

ÄGARENS EGEN TIDNING

samarbete

5 | 2017

yhteishyvä.fi

EKONOMI

**VEM FÅR
BOLÅN?**

MMA-UTÖVARE
MAKWAN AMIRKHANI

”Jag känner
mig hemma
i Finland”

SNABBKURS I HYGGE

ROFYLLD HÖST!

6

**TILLTALANDE
LAMPOR**

KONJAK OCH
SPUNNET SOCKER

**MODE MED
UNDERBAR FÄRG**

FÖRFATTARE ROSA LIKSOM

”JAG GILLAR
SJÄLVBETJÄNINGS-
KASSOR.”



Frihet att välja

Arets sista kvartal är en säregen tid i Finland. Kvartalet börjar i oktober (på finska lokakuu, alltså dymånad) och fortsätter i november (på finska marraskuu, alltså dödsånad). Oktober känns lång och är det också: Månaden är årets längsta, nämligen 745 timmar med den extra timme som läggs till vid övergången från sommar- till vintertid.

För mig innebär oktober att jag på språkliga och kulturella grunder kan gå in i en sätesbjudning. Oktober brukar göra mig trumpen, inbunden och osocial.

I år tänkte jag prova på hygge. Dans-karna är världens lyckligaste folk och egentligen är det ju inget fel på levande ljus och ullstrumpor.



"Ibland gör det gott att slå av på takten."

MAKWAN AMIRKHANI på omslaget för kanske inte tankarna till hygge, men hemmet, familjen, hunden King och vila är viktiga element för utövaren av MMA. Makwan har funnit sig själv efter många om och men.

VID SIDAN OM HYGGET gäller det att få ordning på vardagssysslorna. När S-gruppen tidigare under hösten berättade om sitt samarbete med norska Nokas i syfte att förbättra automattjänsterna gick diskussionens vågor höga om tillgången till kontanter. Ägarkunderna har redan länge visat oro för det minskande antalet uttagsautomater.

Trots all propaganda för digitala betaltjänster gäller den gamla sanningen att gin tonic och kontanter aldrig blir omoderna.

Världen behöver inte bli färdig på en gång. Ibland gör det gott att slå av på takten och gläda sig åt att åtminstone något är lätt och vardagligt. Vi behöver alla en smula hygge!

VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör

REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Publiceringschef

Anne Sassi-Leivonen

Redaktionschef Sanna Suokko
Digichef Anni Vanamo-Sundström
Mångmediala producenter

Enna Koivunen och Mari Koski
Digital producent Katri Saukkonen
(familjeledig)

Matbilagan, innehållschef
Sanna Autio

Annonsförsäljning Maija Owie

REDAKTION SANOMA LIFESTYLE Innehållschef

Mari Paalosalo-Jussinmäki

AD Leena Majaniemi

Feature- och lifestyleproducent
Iiris von Knorring

Matproducent Tiina Valkonen
Social media Susanna Karhapää

UTGIVARE

Centrallaget för
Handelslagen i Finland (SOK)

KONTAKTUPPGIFTER SOK Redaktion

fornamn.efternamn@sok.fi

Växel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen
Ägerkundstjänsten 010 765 858
(0,0888 e/min) betjänar i alla
frågor som gäller ägarkunderna
**Kontaktuppgifterna för ditt eget
handelslag www.s-kanava.fi**
Adressändringarna
uppdateras automatiskt via
befolkningsdatasystemet.

TRYCKERI

Hansaprint

113 ÅRGÅNGEN

Samarbete utkommer
sex gånger per år.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (print)

ISSN 2242-2196 (webb)

Upplaga 52 991 (LT 2015)

Medlem i Tidskrifternas Förbund



EU Ecolabel: FI/028/004

5/2017

Innehåll



28

Vem sade att rosa
är en sommar-
färg?

- 4 Bryt rutinen**
Veckans uppgift: Anteckna höstlov i Vasa i kalendern.
- 5 "Så länge man orkar"**
För Tuulia är klockan åtta en utmärkt tidpunkt för kafferast på ABC.
- 6 Försäkringarna i skick**
Vad täcker försäkringen om jag sysslar med tävlingsidrott?
- 8 Eget revir**
MMA-utövaren Makwan Amirkhani upplever hemmet i Finland som det första riktiga.
- 14 Hemmamys på hög nivå**
Tips för en fullkomlig dag på världens bästa ställe.
- 21 Mer vegetabilier**
Ha en vegetarisk dag i veckan! Halvfabrikaten underlättar köksbestyren.
- 22 På resa med kryddpasta**
Varför resa när man kan uppleva världens smaker hemma?
- 24 Bönåkerns rallyförare**
Bondböneodlaren Juha-Pekka Aikola utövar sitt drömyrke.

- 27 Godisdag varje dag**
Matskribenten Hanna Jensen prisar snackmoroten.
- 28 Med fart mot färger**
Saara blev förtjust i höstens läckra mode. Blir du?
- 32 Hela härligheten**
Snyggt hår, fräsch hy. De bästa burkarna för din far, din son och dig själv.
- 33 Kamp mot mörkret**
Välj din favorit bland snygga lampor.
- 34 Skördetidsmannen**
Samuli Karjula vill att finländarna äter goda vegetabilier.
- 37 Sann spelglädje**
Du är bjuden på spelkväll i ditt eget vardagsrum. Glöm inte popcornen!
- 38 Väl motiverade bolån**
Vem beviljas bolån? Vi kartlade grunderna för bankens lånebeslut.
- 42 Glädje bakom ratten**
ABC:s pappmuggar främjar trafikglädjen.



Ostbit i spenatsoppan. Receptet finns i Matbilagan.

HALLOWEEN-
DELIKATESSER
OCH LÄTTLAGAT
I MATBILAGAN

- 43 Kontanter behändigt**
S-gruppens verksamhetsställen får fler bankautomater.
- 44 Dina förmåner**
Tandblekning, pjäsen Manillaköysi och andra aktuella förmåner med S-Förmånskortet.

Återkommande

- 2 Ledaren
- 7 Magnus Londen
- 41 Fråga gärna
- 46 Bildkräys
- 47 Man är vad man äter



14

Chili och lönnsirap
sätter piff på
popcornen.



Vasa by night kan vara en exotisk upplevelse.

FOTO ANN-BRITT PÄDÄ/VISIT FINLAND

Vasas bästa

HÄR ÖVERNATTADE JAG
Original Sokos Hotel Vaakuna bjuder på en tidsresa till 1920-talets skärgård. När ögonlocken kändes tunga släckte jag stormlyktan bredvid allmogesängen och somnade.

HÄR ÅT JAG
Jag bokade plats vid The Table på förnyade restaurang Amarillo. Maten, sällskapet och showen var en enda stor överraskning. Den lyckade kvällen fyllde magen, lättade sinnet och gav mig nya vänner.

DETTA KÖPTE JAG
Jag besökte stadens över hundra år gamla saluhall för att handla konst, men jag promenerade ut med nyfångad fisk från Kvarken.

Bryt rutinen

Höstlov i Vasa ger ett behagligt avbrott i vardagslunken. Upptäck att kedjerestaurangerna är långt ifrån trista!

Välbekanta knutar och menyer räcker inte längre: Dagens restauranggäster vill ha upplevelser.

”Efterfrågan på restauranger med unik miljö och betjäning ökar. Konsumenterna efterlyser personliga restauranger och upplevelserika kvällar”, säger direktör **Harri Havia** från kedjestyrningen vid SOK:s rese- och förplägnads-handel.

Fingermat, levande lågor, överraskande omgivningar och annat som avviker från det invanda mönstret ger trevliga upplevelser. De

nya restaurangerna i Vasa bjuder på allt detta och lite till.

Butcher & Banker, som slog upp sina dörrar i augusti, trotsar vardagen med rockinspirerad barmat och rockinspirerade drinkar.

Restaurang Kokokana och den lediga vinbaren Venn, som båda öppnade i slutet av september, är nyheter i restaurangvärlden. På Kokokana grillas maten över öppen eld i äkta barbecueanda och på Venn kan man göra en avstickare eller mysa ända fram till småtimmarna.

3 x se och göra i Vasa

1



VIDA VYER

Kvarkens skärgård, som är Finlands enda naturarv på UNESCO:s världsarvslista, bjuder på en hisnande vacker miljö med karga kobbar och skär.

2



FORTSÄTTER OCH FORTSÄTTER

Visst måste ju man åka över Finlands längsta bro åtminstone en gång. Den 1 045 meter långa Replotbron förbinder ön Replot med fastlandet.

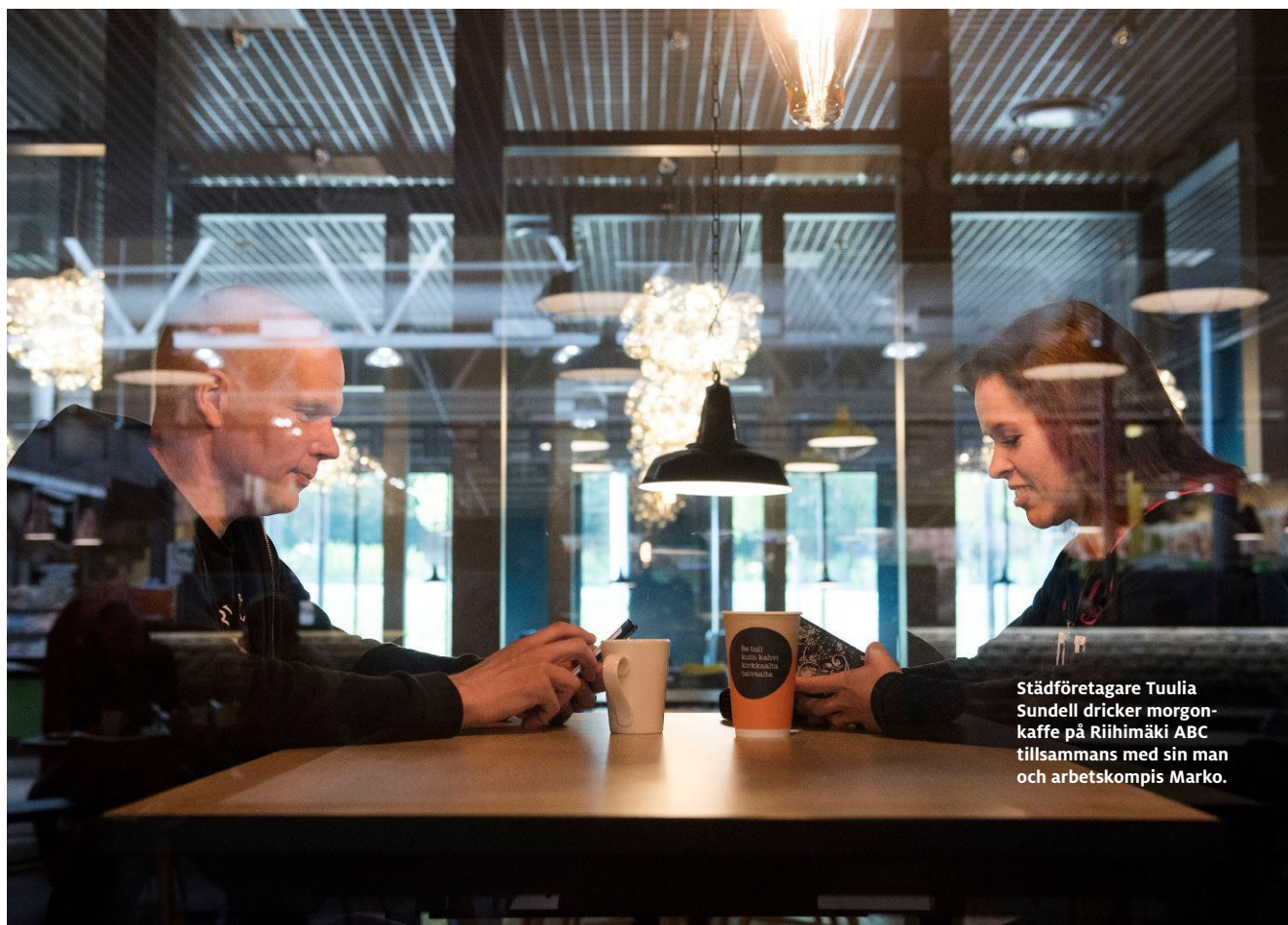
3



UNIK POJKE

Unge Billy Elliot förverkligar sina drömmar och byter i hemlighet ut boxningen mot balett. Vasa stadsteaters stormusikal berättar den fascinerande historien.

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



Städföretagare Tuulia Sundell dricker morgonkaffe på Riihimäki ABC tillsammans med sin man och arbetskompis Marko.

TEXT ANNA TOMMOLA FOTO JUSSI HELTTUNEN

”Så länge man orkar”

Tuulia Sundell delar sina långa arbetsdagar med maken Marko. Trots sitt digra vardagsprogram hinner hon med både bil- och fitness-tävlingar.

” Vi börjar jobba klockan fem på morgonen och när klockan slår åtta dricker vi kaffe. I mån av möjlighet besöker jag gymmet. Våra arbetsdagar är 10–12 timmar långa.

Vår städfirma har 16 år på nacken. Fastän vi inte gör någon reklam ringer telefonen stup i kvarten. Kunderna uppskattar familjeföretaget.

Vi och vår son bor under samma tak som mina föräldrar, vilket underlättar vardagen. Medan vi jobbar cyklar Veeti, 8, på gården.

Senast vi hade semester var år 2003. Jag minns tiden som i går! Vi är lediga under veckosluten. På sommaren kan vi skjuta på något jobb och göra en avstickare till nöjesparken.

Jag har sysslat med tävlingskörning i öppen klass de senaste 12 åren. Marko ansvarar för och sköter bildetaljen. I dag kör jag mindre eftersom jag tränar för body fitness-tävlingar under Jari ”Bull” Mentulas ledning. Jag har inhandlat klackskor och övar posering hemma framför en spegel. Jag lockas av allt mellan himmel och jord. Det gäller att göra saker så länge man orkar och kan. I morgon kan det vara för sent.

Marko har givit mig fria tyglar. Jag skulle inte kunna leva som jag gör utan hans samtycke. Vi grälar aldrig, men Marko frågar minst tre gånger i veckan hur jag kan vara så besvärlig.”

På kaffe

Tuulia Sundell, 38,
Tervakoski
JAG DRICKER KAFFE

Ur en halv liters
pappmugg.

TILL KAFFET
Keno.

PÅ OCH VID BORDET
Två mobiltelefoner
och min man.



ABC RIIHIMÄKI
Tjänster: frukost, buffé,
lekplats för barn, mat-
butik, ABC-mobiltank-
ning, Hesburger.

Försäkringarna i skick

Musiker Anni Jääskeläinen, 38, som motionerar och tävlar i tyngdlyftning, undrar vilken olycksfallsförsäkring hon bör teckna.

