallar sig estetiker som gillar mode och skönhet. Båda är också glada över att modevärlden har förändrats och börjat gå i en sundare riktning de senaste åren.

VARS OCH ENS RÄTT

”Vissa av de modeller jag i tiden lärde känna i Paris fick ätstörningar. Det är bra att kvinnobilden har blivit mångsidigare och att plus size-modeller som bär sina kurvor med stolthet har börjat synas mer i tidningar och på modevisningar”, säger Ninja och berättar att hon fått nog av det eviga bantandet. →

”Jag ansågs vara en så udda typ att jag fick behålla de två extra centimetrarna kring höfterna.”

Misa nickar och säger sig vara glad över att skyltdockorna i butikerna numera har storlek 38 i stället för 34 som tidigare. Båda vill förespråka kroppspositivism och tycker att man ska acceptera sig själv som man är.

”Även om man är yppig eller till och med kraftigt överviktig betyder det inte att man måste dra ett tält över sig och smälta in i bakgrunden. Alla har rätt att tycka om sin kropp och snygga kläder”, säger Ninja.

Men alla tycker inte lika. Systrarna berättar att en obekant kvinna en gång kom fram till Ninja i en kvällsrestaurang och frågade henne spydigt varför hon har gått upp så mycket i vikt.

”Folk kommer ihåg Ninja och vissa anser sig ha rätt att säga vad de tycker åt henne. Själv skulle jag aldrig utstå sådan kritik. Lyckligtvis är Ninja stark och har en sund självkänsla”, säger Misa.

”Jag är flera storlekar större än under min tid i Paris, men nu mår jag mycket bättre. Jag önskar att jag med min berättelse kan ge andra kvinnor styrka”, säger Ninja.

Hon berättar att hon fick en massa positiva meddelanden på Facebook efter att hon poserat i baddräkt i en kvällstidning. Meddelandena gjorde henne varm om hjärtat.

RUCOLA I MILANO

Ninja är känd för sina framgångar bland annat som ansikte för **Jean-Paul Gaultier**, men få vet att Misa blev modell först.

När Misa var 16 år såg en agent från en italiensk modellagentur henne på Stockmann och ville flyga henne till Milano. Misa fick lov av sin mamma att åka. Mamman, frisör till yrket, hade själv gått i modellskola som ung. I Milano gick det dock snabbt upp för Misa hur krass modellvärlden är. Agenten höll koll på allt hon stoppade i sig och Misa levde på ”ricotta och rucola”. Efter två veckor fick Misa nog och flög hem.

”Jag klarade helt enkelt inte av det.”

”Den agenten var galen! Han tvingade Misa att svälta”, säger Ninja argt.

Systrarnas mamma trodde dock på döttrarnas potential och tog med dem till modellagenturen Paparazzi. Båda fick kontrakt och jobbade i Finland.

Misa hade ett stort intresse för mode och skönhet, men det var tufft att bli kritiserad för sitt utseende och att hela tiden vara under luppen. När hon var 18 år beslutade hon sig för att studera till frisör som sin mamma. I frisörbranschen skulle hon få jobba med skönhet, men själv vara i bakgrunden. Hon lämnade dock inte modellarbetet helt, utan tar fortfarande uppdrag då och då.

SOM ELITIDROTT

Ninja hade bättre självkänsla och ett större behov av att vara i rampljuset, och det räckte inte länge förrän agenturen förslog att hon skulle åka till Paris.

”Jag har aldrig varit särskilt rädd av mig så jag åkte”, säger Ninja.

Vid 15 års ålder flyttade Ninja ihop med andra modeller i en lägenhet i 11:e distriktet i Paris och lärde sig ta sig fram i rusningen i miljonstaden. Hon fick kontrakt med Next Management, den mest kända modellagenturen i Paris, och tvingades vänja sig vid mätning och vägning varje vecka. Ninjas runda höfter och kvinnliga former passade inte i modellbranschen där idealet var ett mer androgynt utseende, och agenturen krävde att hon skulle gå ner i vikt.

”Det är som elitidrott. Själv tyckte jag inte att det var något fel på mig och jag grälade om detta med agenturen. Ändå gjorde kritiken ont och jag svalde gråten många gånger. Ibland funderade jag på om jag överhuvudtaget skulle våga visa mig för kunderna.”

Ninja tror att hennes färggranna personlighet hjälpte henne att undvika större problem med självkänslan.

”Jag ansågs vara en så udda typ att jag till sist fick behålla de extra centimetrarna. Och när jag började jobba med större designer blev jag behandlad med silkesvantar.”

”Jag var en sprallig pojkflicka som barn. Fortfarande är jag mer pojkaktig än Misa, även om jag har en kvinnlig stil”, säger Ninja.

Ninja Sarasalo, 35

Kock-konsulent och modell.

BOR
i Västra Böle i Helsingfors tillsammans med sin man som är kock och sin 6-årige son.

MISA ON NINJA
”Ninja är en stark person som vet sitt värde och har ett mycket öppet hjärta.”-

Misa Luttinen, 37

Frisör och modell.

BOR
i Hagnäs i Helsingfors med sin man som är musiker och sina barn i åldrarna 15, 12, 7 och 5 år.

NINJA ON MISA
”Misa är en mycket målmedveten, rättfram och självständig kvinna som inte tål bullshit.”

HÅRT MOT HÅRT MED GAULTIER

Ninjas väg till toppen i modebranschen är ett bevis på hur långt man kan komma med mod och envishet.

När Ninja flyttade till Paris kunde hon inte nämna en enda modedesigner vid namn förutom Jean-Paul Gaultier, känd bland annat för att ha gjort scenkläder till **Madonna**, som hon var ett stort fan av. När Ninja gjorde sin första casting frågade hon sin booker varför hon ännu inte hade något möte med Gaultier inbokat.

”Det var en helt oskuldsfull, naiv fråga. Min booker sade med ett skratt att det var struntprat. Jean-Paul ordnar inte castings, utan han bjuder in till möten.”

Ninja lät sig inte skrämmas utan bad rakt av bookern skicka hennes modellkort till Gaultier. Hennes självförtroende imponerade på bookern och han gjorde som hon sade.

”Jag fick genast ett samtal att Jean-Paul vill träffa mig så snart som möjligt.”

När Ninja sedan väntade på sin tur att kliva ut på catwalken i en amfiteater vid Jean-Paul Gaultiers höstvisning frågade hon **Devon Aoki**, modellen som stod framför henne, vad hon ska göra på visningen.

”Hon sade att jag bara ska vara mig själv och jag tog henne på orden. Jag gjorde någonting helt galet på catwalken: jag gick på ett speciellt sätt och gjorde dramatiska rörelser med armarna. Och det blev en hit. Plötsligt utbrast hela Paris: wow, vem är den tjejen?”

VUXEN TIDIGT

Misa lyssnar på Ninjas berättelse med ett leende. Hon berättar att hon först nu har tänkt på vilken fantastisk karriär Ninja hade i Paris och hur ung hon faktiskt var.

Ninja erkänner att det känns ofattbart hur ung hon var när hon åkte till Paris.

”Jag hade ingen vanlig tonårstid, eftersom jag började jobba och tvingades ta ansvar så tidigt. Jag behandlades som en vuxen och måste bete mig som en sådan”, säger Ninja.

Ninja bodde i Paris i fem år. Hon jobbade med välkända designer och fotografer och syntes i världens främsta modetidningar, allt från Vogue till Elle. I 20-årsåldern flyttade hon tillbaka till Finland och bestämde sig för att testa någonting helt annat. Ninja blev sångerska och hennes discopoplåt låg tia på singellistan i Stockholm. Hon träffade en ny kille och deltog i finska uttagningen till eurovisionsschlagerfestivalen.

”Vid den tiden blev Misa mamma endast 22 år gammal och levde ett stilla familjeliv. Jag däremot rände runt med min pojkvän som var rockare”, säger Ninja.

Systrarnas olika livssituationer gjorde att de kom ifrån varandra.

Misa fokuserade på familjelivet tillsammans med sin man som är musiker och fick sitt andra barn efter ett par år. Båda barnen sov dåligt och Misa var tvungen att sköta alla nattvak ensam eftersom hennes man var ute på spelningar hela tiden.

”Jag sov inte en enda hel natt på fyra år”, säger Misa.

”Jag hade ett stormigt förhållande och hade tyvärr inte energi att hjälpa Misa särskilt mycket”, säger Ninja.

→

Ivana Helsinkis kollektion på Prisma

IVANA HELSINKIS
kollektion med namnet Lovestories lanseras på Prisma den 23 april. På fotografierna bär Ninja och Misa en svart Samantha-klänning och en papegojmönstrad Rosalin-klänning från kollektionen.

NINJA OCH MISA
deltar också i den nya tv-serien Siskot som visas på AVA. I serien som skapats av systrarna Paola och Pirjo Suhonen, grundare av modehuset Ivana Helsinki, får vi följa relationen mellan åtta kända finländska kvinnor och deras systrar.

STÖTTAR VARANDRA

Det skedde en viktig vändning i systrarnas relation för sex år sedan när Ninja och hennes finsk-japanske man **Yoshiki Tamura** fick sonen **Taito**.

”Först då började jag förstå Misas liv med fyra barn i en storfamilj bättre. Vi hittade tillbaka till varandra”, säger Ninja.

Numera träffas systrarna varje vecka.

”Jag har balans i livet och mår bra och kan numera vara ett bättre stöd även för Misa”, säger Ninja.

När systrarna med familjer åker till stugan tillsammans är det Ninja som tar ansvaret för måltiderna och luncherna till hela gänget på tio personer. Misa i sin tur låter Ninja sova länge på morgnarna och lagar frukost även till Taito.

”Ända sedan hon var liten har Ninja haft bättre självkänsla än jag. Själv har jag alltid velat vara andra till lags”, säger Misa.

TILLBAKA EFTER UTBRÄNDHET

På jobbfronten går det bra för systrarna. Misa driver en frisersalong i Kronohagen tillsammans med sin gudmor. Salongen grundades av systrarnas mormors faster efter krigen.

”Före mig jobbade vår mamma och vår mormor i salongen. Så vitt jag vet är vi den äldsta verksamma frisersalongen i Helsingfors”, säger Misa.

Ninja i sin tur planerar att starta en restaurang tillsammans med sin man Yoshiki. Ninja har redan länge varit intresserad av hälsosam kost, och tidigare drev hon och en vän företaget Soul Mama’s Kitchen som var specialiserat på vegetarisk mat.

”Vi var en av de första med seitan i Finland och det första finländska företaget vars seitan började säljas i butikerna.”

Hon lämnade företaget förrförra våren när hon blev utbränd. Ninja hade jobbat dygnet runt i fyra år och inte haft några semestrar eller lediga kvällar.

Till en början misstänkte man att Ninja hade drabbats av underfunktion i sköldkörteln. Hon gick upp tio kilo på ett halvår, tappade hår och led av yrsel.

”Det kändes som om marken gungade hela tiden. Jag kunde inte ens lämna Taito på dagis.”

Vila och akupunktur hjälpte gradvis, men än har Ninja inte återhämtat sig helt.

”Jag får fortfarande symptom ibland, om jag har för mycket att göra. När det börjar snurra i huvudet vet jag att jag måste ta det lugnare.”

Ninja kopplar av bland annat genom att äta på intressanta restauranger eller besöka loppisar och vintagebutiker.

”Misa slösar faktiskt mer pengar på kläder än jag”, säger Ninja med ett skratt.

Misa medger:

”Snygga saker gör mig glad.” ■

”Jag hade ingen vanlig tonårstid, eftersom jag började jobba och tvingades ta ansvar så tidigt.”

ANNA PERHO

Kolumnisten är enlig egen utsago en allvetande hemmakock som alltid har kapris och gin i kylskåpet.

Du är vad du äter, det är så sant som det är sagt

Jag erkänner: vid drive-through-luckan i en snabbmatsrestaurang låtsades jag en gång ta en telefonbeställning av mitt barn, trots att jag i själva verket köpte måltiden till mig själv. Jag ville helt enkelt inte att personen i kassan skulle tro att jag var en person som hämtar mat med bil i en snabbmatsrestaurang i stället för att ha en karelsk stek puttrande hemma i ugnen.

I min påhittade verklighet är jag en matsnobb som inte kan gå förbi kålrabbihyllan utan att köpa några. Orsak: jag vill visa för omgivningen att jag är en foodie som följer min tid och som använder ovanliga stycknings-detaljer och lokalproducerade grönsaker. (Och eftersom jag har läst i en tidning att efterfrågan på kålrabbi har dalat får det mig att känna samma sympati för kålrabbi som för en stackars enögd nalle som ingen leker med.)

