

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING 6 | 2018

yhteishyvä.fi

FÖRFATTAREN TUOMAS KYRÖ

”Jag övar på
att bli en bättre
julmänniska”

SNACK OM PENGAR

GER PENGAR
LYCKA?

MATKORGENS FÖRÄNDRING

SÖTPOTATIS
VS. POTATIS:
1-0

*Njut mer,
gör mindre*

Stressfri JUL

● SUPERSNABBA MATJULKLAPPAR

● GENVÄGAR TILL IMPONERANDE JULDELIKATESSER

● TOMTENS BÄSTA PAKET: 51 TIPS





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.

FOTO SATU KEMPPAINEN

Världen på vår tallrik

Det är år 1952 och OS i Helsingfors. På Helsingfors-Vanda öppnas en ny, modern flygplats och Armi Kuusela utses till Miss Universum – Finland står på tröskeln till att bli internationellt. När charterresor blir vanligare kan gemene man åka ut i världen och uppleva andra länder och nya smaker som hittills varit helt obekanta.

I min barndom var smakerna enkla: potatis, ugnsfärskt bröd, fisk och till fest griskotletter. För mina barn har chilisåser, tortillas, nudlar och sötpotatis varit vardag alltsedan de var små.

På sidan 32 i denna tidning börjar en intressant artikel om hur finländarnas matvärld har vidgats. Enligt Tullens statistik har till exempel importen av olivolja ökat med 704 procent mellan 1996 och 2017. På Food Market Herkku som öppnade i Helsingfors centrum i oktober finns det en hel avdelning för olika matoljor. Den får många att tappa hakan. En sådan har kunderna önskat sig, och nu har önskan gått i uppfyllelse.

HUR ÄR DET DÅ med den inhemska matens ställning, om smaker från andra håll i världen tar allt mer plats på våra tallrikar och i våra kundkorgar? Kanske just på grund av internationaliseringen

är uppskattningen för finländsk mat större än någonsin. Allt fler kontrollerar var maten kommer ifrån. Finländarna vill prioritera inhemskt även med tanke på sysselsättningen och ekonomin.

Den finländska matens anseende har så sakteliga blivit högre även ute i världen. Köttföretagen exporterar finländskt griskött till Kina och det finns ett stort intresse för havreprodukter i Mellan-europa. Av hävd är vi ett anspråkslöst folk, men inom exporten finns det ingen anledning att vara anspråkslös. Vi borde bli bättre på att berätta om vad som är så speciellt och unikt med den mat som har odlats här i midnattssolens sken under vår nästan arktiska sommar.

Många faktorer utgör en utmaning för den framtida matproduktionen. Klimatförändringarna tvingar oss att fundera på sätt att producera lika stora skördar som tidigare med allt mindre miljöbelastning. Samtidigt ökar antalet munnar att mätta globalt. Dessa är stora utmaningar som det söks lösningar på för närvarande. I detta arbete vill även vi inom S-gruppen delta.

Så här inför årets största matfest är den viktigaste sanningen om mat kan-ske ändå denna: vi förstår matens värde. Vi njuter av varje tugga. Och om det bara är möjligt äter vi tillsammans.

VELI-PEKKA ÄÄRI
chefredaktör

Inom exporten finns det ingen anledning att vara anspråkslös.



REDAKTION

REDAKTION SOK

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

REDAKTION

SANOMA LIFESTYLE

Innehållschef Tytti Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- och lifestyleproducent
Leila Mehto
Matproducent Tiina Valkonen
Digital producent Sanna Vaitjoki
Videoproducent Jani Koskinen

UTGIVARE

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

KONTAKTUPPGIFTER SOK

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

TRYCKERI

Hansaprint

114:E ÄRGÅNGEN

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



EU Ecolabel: F1/028/004

Omslagsbild Konsta Leppänen
Fotoarrangemang Mirkka Siusuoto

INNEHÅLL 6/2018



I Mat-bilagan

Enkelt och elegant på julf bordet



- 4 Julen i ett färdigt paket**
Den som firar jul på ett hotell får slå sig ned vid ett färdigdukat bord.
- 5 Spara småslantarna**
S-Bankens expert berättar vad mikrospårar är.
- 6 Pärm: "Skrivandet är en tillflyktsort"**
Tuomas Kyrös texter färdigställs till tonerna av heavy metal.
- 8 Pärm: Enkelt en elegant jul**
Skapa julstämning genom enkla genvägar. Du får en vacker dukning genom att kombinera klassiska julfärger.
- 16 Efterlängtat delikatess**
Så här tillagar du en fulländad julsinka.
- 18 En liten chokladfabrikör**
Goodios grundare Jukka Peltola hade inte kunnat tro att han skulle bli chokladfabrikör.
- 22 Pärm: Läckert inslagen**
Smarta paketeringsidéer och de bästa julklappstipsen.
- 28 Alla har inte råd att välja**
Skillnaderna i barnfamiljernas levnadsstandard oroar Liisa Partio vid MLL.
- 31 Julstämning med läckra smaker**
Testa höstens nya drycker och smak-kombinationer redan på julfesten.