1 Hurudan olycksfallsförsäkring bör jag teckna?

Om du endast konditionstränar räcker en vanlig olycksfallsförsäkring, men om du tävlar lönar det sig att teckna en separat idrottsförsäkring (sport-skydd). Idrottsförsäkringen ger bredare skadeskydd än en vanlig olycksfallsförsäkring.

2 Hurudan försäkring bör jag teckna för tävlingar?

Du kan utvidga olycksfallsförsäkringen med ett tilläggs-skydd som täcker skador som uppstår i din idrottsgren och vid därmed förbundna tävlingar. Tilläggs-skyddet kan även anslutas till en resenärförsäkring om du deltar i tävlingar utomlands.

3 Täcker en vanlig olycksfallsförsäkring skador som uppstår vid exempelvis ett

löpningsevenemang?

Olycksfallsförsäkringen gäller vid idrottsevenemang i vilka den försäkrade deltar som amatör. Arrangören kan kräva deltagarlicens, spelpass och/eller en ansvarsfrihetsförsäkras.

4 Täcker olycksfallsförsäkringen en sträcknings-skada som uppstår vid cykling?

Olycksfallsförsäkringen täcker plötsliga skador förorsakade av yttre faktorer. Muskelsträckning till följd av plötsliga rörelser och ansträngningar betraktas som en sådan skada.

5 Ersätter olycksfallsförsäkringen redskapsskador?

Olycksfallsförsäkringen ersätter personskador och därmed förbundna glasögonskador. Redskapsskador kan ersättas av hemförsäkringen.



Anni Jääskeläinen lyfter tyngder, cyklar, rastar hunden, simmar och spelar hockey och fotboll.



Utvecklingschef Kirs Katainen från LokalTapiola ger råd i försäkringsfrågor.

TEXT NOORA VALKONEN FOTO MAIJA ASTIKAINEN

S-FÖRMÅNSKORTET I MOBILEN

GLÖMDE DU S-Kortet hemma? Är du rädd att gå miste om din Bonus?

Med tjänsten Mobilbonus kan du registrera din Bonus med smarttelefonen. Registreringen sker enkelt och behändigt genom att visa telefonen för kassans terminal för kontaktlös betalning. Bonusen kan registreras mobilt på de flesta av S-gruppens verksamhetsställen med kontaktlös betalning.

Mobilbonus fungerar i Android-telefoner med närfältskommunikation (NFC) och version 4.4 KitKat eller senare av operativsystemet Android.



SÅ HÄR REGISTRERAR DU BONUSEN MED MOBILEN

1. Ladda ner applikationen S-mobil i din telefon..
2. Klicka på Bekanta dig med och Ta i bruk tjänsten i sektionen Min egen butik.
3. Håll telefonen på ett par cm avstånd från kassans NFC-terminal. Vänta tills terminalen meddelar att Bonusen är registrerad.

Visste du?

390 e

är den genomsnittliga månadsraten för ett 20-årigt bolån på 90 000 euro vid nuvarande ränteläge.

Källa: S-Banken

Kolumnisten är journalist, författare och företagare och en hängiven affischjägare.



Uppmuntrande kvinnor, arga män



Behöver vi mera aggressivitet i världen?

FOTO ANNA HUOVINEN

Jag blir avundsjuk på kvinnor, ibland. Fakta bevisar nämligen att kvinnor är trevligare än män.

Bli inte kaxig nu om du är kvinna. För det gäller kanske inte just dig om du råkar vara särskilt jobbig och otrevlig.

Och om du är man blev du kanske redan nu störd på denna text. Du börjar kolla upp min e-postadress (den är magnus.londen@gmail.com) för att sätta mig på plats.

Gör det gärna, jag bjuder på det.

Men tillbaka till fakta.

I The Coral Project, där bland annat New York Times ingår, har man försökt komma underfund med om det finns skillnad i manligt och kvinnligt beteende på nätet, närmare bestämt i hur man kommunicerar med andra i kommentarsfälten.

Slutsatser: Män vill helst både börja och avsluta en diskussion. Kvinnor hoppar av om de inte får respons.

Män skriver långt. Kvinnor skriver kort.

Män använder oftare ett aggressivt språk. Kvinnor tycker om att uppmuntra och stöda andra.

Män söker konflikter. Kvinnor försöker uppnå samförstånd.

Läs gärna ovanstående en gång till. Bland de tendenser som män oftare visar upp, finns där något som det skulle behövas mera av i dagens värld?

Fråga till exempel dig själv om vi behöver mera aggressivitet i världen? Mera tvärsäkert tyckande? Mera konflikter?

Öööh. För egen del lutar jag mot kvinnolinjen. Föreställ dig den ljuva värld där man uppmuntrar varandra, lyssnar på varandra, söker samförstånd. What a wonderful world ...

Poängen är att ju förstås att vi män kunde ändra på oss vilket ögonblick som helst. Bara vi själv ville det. För vi har det uppenbarligen inom oss, forskningen säger nämligen också att:

a) Både män och kvinnor blir aggressivare i diskussionsforum där män är i majoritet.

b) Både män och kvinnor blir lugnare i diskussionsforum där kvinnor är i majoritet.


Så allt kunde i själva verket vara gott och väl i världen. Men eländes elände då min egen son gav sin första rapport från lumpen. Han sade att de krigstokigaste på garnisonen de facto är ... kvinnorna.

Kvinnorna? Oh shit. Vi är i djupare trubbel än någon kunde ana.



**Makwan Amirkhani
och pitbullen King
är oskiljaktiga.**





TEXT ANNA TOMMOLA FOTO JOUNI HARALA STIL MIRKKA SIUSLUOTO

EGET REVIR

MMA-utövaren Makwan Amirkhani har bott i ett flyktingläger, i ett problemkvarter och i träningssalarnas knutar. Han förstår verkligen att uppskatta ett eget hem.

När Makus mor bakade handlade det om ett flera timmar långt projekt: Av de flera hundra naanbröden åt familjen en del, medan resten lades i frysen.

"Jag kommer aldrig att glömma doften och smaken", säger MMA-utövaren **Makwan "Maku" Amirkhani**, 28, som är en av Finlands främsta kampsportare.

Maku har bott nästan hela sitt liv i Finland. Sina första fyra år tillbringade han i ett flyktingläger dit den tio personer stora kurd familjen hade flytt från kriget i Iran och Irak. Han minns inte mycket från tiden i flyktinglägret.

Genom att ställa frågor har Maku skapat sig en bild av hur livet tedde sig: Ett tält bland tusentals andra, en stor barnaskara att hålla efter och ständigt någon som köade efter mat, mjöl och vatten.

År 1993, när familjen beviljades asyl i Finland, styrde man kosan mot Österbotten och ett flervåningshus i Vasa.

"Det var mitt första egentliga hem."

För Maku finns hemmet där familjen finns. I Vasa delade mor, far, tre pojkar och fem flickor på bostaden.

"Som barn var jag ofta ledsen över att inte ha ett eget rum och egen ro. Så fort någon lämnade hemmet flyttade vi till en mindre bostad."

Som femåring började Maku syssla med brottning. Hobbyn gav honom en plats i världen: I skolan utsattes han för mobbning, men i träningssalen var han lika uppskattad som alla andra.

FAR GICK BORT

När Makus far omkom i en trafikolycka ett år efter ankomsten till Finland flyttade familjen in i ett trähus i närheten av Vasa centrum.

"Det var nog mitt bästa barndomshem. Hela kvarteret accepterade oss."

Under skolåren satte avsaknaden av en far prägel på familjens liv. Makus mor gjorde sitt bästa, men hon lyckades inte

alltid hålla pojkarna i schack.

"I den åldern behöver man en fadersgestalt som berättar och visar vad som är rätt och fel. Utan den vägledningen tar man lätt felsteg."

När Maku gick i åk 3 skolkade han och hans kusin tre dagar i sträck. De steg upp klockan åtta, men i stället för att gå till skolan styrde de kosan mot träningssalen, där de boxades, brottades och vilade på stadvhopsplatsens madrasser. När Makus äldre bror fick höra om tilltaget fick pojkarna en ordentlig utskällning.

Maku minns tiden med ett leende.

"Vi var unga och hade naturligtvis ingen tanke på att bli fast."

Förmaningarna lyckades inte stävja pojkarnas dumheter.

VÄRLDEN ÄR ORÄTTVIS

Från det gröna trähuset flyttade Maku till det invandrartäta Olympiakvarteret.

"Det var fel drag", medger Maku utan omsvep.

"Som invandrarbarn i Finland bör man bo och leva bland vanliga finländare. Det är viktigt att lära sig landets seder och bruk."

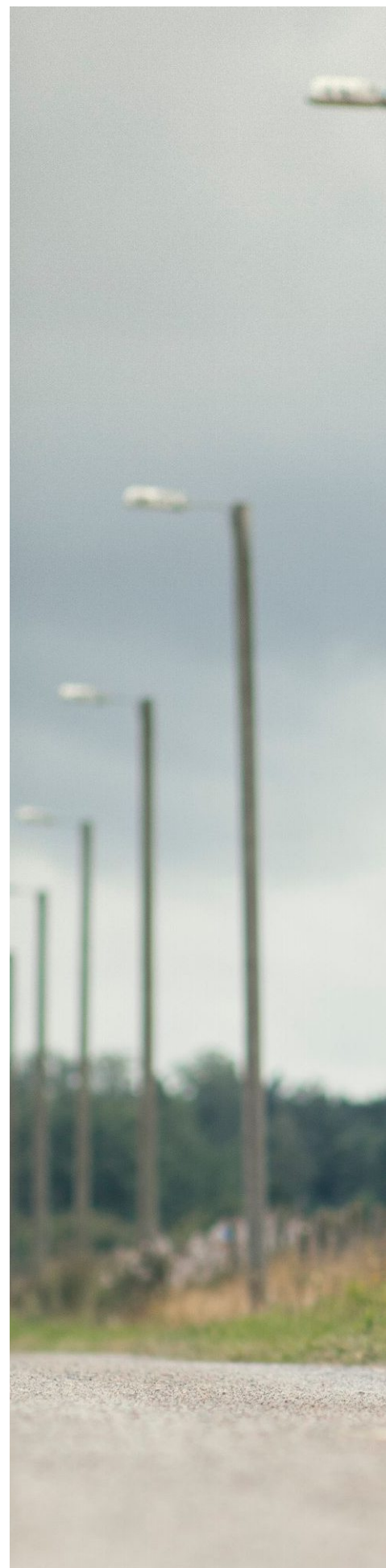
En gång föreslog Maku träff med en trevlig flicka via en chatt, men när hon fick höra var han bodde tog förhållandet slut innan det hade börjat. Flickans föräldrar hade förbjudit henne att besöka Olympiakvarteret.


"Problemen i kvarteret var många och en stor del av ungdomarna levde ett osäkert och otryggt liv", säger Maku.

"Miljön har stor inverkan på barns och ungdomars risk att råka ut för tråkigheter. När man inser att världen är orättvis förstår man att inte kritisera och fördöma andra."

Maku deltog ibland i slagsmål och snattning, men tack vare träningarna blev många dumheter oprövade. När han

"God fysik räcker inte om psyket är i obalans."





Maku har klarat
flyktingläger,
mobbing och sin
fars död. I dag
drömmer han om
en egen familj.

*”Hat löser inga
problem. Ingen kan
välja med vilken na-
tionalitet eller hud-
färg han eller
hon föds.”*

återvändande från tävlingar och träningsläger fick han ofta höra vilka svårigheter kompisarna hade hamnat i.

”Sporten blev min räddning.”

GOD FYSIK RÄCKER INTE

När Maku gick i högstadiet flyttade familjen till Åbo. Moderns hem i kulturens vagga blev Makus trygga hamn. Som 16-åring flyttade Maku till Kotka, där han gick i ett idrottsgymnasium och tränade intensivt. När två av hans vänner hade omkommit inom en kort tid valde han att avbryta skolan och flytta hem till sin mor.

”Om jag själv får barn kommer jag inte att låta dem flytta långt bort från mig i tonåren. God fysik räcker inte om psyket är i obalans.”

De följande åren försökte Maku gå i skola, men framgången var skral. Träningshallen lockade, det var svårt att stiga upp om morgnarna och bristen på pengar tvingade honom att jobba. För att ha råd att köpa kläder arbetade Maku som flyttkarl, dörrvakt och pizzabagare. Hans självförtroende och framtidstro fick sig ofta en ordentlig törn.

”Det heter att svårigheter ger styrka. Min framgångshunger har fungerat som en viktig drivkraft”, säger Maku.

”Hur djupt man än sjunker finns det en väg upp. Sporten har lärt mig att det inte finns några genvägar.”

HEMLÄNGTAN I SPORTBAGEN

När Maku blev antagen till instruktörslinjen vid Pajulahti idrottsinstitut fortsatte resandet. Efter examen började han delta →

”Alla kan skaffa barn, men alla blir inte goda föräldrar.”

proffsevenemang inom grenen MMA. Han tillbringade mycket tid i träningslokaler runt om i Finland.

”I Borgå bodde jag i salens övervåning. Jag sov, tränade och åt under samma tak.”

År 2015 slöt Maku avtal med organisationen Ultimate Fighting Championship, vilket medförde långa träningsperioder i Lahtis, i Stockholm och på Irland. Maku fick uppleva ensamhet, hemlängtan och många nya tränings-salar.

”Mitt liv fanns i sportbagen, säger Maku.

”Jag kunde inte planera någonting. När jag såg något trevligt i en affär tänkte jag ibland att det skulle passa i vardagsrummet, men jag insåg snabbt att det inte lönar sig att handla prylar. Jag saknade en plats för bland annat mina pokaler och medaljer.”

VARJE DAG ÄR EN STÄDDAG

Hur mycket förtjänar sådana som aldrig behöver göra annat än idrotta? Det undrade Maku som pojke. När han småningom började vinna tiotusentals euro i UFC-matcher hade han svårt att förstå att det var sant.

”Livet kändes som en saga.”

För prispengarna köpte Maku sitt första egna hem. Han har bott ett halvt år högst uppe i ett flervåningshus i centrala Åbo. Från den 75 kvadratmeter stora lägenhetens balkong har han en fantastisk utsikt över domkyrkan och Aura å. Om han vill kan han ostört vandra omkring i boxershorts och tofflor.

”Jag tycker om att ligga i min massage-säng och se på TV eller fundera över världens gång. Jag diskar, tvättar och lagar mat. För mig är varje dag en städdag – jag trivs med ordning och reda. Jag vill att bland annat fjärrkontrollen alltid finns på sin rätta plats.”

Makus alla 400 pokaler och medaljer från brottnings- och MMA-matcherna får plats i hans hem. De är de enda föremål som har följt honom genom livet.