Jag låtsades beställa till mitt barn vid luckan i en snabb-matsrestaurang.

MAT HAR FÖR LÄNGE sedan slutat att vara enbart magfyllnad. Numera är maten ett uttryck för vår identitet på samma sätt som att man använder vissa varumärken eller har en viss musiksmak. En titt i kundvagnen är ett lika tillförlitligt personlighets-test som ett bläckplumpstest..

I detta avseende är påståendet *du är vad du äter* mer sant än någonsin tidigare. En titt i kundvagnen avslöjar lika mycket om en människa som ett besök i dennes hem. Det är alltså inte en tillfällighet att Instagramflödet fylls av bilder på smoothies och rawtårtor. De vittnar om en livsstil som kretsar kring hälsa, ett gott liv och carpe diem-tatueringar.

För vissa ersätter maten till och med tron. Alla känner vi någon som missbrukar sprängtickste och suger på vildsparris övertygad om att ”tankarna klarnar” och man känner sig ”lättare i sinnet”, trots att det de facto bara är frågan om att personen har blodsockret någonstans nere vid fotknölarna.

MATKRIGEN PÅ INTERNET är ett uttryck för identitetsdebatten. I en komplex värld är potatis en enkel fråga. Genom att ta ställning för eller emot potatis försöker vi hitta vår plats i världen som blir allt mer gränslös.

När jag lämnade drive-through-luckan tog jag fram hamburgaren, som bar på en börda av otaliga etiska och näringsfysiologiska problem. Jag tog en tugga av den utsökta upplevelsen fulländad av fett och saltgurka. Jag visade min allra sannaste identitet: njutaren.

FOTO JOUNI HARALA

Duka påskbordet med kyckling med citron och örtsmör som du serverar med en broccolini-papayasallad samt laxcocktail med sparris.

Gör egna servetter genom att riva lagom stora bitar av linnetyg. När du tvättar servetterna en gång i tvättmaskin fransar sig kanterna snyggt.

VÅREN ÄR HÄR!

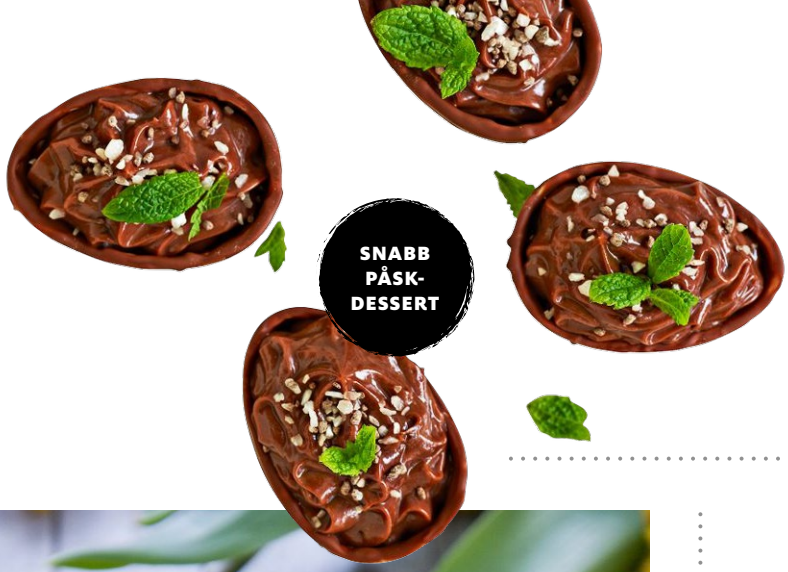
Påsken är startskottet på våren och sen är hela våren fylld av nystarter: örtkrukorna grönskar, sparrissäsongen börjar och mamma kanske får åka på en resa.

SAMMANSTÄLLT AV TIINA VALKONEN OCH IIRIS VON KNORRING
MAT KATI POHJA **STYLING** HELI ILKKA **FOTO** NINNA LINDSTRÖM

Dekorera bordet med trendiga minibuketter som du får genom att skära narcisser så korta att de ryms i dricksglas eller värmeljushållare.

Dekorera servetterna med tidiga kvistar eller örter.

SE VÅRA PÅSKRECEPT I MATBILAGAN.



SNABB PÅSK-DESSERT

CHOKLADÄGG FYLLDA MED NUTELLAKVARG

Blanda 0,5 dl Nutella och 0,5 dl kvarg. Tillsätt ett par skedar karamellkross, till exempel Marianne Crush. Lägg blandningen med en sked i en spritspåse och spritsa den i chokladägghalvor. Garnera med karamellkross och mynta.

SE HUR DU FÄRGAR ÄGG: YHTEISHYVÄ.FI/VIDEOT

Färger från skafferiet

Det går att färga ägg med olika ämnen som du hittar i skafferiet. Med snabbkaffe får du mörkbruna ägg, med skal från rödlök violetta och med gurkmeja gula.

Vem hittar påskharens gömma?

Samarbetes och Yhteishyväs följare på Facebook har delat med sig av sina roligaste påsklekar.

1 GÖM CHOKLADÄGG På påsken kan det ske något så konstigt som att påskharen börjar värpa chokladägg. Men haren gömmer äggen. Sök ett ägg åt gången och tipsa dem som söker på vilken höjd gömman ligger: fågel, fisk eller fjäril. Du kan också tipsa dem som söker genom att säga att det är varmt när de är i närheten av gömman eller att det är kallt när de är långt borta från den.

2 ÄGGKROSSNING Alla vid bordet ska ha varsitt hårdkokt ägg. Stöt ihop den vassare delen av ägget med bordsgrannens ägg. Bara det ena ägget går sönder, och den vars ägg är helt fortsätter med att stöta ihop ägget med nästa bordsgrannes ägg. Den vars ägg inte går sönder är vinnaren.

3 HÄXORIENTERING Barnen ger sig ut i skogen för att söka efter olika påskrelaterade föremål som påskhäxan Vilma av misstag har tappat i skogen när hon flög över den på din kvast. När barnen har hittat och återbördat alla föremål får de en gryta med chokladägg som belöning.

4 MÅLA PÅSKÄGG Gör hål i skalet i båda ändarna av några ägg. Blås in genom ena hålet så att innehållet rinner ut ur det andra. Måla äggen med vattenfärger och dekorera dem med fjädrar.

5 HÄXDÖRR I julas var tomtedörren en stor hit, så i påsk gör vi häxdörrar. Lägg fram godis och ägg som belöning till påskhäxorna.

FOTO MIKKO HANNULA OCH ISTOCKPHOTO

Hedersgäster vid brunchen

Ägg är trendigt och påsken är äggens stora högtid. De förtjänar den bästa platsen på bordet.

ÄGG MED SILLKAVIAR

Skala och dela fyra hårdkokta ägg. Gröp ur gulorna och lägg dem i en bunke. Finhacka 100 g matjessill, 1 stjälk salladslök, 1 dillkvist och 1 msk kapris. Blanda ingredienserna med äggulorna. Tillsätt 0,5 dl majonnäs, 0,5 dl yoghurt och en nypa peppar. Rör om och lägg upp sillkaviar med en sked på ägghalvorna. Garnera med kapris och dill.

LAXSMÖRGÅS MED FÖRLORAT ÄGG

Lägg en rejäl bit folie på en liten kopp. Tryck en grop i folien och knäck ett ägg i gropen. Vänd upp foliekanterna och bind ihop till ett knyte med en folieremsa. Sänk ned folieknytena i sakta kokande vatten så att de hänger från kastrullkanten. Koka i 4 minuter. Ta upp knytena ur vattnet, låt svalna en stund och öppna folien. Krydda med salt och peppar. Servera med sallad och en laxsmörgås.

UGNSTEKT ÄGG I AVOKADO

Dela avokador itu och gröp hålet efter kärnan lite större med en sked. Lägg fruktköttet i en bunke. Mosa det med en gaffel. Tillsätt ett par skedar bulgarisk yoghurt, en skvätt citronjuice, chilisås och salt. Lägg avokadorna på ett ugnsgaller. Knäck ägg i urgröpningarna. Krydda med salt och peppar. Stek i ugn i 200 grader i 15 minuter. Servera med yoghurtröran.

SE HUR DU TILLAGAR FÖRLORAT ÄGG: YHTEISHYVÄ.FI/VIDEOT

Superenkla mjödisar

Gör vårfräscha isglassar av hemgjort eller färdigt mjöd från butiken. Fyll isglassformar med mjöd och ställ in dem i frysen. Låt stå i frysen i minst 6 timmar.

Sparrisens nya kompisar

Skala ett knippe (500 g) grön sparris och avlägsna den träiga roten. Välj kompisar till sparrisen och tillaga i ugn i 225 grader enligt tipsen nedan.

Lufttorkad skinka

Kokt ägg

Linda en halv skiva lufttorkad skinka runt de skalade sparrisstjälkarna. Droppa över olja och svartpeppar. Rosta i ugn i cirka 12 minuter. Servera med löskokta ägg och sallad.

Fetaost

Pistaschnötter

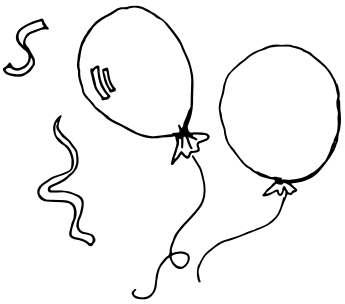
Rulla sparrisstjälkarna i en skvätt olja och krydda med svartpeppar. Rosta i ugn i 6 minuter. Tillsätt smulad fetaost och hackade pistaschnötter. Stek i ytterligare 4–5 minuter. Toppa med mynta.

Jätteräkstjärtar

Citron

Lägg sparrisstjälkar med olja och skivad citron på en plåt. Krydda med salt. Stek i 6 minuter. Rulla färdiga, tinade och avrunna jätteräkstjärtar (200 g) i olja smaksatt med vitlök. Tillsätt räkstjärtarna på plåten. Stek i 4 minuter. Toppa med persilja.

Svaren lämnades i en enkät som genomfördes på yhteishyvä.fi. Totalt 1 244 personer svarade på den.



Så här firar vi valborg

Munkar eller struvor? Med en flirt eller som singel? Samarbetes läsare har berättat hur de firar valborg. Så här svarade majoriteten.

JAG ÄTER VALBORGSLUNCHEN PÅ

(picknick) restaurang

PÅ VALBORG BÄR JAG ALLTID

studentmössa (vårjacka)

MJÖD SMAKAR BÄST

utan russin (med russin)

DEN GODASTE VALBORGSDELIKATESSEN ÄR

(munkar) struvor

DEN BÄSTA DEKORATIONEN ÄR

serpentiner (ballonger)

DET ROLIGASTE ÄR

(valborgsflirt) singelvalborg

63 %
skålar i mousserande vin.

88 %
äter munkar.

”På valborg är det alltid årets första terrassväder, oavsett vilket väder det är.”

”Vi går på stan och sedan räfsar vi gården.”

”Dejt med min första kärlek i Brunnsan: man, mousserande vin och munkar. Det var tider!”

”Jag ville alltid ha en Nasse-ballong.”

FOTO MIKKO HANNULA, ANNA HUOVINEN OCH ISTOCKPHOTO

Säsongens bästa street food

Rulla gröna sparrisstjälkar i ströbröd smaksatt med örter och ost. Stek dem knapriga och lägg dem i hot dog-bröd. Se recept på sparrishot-dogs med parmesanmajonnäs på s. 12 i Matbilagan.

Du kan torka örter själv.

Hur får jag frodiga örter?

Om det redan kliar i de gröna fingrarna, kolla in tipsen från Kodin Terras expert.

1 Vad kan man så nu?
I mars–april är det bra att driva upp till exempel timjan, mejram och basilika.

2 Var trivs plantorna bäst?
Så fröna i planterings- eller såjord till exempel i en sålåda med lock som säljs färdig. Kontrollera i anvisningarna om fröna ska gro i ljus eller under jord. Det finns också fröband där fröna är färdigt utplacerade med lämpliga mellanrum. Fröna gror bäst på en varm och ljus plats. Ett lock eller plastfolie håller jorden fuktig. När groddbladen börjar växa kan de små plantorna planteras i krukor. Du kan också så direkt i krukor, men alla frön gror inte nödvändigtvis och då kan du få tomma krukor.