- 32 Pärm: Matkorgen byter skepnad**
Internationella smaker har hittat sin väg till finländarnas varukorgar och matbord.
- 38 Tomatkonserver under luppen**
S-gruppen vill förbättra arbetsvillkoren på tomatåkrarna i Italien.
- 40 Pärm: Är du förmögen?**
Företagsledaren Ilkka Brotherus och investeraren Merja Mähkä funderar på sambandet mellan pengar och lycka.
- 43 Barnen vet bäst**
Leksaksförsäljaren Hanna Matikainen på Prisma i Jumbo vet att många paket kommer att innehålla en robot i år.
- 44 Förmåner till dig**
Tips på kommande evenemang.
- 46 Drömmarnas jul på landet**
Marja Laurikainen sparar sin Bonus under året till julklappsinköp.

Återkommande

2 Ledaren **21** Anna Perho
17 Läsartävlingen **47** Bildkruss



En jul i Lappland med vackra norrsken lockar turister särskilt från Storbritannien, Italien, Spanien och Australien.



BONUS

För alla sinnen

NORRSKEN

Norrskenet dansar på himlen i Lappland cirka 150 nätter om året. I temarummen på Hotel Vaakuna i Rovaniemi finns det norrskenbelysning.

LÄCKER MAT

S-gruppen-restaurangerna Frans & Chérie, Amarillo, Rosso och Coffee House ligger alldeles i närheten av Hotel Vaakuna i Rovaniemi.

RENT SAMVETE

Vaakuna i Rovaniemi har erhållit märket Green Key, vilket innebär att hotellet har förbundit sig att effektivisera energi- och vattenförbrukningen och minska miljöbelastningen.



På Original Sokos Hotel Vaakuna i Rovaniemi kan du alltid få uppleva jul. Där finns ett hotellrum med jultema där det finns en klädd julgran även mitt på sommaren.

Julen i ett färdigt paket

Vad sägs om en stressfri julafton tillsammans med nära och kära?
Boka en fridfull jul till din familj på Sokos Hotels.

Vi föreställer oss en jul med levande ljus, doft av glögg och pepparkakor, glada människor och ett julbord som dignar av traditionella delikatesser. Ibland är verkligheten någonting helt annat: igen en potatislåda som inte har sötat sig, barn som gnäller av spänning och köket fullt med smutsig disk.

”En hotellsemester bokar man för att få uppleva en stressfri jul. Hos oss får alla slå sig ned vid ett färdigdukat bord, och ingen behöver tänka på disken”, säger **Jussi Perkkiö**, direktör på Original Sokos Hotel Vaakuna.

Under julen satsar Sokos Hotellen stort

på vackra dekorationer och serverar juldeltakerer som faller både barn och mer kräsna vuxna i smaken. Efter julbastun kan du krypa ner mellan lyxiga, sammetslena lakan.

I Rovaniemi på den tredje mest trafikerade flygplatsen i Finland landar hundratals charterflyg från olika delar av världen under julhelgen. Julen i Lappland har blivit så populär att Vaakuna i Rovaniemi blir fullbokat under julen redan på hösten. Så har det varit sedan 1992. Det är med andra ord bäst att göra en bokning inför nästa jul i god tid. På många andra Sokos Hotell finns det lediga rum även denna jul.

3 X BARNENS LAPPLAND

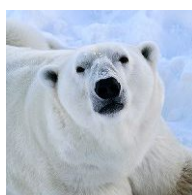
1



SANTA PARK

I Santa Park får barnen träffa jultomten alla dagar om året. Barnen kan ge sin julklappslista till jultomten och det går att skicka vykort till vänner per post med Polcirkelns specialstämpel.

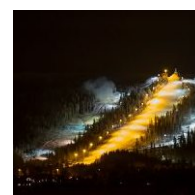
2



RANUA DJURPARK

Ranua djurpark ligger på en timmes bilväg från Rovaniemi. I parken får du se isbjörn och 50 andra arktiska djurarter. Du kan värma dig i iglobaren emellanåt.

3



OUNASVAARA

Tre kilometer från Rovaniemi centrum ligger ett skidcentrum med 11 pister, 5 liftar och 200 km preparerade skidspår. Det finns pister och skidspår för åkare på många olika nivåer.

Spara småslantarna

Barnskötaren och dramainstruktören Essi Hakkarainen, 30, funderar på vilken sparform som skulle passa den som lägger undan små belopp.

1 Hur små belopp lånar det sig att spara?

Också en euro är en början. Det går enkelt att spara små belopp med S-Bankens tjänst Spararen, som du kan ladda ned i appbutiken i din telefon. Med Spararen kan du spara den Bonus du får inom S-gruppen eller till exempel en euro för varje kortköp. Besparingarna överförs automatiskt till fonder.

2 Vad är mikrosparende?

Det är en trend som spridit sig världen över där du sparar riktigt små belopp åt gången. Besparingarna investeras till exempel i fonder. Du når ditt sparmål genom att göra små besparingar i vardagen.