ETT HEM UTAN HUND KÄNNS TOMT

Det viktigaste i ett hem är människorna.

Maku delar sin bostad med en kompis. Kylskåpet och allt annat i bostaden är gemensamt.

”Leo får gärna använda mina kläder och andra tillhörigheter”, säger Maku.

Han bjuder ofta hem sina vänner. När någon föreslår ett restaurangbesök efter träningarna brukar Maku kontra med att bjuda hem träningskompisarna på matlagning.

”Hemlagad mat är hälsosam och dessutom vet man exakt vad man stoppar i munnen. Det går inte att leva på energidrycker som i ungdomen, utan man måste tänka på vad kroppen behöver. Jag undviker i allmänhet kött.”

Maku får besök av sina vänner nästan dagligen.

”När det ringer på dörren visar min hund, som har ett förträffligt väderkorn, om besökaren är någon den känner.”

Halvåriga pitbullen King och dess husse är oskiljaktiga.

”King och jag är alltid tillsammans. Vart jag än går följer den med. Min syster brukar besöka vår mor tillsammans med King och när hunden är borta känns hemmet minst sagt tomt.”

SPORTEN SKÄNKER LYCKA

För sitt nästa hem har Maku köpt en 3 000 kvadratmeters tomt i Reso. Tomten är omgärdad av ett staket eftersom Maku vill leva ostört i sitt revir.

Tillsvidare besöker han tomten enbart för att klippa gräsmattan.

”För närvarande fokuserar jag på sporten, som är det första jag tänker på när jag vaknar och det sista jag ägnar en tanke innan jag somnar. Sporten gör mig lycklig.”

Maku vet redan nu att han en dag kommer att bygga ett stort egnahemshus i Reso. Halva huset kommer att bebos av hans syskon och den andra halvan av honom själv och hans mor.

”Förhoppningsvis fylls gården av lekande barn. Jag tänker ofta på att bilda familj, men det gäller att överväga noga innan man fattar ett så stort beslut. Alla kan skaffa barn, men alla blir inte goda föräldrar.”



MMA-utövarens dagar handlar främst om träning. Maku utkämpade sin senaste match i mars.

HAT I BLICKEN

Bör man överhuvudtaget sätta barn till dagens värld? Den frågan har snurrat i Makus huvud flera gånger, senast efter de tragiska knivdåden i Åbo i augusti.

”Jag begriper inte vad som får en människa att begå sådana vidrigheter.”

Det värsta är att dåden föder hat. Maku ser ofta hat i människors blickar trots att han ler och försöker se beskedlig ut.

”Under den senaste tiden har jag fått många misstänksamma blickar och bemötanden. Först när människor känner igen mig förändras deras inställning. Det är mycket sorgligt”, säger han.

”Jag förstår att människor vill skydda sina revir och sitt land, men det måste ske på rätt sätt. Hat löser inga problem. Ingen kan välja med vilken nationalitet eller hudfärg han eller hon föds.”

Maku hälsar på och ser sina grannar i ögonen, men svaret uteblir alltför ofta.

”Trots några tråkiga upplevelser får man inte stämpla alla som rasister”, påpekar han.

”Barn är inte fördomsfulla om ingen har lärt dem trångsynthet. Det är ett sant nöje att besöka skolor och se hur väl barn och ungdomar från olika länder och kulturer kommer överens och samarbetar.” ■

Sokos varumärkesambassadör

MMA-UTÖVAREN Makwan Amirkhani, som är Sokos varumärkesambassadör, syns i bland annat TV-reklamer.

REDAKTÖR MARI SAINIO har skrivit Makwan Amirkhanis biografi. Verket, som heter Makwan, utkommer i september. Boken säljs hos Prisma och i vissa Sokos-affärer för 24,90 e.

SIN SENASTE MATCH utkämpade Maku i mars. I skrivande stund är tidpunkten för nästa match inte officiellt bestämd.



Hemmamys PÅ HÖG NIVÅ

Danskarna förstår hur man njuter av trivsel och mys.
Hygge tarvar endast rätt inställning.

SAMMANSTÄLLT AV IIRIS VON KNORRING, TIINA VALKONEN OCH TAINA SALOVAARA
FOTO ANNA HUOVINEN OCH MAIJA ASTIKAINEN



Strävhåriga dvärgtaxen
Taika vill alltid vara
med. Hunden sover
helst i famnen.

TREVLIG NATIONELL KANELBULLENS DAG!

Finland firar kanelbullens dag den 4 oktober. Receptet på traditionell kanelbulle finns på adressen yhteishyvä.fi. Varför inte baka kanelbullar med kola och lingon? Receptet finns i Matbilagan.



3 x latte för choklad-vänner



Mörk choklad



Farinsocker



Chilipulver

CHILI- OCH CHOKLADLATTE: Värm ett par dl mjölk och 3–4 bitar mörk choklad i en kastrull under kraftig omrörning. Slå en msk farinsocker och en nypa chilipulver i en stor kopp. Tillsätt en dl starkt kaffe och fyll upp med chokladmjölk.



Vit choklad



Kanel



Kardemumma

KRYDDIG VITCHOKLADLATTE: Värm två dl mjölk, tre bitar vit choklad, en nypa kanel och en nypa kardemumma i en kastrull under omrörning. Häll en dl hett och starkt kaffe i ett högt glas och fyll upp med vitchokladmjölk.



Mintchokladglass



Vispgrädde



Färsk mynta

MINT- OCH CHOKLADLATTE: Vispa en halv dl vispgrädde. Värm en dl mjölk i en kastrull under omrörning. Slå en stor kula mintchokladglass i ett högt glas. Tillsätt en dl hett kaffe och mjölk. Toppa med vispgrädde och färsk mynta.

”Hygge är avspänd sysselsättning”

För Faiz Alsuhail är trivsel en livsstil. Han berättar hur man stämmer sitt sinnestillstånd till hygge.

Hur hygger man sig?

Hygge handlar inte om vad man gör, utan om hur man gör. Låt söndagsfrukosten dra ut på tiden, läs tidningen långsamt och lyssna på avslappnande musik. Glöm mobiltelefonen och njut av kaffet eller teet med alla sinnen.

Hur hygger man sig i vardagen?

Tänk inte på vardagssysslorna som tråkiga uppgifter. Motsatsen till hygge, som präglas av rofylldhet, är stress och prestationer. Lyssna på lugn och trevlig musik medan du stryker skjortor eller tvättar kläder.

Jag upplever stress inför besök.

Hur kopplar jag av?

Sänk tröskeln. Bjud in dina vänner trots att du inte har hunnit städa eller laga en gourmetmåltid. Samvaron är bäst när ingen behöver tänka på om maten faller alla i smaken.

Hur skapar jag hygge i mitt hem?

Inred en hörna där du trivs. Det kan vara ett bord framför ett stort fönster eller en bred fönsterbräda på vilken du kan sitta och njuta av utsikten. Ditt hem behöver inte vara perfekt och fulländat.

Kan man hygge sig på jobbet?

Javisst! På min arbetsplats i Köpenhamn åt teamet gemensam frukost på fredagarna. Vi talade om allt annat än jobbet. Ingen ville missa fredagsfrukosten.

Text Noora Valkonen



Faiz Alsu hail är en 35-årig statistiker som har bott i hygets hemland Danmark. I dag bor han i Helsingfors.

**KRÄVER
INGET TANKE-
ARBETE**

Hjälpssockor

Samarbetes och Yhteishyväs Facebook-vänner berättar hur de använder yllesockor.

"Jag undrade varför min kompis hade en yllesocka liggande på bilens motorhuv. Sockan var fylld med fuktabsorberande kattsand som förhindrar frostbildning på vindrutan."

"Jag använder yllesockor som värmebevarande termos. Yllesockor lämpar sig också utmärkt för att torka damm från lampor."

"Crocs och yllesockor ersätter stövlar."

"Jag har sett underbara handdockor gjorda av yllesockor."

"Yllesockor blir snygga käpphästhuvuden."

"Jag har åtgärdat drag i sommarstugan genom att tätat springorna med farfars gamla yllesockor."

"När jag går till bussen om morgnarna ligger telefonen i väskan instoppad i en yllesocka. Där hålls den varm om jag inte tar fram den på vägen."



TIPS FÖR ENERGISKOV!

Novitas yllesocksmönster finns på adressen yhteishyvä.fi. De hallonröda och ljus- och grafitgrå garnen säljs hos Prisma.



FOTO ISTOCKPHOTO OCH ANNA HUOVINEN

Inred trivsamt

Inredningsplanerare Laura Meriläs tesar hjälper dig att skapa hygge-
stämning i hemmet.

1 Sinnesfrid utan papper på bordet

Städa undan sådana papper som påminner dig om ogjorda saker och som vållar kaos.

2 Angenäm doftvärld

Använd rumsdofter. Doften kan vara hemtrevlig, blommig eller exotisk. Rumsdofterna finns som justerbara doftstickor och som olje- och doftljus.

3 Ny framtöning med gamla ting

Plocka fram vaser, ljus och prydnadsföremål som har stått bort-

glömda i ett skåp. De gamla föremålen känns som nya.

4 Angenäm ljusharmoni

Skafta dimbara lampor och rikta ljuset mot olika ytor. Belysningen är harmonisk om ljuset från de olika källorna har samma ton.

5 Blommor skapar stämning

Köp snittblommor. I buketten kan ingå bland annat eukalyptus, bukettranunkel, skogsolvan, nejlika och stjärnlök. Genom att kombinera ljusa och gröna toner får du ett fräscht blomarrangemang.

Text Noora Valkonen



Inredningsföretagare Laura Meriläs tjänster kan beställas hos Kodin Terra i Tusby.

Tips
Äppelcider lämpar sig utmärkt som dryck till ostbrickan.

SMÄLT CHEDDAR

är en dipp som heter duga! Rör ner 2 tsk vetemjöl i 2 dl matgräde. Koka upp blandningen och tillsätt 160 g riven cheddar. Värm under omrörning tills osten har smulnit. Krydda med hackad jalapeño enligt smak och tycke.

En kväll för dig själv

Några läckra ostar och en god dryck är allt som behövs för en skön myskväll. Karamellnötter och sylt förhöjer njutningen.

KARAMELLNÖTTER MED SALT OCH SÖT smak lämpar sig utmärkt till ostbrickans smakupplevelse. Smält 2 msk smör och tillsätt 2 msk socker, 1 tsk sirap och 100 g valnötter. Värm blandningen 5–10 min under omrörning. Smaka av med flingsalt

KRYDDIG ÄPPELSULT

lämpar sig väl till salt blåmögelost. Slå ½ kg skalade och tärnade äpplen, 1 kanelstång, 2 nejlikor, 1 stjärnanis och ½ dl vatten i en kastrull. Koka blandningen tills den är mjuk och tillsätt därefter 1 dl syltsocker och ½ dl citronsaft. Låt blandningen koka 10 minuter

ROQUEFORT är en fransk blåmögelost vars saltarimmar med söt sylt.

MANCHEGO rimmar utmärkt med söta nötter. Slå gärna på en gnutta honung!

BRIE är en vitmögelost vars aromer kommer till sin rätt när den serveras rumstempererad.

VALIO KARELIA tillverkas Finlands 100-årsjubileum till ära, lämpar sig även för matlagning.

Tips
Trä olika ostar på en smaksticka.



Filmkvällar är pop

Söta och eldiga popcorn rimmar med en spännande film: Smält 25 g smör i en kastrull. Tillsätt en halv dl lönnsirap, en nypa cayennepeppar, svartpeppar, kanel och salt. Koka upp blandningen och slå den över halvannan liter okryddade popcorn. Fler popcornrecept: yhteishyvä.fi!

”Hygge handlar om trygghet. Vi upplever hygge när vi litar på dem vi är tillsammans med och på den plats där vi befinner oss.”

Meik Wiking: Hygge - hyvän elämän kirja (Readme.fi)

**DET
LYCKAS FRÅN
SOFFAN!**

Lätt som en plätt

Om du inte vill gå till butiken kan du beställa maten till hemdörren via nätet. I tjänsten Foodie.fi kan du skapa inköpslistor och beställa livsmedel för leverans till hemdörren eller ett avhämtningsställe. Tjänsten innehåller flera recept som kan lagras och från vilka du kan plocka in varor på din inköpslista. Genom att markera dina favoritprodukter underlättar du kommande besök i Foodie.fi.

I lågornas sken

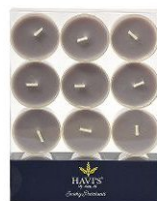
Höstens snabbaste städning: Släck lampan, tänd några ljus och lägg dig på soffan.



Figurljus, 7 x 15 cm.
9,95 e, Havi's.



Bolljus,
6 x 8,2 cm.
11,95 e, Puttipaja.



Doftvärmeljus,
12 st./förp. 5,90 e,
Havi's.



Ljusglas, 10 cm.
12,95 e. Broste
Copenhagen.

FOTO ANNA HUOVINEN, ISTOCKPHOTO OCH TILLVERKARNA

Sokos. Urvalet varierar enligt affär.



PUFFAR MED FIBRER

Råg- och havrepuffarna i serien Kotimaista (bilden) innehåller fullkornsråg och fullkornshavre. Flerkornskringlorna i serien Kotimaista är bakade på fullkornsmjöl. Båda produkterna är hjärtmärkta.



DOLD SPENAT

HK:s skinnfria knackkorv med tomat och spenat faller både barn och vuxna i smaken. Korven kan ätas varm eller kall. Produktens vegetabiliehalt är 24 procent.



TRENDGODIS

Makronerna Satumaista bjuder på smak av choklad, kaffe, vanilj, citron, pistasch och hallon. Fazers bakverk Whoopie Pie Choccolicious smakar choklad och salt tjinuski.



MER FRÖER

Fazers Fröbröd Råg (bilden) bakas på råg och spelt. En tredjedel av mjölet är ersatt med fröer. I Fazers glutenfria fröbröd är fröhalten över 50 procent.



Mer vegetabilier

MATIG WOKOMELETT

Berika omeletten med wokgrönsaker och Valios Mifu-strimlor Original: Välj Hetki Wok med sötsur sås eller Hetki Wok med teriyakisås. Stek vegetabilerna i olja, tillsätt såsen och låt blandningen vila. Stek Mifun knaprig i olja och för över den på en tallrik. Laga en omelett på sex ägg. Slå på Mifun och vegetabilerna. Krydda med koriander eller persilja och salt. Omeletten räcker till fyra personer.



I STÄLLET FÖR KÖTT

Pulled havre Monday är smaksatt med bland annat örter och peppar. Produkten ersätter köttfärs i olika rätter.