3 När kan örterna planteras ut?
Om du planterar ut dem på friland bör den lägsta temperaturen på dygnet vara cirka 15 grader, och även då kan plantorna skyddas med en fiberduk. Det är bra att plantera vid soliga husväggar och tegelväggar som lagrar värme. Använd porös jord, samma sandblandade örtjord som används i kruka. Om marken är hård kan den blandas med torv och om den är våt med sand.

4 Hur får jag frodiga örter?
De flesta örter är nöjda med ganska lite, och de behöver endast gödslas lätt. För mycket vatten och kyla är inte bra för plantorna. Persilja, dill och mynta är särskilt lättodlade och de kan sås direkt på friland. En krukträdgård kräver mer bevattning än örter sådda på friland.

5 Vilken är din favoritört och till vad använder du den?
Jag gillar den relativt nya örten anisisop som har smak av lakrits och anis. Jag använder den i desserter och grytor. Det är också lätt att torka örter genom att hänga dem att torka i knippen. Torkade örter står sig i papperspåse eller glasburk.

Tellervo Summanen är försäljningschef på Kodin Terra i Tavastehus.

TEXT TAINA AHTELA **FOTO** MIKKO HANNULA OCH ISTOCKPHOTO

Citron eller lime

Citrussyskonen är lätta att särskilja till utseendet, men hur är det med skillnaderna i karaktär?

Citron

Välbekant citron är ett säkert kort till fisk. Den accentuerar och kompletterar matens egen smak. Om du pressar citron får du mycket saft, men rivet skal från en noggrant tvättad citron ger maten en mildare smak.

TIPS
Fräscha upp mikrovågsugnen genom att värma vatten med citronjuice i ett par minuter i den. Torka av med en fuktig duk.

Lime

Limefrukten har lite mer sötma än en citron och vanligen har den inga kärnor. Den ger asiatiska och kryddiga rätter en fin fräschör och ger maten en unik aromatisk smak.

TIPS
Värm upp limefrukten en stund i mikrovågsugnen så går det lättare att pressa saften ur den.

PIGGA UPP MED EN GRÖN DRUVFRUITIE
Lägg fruktköttet från en avokado i en mixer. Tillsätt 2 ½ dl gröna, kärnfria vindruvor, 3 dl äppeljuice och ½ dl limejuice. Mixa och späd ut med juice vid behov.

DEKORERA MED ROSOR
Kapa rosorna korta och lägg dem i ett högt dricksglas. På detta sätt hålls de stående på brickan.

VÄCK MED KAFFE MED KARDEMUMMA OCH KANEL
Strö en nypa kardemumma och kanel på botten av en kopp. Häll hett kaffe över kryddorna. Tillsätt eventuellt mjölk och socker.

GRATTA MED EN KRINGELBAKELSE
Dela kringlan. Bred färskost på snittytorna. Garnera med mammas favoritbär och -frukter. Toppa med mynta.

GÖM PRESENTEN I EN KARTA
Skriv ut och beskär en karta som du placerar på botten av brickan. På kartan kan du märka ut mammas present. Den kan vara till exempel en resa till Tallinn, en spaweekend i Finland eller en morsdagslunch på en närliggande restaurang. ■

Så här överraskar du mamma på morsdagsmorgonen

Väck mamma eller skäm bort dig själv med frukost på sängen den andra söndagen i maj. Klä brickan med en karta där din present döljer sig. Duka upp en kringla, kryddigt kaffe och andra godsaker som mamma gillar.

Rama in den vackra blomgarneringen med ärter. Kaprisen föreställer knoppar och gräslöken stjälkar till laxblommorna.

TROLLA FRAM EN LÄCKER TÅRTA

På familjefester finns det alltid plats för en smörgåstårta på bordet. Oavsett om du är en erfaren hemmabagare eller nybörjare kan du tillaga en saftig smörgåstårta med rökt lax och skakagurka med hjälp av detta recept.

TEXT TAINA SALOVAARA OCH TIINA VALKONEN **FOTO** ANNA HUOVINEN

SÅ HÄR TILLAGAR DU EN FULLÄNDAD SMÖRGÅSTÅRTA MED LAX

1. Fyllning med skakagurka: Tärna en gurka. Tillsätt 2 msk spritättika, 1 tsk salt, 1 msk socker och en nypa peppar. Låt stå och få smak i 20 minuter. Låt först vätskan rinna av. Tillsätt 3 msk kapris, 200 g färskost, 100 g crème fraiche och 1 dl finhackad dill. Rör om.

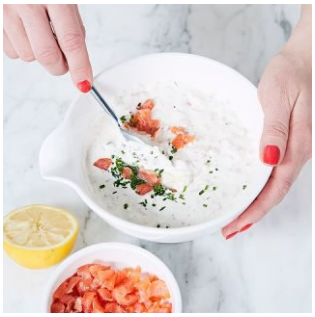
1

4

4. Finhacka 200 g varmrökt lax. Bred gurkfyllning på det första brödlagret och täck över fyllningen med brödskivor. Fukta skivorna och bred på kallrökt laxfyllning. Lägg varmrökt lax ovanpå. Täck över med ett tredje lager brödskivor och fukta skivorna.

2. Fyllning med rökt lax: Finhacka 200 g kallrökt lax. Blanda ned 100 g smältost för matlagning (t.ex. Koskenlaskija ruoka), 200 g crème fraiche, 3 msk pepparrotskräm, 3 msk citronjuice, 1 dl finhackad gräslök och 1/4 tsk peppar.

2



5

5. Vänd upp kanterna av plastfolien på tårtan och packa noggrant in tårtan i folien. Placera en lätt skärbräda som vikt ovanpå tårtan. Låt tårtan stå och få smak och safta sig i kylskåp i minst 4 timmar, helst över natten.

3. Kantskär brödskivorna. Lägg två stora bitar plastfolie omlott på köksbänken. Lägg brödskivor tätt i två rader på folien. Blanda 1 dl mild fiskbuljong och 2 msk citronjuice. Fukta brödskivorna jämnt med buljongen med en pensel.

3

6

6. Blanda 150 g smältost för matlagning, 100 g crème fraiche och 100 g färskost. Spackla tårtan. Skär gurka i bitar som är lika höga som tårtan. Skiva bitarna med en osthyvel. Täck kanterna med gurkskivor. Garnera tårtan med blommor av kallrökt lax, gräslök och kapris. Gör en ram av ärter.

3 x grönsaksblommor

TULPANBUKETT

Gör snitt i den nedre delen av minitomater och avlägsna fröna. Spritsa färskost in i tomaterna. Gör stjälkar av gräslök.

AVOKADOROS

Skär en skalad avokadohalva i så tunna skivor som möjligt. Dra ut skivorna så att de ligger omlott och rulla ihop dem till en ros.

BLOMSTERÄNG

Skär ut blommor med små pepparkaksformar av paprikor i olika färger samt morots- och gurkskivor.

HEMLIGHETEN BAKOM HUR DU MONTERAR EN SMÖRGÅSTÅRTA

- Köp brödet en eller ett par dagar innan du monterar tårtan. Gårdagens bröd är lättare än ugnsfärskt att hantera.
- Använd Använd två olika brödsorter. Det ser vackert ut med brödlager i olika färger och de ger också tårtan smak.
- Gör fyllningar med tillräckligt mycket smak, smakerna jämnar ut sig när tårtan står och drar. Smaka av så att fyllningarna innehåller tillräckligt med salt, lagom syra och lite sötma. Använd lök, chili och örter med måtta, de blir starkare i smaken när tårtan står och drar.
- Montera smörgåstårtan dagen före serveringen. Spackla och garnera tårtan så sent som möjligt. Om tårtan ska stå framdukad länge ska du undvika garneringar som fort börjar se trista ut, till exempel sallad och örter.

VISSTE DU ATT ...?
Rainbow-tomatpuré finns nu i en ny lättöppnad kartongförpackning.

FYLLIG KONSISTENS: TOMATPURÉ

Tomatpuré tillverkas genom att skal, frön och vätska avlägsnas från tomatkross. Purén är koncentrerad och därför tjock och aromatisk. Om du hettar upp tomatpuré en stund i olja får den en mjukare smak. Tillsammans med andra tomatkonserver ger tomatpuré maten en fyllig smak.

VAD VET DU OM TOMATKONSERVER?

Tomatkonserver är alla kockars hemliga vapen. De ger enkelt maten både smak, konsistens och färg. Lär dig mer om skillnaderna mellan konserverna och vad de kan användas till.

TEXT KATI POHJA **FOTO** TUOMAS KOLEHMAINEN

KÖKETS TUSENKONSTNÄR: TOMATKROSS

Tomatkross är en basråvara som kan användas i nästan alla tomatbaserade rätter. Kross som tillverkas av skalade tomater ger rätterna färg, smak och syra. Kross innehåller en del vätska och passar därför särskilt i stuvningar, såser, soppor, grytor och salsa.

HJÄLP NÄR DET ÄR BRÅTTOM: SMAKSATT TOMATKROSS

Det finns även smaksatt tomatkross. Du ger enkelt maten mer smak genom att använda tomatkross med örter, vitlök eller chili. Kross passar särskilt bra när du har bråttom eller om du inte råkar ha färska kryddor hemma.

Gazpachoshots

Fräs finhackad lök och vitlök i olja. Tillsätt 400 g tomatkross, 4 dl vatten, en grönsaksbuljongtärning, en nypa socker, salt och svartpeppar. Mixa ihop och låt koka. Doppa fyra tomater i kokande vatten. Skala och ta bort kvistarna. Tärna ned tomaterna och en halv gurka i soppan. Finhacka ned en kruka basilika och ett par salladslökar. Koka upp, kyl ned och låt stå och få smak i kylskåp till nästa dag.

Pesto av soltorkade tomater

Rosta 100 g pinjefrön i en torr stekpanna. Häll de avsvalnade fröna och en burk (285/145 g) soltorkade tomater i en mixer. Tillsätt ett par skalade vitlöksklyftor, 1 dl riven parmesanost, ½ dl olja och en nypa svartpeppar. Mixa. Avnjut på bröd, i sallad eller till pasta.

RÄDDNING FÖR DEN HUNGRIGE: PASSERAD TOMAT

Passerad tomat har en krämig och slät konsistens och innehåller mindre vätska än kross. Smaken har en svag sötma. Passerad tomat passar särskilt bra i snabblagade rätter, som pastasåser och soppor. Testa till exempel expresskockens kyckling- och tomatpasta eller snabb röd currysoppa. Recept: yhteishyvä.fi/samarbete

Färdig pizzasås utan spis

Häll en förpackning (400/260 g) skalade tomater i egen juice i en mixer. Tillsätt en kruka basilika och en kruka slätpersilja, ½ dl olivolja och ett par skalade vitlöksklyftor. Smaka av med salt och peppar. Mixa blandningen slät. Låt stå och dra i kylskåp i ett par timmar innan du breder ut såsen på en pizzabotten.

FÖR LÅNGKOK: HELA TOMATER

Hela, skalade tomater konserverade i tomatjuice är aromatiska och kan användas till mycket. Du kan använda dem i pizzasåser, grytor och andra rätter som ska puttra länge. Du kan använda tomaterna hela, låta dem rinna av och skära dem i bitar eller krossa dem med en slev i grytan.

I denna spalt berättar vi hur finländsk mat blir till.

”Nu tror även mamma stenhårt på groddarna”

Samuli Laurikainen, mannen bakom Silmusalaatti, har lärt sig att odla groddar på ett effektivt sätt. Hans mål är att metoden ska fungera i vilken miljonstad som helst.

TEXT LEENA LUKKARI **FOTO** MILKA ALANEN

”Efter att jag hade tagit diplomingenjörsexamen sökte jag febrilt efter ett företag eller en affärsidé som jag skulle kunna köpa. Jag gav anbud på över tio olika företag, varav ett tillverkade kylrum för döda och ett hade specialiserat sig på murning av eldstäder. Samtidigt malde ett gammalt löfte i bakhuvudet: redan som 7-åring hade jag sagt att jag ska bli bonde. När jag hittade groddarna blev två drömmar en: jag skulle kunna bli både företagare och bonde.

Jag började studera groddarnas biologi. Jag blev också allt säkrare på att groddar även affärsmässigt sett var någonting att satsa på. Eftersom jag är ingenjör ville jag göra allt annorlunda än de tidigare generationerna.