3 Vilken typ av konto eller fond passar den som sparar små belopp?

Du kan lägga undan pengar på ett sparkonto om du tror att du kan behöva pengar för oväntade utgifter. Räntorna på konton är så låga nu att kontosparende egentligen inte ger någon avkastning. För ägarkunder är ett konto i S-Banken avgiftsfritt. Fonder lämpar sig för långsiktigt sparande. Fondinvesteringar kan ge vinst på sikt. Kostnaden för Spararen-fonderna är 0,5 procent av sparbeloppet.

4 Går det fortfarande att tömma sin spargris på banken?

Du kan tömma spargrisen på många av S-Bankens serviceställen. Du kan också sätta in små mängder mynt på ditt konto i S-Banken i S-gruppens butikskassor.



Essi från Helsingfors sparar ihop till en bostad och resor.

TEXT ANU VALLINKOSKI FOTO AMANDA AHO



JOBBAR FÖR DIG

S-Bankens produktgruppchef Annika Pohtila ger spar- och investeringstips.

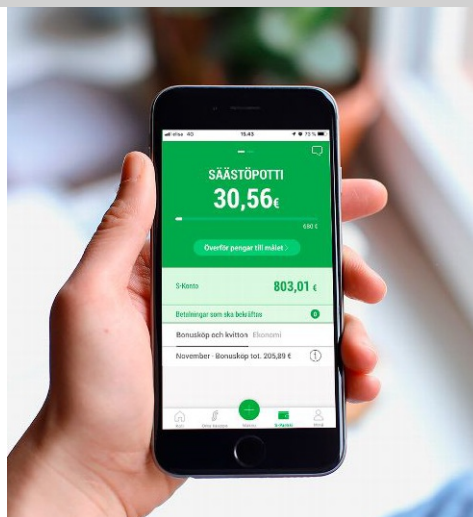


MED SPARAREN BÖRJAR DIN SPARGRIS GE RÄNTA

I DEN NYA tjänsten Spararen kan du lägga undan din Bonus eller till exempel en euro för varje kortköp så att de ger ränta. Du kan enkelt hålla koll på dina besparingar och ta ut pengar avgiftsfritt när som helst.

"Vi vill sänka tröskeln för att börja spara och göra sparande till hela folkets hobby", säger **Hanna Porkka**, direktör för förmögenhetsförvaltning på S-Banken.

Kostnaderna för fondsparande via Spararen är 0,5 procent av de investerade medlen. Spararen föreslår antingen en lägre eller en högre riskprofil när du börjar mikrospara. När du närmar dig ditt sparmål överförs besparingarna till en fond med mindre aktieinvesteringar så att investeringsrisken sjunker.



LADDA NED I APPBUTIKEN

Du kan ladda ned mobilappen Spararen i appbutiken i din telefon. Första gången ska du logga in i Spararen med webbankskoder till S-Banken. Därefter kan du logga in med kod eller fingeravtryck i appen.

Tips: Se till att du även har appen S-mobil i din telefon. I början av nästa år integreras Spararen nämligen i nya S-mobil.

I denna spalt berättar aktuella författare om sig själva mellan raderna.

”Skrivandet är en tillflyktsort”

Tuomas Kyrös texter färdigställs till tonerna av heavy metal.

TEXT NINA RIIHIMAA FOTO ANNA HUOVINEN



Tuomas Kyrö

VEM? 44-årig författare från Helsingfors. Har skrivit romaner, kolumner, kåserier och dramer och är även serie- och karikatyrtecknare. Hans mest kända karaktär, Mielensäpahoittaja (kverulanten), har även blivit film två gånger. Ständig paneldeltagare i MTV3-programmet *Pitääkö olla huolissaan?*

VAD? Den senaste boken, *Ennen kaikki oli paremmin, Mielensäpahoittaja* (WSOY), säljs på Prisma.

Medvetet skriver jag inte om mig själv i mina böcker. Författaren **Riku Korhonen** konstaterade visserligen att Mielensäpahoittaja (kverulanten) är mitt överjag. Kanske jag ändå skulle vilja vara precis som den gamle gnällspiken: rättskaffens, säker på mina åsikter och praktiskt lagd. Även om karaktärerna i mina böcker inte är som jag kan de ha drag som jag själv skulle vilja ha. Jag kan försöka smyga in dem i mitt eget jag, om det finns rum.

ATT SKRIVA är rent fysiskt ett tråkigt arbete, att sitta endast 37 centimeter från en skärm. Allt spännande sker inne i huvudet. Därför försöker jag att skriva även på andra ställen än i mitt arbetsrum. Jag kan fortsätta att skriva på en bok i väntrummet på hälsovårdscentralen eller diktera det första utkastet till en kolumn till telefonens minne exempelvis när jag åker bil.

NÄR JAG FÄRDIGSTÄLLER texter lyssnar jag alltid på Iron Maidens låt *Hallowed be thy Name*. När en bok blir klar flyr jag undan recensionerna genom att börja på en ny bok. Det kan liknas vid att jag tar hand om en ny kalv, som behöver min uppmärksamhet, skydd och utfodring.

Skrivandet är en tillflyktsort för mig, där samhällets lagar inte gäller, utan mina och min boks lagar.