”Varför inte ha en vegetarisk dag i veckan? Genom att använda färdiga blandningar klarar du dig med lite besvär och undviker svinn. Du hittar färdiga blandningar med olika smak på grönsaksavdelningen och i affärens frysboxar. Bland annat Mifu-strimlorna och produkten pulled havre är utmärkta proteinkällor.”



FÄRDIGRIS

Uncle Ben's Ris på Medelhavssvis (bilden) och Långkorniga ris är båda kokt färdigris. Värm riset i panna eller mikrougn och tillsätt vegetabilier och något proteinhaltigt livsmedel.



POTATISKORV

Atrias potatiskorv Gastro innehåller 64 procent kött och 30 procent potatis. Korven är laktos- och glutenfri.



BEHÄNDIG FRUKT

Rainbows mangopuré och äppelpuré innehåller endast frukt. Purén utblandad med yoghurt eller kvarg lämpar sig som dessert och för bakning.

VAD VÄLJA?

På resa med KRYDDPASTA

Segla till Medelhavet med pesto,
res till fjärran land med curry och
besök Mellanöstern med tahini.

TEXT ANU BRASK FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN



FRÄSCH INGEFÄRSPASTA

Ingefärspasta används på samma sätt som färsk ingefära, men den färdiga pastan besparar dig både tid och arbete eftersom du inte behöver skala och riva jordstammen. En eller två msk ingefärspasta sätter piff på orientaliska rätter, såser och marinader. Pastan lämpar sig också i smoothies, te och bakverk.



Den jäktades kyckling- och grönsakswok

Värm 2 msk grön currypasta i olja. Tillsätt 400 g strimlad kyckling och stek blandningen tills köttet är färdigt. Rör ner ett halvt kg grönsaker och två dl kokosmjölk. Koka upp blandningen och toppa med limesaft och koriander.

STARK GRÖN CURRY

Thailändsk grön curry innehåller olika kryddor, bland annat grön chili, limeblad, citrongräs och orientaliska smakämnen. Den kryddiga pastan sätter piff på gryträtter, wok, soppor och marinader. Locka fram pastans starka smaker genom att hetta upp den i olja och tillsätt sedan de övriga ingredienserna. Behändigt, inte sant?



RÖD ELDIG THAI CURRYPASTA

Den röda thailändska currypastan tillverkas av röd chili, färska örter och kryddväxter. Rätten röd thaicurry tarvar endast några skedar currypasta. Pastan lämpar sig i kött-, kyckling-, fisk- och vegetariska rätter. Pastan håller flera veckor i kylskåp i bruten förpackning.



GRANN PESTO

Italiensk pesto lämpar sig i pasta och många andra rätter. Den smakrika peston sätter piff på kyckling, vegetabilier, fisk, pizza, soppor och såser.

MUSTIG TAHINI

Tahini, som görs på krossade sesamfröer, är en mycket vanlig pasta i Mellanöstern och en basingrediens i kikärts-hummus. Tahini lämpar sig i dippsåser, i varmrätter, i sallader och som pålägg. I Mellanöstern används tahini även vid bakning. Den kalciumrika tahinin är ett utmärkt tillskott till vegetarisk kost.

SE RECEPTET PÅ
CITRON- OCH
TAHINISÅS
I MATBILAGAN
(S. 4).

Pesto ger både
vardagspasta
och festlig
ugnsfisk läcker
smak.

ÄR DU BEKANT MED PESTO?

**KLASSIKERN PESTO
GENOVESE** görs på basilika, ost, pinjefröer, vitlök och olivolja.

PESTO AL LIMONE är en frisk basilikapesto med citron.

PESTO ROSSO innehåller soltorkad tomat och tomatpuré.

PESTO ARRABBIATA innehåller soltorkad tomat, vitlök och chili.

Mångsidig vitlöksmarinad

Rör ihop 1–2 tsk vitlökspasta, 2 dl olja, saften från en halv citron, 2 msk vinäger, ½ tsk salt och 2 tsk torkade örter. Marinaden lämpar sig till fisk, kött, kyckling och vegetabilier. Som utspädd kan den med fördel användas som dressing.

PIKANT VITLÖKSPASTA

Vitlökspastan används på samma sätt som färsk vitlök. Eftersom pastan håller flera veckor i kylskåp i bruten förpackning blir svinnet ringa även i hushåll som sällan använder vitlök. En tsk pasta motsvarar en färsk vitlöksklyfta.

TEXT LEENA LUKKARI FOTO SUVI ELO

Bönåkers rallyförare

Bondböneodlaren Juha-Pekka Aikola äntrade traktorn som femåring.
Han blir fortfarande lyrisk av harvning.



Juha-Pekka Aikolas
18-åriga dotter
Tuuli är vegetarian
och familjens
erfarenhetsexpert.

”M iljön framför min gård är förknippad med en illusion som styr allt jag gör. Över sjön glider en roddbåt med en tioårig pojke vid årorna. Han styr båten mot ladugårdsstranden. Han har kommit för att mjölka grannens kor och delta i åkerarbetet. Gården drivs av ett barnlöst par för vilket pojkens hjälp är viktig. Åren går och pojken växer upp till man. Han köper gården som han upplever sig vara en del av.

Pojken var min farfar. Min far och hans bröder blev också lantbrukare.

Jag äntrade traktorn redan som femåring och efter skoldagen hade jag alltid bråttom hem. Det var nästan omöjligt att locka bort mig från mina kära åkrar. Ingen skulle ha stått ut med selfierna av mig bakom Valmetratten!

Lantbruket betydde allt för mig redan då. Jag minns särskilt väl en kornskörd med perfekt fukthalt, nämligen 11,3. Kornskördar blir inte torrare än så.

JAG VILLE BLI lantbrukare när jag uppnått vuxen ålder, men generationsväxlingen lyckades först när jag hade passerat trettiostrecket. Innan jag tog över verksamheten jobbade jag cirka tio år utanför gården. Med facit i hand var åren viktiga eftersom jag fick lära mig produktutveckling, marknadsföring och kundbetjäning.

Jag inledde karriären med odling av nypotatis, men när Vladimir Putin satte stopp för importen av livsmedel till Ryss-



land rasade potatispriset. Skulle jag fortsätta som lantbrukare eller lägga av? I syfte att få svar på frågan anmälde jag mig till en företagarkurs. I kursen deltog företagare från olika områden, inte enbart lantbrukare. Tanken på bönor föddes under företagarkursen.

Eftersom jag är intresserad av bioekonomi lockades jag av bönodling. Bönor kräver mindre arbetsinsats än potatis och avkastningen är bättre. Bönodlingen är dessutom miljövänlig: Växten binder kväve och den tarvar endast små mängder gödsel- och växtskyddsmedel. Bönor och linser utgör en betydande del av jordens proteinkällor.

Jag fick en känsla av att Finland och Island är de enda länderna i världen som inte förstår sig på baljväxter. Samtidigt såg jag en tydlig marknadsnisch.

DET VAR INTE LÄTT att introducera bönor på marknaden. Jag provade på färska buskbönor, men för fem år sedan visade konsumenterna inget intresse för dem. Eftersom sojakross var en bekant produkt valde jag att börja producera bondbönekross. Krossen motsvarar sojakross som växtproteinkälla, men det är inhemskt. Idén verkade lovande. →

”Till och med min far är övertygad om att jag har hittat rätt yrke.”



De senaste näringsrekommendationerna uppmanar till ökad konsumtion av baljväxter.

Lantbrukare Oskari Virtanen samarbetar med Juha-Pekka Aikola. Männen inspekterar plantornas växtskede.

Juha-Pekka och Tuuli håller bondbönefröer i såmaskinen.

Bondbönan binder kväve och växtens djupa rötter främjar luftväxlingen i marken. Jordförbättringen gagnas av Juha-Pekka Aikolas växelbruk.



”Den fuktiga jorden doftar underbart!”

Jag fick ofta berätta hur den nya produkten, som födde många frågor, ska användas. Jag minns en solig fredagseftermiddag när jag höll en produkt demonstration iklädd ett svart kockförkläde: En äldre dam med tyskt påbrå och minkpåls seglade in och påstod att jag serverar fattigmat. Jag berättade hur lätt det är att tillreda läckra soppor och gryträtter med bondbönekross och att jag hade bekantat mig med bönorna i matkulturens stora länder Frankrike och Italien. Bondbönor är definitivt ingen fattigmat.

FÖR UNGEFÄR ETT ÅR sedan drabbades jag åter av misstro: Har finländarna faktiskt inget intresse för bondbönan? Jag hade lidit svidande förluster två år i rad och situationen såg allt annat än ljus ut. Jag besökte bankdirektören med en bönpåse i handen för att presentera prognoserna. Hans reaktion var ett neutralt ”vi får se”.

Sedan valde S-gruppen in min produkt i sitt sortiment. Det kändes mycket fint –

ett stort tack för förtroendet! I samband med att pulled havre och härkis blev kända hittade bondbönekrosset ut till konsumenterna.

Jag och hela min släkt känner lättnad och tacksamhet över att motgångarna är övervunna. I dag är till och med min far övertygad om att jag har hittat rätt.

TROTS ATT MIN GREN är lantbruk är jag lika ivrig som en rallyförare. Min iver håller i sig – frun och barnen måste stå ut med att jag knappast talar om något annat än jorden och bönorna.

Ingenting går upp mot vårens harvning. Spänningen, förväntan och optimismen med doften från den fuktiga jorden som når upp till markytan är obeskrivliga! Det handlar om ren och skär livsglädje. Sådana kvällar blir klockan ofta tio utan att jag lägger märke till det.

Frugan har tröttnat på min våriver. När hon inte längre orkar höra på mig ber hon mig dra ut på åkern med kompisarna.

Man måste nog vara lantbrukare för att förstå den speciella känslan. Vårens spänning är en av de faktorer som gör att jag älskar mitt jobb. Vetskapen om att vårens insats belönas med en god skörd är både drivande och stimulerande. Tänk om man kunde kommunicera ut den känslan till konsumenterna.” ■

Kaland

Grön Bonde

Juha-Pekka Aikola odlar bondbönor på sin gård i Kaland. Gården grundades år 1793.

BONDBÖNAN var en populär matgröda i Finland fram till slutet av 1700-talet då den fick ge vika för potatis och ärter. I dag odlas bondbönan som aldrig förr. Baljväxten är rik på protein, folat och mineralämnen. Bönans vattenlösliga fibrer ger långvarig mättnadskänsla och främjar tarmhälsan.

KRING FÖRSTA MAJ säs Bondbönan.

KRING MIDSOMMAR är plantan cirka 20 cm hög.

I JULI-AUGUSTI får plantan svartvita blommor. Den ihåliga stammen fortsätter att växa. De första baljorna mognar längst ner på plantan. Högre upp är baljorna fortfarande omogna.

I SEPTEMBER blir den halvannan meter höga plantan svart, vilket gör att åkern för tankarna till en kyrkogård i en skräckfilm. När vädret är tillräckligt torrt skördas bönorna med en tröska.



Snackmoroten är ett utmärkt alternativ till chokladstången, säger matskribenten Hanna Jensen.

Att skala apelsin är jobbigt, vilket få vill tillstå. Det handlar egentligen om så kallad nyhjälploshet. Eftersom skalningen är snaskig är det ett sant nöje att få sätta tänderna i färdigt skalad och delad apelsin.

I USA (och snart i Finland) kan man köpa kokta och skalade ägg. Bör man skratta eller gråta? Ett faktum är att kokta och skalade ägg är och har varit utmärkt färdkost. När äggen finns i butikshyllan är det lätt att välja bort chokladstången och andra ohälsosamma varor. Snackmoroten fungerar på samma sätt.

SNACKMOROTEN SÅG dagens ljus i USA på 1950-talet. Amerikanerna gitte inte skala morötter trots att de gärna åt dem.

Tanken kan kännas främmande. Varför handla preparerade morötter när man

kan köpa obehandlade och använda sina tänder?

DEN DYRARE SNACKMOROTEN handlar inte enbart om morot, utan om en behändig helhetslösning: Man behöver inte bära med sig en kniv, den lilla påsen ryms i handväskan och förpackningen innehåller lagom många välsmakande inhemska morötter rengjorda med vanligt vatten (inte med en klorlösning som i USA). Snackmoroten har ett tunt skal, vilket är bra.

DAGENS FÖRÄLDRAR kunde uppmuntra sina barn att äta snackmorötter på samma sätt som en gammal amerikansk reklam: Ät dem som skräpmat!

Den som vill vara kreativ kan servera snackmorötter stående i ett lågt och brett glas med dipp på botten.

GOTT
JUST NU



MYSKPUMPA

Rosta de oskalade klyftorna i ugn. Fröerna kan rostras till snacks.



PUMPA

Gröp ur pumpan och ta köttet till vara. Den tomma pumpan blir en utmärkt halloweenlykta på gården.



MANGO

Mangofrukten är mogen när den är mjuk och aningen klabbig på ytan.



ÄPPLE

Inhemska äpplen är en sann delikates. Laga en äppelpaj eller en sriracha coleslaw till hamburgaren.



KÅLRABBI

Kålrabbin, som finns som violett och ljus, används som andra rotfrukter i soppor, gratänger och grytträtter.



AMERIKANSKT BLÅBÄR

Amerikanska blåbär lämpar sig på barntallriken, i sallader och som garnering på bakverk.

MIDI OCH RÄNDER

Kjolens och väskans gemensamma mönster är klädselns grundidé. I höst är det midilånga kjolar med hög midja som gäller. Varför inte bära flickaktigt skojiga leggings med ränder eller nätstrumpbyxor som är höstens stora hit? En gråfärgad stickad blus eller tröja är ett mångsidigt plagg i höstgarderober. Polotröja 179,90 e, luva 49,90 e, Rils. Kjol 219 e, R/H. Väska 79 e, R/H. Randiga leggings 23,95 e, Hudson. Joggingskor 109,95 e, Adidas.



"Jag övervann min rädsla och fick utmärkta tips på vardagsmakeup. Jag lärde mig bland annat att accentuera mina ljusa ögonbryn och vilka penslar man bör använda", säger Saara Kyrkkö efter fotograferingen.

MED FART MOT

FÄRGER

Fy för granna kläder,
makeup och kameror!
Saara Kyrkkö, som
tycker illa om shopping
men älskar fart, deltog i
förvandlingsleken för
att utmana sig själv.

TEXT ANNA TOMMOLA OCH MIRKKA SIUSLUOTO
STIL MIRKKA SIUSLUOTO **FOTO** JOUNI HARALA
MAKEUP OCH FRISYR HEIDI REPONEN
FOTOGRAFERINGSPLATS BORGBACKEN

Saara Kyrkkö från Valkeakoski, 34, lider av höjdskräck men har ändå, eller kanske därför, hoppat bungy. Eftersom hon avskyr att shoppa var det med blandade känslor hon gick med i förvandlingsleken.