MÄNNISKAN HAR ÄTIT VEGETABILIER I ALLA TIDER

Jag tror på att man måste kunna sin historia för att kunna skapa någonting nytt. Numera talas det om vegoboomen, även om vegetabilier har varit vår basföda i tusentals år. Kött har dominerat endast ett tjugotal år. Den proteinrika ärtväxten alfalfa, på svenska blålusern, är en av de första växterna som människan började odla. Groddar, eller mer korrekt uttryckt växtskott, är faktiskt snarare ett traditionellt livsmedel än en trend.

Trots maskiner, gödslingsteknik och växtförädling sker växtodlingen fortfarande på ett mycket traditionellt sätt. Frön sås i jorden och naturen får sköta själva odlingen.

I vårt växthus finns det lite mer teknik: det är ett fönsterlöst utrymme på ett par hundra kvadratmeter där groddarna får växa i många våningar med hjälp av artificiellt ljus och en hemlig process som jag har utvecklat. Vi kan producera 14 000 kg ekologiska groddar per kvadratmeter om året, medan man med konventionell intensiv produktion kan producera endast 9 kg spannmål under samma tid.

GRODDANDE TEKNOLOG

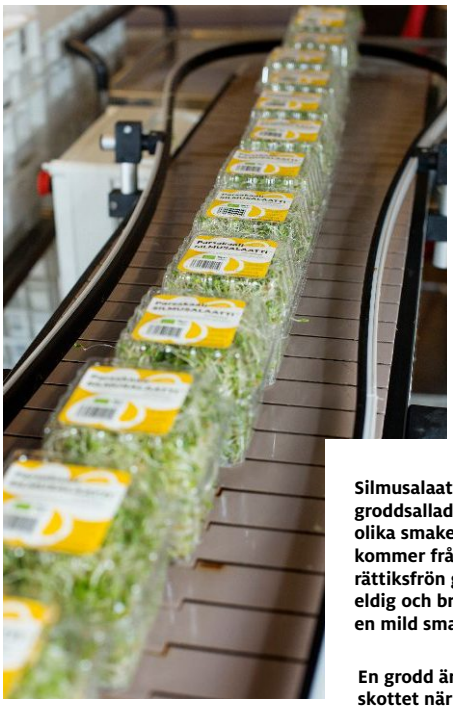
Jag har upptäckt att det inte spelar någon roll vad man kan, det relevanta är vad man lär sig.

Jag groddade mina första alfalfafrön för åtta år sedan i duschrummet i min etta i Tammerfors, där jag för odlingen hade byggt en prototyp av den apparatur som jag numera använder. Delarna köpte jag hos en biltillbehörsfirma och på Prisma Kaleva. De krävdes många misslyckanden för att få en ask färdig.

Glad i hågen skyndade jag iväg till de närliggande butikerna där köpmännen fick smaka på mina groddar, och även mina vänner fick agera provsmakare. De gillade smaken. Och det här är inte ens din galnaste affärsidé, sade vännerna skämtsamt som uppmuntran.

→

”Groddar är snarare ett traditionellt livsmedel än en trend.”

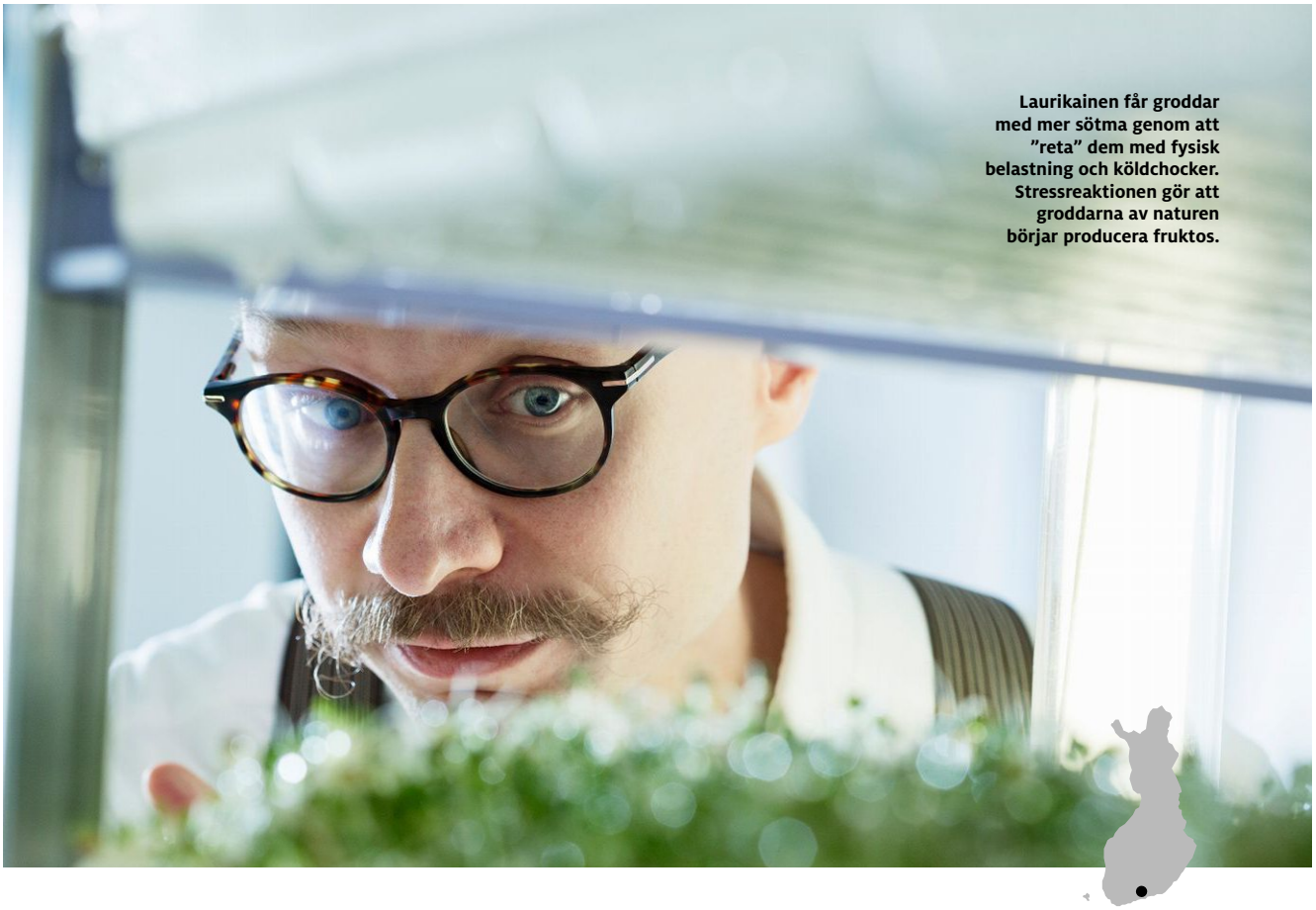


”Min humanitära vision är att det ska gå att producera groddar i containrar i flyktingläger. Det skulle öka lägrens självförsörjning och ge sysselsättning och näringsrik föda”, säger Samuli Laurikainen.

Silmusalaatti har groddsallader i fyra olika smaker. Smaken kommer från frön: rättiksfrön ger en eldig och broccolifrön en mild smak.

En grodd är det första skottet när en ny planta bildas. Noggrant taget får endast sådana skott där fröet fortfarande sitter fast kallas groddar. Silmusalaatti är ett produktnamn för en kombination av skott.

Sami Lähde packar groddar i tvättbara lådor av plast, vilket minskar förpackningsavfallet.



Laurikainen får groddar med mer sötma genom att ”reta” dem med fysisk belastning och köldchocker. Stressreaktionen gör att groddarna av naturen börjar producera fruktos.

Mitt mål är att odla världens bästa groddar med världens mest effektiva och hållbara metoder. När jag hade hållit på med mina odlingar i tre år frågade mamma om det inte var dags för mig att skaffa ett riktigt jobb. Nu tror även mamma stenhårt på groddarna.

Silmusalaatti har vuxit från en enmansverkstad till ett företag som sysselsätter 12 personer. I förfjol var vår omsättning en halv miljon, nu är den redan cirka 700 000 euro. När Silmusalaattis groddsallader ännu inte såldes i några butiker blev vi kontaktade av HOK-Elanto som ville börja sälja vår produkt. Ryktesvägen hade de hört vad vi höll på med och de ville vara först med att erbjuda produkten till sina kunder. Silmusalaattis groddsallad lanserades på Prisma i november 2012. Jag kände mig ganska ödmjuk, då jag visste hur mycket arbete jag hade satt ned på det.

KOMMANDE GENERATIONERS GREJ

Samma dag som jag startade vårt växthus gjorde min fru ett positivt graviditetstest. Vår dotter är lika gammal som mitt företag. Under graviditeten upptäckte läkarna att min fru hade en hjärntumör och vi hade både en operation och en förlossning att oroa oss över. Men allt gick bra. Jag bygger inte upp företaget för att göra snabb vinst, utan för min dotter och generationerna efter henne.

”Jag groddade mina första frön i duschrummet i min etta.”

För mig är det viktigt att skapa ett koncept som kan kopieras till vilken miljonstad som helst. Detta är ytterst energieffektiv odling. Det behövs endast en tiondel av den mängd vatten som konventionell salladsodling behöver. Energiförbrukningen är också minimal. Det senaste resultatet av vår produktutveckling är en biologiskt nedbrytbar förpackning. Vårt mål är att frångå plastförpackningar helt, även om produktionsprocessen måste byggas om från början.

Små företag måste vara lite smartare på allt de gör. Om den biologiskt nedbrytbara förpackningen blir en framgång är vårt mål att göra den tillgänglig för alla företag. Det är till fördel för både vår generation och kommande generationer att mängden plast i förpackningar kan minskas avsevärt.” ■

Silmusalaatti

Silmusalaattis groddsallader odlas på ekoodlaren Samuli Laurikainens gård i Fagersta i Vanda. Vatten från Päijänne, el som produceras med förnybar energi och frön är allt som behövs för odlingen.

20

SEKUNDER

Före groddningen testas att de ekologiska fröna är rena. De testas två gånger för bland annat salmonella, ehec och listeria. Därefter tvättas fröna och pastöriseras, dvs. hettas upp i 75–85 grader i 20 sekunder, och sedan kyls de ned.

6

DAGAR

Groddarna växer från frö till försäljningsstorlek på sex dagar.

5000

VÄXTER

En konsumentförpackning innehåller cirka 5 000 groddade frön.

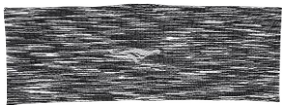
TEXT ENNA KOIVUNEN OCH IIRIS VON KNORRING

Kickstarta löparsäsongen

Nu är det dags att skaffa ny löparutrustning och ge sig ut i motionsspåret.

MJUKA STEG
Mycket lätta GoRun 400-löparskor som andras, stöder foten och dämpar stöten i steget. Färger och storlekar för dam och herr. 79,95 e, Skechers.

LÅT SVETTEN FLÖDA
Teknisk löpartröja som transporterar bort fukt från huden. Mörk pink för dam och gul för herr. 19,95 e, Endurance.



HÅLL ORDNING PÅ LOCKARNA
Pannband som håller håret borta från ansiktet och skyddar öronen mot blåst. Olika mönster. 2,95 e, Cheetah.

HÅLL KOLL PÅ VÄTSKEBALANSEN
Rymlig Squeeze-dricksflaska på 0,7 liter som är utformad så att du får ett bra, halksäkert grepp. Färger grå och lime. 3,99 e, Coinus.

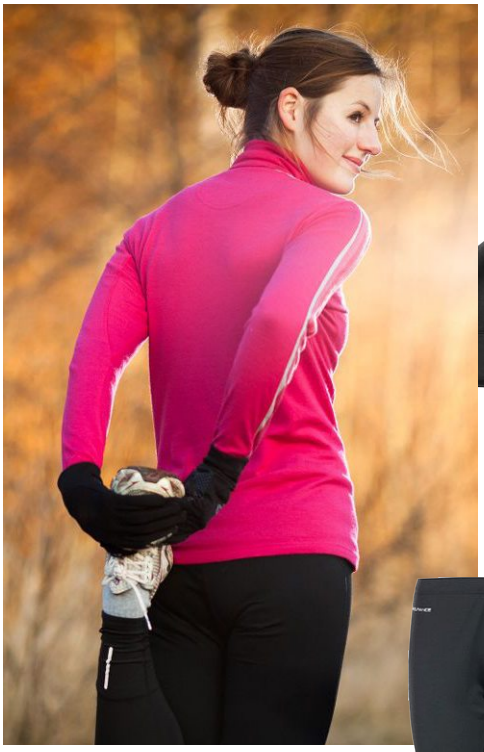


FOTO ISTOCKPHOTO OCH TILLVERKARNA

Produkter Prisma. Urvalet varierar beroende på butik.