NÄR JAG INTE HAR något flyt i skrivandet tvingar jag mig själv att skriva åtminstone lite, om än endast en halv sida om dagen. Jag måste också ta hänsyn till att jag blivit äldre och inte längre kan skriva från tio på morgonen till tre på natten. Jag måste göra som hockeyspelaren **Raimo Helminen**, som när han blev äldre rörde sig mindre på isen, men gav desto bättre passningar.

JAG HAR INGET behov av att träffa de författare som jag beundrar. Böckerna innehåller allt jag behöver veta om dem. När jag hade fått mitt första förlagsavtal som författare klev jag in i en taxi som **Arto Salminen** körde. Jag gillade hans humoristiska, bryska och sorgliga sätt att skriva. Jag insåg att jag borde tacka och berömma Salminen, men fick inte ur mig ett enda ord. Vår dialog begränsades till namnet på en bar på destinationen och vad resan blev att kosta.

SOM LITEN DRÖMDE jag om att bli hockeyproffs eller yrkesförbrytare. På äldre dar har jag inte funderat på mitt yrkesval. Jag är lat till naturen och jobbar med det jag gillar. Det är givande att leka, skapa världar och bli klokare när jag får reda på någonting nytt.

JAG HAR ETT VÄLDIGT komplicerat förhållande till julen, vilket framhävs eftersom min fru och mina barn är jul-

människor. När det lyssnas på julradio hemma tar jag på mig hörlurar och lyssnar på Rammstein på full volym. Jag övar på att så sakteliga bli en bättre julmänniska, och jag tittar till exempel alltid på filmerna *Snögubben* och *Livet är underbart* på teve. Om resten av världen en gång har bestämt att julen är någonting positivt, ändras det nog inte bara för att det finns en tjurig Tuomas som inte känner så.

Jag övar på att så sakteliga bli en bättre julmänniska.



Tuomas Kyrö som alltid varit en traditionell fåtöljläsare har till sin förvåning även börjat lyssna på ljudböcker. Det ger honom tid för böcker även exempelvis under cykelturer eller i matbutiken.

Placera kvistar och blommor på mitten av bordet. Dekorera även med stearinljus och lite guld.

Enkelt en elegant jul

Ge dina nära och kära tid och skapa julstämning genom enkla genvägar. Använd halvfabrikat och fokusera på sista finishen. Du får en vacker festdukning genom att kombinera klassiska julfärger.

SAMMANSTÄLLT AV LEILA MEHTO OCH TIINA VALKONEN MAT TAINA SALOVAARA
FOTOARRANGEMANG KAISA JOUHKI FOTO PIIA ARNOULD

Bordet är dukat!

Skapa eleganta förrätter med en minimal insats. Blanda ihop en fräsch förrätt med renkött som du fryser ned en eller två veckor i förväg och skär ingredienserna till en rosa potatissallad redan dagen innan. Du marinerar sillbitar i svartvinbärssaft superenkelt och gör en italiensk gravlaxvariant av färdigskivad gravad lax. Recepten finns i Matbilagan.



Snövit jul

FROSTADE FRUKTER

Välj ett par små äpplen och päron, en klase med vindruvor och några plommon. Lägg två äggvitor i en djup tallrik och vispa lätt. Lägg 2 dl extra fint socker på en annan tallrik. Vänd frukterna först i äggvita, sedan i socker. Lägg frukterna på bakplåtspapper och strö över mer socker vid behov. Låt torka över natten.

Fräsch yoghurtris

Blanda 3 dl kall risgrynsgröt, 1 dl turkisk yoghurt, en nypa socker och vaniljsocker samt en skvätt citronjuice. Fördela i två skålar och servera som mellanmål med bär eller sylt.



Ljustips till alla julfans

Riku Koskelo som medger att han är en julmänniska njuter av skymningen och den stämning man kan skapa med hjälp av belysning. Här får du några lysande tips.

1 LJUST FRÅN OKTOBER TILL FEBRUARI

Vi hänger upp jul- eller vinterbelysning på balkongen till vår höghuslägenhet och på altanen på stugan i oktober och de får lysa upp gården ända till februari. Alla ljusslingor inomhus kopplar vi till fjärrströmbrytare som vi kan styra med fjärrkontroll. Under julhelgen lyser ljusslingorna i vårt hem även nattetid. Utomhusbelysningen fungerar med timer. Ljusslingor är snabba och enkla inredningsdetaljer som skapar stämning under den mörka tiden på året.

2 VÄLJ PÅHITTIGA STÄLLEN

Du kan hitta på nya ställen att hänga upp ljusslingor. Linda en ljusslinga runt en spegel, pigga upp festdukningen med den eller häng upp

den i bokhyllan. Du får snygga installationer genom att lägga en ljusslinga i en enkel, stor glasburk eller skål eller runt en flerarmad ljusstake. En ljusslinga kan ge exempelvis en gammal dopfunt eller en traditionell halmbock nytt liv. På stugan hänger vi upp en ljusslinga med bollar på utedasset.

3 TESTA NYHETER

Den senaste tiden har jag särskilt använt långa slingor med genomskinlig sladd, då får själva ljuset störst uppmärksamhet. Nya LED-ljusslingor har högre effekt än gamla.