Fastän Saara redan en längre tid hade tänkt ekipera sig lämnade hon sitt bkvämlighetsområde när hon gick med i leken.

”Jag upplever mig inte som särskilt kvinnlig och jag har alltid haft obehag för kameror. Jag tycker om praktiska sysslor som ger smutsiga händer. Makeup och hårstyling är inte min grej. Väl medvetna om min inställning klädde kompisarna mig i stiliga plagg på min möhippa”, säger Saara.

I SITT JOBB SOM SERVICECHEF inom fastighetsbranschen strävar hon efter att framstå som städad och proper.

”Jag bär fortfarande samma jacka som under gymnasietiden.”

Efter jobbet byter Saara till overall. Största delen av sin fritid tillbringar hon hemma med sina 2,5 och 4 år gamla barn. Familjen vistas mycket på gården till sitt självrenoverade frontmannahus.

”Vi älskar att vara hemma. Mitt jobb är hektiskt och när jag kommer hem vill jag ofta slänga mig i soffan och pusta ut.” →

JOGGA I ROSA

Om du vill ha varma träningsplagg kan du välja en lätt stickad polotröja och en enkel munkjacka. Pastellfärger rimmar utmärkt med naturvitt. Piggt rosa plagg skiljer sig garanterat från höstens svarta och grå färger. Polotröja 190 e, Filippa K. Munkjacka 49,99 e, Object.





SNYGG PÄLSJACKA

Fuskpälsjackan är en av höstens definitiva favoriter. Den värmande jackan kan vara lång eller kort. Kombinera jackan med klassiska plagg så får du en snygg helhet. Konjaksfärgad fuskpälsjacka 399 e, Tiger of Sweden. Kjol 210 e, Marimekko. Väska 139 e, Filippa K. Skor 159 e, Marc O'Polo.

HÖSTENS FÄRG ÄR KONJAKSBRUN.

NÄR SAARA FÅR EN STUND över gränslar hon sin motorcykel och åker en sväng. Genom att ta motorcykelkörkort för tre år sedan förverkligade hon en gammal dröm. Saaras man var inte sen att följa henne i spåren och i dag har båda egna motorcyklar. Medan den ena föräldern vaktar barnen kan den andra åka en sväng.

”Att åka ut ensam och styra kosan mot exempelvis grannkommunens bensinstation för att dricka kaffe är en utmärkt metod att nollställa hjärnan.”

Ifråga om kläder är Saara mycket spartansk – plaggen i garderoben går i vitt och svart.

”Jag köper alltid trygga och bekanta kläder av basmodell.”

Saaras stil har förändrats under åren, mer eller mindre under tvång.

”I dag strävar jag efter att förnya mig själv och tillägna mig sådant som ger livet nya och annorlunda dimensioner. Låt gå!” avrundar Saara inför fotograferingen.



FLADDRANDE MÖNSTER

Låt byxbuntarna fladdra i höstvin-den. I höst bär man lätta kräs under tröjan. En ljus blus rimmar utmärkt med grann klädsel. Om plaggens toner går hand i hand kan man kombinera ränder och mönster utan att verka skrikig. Tröja 49,99 e, EDC. Kräsblus 109 e, Philosophy Blues Original. Byxor 59,99 e Garcia Jeans. Nätstrumpbyxor 6,95 e, DIM. Skor 175 e, Tommy Hilfiger.

Fotograferings-platsen Borgbacken är S-gruppens långvariga samarbetspartner. Med S-Förmånskortet roar du dig förmånligare. I oktober utlovas åter en imponerande ljuskarneval.

Modellens kläder är från Sokos i Helsingfors. De övriga plaggen finns i alla Sokos-affärer. Urvalet varierar.

SKIJKLÄDSEL MED LÅNGT OCH KORT

I höst får reglerna brytas. Genom att klä sig i skikt kan man använda samma plagg från morgon till kväll. En snygg skjorta lämpar sig för jobb, fritid och till och med träffar. Vit skjorta 49,99 e, Esprit. Skjortjacka 79,99 e, Garcia Jeans. Tunn bomberjacka 84,95 e, Adidas. Jeans 160 e, Diesel.



Luvan på och i väg! Under 3+1-dagarna fr.o.m. torsdag 12,95 e (norm. 22,95 e). Aventura.



Grann klädsel börjar från underplaggen. Bralettes, storlekar S-L och stringtrosor, storlekar XS-L. Under 3+1-dagarna fr.o.m. onsdag 29,95 e och 15,95 e (norm. 44,90 e och 24,90 e), Calvin Klein.



En gul stoppad jacka skiljer sig från alla svarta och mörka jackor. Lätt dunjacka, storlekar S-XXL. Flera färger. Under 3+1-dagarna fr.o.m. fredag 39,95 e (norm. 69,99 e), Fransa.



Mönstrad tunika till bland annat jeans, storlekar S-XXL. Finns även i svart-fux. Under 3+1-dagarna fr.o.m. lördag 39,95 e (norm. 69,90 e), Nanso.



Skiktklädselns varmaste plagg är en stickad blus, storlekar S/M och M/L. Flera färger. Under 3+1-dagarna fr.o.m. onsdag 19,95 e (norm. 49,95 e), Pieces.



Vinrött hör ihop med hösten. Axelväska i läder, flera färger. Under 3+1-dagarna fr.o.m. onsdag 49,95 e (norm. 74,95 e), PT Design.



Läderskornas tjocka klack gör dem bekväma. Storlekar 36-41. Under 3+1-dagarna fr.o.m. onsdag 75 e (norm. 110 e), Vagabond.

KOMPLETT SET



- 1 LEN HAKA**
Daimon Barber Post Shave Balm ger skön svalka efter rakningen. Produkten innehåller fuktgivande, förnyande och stärkande nypon- och kameliaolja. 39,90 e.
- 2 I ORDNING MED VAX**
Tesco Pro Formula-mattvaxet håller ordning på frisyren. Lätt att tvätta bort. 2,95 e.
- 3 OEMOTSTÅNDLIG DOFT**
Calvin Klein Obsessed for men EDT:s toner av vanilj och cederträ är en aromatisk och oemotståndlig doftkombination. 30 ml. 44 e.

Hela härligheten

Man, med detta set kommer du långt!

TEXT ENNA KOIVUNEN
OCH ILRIS VON KNORRING
FOTO ANNA HUOVINEN

- 4 SNABB VEDERKVIKELSE**
Montagne Jeunesse Mud Men-lermasken fräschar upp hyn och rengör porerna. Innehåller apelsinolja och mineraler. 1,89 e.
- 5 SNYGG FRISYR**
Daimon Barber Texture Clay-mattvaxet ger kalufsen hållbar och naturlig framtöning. Svag doft av fikon. 24,90 e.
- 6 UTAN ATT STRAMA**
Nivea Men Sensitive-ansiktskrämen ger känslig hy fukt och förbättrar hyns motståndskraft. Fr. 7,68 e.
- 7 DAMMAR AV**
Loreal Men Expert-rengöringsgelen som lödrrar rengör och fräschar upp hyn utan torr känsla. Fr. 6,95 e.

Produkterna säljs hos Sokos och Sokos.fi. Montagne Jeunesse-masken finns även hos Prisma, L'Oréal-rengöringsgelen och Nivea-ansiktskrämen även hos största S-market. Tesco-vaxet säljs endast hos Prisma och största S-market. Calvin Klein även Emotion. Urvalet varierar enligt affär.

DEN RÄTTA FÖR DIG



STÄMNINGSSKAPARE

Den lätta lamel-
lampan Tindori ger
behaglig ljusspridning.
Diameter 38 cm.
49,95 e, Eglo.



HÖSTENS FÄRGER

Taklampan Malou
är klädd i tyg med
mossgrönt blom-
mönster. Diameter
40 cm, höjd 38 cm.
74,95 e, Noortrade.

Ljuskälla ingår inte i
armaturpriset. Prismas,
Kodin Terras. Filetta
endast hos Prisma. Urvalet
varierar enligt affär.
S-Rautas beställnings-
service.

En ny vacker lampa
håller mörkret stången.

Kamp mot mörkret

TEXT ENNA KOIVUNEN OCH IIRIS VON KNORRING



BLICKFÅNG

Den mässingsfärgade
pendellampan Kingston är
tillverkad av metalltråd.
Diameter 25 cm, höjd 35
cm. 47,95 e, Noortrade.



VARDE LJUS!

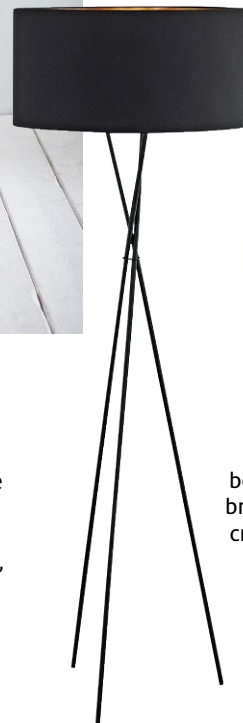
Bordslampan Home
har en skojig hus-
formad metallram.
Höjd 22,5 cm. 24,95 e,
Brilliant.

**NATUR-
INSPIRATION**

Pendellampan
Filetta får sin kott-
lika form av vita
plastelement.
39,95 e, Eglo.




**BOKEN I
LJUSKÄGLAN**
Golvlampan
Conesa har en
separat läslampa.
Opal- och
tygskärmer.
62,95 e, Eglo.



REN STIL

Golvlampan
Fondachelli med
tygskärm har en
behändig fotström-
brytare. Diameter 51
cm, höjd 151,50 cm.
77,95 e, Eglo.



Samuli Karjula har grundat en restaurang specialiserad på ägg i Helsingfors.

Skördetids- mannen

För sex år sedan gjorde Samuli Karjula en intressant iakttagelse: Vegetabilier smakar olika beroende på årstiden. Observationen gav upphov till Satokausikalenteri med vars hjälp alla kan inhandla vegetabilier när de är som bäst.

TEXT LEENA LUKKARI
FOTO LASSE LECKLIN

I denna spalt träffar vi människor som har intressanta tankar om mat.

Löjtnant **Samuli Karjula** blev av sin förman beordrad att utveckla kompaniets fysiska prestationsförmåga. Uppgiften lämpade sig utmärkt för idrottsintresserade Samuli som hade bekantat sig med grunderna i näringslära och idrottsvetenskap i Kadettskolan.

Det var sex år sedan och på den tiden vurmade finlänarna för den så kallade lågkolhydratdieten och dietdiskussionens vågor gick höga bland näringsexperterna. Som tjänsteman ville Samuli inte ta ställning i frågan, så han valde ett säkert kort, nämligen vegetabilier. Kompaniets mannar fick lov att klämma i sig ett halvt kg vegetabilier om dagen.

Samuli åt själv en stor skål vegetabilier varje dag. Skålen var fylld av bekanta sorter så som tomat, gurka, isbergssallat och paprika. Han konstaterade snabbt att han inte var ensam om det snäva urvalet: Hela 90 procent av finlänarnas konsumtion av vegetabilier utgjordes av endast tio sorter. Samuli beslöt att göra något åt saken, vilket var upptakten till skördetidskalendern, Satokausikalenteri. Nu berättar han varför det lönar sig att följa kalendern.

Samuli Karjula

VEM? Skapare av kalendern Satokausikalenteri och en av grundarna av restaurang Egg som serverar hälsosam och etiskt producerad snabbmat.

VAD? Kalendern Satokausikalenteri hjälper konsumenterna att handla vegetabilier när de är som bäst och att laga god och förmånlig mat.

VARFÖR? S-gruppen följer kalendern Satokausikalenteri vid sin varupresentation och hyllplacering, vilket har ökat åtgången av vegetabilier med flera miljoner kg.

DET DYRA ÄR INTE ALLTID BÄST

"I takt med att mitt intag av vegetabilier ökade och blev mångsidigare fäste jag allt större uppmärksamhet vid smaken.

Granatäpplen som kostade 17,90 euro per kg i juli var inte alls lika söta och saftiga som äpplen köpta för 3 euro per kg i november. Eftersom jag ville köpa och äta vegetabilier när de är som förmånligast och bäst började jag bokföra mina iakttagelser i en tabell.

Ibland blev jag förvånad över att smaken inte alls motsvarade mina förväntningar. Exempelvis frilandsgurkan, som smakade beskt när jag var barn, hade blivit både saftig och god. Orsaken var naturligtvis förädlingen, som har gjort många vegetabilier sötare och mer konsumentvän-

"Kompaniets mannar fick lov att klämma i sig ett halvt kg vegetabilier om dagen."

liga. Jag lärde mig att man bör smaka på vegetabilier mer än en gång innan man gör sin bedömning."

SÄSONGSVEGETABILIER ÄR BÄST

"Mitt vegetabilieäventyr ledde till att familjens kostvanor ändrades. Tabellen gav klar och tydlig information om vilka vegetabilier som för tillfället är goda och förmånliga. Många av de nyupptäckta råvarorna stimulerade dessutom till skapande av nya spännande recept.