LÖPARENS DRÖMSOCKA
Färgglada sockor med god passform som passar utmärkt i löparskor. 2,95 e, Endurance.

FART PÅ BENEN
Välsittande löpartrikåer som andas, bekvämt hög midja. 19,95 e, Endurance.

SNABB SOM EN LEOPARD
Mörk löparjacka med diskret leopardmönster. 39,95 e, Endurance.

FÖR SVALARE DAGAR
Tunn Stormy-löparmössa som behövs i början av löparsäsongen och svala sommarmorgnar. 9,95 e, Catmandoo.

HÖJ PULSEN
Polar A370 är ett vattentätt aktivitetsarmband med pulsmätning vid handleden och sömnanalys. Du får en helhetsbild av din kondition och aktivitetsnivå. 169 e, Polar.

På vårdejten passar det bra med jeansplagg i pastellfärger, tyll och pigga ränder. Be din partner, en ny bekantskap eller en god vän på dejt!

HAR DU LUST ATT TRÄFFAS?

STYLING OCH TEXT MIRKKA SIUSLUOTO
MAKEUP OCH FRISYRER AINO-SOFIA KOJONEN **FOTO** SATU KEMPPAINEN
KLÄDER SOKOS HELSINGFORS

PICKNICKKASSEN PACKAD

Det är bekvämt att gå på picknick i jeans och en ledig naturvit outfit. Till jeans passar alltid också en jeansjacka. Nu är det inne med korta, vida byxben.

Panus skjorta 79 e, Makia. Jeansjacka 300 e och jeans 129 e, Diesel. Tröja 120 e, J.Lindeberg. Sneakers 79,95 e, Vans. Johannas tröja 115 e, Marc O'Polo. Byxor 84,95 e, Adidas. Sneakers 99,95 e, Vagabond. Jacka 69,99 e, Object. Kasse 10 e, Makia.

BORD BOKAT

För en restaurangkväll är det roligt att klä sig i klänning och högklackat. I vår släpar klänningsfållarna i marken och grafiska, breda ränder är inne.

Randig klänning 59,99 e, Y.A.S. Högklackade skor 179 e, Billi Bi.

På sidan intill:

KÄRLEK OMBORD

För en längre kryssningsdejt krävs det en maritim look. En basker är det allra hetaste inom hattmodet i vår, och de olika nyanserna av rött ger en pigg känsla.

Panus mössa 29,90 e, SuperYellow. Halsduk 9,99 e, Pieces. Tröja 120 e, J.Lindeberg. Regnrock 119 e, Makia. Jeans 100 e, Levi's. Sneakers 89,95 e, Jack & Jones. Johannas basker 14,95 e, Lasessor. Skjorta 39,99 e, Pieces. Byxor 139 e, PBO. Tröja 49,99 e, Esprit. Väska 195 e, Marimekko. Strumpor 11,95 e, Hysteria. Sneakers 109,95 e, Adidas.

I VÅR SLÄPAR KJOLFÅLLARNA I MARKEN.

TRE MODETRENDER: VOLANGER, BRODERINGAR OCH ANKELSTRUMPOR.

DEJT TILL VALBORGSFESTEN

På valborgsfesten passar det bra med en poloströja och tyllkjol till. Herrar har uppvikta byxben för att de mönstrade strumporna ska synas.

Johannas randiga poloströja 129 e, Henri Lloyd. Kjol 69,99 e, Esprit. Väska 79,95 e, Pieces. Sandaletter 109 e, Unisa. Panus skjorta 49,99 e, blazer 129,99 e och byxor 34,99 e, Premium by Jack & Jones. Fluga 39,95 e, Atlas Design. Strumpor 9,99 e/ 3 par, Jack & Jones. Skor 89,95 e, Bugatti.

BIOBILJETTER I FICKAN

På biokvällen passar det bra med en jeansoutfit i pastellfärger. Volangerna på blusen, broderingarna på jeansen och ankelstrumporna hör till vårens modetrender. Nu är det stora jeansjackor som gäller.

Volangblus 59,99 e och jeans 89,99 e, Garcia Jeans. Jeansjacka 49,99 e, Noisy May. Strumpor 9 e, Becksöndergaard. Skor 169 e, Billi Bi.

Produkter Sokos Helsingfors.

MODELLER

Modellerna i modeartikeln är Yhteishyvä-läsare. Johanna, 34, och Panu, 34, från Helsingfors är ett par. Johanna studerar till kulturproducent och Panu är lärare. ”Om allt vore möjligt skulle jag vilja åka på en dejt till New York”, säger Johanna. Det skulle passa Panu utmärkt. En bra live-spelning skulle också falla båda i smaken.

TEXT ENNA KOIVUNEN OCH IIRIS VON KNORRING

Tankarna går redan till havet

Vårens maritima urbana stil är dämpat blåvit. En gnutta svart ger karaktär.

BÖLJANDE VÅGOR
Volanger är riktigt inne i vår. Denna fräscha vita blus är snygg exempelvis till jeans. 39,99 e, Esprit.

FLADDRANDE I VINDEN
Denna prickiga kjol passar med både t-shirt och stickad tröja. 59,99 e, Esprit.

BLÄNDANDE STRÅLAR
Känslan då du använder solglasögon för första gången på våren. 37,95 e, Haga Eyewear.

ALLROUND-KLÄNNING
Har du letat efter en klänning som passar alla tillfällen? Här har du den. 199 e, Tiger of Sweden.

VÅRVINDAR FRISKA
Denna fräscha randiga jacka är lagom lång för att skydda mot vindbyar i vår. 149 e, Dixi Coat.

STJÄRNGLANS
Denna rymliga axelväska har detaljer med trendiga nitar. Även i grått och vitt. 59,95 e, David Jones.

FAVORITSNEAKERS
Byt de tunga vinterskorna till ett par lätta, vita sneakers. 69,95 e, Superga.

DROPPAR
Dessa lagom eleganta droppörhängen glittrar i vårens trendfärger. 43,50 e, Snö of Sweden.

Produkter Sokos. Urvalet varierar beroende på butik.

Joonas Konstig säger skämtsamt att han är villig att pröva på nya matinnovationer någon gång på 2080-talet, om de har visat sig vara bra fram till dess.

I denna spalt får vi träffa personer som har påverkat vad vi äter på olika sätt. De berättar tre teser för oss.

Man behöver inte alltid hitta på någonting nytt

Författaren Joonas Konstig uppmanar oss att ta lärdom av tidigare generationer, som hade ett mycket enkelt förhållande till mat och som utarbetade recept som inte kan misslyckas.

TEXT RIINA-MARIA METSO **FOTO** MINNA KURJENLUOMA

Joonas Konstig, 41

VEM? Författare och berättelsecoach som har studerat litteratur och kulturantropologi. Far till tre barn.

VAD? Har skrivit bland annat boken Pyhä ruoka – Mitä oikein saa syödä? (Kosmos 2016). Han har även skrivit matkolumner.

VARFÖR? En matundersökning som S-gruppen lät göra förra året avslöjade att tre av fyra inte vet vad de ska tro på när det gäller matens hälsofrämjande effekter. Fakta, det vetenskapliga perspektivet måste återigen bli kärnan i debatten.

”Också när vi äter tillsammans äter alla olika rätter.”

När författaren **Joonas Konstig** talar om olika dieter talar han av erfarenhet. Som 17-åring blev Konstig vegetarian, sedan vegan. Därefter testade han en kroppsbyggarkost och sedan övergick han till paleokost.

Numera säger sig Konstig vara mer eller mindre allätare. Han undviker ändå till exempel för stora mängder spannmål eftersom han upplever att det inte passar honom.

”Många specialdieter är väldigt begränsande. De gör matlagningen till barnen och det sociala livet väldigt krångliga.”

Enligt Konstig ska det inte vara krångligt att äta. Om man vill göra det enklare ska man tänka som våra förfäder på mat.

1 MAT SKA FÖRENA, INTE SKILJA ÅT

”Måltiderna har i alla tider varit någonting man gör tillsammans. Människor har samlats kring samma bord för att bryta bröd tillsammans och på detta vis skapat en liten gemenskap där och då.

Numera är mat ofta enbart ett sätt att tanka energi där betydelsen av samhörighet har gått förlorad. Vi äter ensamma. Också när vi äter tillsammans äter alla olika rätter. Maten skiljer oss åt i stället för att förena oss.

Nuförtiden verkar vi ha lätt för att hitta på kvasireligiösa förbud som skiljer oss från andra människor. Till exempel tanken om att ett visst födoämne är rituellt orent och att ens en smula av det gör oss orena är antropologiskt en religiös tanke. Denna typ av förbud kan göra livet krångligare och förhindra att en måltidsgemenskap uppstår.

Gemensamma måltider är en oersättlig chans att lära barnen bordsskick. Där är det fråga om mer än bara etikett: Genom bordsskicket uppfostras barnen till att bli en del av det civiliserade samhället. Barnen får lära sig att ta hänsyn till andra, vänta på sin tur, föra en diskussion och vara tacksamma över maten och den gemensamma matstunden.”

2 FÖRHÅLL DIG KRITISK TILL INNOVATIONER

”Vi har anpassat oss till en viss matomgivning. Grönsaker, bär, kött och fisk är bekanta födoämnen för människokroppen. Sedan finns det nya födoämnen, som socker, som inkluderades i vår kost i stora mängder först på 1800-talet. De moderna vegetabiliska oljorna, till exempel rypsolja, utvecklades på 1900-talet. Ur evolutionsperspektiv är några hundra år ingen tid alls, och därför är det inte alls förvånande att nymodigheterna →

3 små

I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID
smör, thailändsk fisksås, dijonsenap, surkål och sockerfri ketchup till barnen.

OM JAG VORE EN MATRÄTT VORE JAG
farmors osso buco med en fräsch gremolatasås.

JAG ODLAR SJÄLV
rotsaker, ärter, jordgubbar och spenat tillsammans med mina döttrar på en liten trädgårdstäppa på gården till vårt höghus.

verkar mer och mer problematiska, ju mer de undersöks. Det finns fog för att vara försiktig med dem. När det gäller många nya innovationer brukar jag skämtsamt säga att jag kan testa dem någon gång på 2080-talet, om de har fött upp ett par friska generationer fram till dess.

Många traditionella recept är också så att säga finslipade till perfektion genom den kulturella evolutionen. Persilja, citron och vitlök är alla utmärkta födoämnen som någon har kommit på att kombinera till gremolata, som är mer än summan av sina delar.

Jag äter traditionella rätter, eftersom de gör oss till en del av någonting som är större än vi själva. Oavsett om det är fråga om farmors recept på karelsk stek eller bœuf bourguignon av en berömd fransk kock känns det som om man sitter till bords med alla de människor som under årens lopp har avnjutit rätten. Avsaknaden av denna samhörighetskänsla är en delorsak till varför dagens människor känner sig ensamma med alla nymodigheter.”

3 MATLAGNING ÄR KUNSKAPER I SJÄLVFÖRSVAR

”Tidigare generationers matvanor var rikare än våra på vissa sätt. En vän till mig berättade om sin mormor som tidigare bodde på landet och fick fisk från den närliggande sjön, kött från skogen och grönsaker och rotsaker från egen trädgård. Nu äter hon halvfabrikat på ett ålderdomshem. För oss som blivit urbaniserade är det en avlägsen tanke att man skulle kunna odla sin mat själv. I själva verket är det inte alls så länge sedan man gjorde det. Den moderna människan har blivit avskärmad från naturen, varifrån födan kommer.

I butikerna säljs det nuförtiden en massa olika livsmedel året runt. Vi skulle kunna ha mycket rikare matvanor, men vi utnyttjar inte potentialen fullt ut. I butikshyllan är det enkelt att plocka med sig kycklingbröstfilé och pommes frites. Många äter enbart filéer av kött och fisk, om ens det.

”Tidigare generationers matvanor var rikare än våra.”

Att lära sig laga mat är att lära sig självförsvar, det är viktigt. Matlagningen hjälper oss att klara oss bland all skräpmat och ger oss självförtroende. De som satsar på att laga mat själva lär sig upptäcka saker i butiken på ett annat sätt. Här säljs det ankkött, hur tillagar man en laksoppa och till vad skulle jag kunna använda romanescokål? I dagens värld är det lätt att lära sig eftersom det finns så mycket information tillgänglig. Jag uppmanar alla att lära sig laga mat med hjälp av bra kokböcker, videor och bloggar.