4 VÄLDIGT MYCKET ELLER VÄLDIGT LITE

När det gäller belysning kan du välja stil: antingen mycket eller lite. Detta gäller särskilt julgranen. I en äkta naturgran räcker det med en ljusslinga och några handgjorda trädekorationer. Av en plastgran kan du skapa ett amerikanskinspirerat spektakel där grenarna är täckta av massor med dekorationer och ljus. När du går över en viss gräns är julgranen som rocky road – proppfull med en massa godsaker. Det samma gäller enligt mig ljusslingor som föreställer djur. Om du väljer den linjen kan du lika gärna skaffa dig en hel djurpark.

Riku Koskelo är en påhittig användare av vinterbelysning.

FOTO ANNA HUOVINEN



Bakad med kärlek

För många kommer julen med doften av nygräddade pepparkakor. Vi har många kära minnen från pepparkaksbak, även sådana gånger då pepparkakorna har kommit svartbrända ur ugnen eller taket på pepparkaks huset har rasat samman. Enligt enkäten är färdig deg numera mer populär än hemmagjord deg.

JAG ÄTER HELST PEPPARKAKOR

råa i degform (gräddade)

JAG BÖRJAR ÄTA PEPPARKAKOR

tidigt på hösten (i december)

JAG BAKAR SJÄLV JULPEPPARKAKOR

(varje år) mer sällan

OM JAG BAKAR PEPPARKAKOR ANVÄNDER JAG

(färdig deg) hemmagjord deg

PEPPARKAKOR SMAKAR BÄTTRE

utan kristyr (med kristyr)

PEPPARKAKOR SMAKAR BÄST NÄR DE ÄR

(tunna och spröda) maffiga och tjocka

MITT BÄSTA PEPPARKAKSMINNE

"Jag kommer fortfarande ihåg när jag åt pepparkakor med mögelost för första gången. Så himla gott!"

"Sista gången vi bakade pepparkakor med mamma på julen. Trots att hon hade Alzheimers bakade hon pepparkakor omsorgsfullt och placerade pepparkaksformarna ända ut i kanterna för att spara på degen. Självt hann jag bara lägga in och ta ut plåtar ur ugnen när den gamla pepparkaksmästaren fyllde plåt efter plåt."

"Pepparkakshuset som vi bakade med barnen... det var första och sista gången. Taket rasade och det fastnade hett socker på fingrarna."

"En gång hittade mamma en 10-litershink full med pepparkakor på midsommarafton. De var goda även på sommaren."

"Barnbarnets min på trettondagen när jag sa att hon får äta hela huset."

Svaren lämnades i en enkät som genomfördes på yhteishyva.fi. Totalt 1 359 personer svarade på den.

Grädda pepparkakor av djupfryst deg eller använd färdiga pepparkakor. Satsa på garneringen i stället för på bakningen.

SÅ HÄR GÖR DU KRISTYR

Vispa en äggvita lätt i en bunke. Rör ned 2 dl florsocker.

Tillsätt sedan så mycket florsocker (1–2 dl) att du får en trögflytande massa. Lägg blandningen med en sked i en spritspåse med en liten, rak tyll eller i en stadig plastpåse och knyt ihop påsen i övre kanten. Klipp ett litet hål i ett av de nedre hörnen i påsen. Garnera de avsvalnade pepparkakorna med kristyr och låt den stelna i rumstemperatur.



Festliga kanelservetter
Rolla ihop servetterna. Placera snittblommor eller kvistar av vilda växter ovanpå. Bind om med ett band och knyt in en kanelstång.



RÅGKRANS MED ROMDIPP

Bred ut ett paket (130 g) efterruggschips smaksatta med havssalt till en krans på ett runt fat. Blanda 200 g upptinad och avrunnen regnbågsrom, 150 g crème fraîche, 100 g färskost, en kruka finhackad dill och en kruka finhackad gräslök. Krydda dippen med svartpeppar och servera med chipsen.

Grangrön jul

6 x julgran

1 EN ISIG JULGRAN ska helst tina upp i ett svalt utrymme, med stammen i en hink med kallt vatten, påminner föreningen Joulupuuseura ry. Om du låter granen tina upp i tvättrummet ska du komma ihåg vattenhinken och även duscha stammen och barren med kallt vatten. I tvättrummet tinar granen upp på ett par timmar, i ett svalt utrymme på ett par dygn.

2 NÄR DU MONTERAR granen i julgransfoten ska du först skaka av skräp och döda barr. Mät takhöjden i rummet. Korta av julgranen tillräckligt eller såga av åtminstone ett par centimeter längst ner på stammen så att du får en ny sugyta. Var försiktig så att du inte skadar eller avlägsnar barken. Stammen måste rymmas i julgransfoten utan att den tunnas av.

3 SNITTYTAN PÅ STAMMEN ska stå i vatten hela tiden. Granen dricker mest under det första dygnet, så kontrollera vattenmängden flera gånger och fyll på vid behov.

4 NÄR PYNTET har avlägsnats efter julen är ett smart sätt att göra sig av med granen att såga av grenarna helt eller delvis så att granen och grenarna rymms i en sop-säck. Då barrar granen endast på den plats där grenarna sågas av.