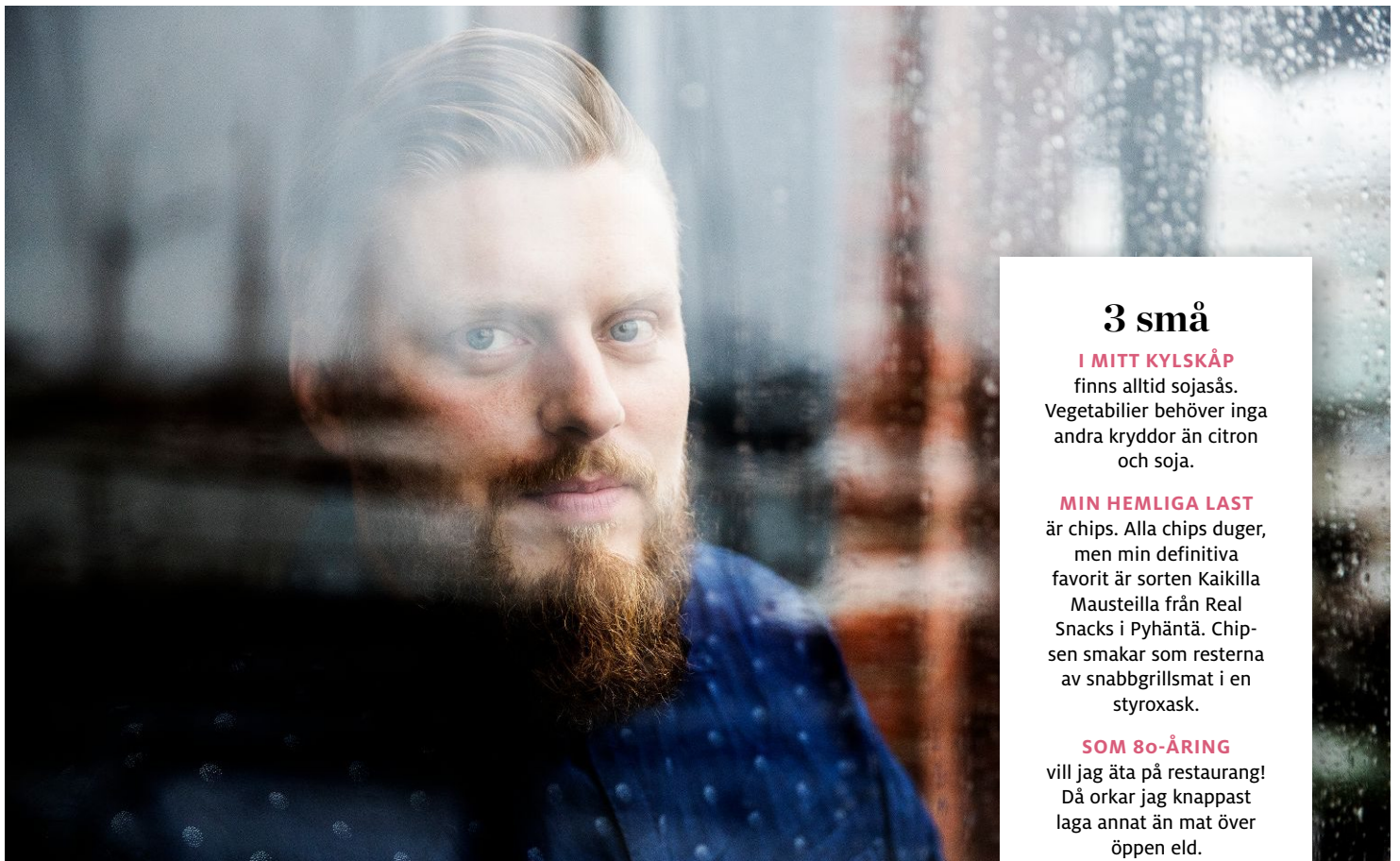
Mina konsumtionsvanor förändrades radikalt och jag lärde mig att äta bland annat gulbeta. Under det första året bokförde jag 60 olika vegetabilier.

För fem år sedan gjorde jag ett bastubesök i mina hemtrakter i Pattijoki i norra Österbotten. Jag bad min bror, som hade en liten reklambyrå, att göra en kylskåpsaffisch av tabellen. **Johannes** föreslog en väggkalender och uppmanade mig att öka antalet vegetabilier till 100 eftersom det är ett mer imponerande antal än 60.

Johannes och jag grundade en Facebooksida via vilken jag delade med mig av informationen. Sidan fick snabbt ett par tusen följare, vilket gav oss mod att trycka upp den första upplagan av Satokausikalenteri för försäljning.

Alla känner till att importerade spanska jordgubbar inte kan jämföras med färska inhemska bär och att smaken hos egyptisk nypotatis inte alls är densamma som hos finländsk nypotatis, men få vet att exempelvis nektariner, aprikoser och citrusfrukter uppvisar betydande säsongsvariationer.

I dag har Satokausikalenteri över 84 000 följare på →



3 små

I MITT KYLSKÅP

finns alltid sojasås. Vegetabilier behöver inga andra kryddor än citron och soja.

MIN HEMLIGA LAST

är chips. Alla chips duger, men min definitiva favorit är sorten Kaikilla Mausteilla från Real Snacks i Pyhäntä. Chipsen smakar som resterna av snabbgrillsmat i en styroxask.

SOM 80-ÅRING

vill jag äta på restaurang! Då orkar jag knappast laga annat än mat över öppen eld.

Facebook. Antalet vegetabilier har ökat till 170 och nu innehåller kalendern även inhemsk fisk.”

SÄSONGEN SYNS PÅ TALLRIKEN

”Det första man ser när man stiger in i affärens grönsaksavdelning har väldigt stor inverkan på valet av vegetabilier. Domineras avdelningen av det välbekanta tomatberget eller ställer affären månatligen fram säsongens goda och förmånliga vegetabilier?”

När handeln avreglerades efter den ekonomiska recessionen på 1990-talet och Finland blev medlem i EU förlorade finländarna sin naturliga koppling till skördetiden. Förändringen födde helt enkelt nyhetens behag. Många köpte exempelvis sparris i februari bara för att det var möjligt. Handeln var inte sen att gå med i dansen.

I dag är läget ett annat. Konsumenterna väljer allt oftare vegetabilier när de är som bäst.

Skördetidstänkandet är trendigt, vilket återspeglas av bland annat restaurangernas menyer. På Instagram hittar man en uppsjö av bilder på säsongens vegetabilier och många matbloggare skapar recept som rimmar med säsongen.”

SÄSONGSKONSUMTION ÄR EN MILJÖGÄRNING

”Samarbetet med S-gruppen inleddes för två år sedan när gruppen bad min bror och mig berätta hur handeln kunde dra nytta av kalendern. Vi förklarade att handeln gagnas av att styra konsumenterna till konsumtion av vegetabilier när de är som bäst. Vi utarbetade ett skördetidskoncept, vilket innebär att vi för varje månad definierade 6–8 säsongsväxter som handeln kunde lyfta fram i affärerna, i sin kommunikation och i sin marknadsföring. Vi deltog också i skapandet av säsongrelaterade recept.

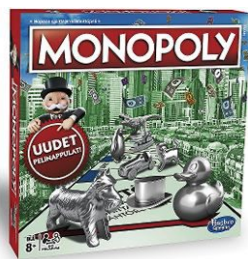
Dagens konsumenter väljer i stor utsträckning livsmedel utgående från pris och smak. Ökad konsumtion av färska vegetabilier minskar svinnet, vilket innebär att säsongskonsumtion är en miljögärning. Dessutom minskar energiförbrukningen när vegetabilierna odlas vid rätt tidpunkt på året, det vill säga under sina naturliga växtperioder.

Skördetidstänkandet har främjat finländarnas konsumtion av vegetabilier. Till exempel S-gruppens försäljning av vegetabilier har ökat med flera miljoner kg, vilket har positiv inverkan på folkhälsan.

Jag tror att skördetidstänkandet kommer att bli en megatrend. I takt med att konsumenterna lär sig äta nya vegetabilier kommer de finländska odlarna att bredda sitt urval av grödor. Under de två senaste åren har vattenmelon, majs, fänkål, kronärtskocka och broccolini av inhemskt ursprung börjat dyka upp i grönsaksdiskarna.” ■

”Skördetidstänkandet syns i restaurangernas menyer.”

TEXT ENNA KOIVUNEN OCH IIRIS VON KNORRING



OSLAGBAR TAKTIK

När man spelar Classic Monopoly lägger man inte märke till tidens gång. Spelet går ut på att tillskansa sig fastigheter och rikedom. 29,90 e, HGA.

Sann spelglädje

Plocka fram olika sällskapsspel och fyll skållarna med popcorn. En spelkväll hemma förgyller hösten.

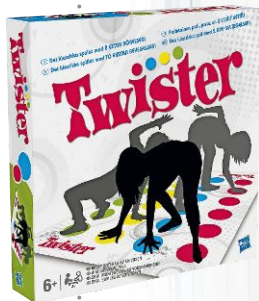


KNAPRIGT TILLTUGG

Chipsen och popcornen har rasande åtgång. Serveringsfat, 30 x 22 cm, 14,95 e, och 21,6 x 21,6 cm, 9,95 e. Serveringsskål, 17 x 17 cm, 9,95 e. House.

DEM ÄR VIGAST?

De nya reglerna i uppdaterade Twister Refresh ställer ännu större krav på deltagarnas smidighet. Vem kan slå knut på sig själv? 26,90 e.



KVÄLLSMYS

Skapa tät stämning i vardagsrummet med prydnadsbelysning. Cotton Balls 20 led-lampor. 13,50 e. Decora.

Hos Prismas. Urvalet varierar enligt affär.



TÖRSTIGA SPELARE

Intensivt spelande gör deltagarna törstiga. Reservera tillräckligt mycket drycker för spelkvällen. Dricksglas, 25 cl. 6 st./förop. 2,90 e.



GLADA SKRATT

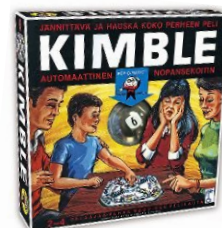
Spelet Mouthguard challenge är en verklig underhållare. Munfixet gör vanliga sysslor så som talande och drickande till dråpliga scener. 15,90 e.



TÄRNINGEN ÄR

KASTAD

Man tröttnar aldrig på att slå de fem tärningarna i jakten på rätt ögonantal i det populära spelet Yatzy. 4,95 e, Tactic.



ÄTA ELLER ÄTAS

Favoritspelet Kimble går ut på att förflytta sina spelpjäser runt en spelplan utan att bli uppäten av medspelarna. Retroversionens tråpjäser för tankarna till spelets ursprungliga framtoning. 16,90 e, Tactic.

ÖVERLÄGSET MINNE

I minnesspelet räknas inte åldersrelaterad kunskap och klokhet. De äldre deltagarna får ofta se sig slagna av de yngres kristallklara minne. 12,90 e. Hertz.

FOTO ISTOCKPHOTO, ANNA HUOVINEN OCH TILLVERKARNA

TEXT MATTI REMES ILLUSTRATION JULIA TAVAST

Väl motiverade bolån

Vem beviljas bolån och hur mycket får man låna? För de flesta är bostadsköpet livets största ekonomiska beslut. På vilka grunder avgör banken vem som beviljas bolån? S-Banken tar ställning till tre fiktiva låneansökningar.

Den första egna bostaden i sikte

Klasslärare Viivi, 27, vill hellre amortera ett lån än betala hyra.

VIIVI ÄR utexaminerad klasslärare och har fast anställning vid en lågstadieskola. Hon hyr en enrummare i Esbo i vilken hon bor ensam. Hyran är 800 euro i månaden.

Viivi vill gärna börja samla kapital och köpa en egen bostad i stället för att bo på hyra.

Hon drömmer om en liten tvårummare eller stor etta i ett flervåningshus i Esbo. Den tilltänkta bostadens pris är cirka 230 000 euro.

Eftersom Viivi inte har något sparka-

pital, skulle hon finansiera bostadsköpet med lån.

BANKENS BESLUT:

Tanken att placera i en ägarbostad är utmärkt och återspeglar Viivis sunda syn på ekonomin. Enligt bankens bedömning är ett 25-årigt lån på 230 000 euro ändå för stort i förhållande till Viivis betalningsförmåga.

Viivis nettoinkomst är 2 150 euro i månaden. Skötseln av ett lån på 230 000 euro (räntor och amorteringar) skulle kosta 870 euro i månaden. Till detta belopp tillkommer bolagsvederlaget samt kostnaderna för el och vatten, det vill säga cirka 230 euro i månaden.

Viivi har även ett studielån på 10 000 euro som kostar 100 euro i månaden.

Banken anser att det sökta lånet skulle belasta Viivis singelhushåll alltför hårt





SÅ HÄR ANSÖKER DU OM BOLÅN HOS S-BANKEN

Ansökan kan göras via nätet. Banken ställer frågor om den tilltänkta bostaden och sökandens ekonomi, det vill säga inkomsterna, utgifterna, tillgångarna och skulderna. Uppgifterna kompletteras vid en låneförhandling med bankens representant. Därefter gör banken en helhetsbedömning som ligger till grund för lånebeslutet.

och inte lämna något utrymme för eventuella oförutsedda utgifter. Låne-skötseln skulle därtill tvinga Viivi att avstå från sina hobbyer och utlands-resor.

Viivi och bankens låneförhandlare gör den gemensamma bedömningen att ett lån på 150 000 euro med en månadsrat på 570 euro skulle rimma med Viivis ekonomi och lämna utrymme för även andra utgifter och ett litet sparande.

Detta innebär att Viivi måste ge avkall på den tilltänkta bostadens storlek och läge. Det lägre lånebeloppet räcker till inköp av ett trevligt hem lite längre bort, men i närheten av välfungerande trafikförbindelser.

Viivi behöver säkerhet för lånet. Banken godkänner 70 procent av bostadens skuldfria värde som säkerhet, det vill säga 105 000 euro. Viivis föräldrar, som äger en fyrrums radhuslänga i Tammerfors, ställer säkerhet för det resterande lånebeloppet på 45 000 euro.

Det sökta lånet skulle belasta Viivis singelushåll alltför hårt.

Banken vill ha svar på följande frågor

1 ÅTERBETALNINGSFÖRMÅGA

Har den som ansöker om lån regelbundna och tillräckligt stora inkomster? Vilket är gäldenärens arbetsförhållande? Vilka är sysselsättnings-möjligheterna framöver? En hur stor skuld och hur stora månadsrater klarar gäldenären nu och om räntenivån stiger.

2 EKONOMISK STATUS

Vilka obligatoriska utgifter har den som ansöker om lån? Har gäldenären andra lån? Hur stora är i så fall månadsraterna? Har gäldenären besparingar, placeringar eller andra tillgångar?