Till exempel inälvor har i alla tider varit uppskattade råvaror. Numera vet vi varför: de är fulla av vitaminer och mineraler. I vår familj äter vi leverbiff och risotto med njure regelbundet till vardags. Jag kokar också mycket buljong som kan användas till soppor och grytor.” ■

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

Bland dem som svarat lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.
Skicka ditt svar senast 15.4.2018 via nätet *yhteishyva.fi/osallistu* eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsartävling 2/2018, PB 99, 00002 Helsingfors.

Den populäraste artikeln i Samarbete nummer 1/2018 var intervjun med rubriken ”Ibland pratar jag med grisarna i förbifarten” med Anni Lahti som leder företaget Sikasuora. Pirjo Loimusalo från Tavastkyro vann priset i Yhteishyväs och Samarbetes läsartävling.

Innehållschef Sanna Autio presenterar läckra nyheter.

FRÄSCH RABARBER
Fazer Rabarberpaj med yoghurt innehåller en syrlig rabarberfyllning med yoghurt.

KYCKLING MED VÅRSMAK
Naapurin tunna filéer av lantkyckling har smak av fräsch apelsin och pikant ingefära. Filéerna har kort stektid och du tillagar en rätt på nolltid.

MAGISK VARM CHOKLAD
Med en Prix-chokladsked ”trollar” du fram varm choklad. Smält chokladen som sitter fast i träskeden i varm mjölk.

”På påsken är det onödigt att stressa över matlagningen. Låt steken puttra i lugn och ro i ugnen eller tillaga snabbt färdigkryddad kyckling. Det är helt ok att använda färdigmat och halvfabrikat som du sedan själv ger en sista piff.”

Snabb bjudmat

KAFFEBJUDNING I EN HANDVÄNDNING
Var beredd på oväntade gäster med djupfryst Kotimaista-kladdkaka som du nu även får glutenfri. Servera med kokoschoklad och crème fraiche: hacka ned 2–3 Fazer Blå-kokosstycksaker (kan innehålla gluten) i en burk crème fraiche. Toppa med fräscha buskblåbär. Servera med Paulig New York-kaffe.

FÄRDIGSKIVAD
Valio skivad och laktosfri ekologisk, färsk mozzarella är enkel att använda i sallader eller matlagning.

STILLA CHOKLADSUGET
Rainbow Cookies med tre sorters choklad är knapriga kex med mjölkchoklad samt mörk och vit choklad.

HAVREMELLANMÅL
Kaslink havre- och jordgubbsmellanmål innehåller rikligt med inhemsk havre och inhemska bär.

HELGMAT AV STEK
Atria Rödvinstek av nöt är en bit rostbiff på 800 g. Tillaga hel i ugn eller skär i bitar, stek och låt puttra i en stekpanna.

LÄNKKORV AV FRIGÅENDE GRIS
Länkkorven från Mattila innehåller 60 procent griskött. Köttet produceras på gårdar som har förbundit sig att arbeta för att främja djurens välbefinnande.

TEXT SANNA AUTIO **FOTO** MIKKO HANNULA, PANU PÄLVIÄ OCH TILLVERKARNA **FOTOARRANGEMANG** KATI POHJA

Familjen Purokuru fick tid tillsammans på en semesterresa. På bilden från vänster Julia Linna, Raku Purokuru, Vesa Purokuru, Sanna Purokuru och Roosa Karvinen.

I denna artikelserie berättar ägarkunder om vad de har skaffat för sin Bonus.

Tillsammans på Bali

Fembarnsfamiljen Purokuru lyckades obemärkt samla ihop ett stort bonussaldo och åkte på en drömsemester till Bali för sin Bonus.

TEXT VIRPI SALMI **FOTO** HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN OCH FAMILJEN PUROKURUS RESEALBUM

Sanna och **Vesa Purokuru** var nygifta 1990 när Vesas föräldrar gav dem ett S-Förmånskort i present. De skaffade ett parallellkort och började använda sina S-Förmånskort när de handlade mat på S-market i Vaajakoski och senare på Sale i Multia. Matinköpen var stora, eftersom paret fick fem söner: **Raku**, 26, **Santtu**, 24, **Veeti**, 22, **Lenni**, 19, och **Kaapro**, 17. Bonus samlades på parets konto men mitt i vardagsstressen hann de inte tänka desto mer på det.

ÅREN GICK, pojkarna blev äldre, det handlades mjölk och bröd, tills paret för fem år sedan började fundera på vad bonuskontot egentligen är. I samband med ett besök i en butik där S-gruppen hade ett serviceställe passade Vesa på att titta in för att fråga hur stor Bonus paret hade samlat.

”Jag föreställde mig att där skulle vara några euro, men vi hade samlat ihop till nästan 8 000 euro. Döm om min förvåning!”

”Eftersom vi klarat oss utan de pengarna i vardagen bestämde vi oss snabbt för att använda dem till någonting gemensamt. Vi började också tanka på ABC”, skrattar Sanna.

Eftersom pojkarna redan var vuxna och det var sällan de alla var samlade någon längre stund föddes tanken om en gemensam resa snabbt. Det tog visserligen nästan fem år innan de kunde hitta en tidpunkt som passade alla. Under den tiden ökade bonussaldot ytterligare.

I DECEMBER förra året tillbringade hela familjen Purokuru och tre av sönernas flickvänner en drömsemester på Bali. Vesa visar foton av de ikoniska risfälten på Bali och en video från Munduk där Sanna hoppar i ett vattenfall från 12 meters höjd ner i vattnet. Nedanför väntar sönerna i vattnet.

”Jag tänkte att de blir stolta om mamma vågar hoppa”, säger Sanna.

Under resan hann de även med dykning och snorkling, surfing under ledning av den äldste sonen, cirkuskonster och cirkelträning varannan morgon. Dessutom hann de äta massor av mi goreng, indonesiska nudlar.

Viktigast av allt var ändå att tillbringa tid tillsammans, och det fick de sannerligen.

”Pengarna skulle snabbt ha gått åt till vardagsutgifter för bil och boende, men nu fick vi uppleva ett fantastiskt, oförglömligt äventyr.”

”Vi bestämde oss för att använda vår Bonus till någonting gemensamt.”

Sannas dröm gick i uppfyllelse när hon fick spela gamelan, traditionell indonesisk musik.

Dykning på Bali var en upplevelse.

I vattenfallet gjorde familjen halsbrytande hopp.

Nytta för just dig

TEXT LEENA RAIVIO OCH REDAKTIONEN **LLUSTRATION** JULIA TAVAST

Tidigare fanns all information om kundernas behov mellan öronen på butiksinnehavaren. Numera finns kunduppgifter sparade och redo att utnyttjas. I handelslagen används kundernas köpuppgifter för att betala ut Bonus, utveckla sortimentet, planera nya tjänster och anpassa kommunikationen.

När du ansluter dig som ägarkund till ett handelslag får du ett S-Förmånskort, som du bland annat kan börja samla Bonus med. Uppgifter om hur du använder ditt kort sparas i S-gruppens ägarkunds- och kundregister. Handelslagen är enligt lag skyldiga att ha en medlemsförteckning över sina medlemmar. Men det är helt onödigt att oroa sig över att uppgifter samlas in, det är nämligen till fördel även för kunderna att butiken känner sina kunder.

NY EU-FÖRORDNING FÖRBÄTTRAR DATASKYDDET

Inom EU träder en ny dataskyddsförordning i kraft i vår, och enligt den är företag skyldiga att ge sina kunder mer utförlig information om hur deras personuppgifter behandlas.

Kunderna har rätt att få veta för vilka ändamål och varför uppgifter om dem samlas in. Enligt den nya förordningen kan uppgifter samlas in endast för i förväg definierade ändamål. Kunderna har alltid rätt att förbjuda direktmarknadsföring, telefonmarknadsföring och marknadsundersökningar. De har också rätt att kontrollera sina uppgifter.

SÅ HÄR SAMLAS UPPGIFTER IN

När det gäller kunder som använder S-Förmånskort sparas deras kontaktuppgifter, köpuppgifter och till exempel prenumerationer på nyhetsbrev. På S-gruppens webbplatser, exempelvis prisma.fi, yhteishyvä.fi eller S-kanava.fi, sparas information om användning av webbplatsen, liksom på webbplatser i allmänhet. Detta kan kunderna hantera i inställningarna i sin webbläsare.

Kunduppgifter behandlas automatiskt i olika datasystem. Anställda i S-gruppen behandlar en enskild persons uppgifter endast i individuella kundservicesituationer, till exempel när kunden ringer ägarkundstjänsten. Alla anställda i S-gruppen som behandlar personuppgifter i sitt arbete har fått utbildning och har personligt användarnamn och lösenord, vilket innebär att verksamheten kan övervakas.

Kunduppgifter i S-gruppens kundregister lämnas inte ut till samarbetspartner. Till exempel reklam från de samarbetspartner som beviljar Bonus skickas via ett avtalstryckeri som S-gruppen anlitar, och samarbetspartnerna vet därför inte till vem reklamen skickas.

BUTIKERNA ANPASSAR SORTIMENTET

För att ägarkunderna ska ha full nytta av sitt medlemskap i handelslagen måste S-gruppen känna sina kunder på samma sätt som butiksinnehavarna gjorde förr i tiden. Det finns totalt 3,7 miljoner användare av S-Förmånskort. Vi samlar in detaljerade köpuppgifter om köp som görs med S-Förmånskort för att vi ska kunna utveckla exempelvis matbutikernas sortiment så att de tillgodoser behoven hos kunderna i respektive butik så bra som möjligt. Exempelvis har Prisma Lielahti i Tammerfors ett annat sortiment än S-market på Bulevarden i Helsingfors. Ingen inom S-gruppen är intresserad av om en ägarkund köper innerfilé eller länkkorv. Det som är intressant är hur stora volymer och vilken typ av köttprodukter som kunderna överlag köper i denna kunds närbutik. De köpuppgifter som sparas när kunden använder S-Förmånskortet gynnar med andra ord framför allt kunden själv. Med hjälp av uppgifterna kan vi erbjuda ägarkunderna sådana tjänster och sortiment i matbutikerna som motsvarar behoven så bra som möjligt.

Med hjälp av samma köpuppgifter utvecklar S-gruppen hela tiden nya tjänster, som i framtiden kommer att vara allt mer skräddarsydda och innovativa. I framtiden kanske en intelligent inköpslista, som grundar sig på kundens tidigare köpbeteende, poppar upp i kundens smarttelefon när kunden kliver in i matbutiken eller loggar in i en matbutik online. Och vem vet, kanske ett tomt kylskåp kan fylla sig självt en vacker dag.

82%

litar fullständigt eller ganska mycket på att S-gruppen behandlar kunduppgifter omsorgsfullt och enligt lag.

73%

vet att alla har rätt att kontrollera sina uppgifter som finns sparade i kundregister.

62%

anser att det helt och hållet eller till största delen är till deras fördel att kunduppgifter används för att förbättra tjänsterna.

Siffrorna grundar sig på en enkät om användningen av S-gruppens digitala tjänster och dataskyddet för dessa som genomfördes i oktober 2017. Totalt 3 567 personer svarade på webbenkäten.

I slutändan är det till fördel för kunderna att butikerna har information om dem.

→

Det gröna kortet är framtaget för dig

Följ den fiktiva familjen Björks resa på S-gruppens kundstigar så kommer du att märka vilka fördelar användningen av S-Förmånskortet kan ge.

SAMLA BONUS

När familjen Björk köper blöjor till babyn Vilma i samband med sina matinköp på Prisma och använder S-Förmånskortet, registreras uppgiften i ett kundregister. Köpen registreras som bonusköp, vilka räknas med när Bonus betalas ut. Till och med lilla Vilma deltar alltså och samlar Bonus!

ELEKTRONISKA GARANTIKVITTON FINNS I SÄKERT FÖRVAR

Johan, pappan i familjen, aktiverar garantikvittotjänsten och den elektroniska kassakvittotjänsten innan han köper en ny mobiltelefon till sonen Jesper. Även om telefonen går sönder innan garantitiden har gått ut behöver han inte leta efter kvittot i byrålådan, utan det finns i säkert förvar både i appen S-mobil och på Oma S-kanava. Garantikvittona finns i tjänsten permanent, om de inte raderas. Elektroniska kassakvitton sparas i tjänsten i två år.