5 KÄNNS TANKEN på en naturgran för arbetsam? Skaffa en plastgran eller en liten rumsgran. Alternativt kan du göra en dekoration som föreställer en julgran genom att fästa pepparkakor, grenar eller julkort formade som en gran på väggen.

6 FIRA GRANEN genom att sjunga sånger för den under julen. Sånger som passar till temat är exempelvis *Nu har vi ljus* med strofen Granen står så grön och grann i stugan och *Du gröna gran*. Den sista versen i sången *Raska fötter springa tripp tripp tripp* är det bäst att spara till tjugondag Knut då det känns lite vemodigt att julen är över.



ASIATISK SÖTPOTATISLÅDA

Rör ned 2 dl kokosgrädde i en sötpotatislåda (700 g). Strö över 1 tsk krossad chili, garnera med nejlikor och hetta upp.

KÅLROTSLÅDA MED JULKRYDDOR

Blanda ned 120 g smetana och 2 tsk pepparkakskrydda i en kållåda (700 g). Vänd pekannötter (100 g) i en skvätt olja, placera ut dem över lådan och stek.

Bekantingar med en ny twist

Ge färdiga lådrätter ny smak och nytt utseende genom några enkla knep.

Stek lådorna i ugn i 175 grader
i cirka 30 minuter.

POTATISLÅDA MED DILLTÄCKE

Blanda ned ½ dl smält smör och 1 msk sirap i en potatislåda. Hetta upp. Strö över 1 kruka finhackad dill.

KNAPRIG MOROTSLÅDA

Smaksätt en morotslåda (700 g) med 1 msk lönnsirap, 2 tsk rivet skal från en tvättad apelsin och 2 msk apelsinjuice. Vänd 1 dl pumpafrön i en skvätt olja och bred ut dem över lådan. Hetta upp i ugn.

Lingonröd jul



Pärlande glöggskumpa

Fördela 1 dl nedkyllt glöggkoncentrat eller 4 dl glögg i sex glas. Fyll glasen med mousserande vin och toppa med bär och frukt.

Årets läckraste kväll

Tillaga en elegant, men förvånansvärt enkel meny till nyårsafton och var beredd på applåder. Recepten finns i Matbilagan.



Inled nyårsfesten med att servera en fräsch förrätt bestående av tunnbröd eller rågbröd med rökt renkött. Garnera med lingon och gräslök.



Till huvudrätt kan du bjuda på rubinlax med ett vackert täcke av granatäppelkärnor. Servera sallad till.

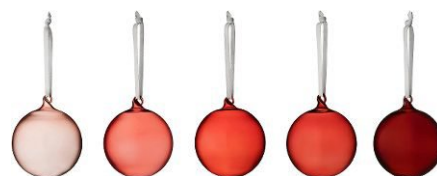


Blanda en rocky road-parfait av vaniljglass, godis och nötter. Servera med tranbärstjinski.

Stämnings- skapare



Karelia-kuddöverdraget är en uppiggande detalj även efter julen. Storlek 45 x 45 cm. 28 e, Pentik.



Glaskulorna från Iittala faller även krävande inredare i smaken. En kula har storleken 80 mm. Presentask med fem kulor. 24,95 e, Iittala.



Alva-filten tillverkas av 100 % ull. Storlek 130 x 170 cm. 119 e, Lapuan Kankurit.



Detta festliga blockljus i rött och guld finns i flera olika storlekar. Fr. 8,95, Broste.

Produkter: Sokos. Urvalet varierar beroende på butik.



Marinerad nötcheddar

Ta en cirka 0,5 l stor glasburk och varva 160 g cheddar i bitar, 1 dl valnötter, ½ dl torkade tranbär, 2 tsk oregano och 1 tsk hela svartpepparkorn i burken. Häll över ungefär 2 dl olivolja. Låt stå och få smak i kylskåp i 1 dygn. Ta ut i rumstemperatur ½ timme före servering.



Julbröd

Placera en jullimpa på en vacker handduk och knyt fast en burk sylt eller marmelad i gåvan.

Nästan som hemlagad

Kila till butiken efter ingredienserna och gör superenkla, läckra julklappar.



Gottelurk

Blanda gåvomottagarens favoritgodis i en vacker burk, till exempel choklad, lakrits, nötter och marmelad.



Citrus- och timjan- olja

Skär tunna strimlor citron- och apelsinskal med en skalkniv. Lägg dem i små glasburkar tillsammans med timjankvistar och rosépepparkorn. Fyll burkarna med olivolja.

EFTERLÄNGTAD DELIKATESS

Den förföriska doften från ugnen lockar njutarna till köket.
Med hjälp av dessa tips steker du en härligt saftig och
lagom mör skinka – precis så som du vill ha den.

TEXT KATI POHJA FOTO ANNA HUOVINEN



Garnera den griljerade
skinkan med torkade
tranbär.

SKINKTIPS

- Satsa på en stektermometer. Den säger exakt när skinkan är klar. När termometern visar 75 grader är skinkan riktigt saftig, vid 80 grader härligt mör.
- Stektiden är ungefär en timme per kilo, men det varierar beroende på skinka och ugn.