3 KREDITUPPGIFTER

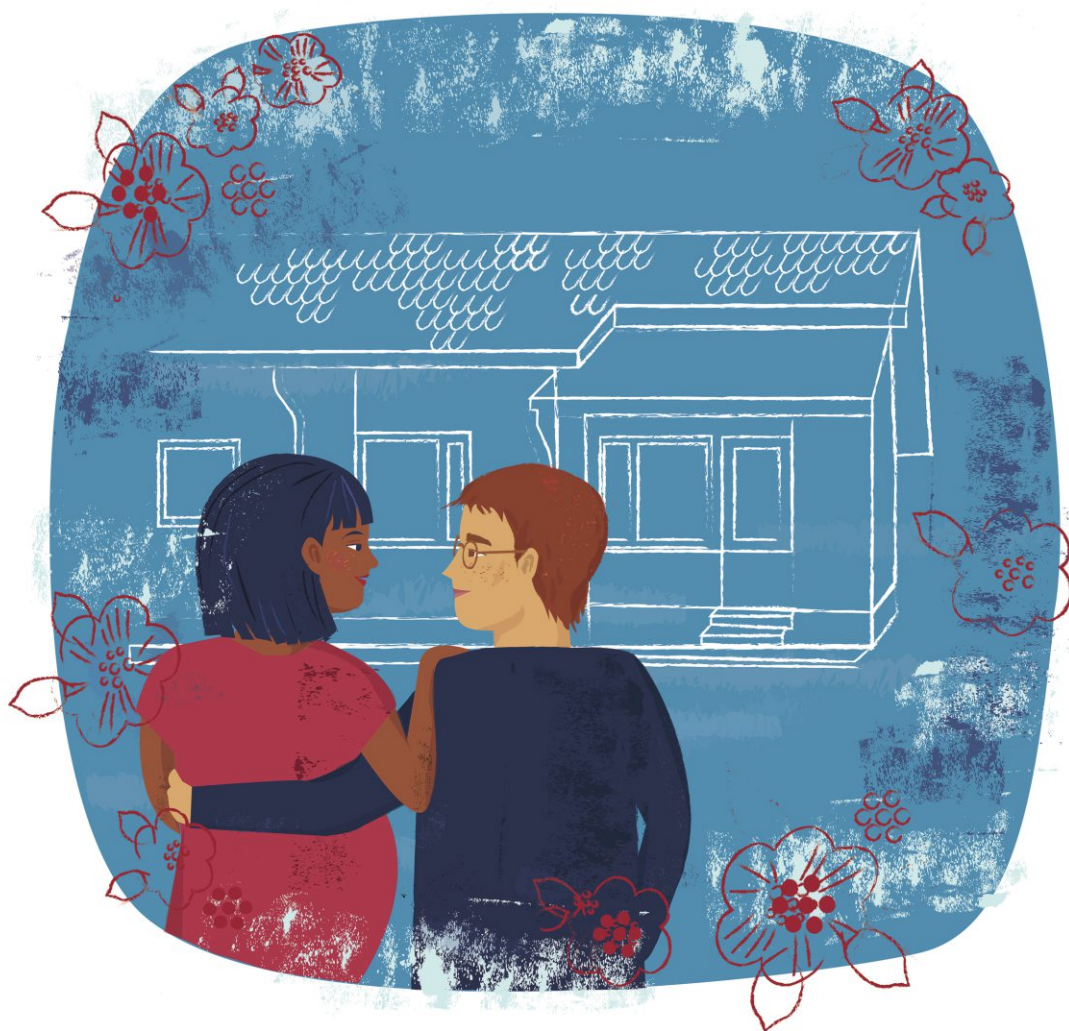
Har den som ansöker om lån betalningsstörningar? Har gäldenären skött sina penningaffärer klanderfritt?

4 BOSTADEN

Vilket är den tilltänkta bostadens säkerhetsvärde? Hur utvecklas bostadens värde under de kommande åren? Vilka ytterligare säkerheter behövs? Står bostaden/fastigheten inför stambyte eller andra kostsamma renoveringar som kräver tilläggs-lån?



De fictiva exempel-fallen är utarbetade av S-Bankens utvecklingschef Päivi Huttunen.



Sjuksköterskor har goda sysselsättnings- utsikter.

Ungt par vill flytta till ett större hem

Milla, 31, ja Joni, 32, behöver
också pengar till en ny bil.

MILLA, 31, OCH JONI, 32, som bor i Jyväskylä, väntar sitt första barn om några månader och vill flytta till ett större hem. Joni har fast anställning vid ett IT-företag och Milla, som är sjuksköterska, är visstidsanställd.

Milla amorterar ett studielån på 5 000 euro med 100 euro i månaden. Skötseln av Jonis studielån på 10 000 euro kostar 150 euro i månaden.

I dag bor paret i en egen tvårumslägenhet i ett flervåningshus. Lägenheten är värd cirka 150 000 euro. Vid en försälj-

ning skulle Milla och Joni använda 110 000 euro till att betala bort sitt gamla bolån, 25 000 euro som grundplåt för det nya bolånet och 15 000 euro till bland annat förmedlingsavgifter och inredning av det nya hemmet. Paret behöver också pengar till en ny bil.

Milla och Joni söker en ny eller inflyttningsklar radhustrea eller -fyra i närheten av Jyväskylä centrum. En sådan bostad kostar ungefär 245 000 euro. Paret vill låna 220 000 euro.

BANKENS BESLUT:

Banken beslutar att bevilja lånet eftersom lånebeloppet är realistiskt i förhållande till Millas och Jonis inkomster. Millas nettoinkomst är 2 200 och Jonis 2 900 euro i månaden.

Vid helhetsbedömningen fäste fanken uppmärksamhet vid Millas visstidsanställning och hennes möjligheter att återgå till arbetslivet efter moderskaps-

ledigheten. Viivi har jobbat fem år på samma arbetsplats och fått ett muntligt löfte om fortsättning av sin chef. Därtill har sjuksköterskor goda sysselsättningsutsikter.

Månadsraten är 830 euro. Efter de obligatoriska utgifterna räcker parets pengar till anskaffningar och levnadskostnader. Milla och Joni har räknat ut att det blir kvar pengar på kontot efter låneskötseln och de övriga utgifterna. Paret tänker börja fonsdspara.

Paret vill också trygga sin ekonomi och garderar sig mot oförutsedda händelser genom en Schysst bolåneförsäkring. Försäkringen tryggar återbetalningen av bolånet i händelse av dödsfall eller bestående men till följd av olycksfall.

Milla och Joni behöver säkerhet för lånet. Banken godkänner 70 procent av bostadens skuld fria värde som säkerhet.

Parets föräldrar ställer säkerhet för det resterande lånebeloppet.

Från egnahemshus till lägenhet

Tuija, 63, ja Martti, 65, har överlopps utrymme i sitt stora hus.

TUIJA, 63, OCH MARTTI, 65, har bott nästan 30 år i ett egnahemshus i närheten av Uleåborgs centrum. Det pensionerade parets barn är utflugna, vilket innebär att Tuija och Martti har överlopps utrymme i sitt 120 kvadratmeter stora hus.

Paret har redan länge funderat på att flytta till ett mindre hem. Under den senaste tiden har det krävande underhållet av huset och en dyr förestående grundrenovering aktualiserat planerna. Tuija och Martti söker en bekväm trerummare i ett flervåningshus nära centrala Uleåborg.

Husets uppskattade försäljningspris är 130 000 euro. För pengarna skulle paret återbetala ett renoveringslån på 20 000 euro, betala förmedlingskostnaderna och skaffa möbler och annat nödvändigt till det nya hemmet.

Det återstående beloppet på 90 000 euro skulle användas som grundplåt för det tilltänkta hemmet. En ny trerummare i Uleåborg kostar cirka 250 000 euro,

vilket innebär att paret behöver låna 160 000 euro.

BANKENS BESLUT:

Banken beslutar att bevilja Tuija och Martti ett bolån på 160 000 euro trots att lånebeloppet nästan är det maximala med tanke på parets återbetalningsförmåga. Skötseln av det 25-åriga lånet kostar 600 euro i månaden.

Bankens positiva beslut grundar sig på att både Tuija och Martti har stabila och regelbundna pensionsinkomster. Tuijas nettopension är 1 300 och Marttis 1 800 euro i månaden. Paret har skött sin ekonomi klanderfritt och har besparingar.

Enligt bankens bedömning klarar Tuija och Martti av återbetalningen av lånet fastän räntenivån och månadsraterna skulle stiga. Det nya husbolaget har inga förestående reparationer som skulle öka boendekostnaderna. Säkerheten är skick eftersom den tilltänkta bostaden räcker som säkerhet för lånet. ■

Paret har skött sin ekonomi klanderfritt.



FRÅGA GÄRNA

Varför är inte tuggummit alltigenom xylitol?

? På Rainbows förpackning för flytande växtolja står det rypsiöljvalmis-te på finska och rapsoljaeprodukt på svenska. Har oljeväxterna raps och rybs blandats ihop vid produktmärkningsen eller vad handlar det om?

Vi tackar för uppmärksamheten och beklagar den förbryllande produktmärkningsen. Rybs- och rapsolja är tillverkade av olika, men mycket snarlika oljeväxter. Oljorna har bland annat samma fettsyresammansättning.

På engelska används "rapeseed oil" för båda oljorna och på svenska används i regel produktnamnet rapsolja.

? På Rainbows tuggummiförpackning står det 100 % xylitol, men i varudeklarationen anges en xylitolhalt om 67 %. Hur kommer det sig?

Produktmärkningsen "100 % xylitol" innebär att tuggummit uteslutande innehåller xylitol som sötningsmedel. Procenttalet 67 i varudeklarationen anger xylitolens viktandel av tuggummits samtliga komponenter.

? Varför är hållbarheten hos drycken Rainbow Mango Orange endast 2-3 dagar i bruten förpackning?

Bäst före-datumet anger hur länge dryc-

ken håller i obruten förpackning. Hållbarheten i bruten förpackning påverkas av olika faktorer så som förvaringstemperatur och antal användningsgångar (hur många gånger förpackningen öppnas). Egenskaperna hos en läskedryck förändras inom några dagar efter att förpackningen har brutits. Bland annat avgår kolsyran småningom efter öppnandet, vilket påverkar dryckens kvalitet. Enligt lagen är märkningen av hållbarheten hos en produkt i bruten förpackning frivillig och prövningsbaserad.



PÅ JOBB HOS DIG

I spalten träffar vi S-gruppens personal.

Glädje bakom ratten

Henry Pasanen, 24, från ABC i Heinola uppskattar hövlighet i trafiken.

På jobb hos dig

Henry Pasanen är biträdande trafikbutikschef på ABC i Heinola. Vid foto-graferingen jobbade han på Renkomäki ABC i Lahtis.

SÅ HÄR VÄRNAR DU OM TRAFIK-GLÄDJEN

1 Jäkta inte! Gör upp ett tidschema och starta i god tid. Beakta långsammare fordon. Det spelar ingen roll om någon kör långsammare än du.

2 Försäkra dig om att barnen kan röra sig tryggt i trafiken. Uppmärksamma dem i god tid och på långt avstånd. Jag bor i ett område med flera egnahemshus. Där beaktas barnen väldigt väl.

3 Visa hänsyn även om du inte måste. Väj för andra fordon på trånga parkeringsplatser. Tacka dina medtrafikanter – det ger välbefinnande!

”Syftet med kampanjen Ilolla liikenteessä är att med hjälp av glädje främja trygg trafik. De namnkunniga personer som deltar i kampanjen planerade olika take away -kaffemuggar bland vilka man kan välja sin favorit på ABC-stationerna. Min favoritmugg är elitidrottaren Leo-Pekka Tähtis gula mugg med texten 40 000 kilometrinen klubi. Siffran anger Tähtis årliga körsträcka.

I Finland har vi ett bra och säkert trafiksystem med bland annat välfungerande trafikljus och väjningsregler. Det som tillför trafiken mest glädje och gott mod är respekten för medtrafikanterna.”

TEXT SUSANNA KARHAPÄÄ FOTO SATU KEMPPAINEN

S-gruppens personal skickar hälsningar till ägarna.



Jari Annala är SOK:s ekonomi- och finansdirektör.

Kontanter behändigt

FOTO ISTOCKPHOTO

”Vi har oroat oss för det minskande antalet uttagsautomater. Många av våra kunder uppskattar kontanter och vi anser att kunden själv måste få välja betalningsmedel. Av den orsaken installerar vi och vår norska partner Nokas Nosto-automater på våra verksamhetsställen. Inom ett halvt år kommer uttagsautomaterna att bytas ut och därtill installerar vi cirka 50 nya. Användningen av Nosto, som fungerar med alla bankers kort, är inte dyrare än av andra uttagsautomater.”

3 orsaker att koncentrera inköpen



MIN BUTIK

Handelslagens alla ägarkunder äger en lika stor del av sina handelslag. Handelslagen har inga andra ägare. S-gruppens affärer erbjuder sina ägare behändiga inköp och överträffade förmåner.



MINA FÖRMÅNER

S-gruppens uppgift är att betjäna sina ägarkunder, att tillgodse deras behov och att tillhandahålla ett brett urval av varor och tjänster till rimliga priser. Den inköpsrelaterade Bonusen är ägarnas viktigaste förmån.



GEMENSAM NYTTA

S-gruppen, som är en finländsk intressekedja, garanterar välfungerade tjänster i hela landet. Gruppen sysselsätter nästan 38 000 personer och betalar skatt i Finland. S-gruppen stöder finländsk kultur, idrott och samhällsverksamhet.

Känner du till S-gruppen?

S-GRUPPENS historia inleddes i början av 1900-talet när städernas medelklass, landsbygdsbefolkningen och industriarbetarna började kämpa för ekonomisk jämlikhet. Reaktionen var en följd av att många privata handelsmän eftersträfvade stora vinster, slog människor i lånebojor och visade ringa intresse för varornas kvalitet. Antalet affärer var dessutom otillräckligt.

ANDELSLAGSVERKSAMHETEN lämpade sig utmärkt för den finländska mentaliteten. Verksamhetsprincipen, som alltid har varit densamma, bygger på öppet medlemskap, demokrati, jämlikhet och rättvis utdelning av eventuellt överskott till ägarkunderna. Idén spred sig snabbt, vilket ledde till grundandet av handelslag i nästan varje kommun. År 1904 grundades Centrallaget för handelslagen i Finland (SOK) för att sköta gruppens gemensamma inköp, rådgivning och styrning.

UNDER PERIODEN 1920–1940 blev andelslagsverksamheten en viktig samhällsfaktor. Antalet medlemmar ökade och handelslagen satsade alltmer på kvalitet och varutillgång.

PÅ 1960-TALET ledde urbaniseringen till att antalet handelslag på landsbygden minskade och på 1980-talet tappades butikerna på landsbygden med ekonomiska svårigheter.

ÅR 1983 förband sig de handelslagsanställda till förändringar i syfte att rädda verksamheten. Effektiviseringen innebar att industrianläggningar och kontor lades ned och att antalet butiker decimerades. Omorganiseringen ledde till att S-gruppen bildades. I dag omfattar gruppen 20 regionala handelslag, 8 lokala handelslag och SOK.

INOM LOPPET AV NÅGRA ÅR blev S-gruppen lönsam och är det än i dag. Affärsverksamheten koncentrerades till några kärnområden och strategin riktades in på att erbjuda ägarkunderna nytta och förmåner. Bonussystemet och det gröna S-Förmånskortet lanserades i slutet av 1980-talet. Kedjeleverksamheten inleddes ungefär samtidigt.

NU PÅ 2010-TALET vilar S-gruppen fortfarande på de 100 år gamla grundvärdena. Ledstjärnan är att underlätta finländarnas vardag, att verka ansvarsfullt och att gynna inhemskt arbete.

Text Tiina Leppiniemi



Dina förmåner!



Myllymestarin tytär är en berättelse om kärlek och vänskap.

MYLLYMESTARIN TYTÄR PÅ VALKEAKOSKI TEATER S-Förmån 5-6 e

Med S-Förmåns kort biljetter till vardagsföreställningarna av Myllymestarin tytär i november och december. Normal biljett 23 e / pensionärer 20 e / studerande 17 e (norm. 28 / 26 / 22 e).