KONTROLLERA DINA INKÖP

Sofia, mamman i familjen, oroar sig över om familjen äter tillräckligt med grönsaker. Sofia loggar in på S-kanava i det nya avsnittet Mina köp. Med hjälp av vyerna under Mina köp kan Sofia kontrollera noggrannare hur inköpen fördelar sig på olika produktgrupper, dvs. till exempel hur mycket grönsaker, godis eller kläder familjen köper. Målet är att det nya avsnittet Mina köp ska lanseras för ägarkunderna i maj 2018. Framöver utvecklas tjänsten så att kunden kan se tilläggsinformation exempelvis om produktens ursprung eller sätta egna mål för sina inköp och sedan följa upp om de uppfylls.

VÄRLDENS ENKLASTE MOBILTANKNING

Farfar Henrik Björk har alltid varit en föregångare och hörde till de första som började använda ABC-mobiltankning där han angett sitt S-Förmånskort Visa som betalkort. Han betalar alltså tankningen med en app, på plats när han tankar. Uppgifterna finns redan i ett kundregister. Mobiltankning är både enkel och snabb: farfar behöver inte köa vid betalautomaten, inte gräva fram betalkortet ur bröstfickan och inte komma ihåg pinkoden. Han väljer tankautomat när han sitter i den varma bilen och stiger ur bilen endast under själva tankningen. Via appen är det också enkelt att hålla koll på bensinkostnaderna och -förbrukningen.

REKLAM OM LÄMPLIGA PRODUKTER

Direktmarknadsföring riktas till familjen Björk utifrån kunduppgifterna. Eftersom köpuppgifterna visar att det finns en baby i familjen kan familjen få reklam om nya babyprodukter eller ny barnmat som lanserats i Prismas sortiment.

När föräldrarna i familjen har en ledig kväll äter de middag på en restaurang som hör till S-gruppen. Eftersom restaurangens namn och slutsumman på restaurangnotan sparas i kunduppgifterna får de framöver tips på intressanta restaurangförmåner per e-post.

Och om pappa Johan nästa vår letar efter en ny cykel och kollar in alternativen i Prismas webbutik kommer nyhetsbrevet som skickas till honom med stor sannolikhet att innehålla nyttig information om cykelköp. Dessutom får han en länk till Yhteishyväs nya video som visar hur man använder vårens hitgrej, nämligen en elcykel. ■

SÅ HÄR KONTROLLERAR DU DINA UPPGIFTER OCH VÄLJER ÖNSKADE ALTERNATIV:

1 Gå till s-kanava.fi (logga in uppe till höger) – Egna uppgifter – kontrollera dina registeruppgifter (och välj önskade alternativ).

2 Klicka under Egna uppgifter på Kunduppgifter – ge S-gruppen och samarbetspartnerna tillstånd att skicka nyhets- och kampanjmeddelanden till din telefon och/eller din e-post. På detta sätt får du information om aktuella förmåner och de bästa tipsen till både vardag och fest. Här kan du också begränsa kommunikationen genom de alternativ du väljer.

3 Klicka dig fram till Kommunikation och prenumerera på intressanta nyhetsbrev per e-post.

Som experter intervjuades Terhi Lehtonen och Kai Kuikkaniemi, utvecklingschefer inom S-gruppen.

I spalten träffar vi S-gruppens personal.

En öl åt gången

Genom den nya alkohollagen får matbutikerna sälja öl med en alkoholhalt på 5,5 procent. Kari Häsä berättar hur man kan börja testa nya ölsorter.

Kari Häsä är sortimentschef inom kedjestyrningen för detaljhandeln och ölmästare.

Vilka nya ölsorter finns det i S-butikerna?
Vi har koncentrerat oss på produkter från inhemska mikrobryggerier. Eftersom lagen trädde i kraft snabbt hann mikrobryggerierna inte fylla sina lager inför den stora efterfrågan. Sortimentet kommer att breddas ytterligare framöver. Vi vill stödja finländskt arbete, men vårt mål är också att butikerna i S-gruppen ska sälja populära utländska ölsorter som finländarna har stött på under sina utlandsresor.

Varför var den nya lagen viktig?
Jag tror att den nya alkohollagen visar för dem som tvivlar att vi så småningom kommer att komma från berusningskulturen till en situation där man kan njuta av bara en öl. Vår slogan ”En åt gången” hänvisar till detta. Vi fokuserar inte längre på alkoholhalten i ölet, utan på dess smak, doft och färg och på vilken njutning det ger i olika situationer. Ibland är ett alkoholfritt öl det bästa alternativet och ibland en mörk, starkare porter. Efter de starkare ölsorterna är det viner som står i tur att lanseras i dagligvarubutiker, kanske gör de en omväg via små specialaffärer.

Vilken typ av ölsorter rekommenderar du till påsken?
På påsken dricker vi lite mörkare, mer rostade ölsorter. De passar utmärkt till traditionell påskmat. Ju länge mot våren och den ljusa tiden vi går, desto ljusare blir också ölet. På våren när vi har lämnat den gråslaskiga senvintern bakom oss är det även gott med blommiga veteöl.

SÅ HÄR PROVSMAKAR DU ÖL

1 Börja med milda, ljusa lageröl. EBU-värdet i varudeklarationen anger hur stor beskan i ölet är. Ju lägre värde, desto mildare öl. Och ju högre EBC-värde, desto mörkare öl.

2 Ölet ska vara rätt tempererat för att alla smaker ska komma till sin rätt. Ljusa ölsorter ska avnjutas 3–7-gradiga, mörkare 10-gradiga och riktigt starka ölsorter över 15-gradiga.

3 Du ska inte skölja munnen med öl och spotta ut det på samma sätt som vin. Öl ska sväljas, eftersom aromerna och humlebeskan upplevs först med smaklökarna i botten av svalget.

Päivi Hole är sortimentsdirektör för kläder och sport inom S-gruppens detaljhandel.

Mode är till för alla

”Undersökningar visar att finländarna helst köper kläder på Prisma. Vi vill göra vardagen enklare och erbjuda kläder och skor till hela familjen på ett och samma ställe i anslutning till matinköpen. Vår vision ”Mode är till för alla” innebär att vi säljer trendiga kläder, skor och accessoarer som alla har råd med.”

Ninja Sarasalo och Misa Luttinen har klätt sig i klänningar från Prismas nya Ivana Helsinki-kollektion.

FOTO JOUNI HARALA

* Källa: TNS Atlas januari–juni 2017 Intramedia, lifestyle, kedjor

DINA FÖRMÅNER

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

Markus Niemi spelar huvudroll i musikalen Kirka.

MUSIK OCH TEATER

SUOMEN MUSIIKKITEATTERIS FÖRESTÄLLNINGAR RUNT OM I FINLAND

S-Förmån 5 €

Med S-Förmånskort biljetter till Suomen Musiikkiteatteris alla föreställningar 37 e (norm. 42 e). Repertoar: Musikalerna Ganes, Raparperitaivas och Queen, showerna Golden Abba Show och We Rock! samt musikalerna Autiotalossa och Ihan Tuuliajolla.
Suomen Musiikkiteatteri, föreställningar runt om i Finland.
• **Biljetter och mer information:** Suomen Musiikkiteatteri, musiikkiteatteri.fi, tfn 044 3466 713, myynti@musiikkiteatteri.fi.

MUSIKALEN KIRKA – VARRELLA VIRRAN PÅ TEATER PROVINSSI

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till musikalen Kirka – Varrella virran via teaterns biljettförsäljning 23–24 e (norm. 25–26 e) eller Lippupiste 25,50–26,50 e (norm. 27,50–28,50 e). Föreställningar 17.2–21.4.
Teatteri Provinssi, huvudscenen, Salorankatu 5–7, Salo.
• **Biljetter:** Teatteri Provinssis biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi. Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Gruppbokningar via teatern.
• **Mer information:** teatteriprovinssi.fi.

SUOMIROCK-MUSIKALEN RAPARPERITAIVAS I KARLEBY

S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till suomirockmusikalen Raparperitaivas 34 e (norm. 39 e) fre. 6.4 kl. 19 i Snellmanssalen. Uppträdanden av bland andra Ilari Hämäläinen och A-J Keskinen.
Snellmanssalen, Vingesgatan 18, Karleby.
• **Biljetter:** Prisma Karleby, Karleby Turism och Luckan.
• **Mer information:** www.musiikkiteatteri.fi.

TEATERRESA TILL KOUVOLA

S-Förmån 13 e

Med S-Förmånskort övernattning fr. 51 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 61 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. Bonus på övernattningen. Musikalen Ruokarouvan tytär på Kouvolan Teatteri 31 e (norm. 34 e) 10.3, 16.3, 7.4, 14.4, 21.4, 28.4, 5.5 och 12.5.
Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvolan Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.
• **Hotellbokningar:** sokoshotels.fi, tfn 010 7839 100 (8,35 cent/samtal + 16,69 cent/min.). Biljettbokningar via hotellets webbplats eller teatern (05) 7400 300.
• **Mer information om föreställningen:** kouvolanteatteri.fi.

FILMER OCH VIRTUELLA KONSTUPPLEVELSER PÅ LOIKKA

S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort 5 e rabatt på förköp av seriekort till dansfilmfestivalen Loikka. Seriekort med 5 biljetter till filmföreställningarna 40 e och till virtual reality-verk 55 e + 0,70 e serviceavgift.
• **Dansfilmrepertoar:** Kino Andorra, Eriksgatan 11, Helsingfors och Biograf Orion, Eriksgatan 15, Helsingfors. Virtual reality-repertoar: Annegården, Annegatan 30, Helsingfors.
• **Biljetter och detaljerad information om repertoaren:** loikka.fi.

TRIPTYKEN THE GARDEN OF EARTHLY DELIGHTS AV HIERONYMUS BOSCH PÅ KUOPION KAUPUNGINTEATTERI

S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningar på festivalen Kuopio Tanssii ja Soi 60 e + serviceavgift (norm. 65 e + serviceavgift) 18.6 och 19.6 på Kuopion kaupunginteatteri. Max 6 biljetter/kort.
Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.
• **Biljetter:** Lippupistes butiker runt om i Finland. Uppvisa kundförmånskort när du köper biljetter.
• **Mer information:** www.kuopiodancefestival.fi, tfn 050 365 6274.

TANGOKUNG- OCH TANGODROTTNING-FINALER

S-Förmån 7 e

Med S-Förmånskort biljetter till finalerna i tävlingarna om titlarna Tangokung och Tangodrottning till styckepriset 37 e/34 e (norm. 44 e/41 e) t.o.m. 15.4. Max 2 biljetter/S-Förmånskort. Begränsat antal åskådare.
Tangomarknaden i Seinäjoki, Torikatu 15, Seinäjoki.
• **Biljetter:** Tangomarknaden i Seinäjoki, tfn (06) 420 1111, tiketti.fi/tangomarkkinat.
• **Mer information:** tangomarkkinat.fi.

FLAMENCOSTJÄRNAN TOMATITO & GRUPO I TAMMERFORSHUSET

S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter 67/50/37/20 e (norm. 72/55/42/25 e) till konserten med

Karoliina Kudjoi och Jukka Peräkivi ses i den musikaliska komedin Kaiken takana on nainen.

flamencostjärnan Tomatito & Grupo (ESP) lör. 9.6 i Stora salen i Tammerforshuset.
Tammerforshuset, Yliopistonkatu 55, Tammerfors.
• **Biljetter och mer information:** Biljettkontoret i Tammerforshuset 0600 94500 (1,40 e/min. + lna, Lippupistes verksamhetsställen, 0600 900 900 (1,98 e/min. + lna kl. 7–22). Webbplatsen för konserten: tgf.fi/tomatito.

MUSIKALISKA KOMEDIN KAIKEN TAKANA ON NAINEN PÅ VALKEAKOSKEN KAUPUNGINTEATTERI

S-Förmån 5–6 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningarna i april standardbiljett 23 e/pensionärer, 20 e/studerande och barn (norm. 28/26/22 e). Max 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej för grupper.
Valkeakosken kaupunginteatteri, Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.
• **Biljetter och mer information:** Teaterns biljettförsäljning, tfn 040 335 7027. Öppet mån., ons. och fre. kl. 12–15 samt tis. och tors. kl. 12–17. Biljetter kan även bokas på lippu.fi, tfn 0600 900 900 (1,98 e/min. + lna, mån.–lör. kl. 9–21, sön. kl. 10–18).