- Spara stekskyn och gör en sås av den. Du kan också frysa ned stekskyn och använda den som såsbas senare.
- Håll steksky och fett som blivit över i en tom mjölk- eller saftförpackning och kassera den som blandat avfall eller energiavfall.

När stekskyn och fett
stelnar stockar de avloppet.

- Förvara den färdiga skinkan i kylskåp och ta ut endast så mycket som går åt per gång. En stor skinka som ständigt flyttas mellan kallt och varmt får sämre hållbarhet.

SÅ HÄR TILLAGAR DU EN FULLÄNDAD JULSKINKA

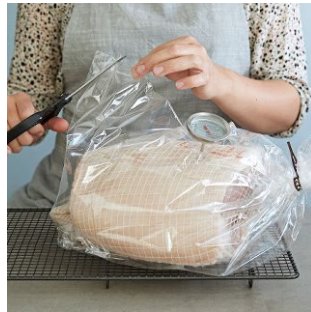
Tina upp skinkan vid behov. En djupfryst benfri skinka på 5–7 kg ska ställas i kylskåp 3 dygn före tillagningen. Ta ut den upptinade skinkan i rumstemperatur 5 timmar före stekningen. Ta bort förpackningen, men låt nätet vara kvar.

1



Värm ugnen till 200 grader. Lägg skinkan i en stor stekpåse. Förslut påsen och klipp ett litet hål i ett av de övre hörnen. Stick en stektermometer i den tjockaste delen av skinkan. Lägg in skinkan i ugnen så att du kan läsa av termometern genom ugnsluckan.

2



3

Stek först skinkan i ½ timme, sänk sedan ugnstemperaturen till 125 grader. Stek tills termometern visar 75–80 grader. Låt svalna i 20 minuter. Ta bort påsen och spara skyn till en sås. Ta bort nätet från skinkan och avlägsna även svålen och det mesta av späcket.

4

Blanda 1 ägg och 1 dl senap. Bred ut blandningen ovanpå skinkan. Strö över 1 dl ströbröd. Gör ett rutmönster i ytan med en kniv. Grilja skinkan i 250 grader i 10–15 minuter tills ströbrödet har fått lite färg. Garnera med torkade tranbär.



3 x tillbehör till skinkan



1

BLÅMÖGELOSTSÅS
Koka 2 dl stesky från skinkan och 2 dl vatten. Tillsätt en redning av 2 msk vetemjöl och ½ dl vatten i en tunn stråle. Koka i 10 minuter. Tillsätt 1 dl smulad blåmögelost och 1 dl grädde.

PEPPAROTSSENAP

Blanda 1 dl senap, 2 tsk pepparrotspasta och 2 tsk honung.



2



3

CRÈME FRAICHE MED PEPPAR
Blanda 200 g crème fraîche, 3 tsk krossade grön- och rosépepparkorn, 1 tsk senap, 1 tsk honung och en nypa salt.



**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 15.12.2018 via nätet yhteishyvä.fi/samarbete eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsa-tävling 6/2018, PB 99, 00002 Helsingfors.

Den populäraste artikeln i Samarbete 5/2018 var "Kvinnliga experter tänker besegra cancer". Hilikka Kuittinen från Joensuu vann priset i läsa-tävlingen.

En liten chokladfabrikör

Rawchokladen Goodio från Helsingfors väcker intresse världen över. Men det fanns en tid före detta då grundaren Jukka Peltola höll på att ge upp eftersom företaget stod på konkursens brant.

TEXT KAISA HAKO FOTO PANU PÄLVIA

”Jag brinner för choklad. Choklad är ett oupphörligt fyrverkeri för sinnena. Kakao är en naturprodukt som aldrig är helt likadan. Då råvaran har en koppling till naturen, bjuder på upplevelser och har en betydelse trötnar man inte på den.

Här i Sörnäs i Helsingfors, i en gammal knäckebrödsfabrik, mals kakaobönorna i stenkvarnar till chokladmassa som hälls i formar och förpackas.

Chokladen behåller sitt rika näringssinne eftersom råvarorna behandlas så lite som möjligt, allt extra lämnas bort och svagare element ersätts med bättre. Vi använder endast ekologiska råvaror, och i stället för vitt socker använder vi kokospalmsocker. Vår senaste innovation är havrechoklad, där vi lyckades minska sockermängden med 58 procent jämfört med vanlig rawchoklad.

Vi köper kakaobönorna direkt från små odlare. Vi använder kakao från

blandat jordbruk i stället för intensivt jordbruk och detta främjar bevarandet av den biologiska mångfalden.

HJÄRNDIMMAN FÖRSVANN

Jag hade aldrig kunnat tro att jag skulle bli chokladfabrikör. Jag jobbade länge som spelproducent, i huvudsak med mobilspel.

Kring 2010 började jag känna att jag skulle vilja göra någonting mer betydelsefullt. Vid samma tid började jag också tänka på vad jag äter.

När jag började äta mer hälsosamt försvann hjärndimman och jag fick mer energi.

Då blev jag intresserad av kopplingen till naturen och naturliga råvaror på ett helt nytt sätt. Jag började också förstå de hälsofrämjande effekterna av kakao och choklad.