Valkeakosken kaupunginteatteri, Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski
Biljetter: Valkeakosken kaupunginteatteris biljettkassa tfn 040 335 7027 (må, on, fre kl. 12-15 och ti, to kl. 12-17) och Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e / min.+Ina), www.lippu.fi.
Mer information: Max 2 biljetter / S-Förmåns kort.
www.valkeakoskenteatteri.fi

FROZEN ELSA & PETER PAN KONSERTERAR I KUOPIO S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort biljetter till filmkonserten Fantastic Fantasy för 39 e parkett / 36 e balkong (norm. 42 / 39 e) to 26.10 kl. 19 i Kuopion Musiikkikeskus.

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopion lahdenkatu 23, Kuopio
Biljetter: Kuopion Musiikkikeskus 0600 96100 (1,98 e/min.+Ina), Kuopion kaupunginteatteri 0600

413143 (1,98 e/min.+Ina), Kuopio Info, Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min.+Ina), www.lippu.fi.
Mer information: www.kuopion-kaupunginorkesteri.fi. Serviceavgift 2 e ingår i priserna. Max 2 biljetter / S-Förmåns kort.

MUSIKALEN JEKYLL & HYDE PÅ SALON TEATTERI S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter till musikalen Jekyll & Hyde från teaterns biljettkassa för 26 e (norm. 28 e) eller Lippupiste 28,50 e (norm. 30,50 e). Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo
Biljetter: Salon Teatteri, biljettkassan tfn 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com eller Lippu.fi. Lippupiste lägger en expeditionsavgift till priset. Fråga efter biljetter till specialpris på teatern.
Mer information: www.salonteatteri.com. Föreställningar 6.10.-16.12.

TUOMO & MARKUS BESÖKER TTT-KLUBI S-Förmån 4 e

Med S-Förmåns kort biljetter till Tuomo & Markus gig för 10 e (norm. 14 e) fre 20.10 kl. 22. Tuomo Prättäläs och Markus Nordenstrengs gig gör en djupdykning i americanans, countrys, soulens och folk-rockens värld.



Club For Five framför barnfilmsmusik i Kuopio.

TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tammerfors

Biljetter: www.lippu.fi. Tillställningens kampanj S-Förmån och kod Stetson.

UPPLEV FANTASTISKA MANILLAKÖYSI PÅ VARKAUDEN TEATTERI S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort biljetter till de sista föreställningarna av Manillaköysi (Manillarepet) på Varkauden Teatteri för 21 e (norm. 24 e) fre 13.10 kl. 19 och lö 28.10 kl. 18.

Varkaus teater, Laivalinnankatu 29, Varkaus
Biljetter: Varkauden Teatteri, tfn 044 364 8830, www.varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + Ina), www.ticketmaster.fi

KIVIKASVOT SHOW – JUBILEUMSKONSERTEN SATUMAANI SUOMI S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort biljetter till jubileumskonserten Satumaani Suomi för 34-36,50 e + serviceavgift (norm. 37-39,50 e + serviceavgift). Åbo konserthus lö 14.10, Kuopion Musiikkikeskus lö 21.10, Verkatehdas Tavastehus lö 28.10, Tampere-talo i Tammerfors lö 11.11, Sibeliustalo i Lahtis lö 25.11, Finlandiahuset lö 2.12.
Biljetter och mer information: www.lippu.fi, www.ticketmaster.fi,

www.facebook.fi/kivikasvot. Max 2 biljetter / S-Förmåns kort.

HOLLO JA MARTTA FOLKLORE FESTIVAL S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort biljetter till Hollo ja Martta Folklore Festivals öppningskonsert 25 / 15 e må 30.10.kl. 18 eller till huvudkonserten 32 / 22 e lö 4.11 kl. 16.

Juhani-scenen på Lahden teatteri, Kirkkokatu 14, Lahtis
Biljetter och mer information: Hollolan Nuorisoseura ry, 040 558 9755 (må-fre kl. 8-16), Lahden teatteris biljettkontor 0600 305 757 (1,53 e/min + Ina) ti-lö 11-17, grupper (03) 752 6000 (må-fre kl. 10-16).

MUSIKALEN SATUMAA OCH HOTELLSEMASTER I KOUVOLA S-Förmån 8 e

Med S-Förmåns kortet teaterlogipaket från 94 e/person/



Annikka Kaistinen och Jukka-Pekka Löhönen uppträder i musikkomedin Manillaköysi.

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

dygn/dubbelrum (norm. från 102 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola. Priset inkluderar musikalbiljett och programblad. Bonus på login. Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvola teater, Salpausselänkatu 38, Kouvola.
• **Bokning av hotellpaket:**
010 783 9100 (8,35 cent/samtal + 12,09 cent/min). Mer information om föreställningen (05) 740 0300, www.kouvolanteatteri.fi



FAMILJER OCH BARN

ÅK SKRIDSKO I SALO OCH SOMERO

S-Förmån gratis

Med S-Förmånskort gratis skridskoåkning på Suur-Seudun Osuuskauppa SSO:s skridskoturer lördagar kl. 15–17 i Salo 7.10, 21.10, 4.11, 18.11, 2.12, 16.12 och i Somero 21.10, 18.11, 16.12. SSO-hallen, Tahkonkatu 1 (Idrottsparken), Salo. Somero ishall, Joensuuentie 51, Somero.

• **Mer information:**
www.sso.fi

MAMMA MIA! -MUSIKALEN PÅ FINSKA

S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort A-biljetter till Mamma mia! -musikalen ti, on, to föreställningar samt fr matiné-föreställningar 75 e (norm. 79 e). Endast 90 rabattbiljetter per föreställning. En av världens mest framgångsrika musikalerna Mamma mia! produceras nu för första gången på finska. Mässcentrum Amfi -teater, Mässplatsen 1, Helsingfors

• **Biljetter och mer information:**
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e / min + LSA), www.lippu.fi

UPPLEVELSER PÅ HELSINKI INTERNATIONAL HORSE SHOW

S-Förmån 30 e

Med S-Förmånskortet biljetter till den internationella kvällsuppvisningen under Horse Show 21.10 kl. 19.00 för 39,50 e (norm. 69,50 e). Helsingfors Ishall, Nordenskiöldsgatan 11–13, Helsingfors

• **Biljetter:** Ticketmaster, tfn 0600 10800 (1,98 €/min + lna), www.ticketmaster.fi. Kod för priskampanjen HIHS17
• **Mer information:**
www.helsinkihorshow.fi



Helsinki International Horse Show intar Helsingfors ishall.



Antti (Petteri) Summanen blir Paavos ensamförsörjare i filmen Yösyöttö.

FINNKINOS MÅNADENS FILM

YÖSYÖTTÖ

S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskortet 15 % rabatt på enskilda biljetter till Månadens Film. Förmånen gäller i biografernas biljettkassor (uppvisa S-Förmånskortet) och i nätbutiken (uppge koden lokakuu17). Förmånen gäller på alla Finnkinos biografer runtom i landet.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

TRAFIKSYNSUNDER-SÖKNING FÖR 65 ÅR FYLLDA

S-Förmån 35 e

Med S-Förmånskortet gratis undersökning av trafiksyn för 65 år fyllda (norm. 35 e).

• **Mer information och verksamhetsställen:** 010 190 200 (msa/lna), silmaasema.fi

ETT VINDRUTESKYDD RÄDDAR EN SNÖRIK MORGON

S-Förmån 1,20 e

Med S-Förmånskort ett vindruteskydd för 10,80 e + leveranskostnad (norm. 12 e + leveranskostnad). Du stöder organisationens verksamhet i Finland när du köper våra produkter.

Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors

• **Beställningar:** www.punainenristinkauppa.fi, där S-Förmånen gäller när du anger förmåns-koden

4MVEV3N5 i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors öppen må–fre kl. 10–16.

ÅK BEKVÄMT MED EN BIL FRÅN HERTZ

S-Förmån 29,50 e

Med S-Förmånskortet kostnadsfritt en extra förare till alla inhemska biluthyrningar 29.9–21.10 (norm. 29,50 e).

• **Bokningar:** www.hertz.fi. Hyrestiden minst 3 dygn. Hertz hyresvillkor gäller.

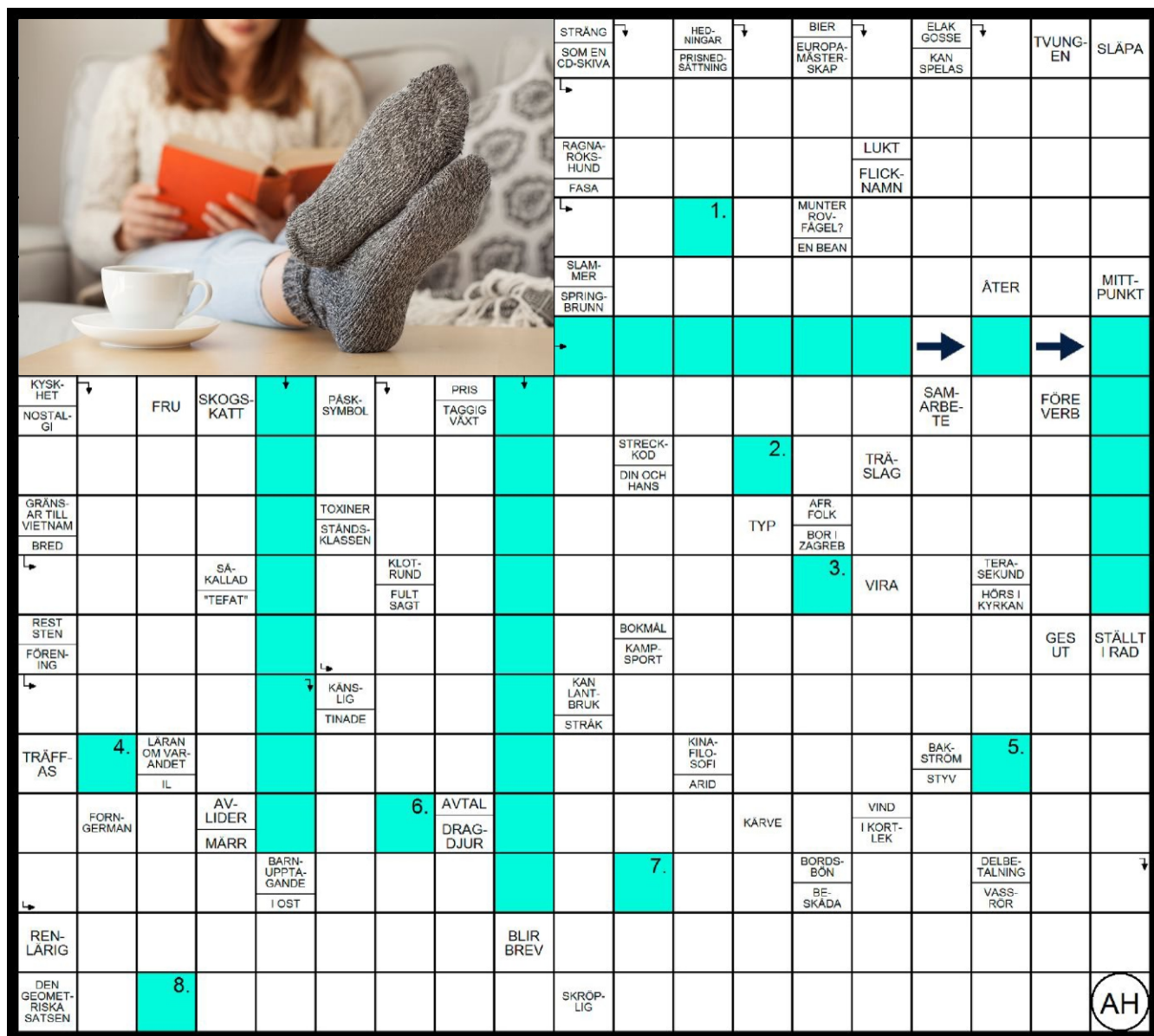
• **Mer information:** S-Förmånen gäller när du i samband med hyrbilens avhämtning nämner koden Yhteishyvä-lisäkuljettaja.

LASERBLEKNING AV TÄNDER I ORAL

S-Förmån 40 e

Med S-Förmånskort laserblekning av tänder 299 e (norm. 339 e) på Oral fram till 31.10. Bonus på tandvårdstjänster.

• **Mer information:** www.oral.fi



ANN HUSMAN FOTO ISTOCKPHOTO

Lösning 4/2017:
SKOLBARN.

Vinnare 4/2017:
Boel Wiik, Karleby.
Redaktionen
gratulerar!



NYCKELORD 5/2017

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

SVARA senast 15.10.2017 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/samarbete eller skicka nyckelordet (8 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, "Kryss 5", 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.

Självbetjäningskassan vinner

Författaren Rosa Liksom handlar okomplicerad mat och besöker alltid samma affär.

JAG UPPLEVER MAT som bränsle: Jag är inte särskilt intresserad av maten, men jag behöver den för att hållas på benen. När jag jobbar intensivt kan jag glömma bort att äta ett helt dygn. Därför har jag valt att äta enligt standardformuläret frukost, lunch, middag och kvällsvard.

NÄR JAG HANDLAR köper jag alltid samma livsmedel, nämligen potatis, grönsaker, fisk, äpplen, mjölk, ost, rågbröd och naturell yoghurt. Jag besöker alltid samma affär. Eftersom jag upplever mataffären som en funktionell plats behöver jag ingen betjäning. Jag gillar självbetjäningskassor. Jag lärde mig använda dem i ett tidigt skede och jag använder dem så ofta jag kan för att snabbt kunna lämna affären.

TILL MITT MATBORD bjuder jag in människor av olika typ och ålder. Jag brukar beställa asiatisk mat från en cateringtjänst. Arrangemanget passar mig utmärkt: Den förmånliga maten levereras till hemdörren i en värmebox. Om gästerna är många tillreder jag själv maten eftersom det blir billigare än att beställa den. Jag tycker om att vara värdinna, att servera och att konversera.

JAG VURMAR FÖR inhemska bär. Min favorit är blåbär, tätt följda av hjortron och lingon. Jag äter bär till bland annat gröt och yoghurt.

MIN VIKTIGASTE INSIKT ifråga om mat är keep it simple! Enkel och okomplicerad mat är god. Jag använder inga andra kryddor än salt och peppar. Jag tycker inte om röror. Fisk är bäst som ättiks- eller sojamarinerad och det bästa tillbehöret är potatis.

Rosa Liksoms bok Evers-tinna utkom i september. Liksom har skrivit även en novell i den av SOK och SKS utgivna boken Ruoka-Kalevala – eli makumuis-toja Suomesta.





Få elektroniska kassakvitton i telefonen.

Säg farväl till papperskvitton. Ladda ned S-mobil och ta i bruk vår elektroniska kassakvittotjänst. Med den får du kvittot i telefonen genast efter köptransaktionen.



S-KANAVA.FI/KASSAKVITTO



S-mobil