UTSTÄLLNINGAR

VÅR HISTORIAS SMÄRTPUNKTER PÅ ATENEUM

S-Förmån 1 e

Med S-Förmånskort inträde 14 e (norm. 15 e), personer under 18 år gratis till den internationellt erkände konstnären Adel Abidins utställning History Wipes på Ateneum 14.3–22.4.
Konstmuseet Ateneum, Brunnsgatan 2, Helsingfors.
• **Biljetter och mer information:** ateneum.fi/nayttelyt/adel-abidin-history-wipes/.

FAMILJER OCH BARN

STJÄRNMAGI PÅ SEA LIFE

S-Förmån 1–2 e

Med S-Förmånskort onlinebiljetter till Sea Life för barn 10 e och vuxna 14 e (norm. 12/15 e) endast genom förköp i vår webbutik sealifeshop.fi.
Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.
• **Biljetter och mer information:** sealife.fi, sealifeshop.fi, tfn (09) 5658 200.

NÖJEN SOM BIDRAR TILL BARNSKYDDSARBETET

S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 36 e (norm. 39 e) 16.4–21.10 på vissa Prisma, Sokos och S-market samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattning.
Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
• **Mer information:** tfn 010 572 2200, linnanmaki.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

SPARA PÅ NATUREN, GLÖM PLASTKASSARNA

S-Förmån 10 %

Med S-Förmånskort hållbar påse för grönsaker och frukt (3 st.) 6,21 e + exp. (norm. 6,90 e + exp.). Påsen är hållbar och tål tvätt, på sidan finns plats för prislappar. Genom att köpa Röda Korsets produkter stöder du organisationens verksamhet i hemlandet.
• **Beställningar:** www.punaisenristinkauppa.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden 4MVEV3N5 på beställningsblanketten, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 10–16.

RABATTKUPONG TILL LADYLINE

S-Förmån 30 e

Med S-Förmånskort rabattkupong värd 30 e som kan användas till gymavgifter på LadyLine-motionscentren. Gäller endast nya kunder och kan inte kombineras med andra erbjudanden. Förmånen gäller t.o.m. 30.4.
• **Mer information:** ladyline.fi/fi/s-etuseteli-2-2018/.

STARTAVGIFT PÅ EASYFIT 19,90 E

S-Förmån 10 e

Med S-Förmånskort startavgift på EasyFit 19,90 e (norm. 29,90 e). Vi erbjuder förmånliga medlemskap som är i kraft tillsvidare utan förbindelsetid, ett högklassigt gym och dagligen ett stort urval non-stop-gruppträningstimmar.
• **Mer information:** Lös in din förmån i webbutiken senast 30.4 med kampanjkoden SBONUS www.easyfit.fi/fi/osta-asiakkuus.

VÅRFÖRMÅNER I APTEEKKISHOP

S-Förmån 2–35 e

Med S-Förmånskort rabatt på vårprodukter inom hälsa och välmående i Apteekkishop. Bonus på köpet.
• **Mer information:** apteekkishop.fi.

ÅK PÅ EN TUR

AVBROTT I VARDAGEN MED SKÄRGÅRDSKRYSSNING

S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till skärgårdskryssningen Kaunis Kanavareitti för vuxna 22 e (norm. 25 e), barn 6–15 år 9,50 e (norm. 12,50 e). Överraska mamma med en vacker skärgårdskryssning. För att fira mors dag serveras det kaffe och tårta på fartyget den 13 maj. Förmånen gäller per hushåll.
Salutorget i Helsingfors, Kolerabassängen, (gula biljetter).
• **Biljetter, avgångstider och mer information:** stromma.fi. Biljetter till rabatterat pris på internet med koden: S-ETUC.

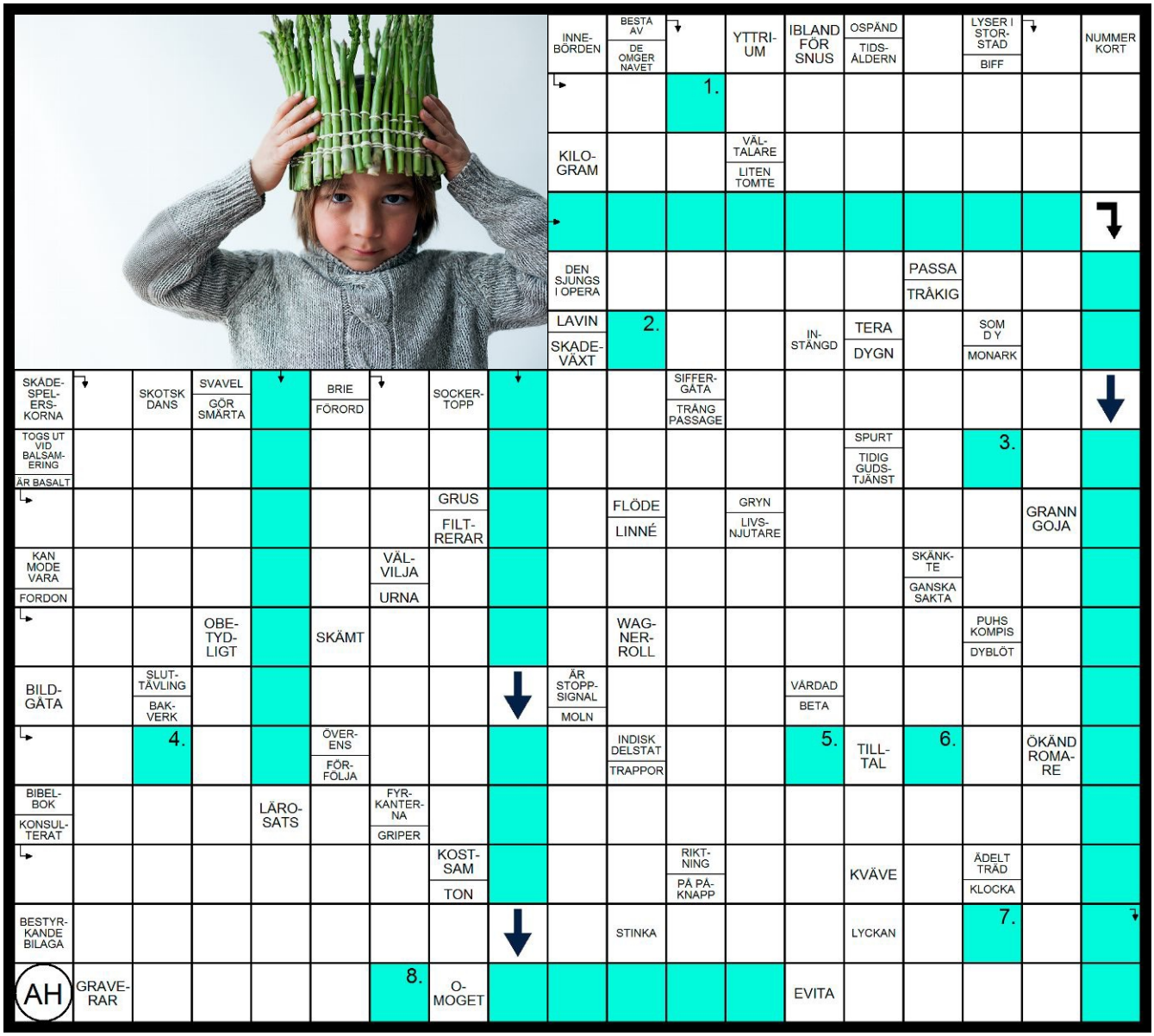
MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

The Guardian Angel – Suojelusenkeli (Skyddsängeln) är en thriller.

THE GUARDIAN ANGEL – SUOJELUSENKELI

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 huhtikuu18 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkino-orter.
• **Biljetter och mer information:** finnkino.fi.

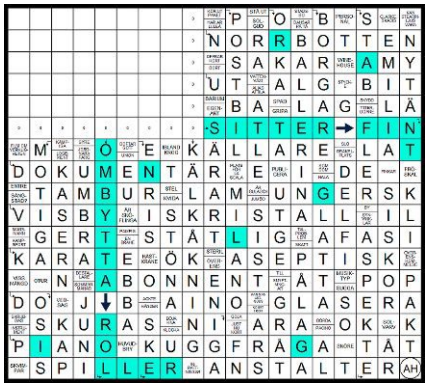


ANN HUSMAN FOTO ISTOCKPHOTO

Lösning 1/2018:
RANGLIG.

Vinnare 1/2018:
Johanna Karvonen,
Jakobstad.

Redaktionen
gratulerar!



1	2	3	4	5	6	7	8

SVARA senast 15.4.2018 på blanketten som finns på yhteishyva.fi/samarbete eler skicka nyckelordet (8 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, ”Kryss 2”, PB 88, 00002 Helsingfors.

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

TEXT LEENA LUKKARI **FOTO** MAIJA ASTIKAINEN

Popcornen brände i botten

Tv-kocken, kokboksförfattaren och före detta modellen Pipsa Hurmerinta, 39, misslyckas i köket hon också ibland.

Vad lagar en kock när det är bråttom?
I går stekte jag vitlök, färsk chili, oliver och grönkål i olja och serverade tagliatelle till. I vår bok Samassa liemessä berättar vi vad man alltid borde ha hemma för att kunna laga god mat utan att behöva gå till butiken. Jag äter nästan enbart grönsaker och jag har alltid bönor, linser, vitlök, chili, olivolja och något gott buljongfabrikat hemma. Jag tar hand om grönsakerna genast när jag kommer hem från butiken. Grönkål, till exempel, sköljer, skalar och skär jag färdigt innan jag lägger den i kylskåpet. Då går matlagningen snabbare.

Vilken typ av shoppare är du?
Jag är i halvautomatläge. Jag och min man använder appen Wunderlist. Vi båda fyller i vad vi behöver på listan och kvitterar inköpen. Vi har ingen bil så vi går ofta till butiken. I vårt hus finns en liten butik som är som vårt matförråd och Stockmann Delikatessen är vår närbutik.

Ditt roligaste matminne?
Jag lagade rökt oxbringa till ett stort sällskap på nyår. Jag började i god tid, men på festen drog rökningen ut på tiden och köttet blev klart först efter midnatt. Jag var rädd för att allt kött skulle bli över så att min familj skulle tvingas äta upp det, men jag oroade mig i onödan: köttbiten på fyra kilo försvann på 20 minuter.

Har du någonsin misslyckats i köket?
Många gånger, senast förra veckan när jag lagade popcorn till min fyraårige son. Jag hällde majskorn och olja i en kastrull och började läsa min e-post. Plötsligt kände jag hur det luktade bränt. Jag blev själv förvånad hur man ens kan lyckas med något sådant.

Vad ska man äta för att få fräsch hy på en vecka?
Man kan trolla bort ett trött utseende med en enkel kost. Hacka lök, vitlök och grönkål och lägg dem på en ugnsplåt. Lägg en laxfilé ovanpå som du kryddar med citronskal och sumak. Ät detta till middag utan tillbehör i en veckas tid. Efter en vecka har hyn fått en fin lyster och byxorna spänner inte längre i midjan.

Pipsa Hurmerinta har gjort matprogrammet och kokboken Samassa liemessä tillsammans med Meri-Tuuli Väntsi. För Yhteishyvä och Samarbete har Hurmerinta gjort videor med titeln Keittiökemiaa.

999931

BONUS ÄR PENGAR TILL DIG.

Idén med handelslaget är att det ska producera tjänster och förmåner för sina ägarkunder – dvs. dig. Bonus är pengar som återbetalas utifrån köpen. Ju större köp du gör med S-Förmånskortet, desto mer pengar får du tillbaka.

Bonusexempel

Köp/mån.	Bonus %	Bonus/månad	Bonus/år
900 €	5,0 %	45 €/kk	540 €/v
600 €	3,5 %	21 €/kk	252 €/v
400 €	2,5 %	10 €/kk	120 €/v

Exempelkalkylen inkluderar inte bränsleköp, för vilka Tankningsbonus betalas. Olika handelslag har lite olika bonustabeller. Du kan kontrollera handelslagens tabeller på S-kanava.fi.

FÖLJ UPP DITT BONUSSALDO I S-MOBIL OCH NÅ EN HÖGRE BONUSPROCENT!

Du kan kontrollera din intjänade Bonus mobilt när och var som helst. I S-mobil ser du enkelt hur mycket pengar du kommer att få och vid vilken procent din nuvarande bonusgräns går. Genom att koncentrera dina inköp kan du uppnå en högre procent.

Du samlar Bonus med förmånskortet – det gröna.
Följ upp ditt Bonussaldo i S-mobil.

s-kanava.fi