Fram till dess hade jag ätit choklad på samma sätt som de flesta finländare gör: glufsar i mig den för att stilla mitt sockersug.

”Billig choklad kan ha ett högt pris.”

VANVETT ENLIGT KOMPISARNA

Jag blev frustrerad när jag besökte matbutikerna. Jag tyckte att det borde finnas bättre alternativ för alla, eftersom det finns så mycket som är problematiskt med chokladproduktion, till exempel skövling av regnskog. Billig choklad kan i slutändan ha ett högt pris.

Jag ansåg att någon borde göra någonting. Jag hoppades att det skulle finnas ett företag med värderingar man kan lita på. Som skulle kunna titta på chokladproduktionen ur ett helhetsperspektiv: dess inverkan på konsumenternas hälsa, miljön och odlarnas levnadsförhållanden. På detta sätt skulle det goda fördelas jämnare och konsumenterna skulle ha fler alternativ.

Jag kände så starkt att detta var min mission att jag 2011 bestämde mig för att grunda ett företag och ta klivet ut i det okända, även om många kompisar tyckte att jag var galen. Jag tänkte att det är bättre att lida på grund av en förändringsprocess än att beklaga sig och lida för att ingenting förändras.





Den kakao som Goodio använder kommer från Peru, Ecuador och gränsen mellan Kongo och Uganda.



Goodio får inom kort en egen, enkom framtagna kakaoblandning vars bönor odlas i Piura i Peru.



Jukka Peltola är chokladfabrikens grundare, medlem i produktutvecklingsteamet och har själv gett sig titeln Positive Change Innovator.



Chokladkakorna, som personalen kallar kärleksbrev, är kända för sina vackra omslag som har designats av grafikern Jesse Kühn.



Goodios rawchoklad smaksätts med bland annat kaffe, chili, lakrits och finländska bär och örter.

”Jag tycker det är coolt att vår produkt kan köpas var som helst.”



Goodio

Goodios chokladfabrik ligger i Sörnäs i Helsingfors.

30

ANSTÄLLDA

Goodio har totalt 30 anställda, varav 10 jobbar på chokladfabriken.

10 %

Till Goodios principer hör att 10 procent av de anställda ska vara svärsysselsatta.

500

KILO

Chokladfabriken producerar dagligen 500 kilo chokladmassa. Det tillverkas 4 000 raw-chokladkakor om dagen.

14

LÄNDER

Goodio-choklad har exporterats till 14 länder. Störst är exporten till USA, Sverige, Norge, Storbritannien och Japan. Det finns totalt 5 000 säljställen.



Jukka Peltola (t.h.) tittar på när chokladfabriksarbetaren Jorma Korhonen delar kakosmör i bitar.

Det var inte svårt att hitta en samarbetspartner bland andra med intresse för superfood. År 2012 lanserade vi företagets första choklad, som hade tillverkats av kakao från Amazonas. Det första partiet var riktigt gott, men det andra var den mest illasmakande choklad jag någonsin hade ätit. Det fanns inte någon annan möjlighet än att med urskuldande blick erbjuda den till återförsäljarna. Vid den tiden hade vi inte mycket resurser för att testa olika råvaror.

Är det nu väggen kommer emot? tänkte jag.

Motgångarna var otaliga, min styrka ligger inte i affärsvärlden. I något skede hade jag haft lite besparingar, men de försvann snabbt. Jag ströjobbade för kompisar. Små mirakel gjorde att vi klarade oss. Jag hade inte den kunskap som krävdes, men jag ville inte ge upp. Jag kände att det här var en så oerhört viktig sak.

MODELL FRÅN ÖLKULTUREN

År 2015 stod vi på konkursens brant. Jag var så utmattad att jag redan hade skrivit ett meddelande där jag gav firman vidare. När jag var redo att ge upp förändrade ett telefonsamtal allt. **Sampsä Siekkinen** och **Jonni Sinkkonen** gick in som affärspartner, och allt vände till det bättre. År 2016 fick jag lön för detta arbete för första gången.

Under åren har jag lärt mig att ha till-

försikt, acceptera och vid behov släppa taget. Man kan inte tvinga fram saker. Allt sker när det är tänkt att det ska ske.

Nu går internationaliseringen ofattbart bra. Vi har precis grundat ett dotterbolag till Goodio i USA där våra produkter säljs inom den stora amerikanska matvarukedjan Whole Foods. Vår havrechoklad började genast säljas i alla S-gruppen-butiker. Jag tycker det är coolt att vår produkt kan köpas var som helst. Tanken om att erbjuda bättre alternativ för alla förverkligas inte om produkterna säljs endast i specialaffärer.

Chokladätningskulturen har hittills nästan inte haft någonting alls att göra med kvalitet eller med att njuta av nyanserna i kakaon. Det vore roligt om den kunde bli mer som vin- eller ölkulturen. Inte köper jag själv heller längre ett 12-pack med öl, utan ett par, tre flaskor hantverksöl. De har redan fått hyllplats i butikerna, medan chokladen bara tar sina första trevande steg.

Jag har från första början tänkt att denna mission med att skapa en positiv förändring inte är avsedd enbart för finländarna. Varför tänka smått? Alla får ta del av det goda, även kommande generationer.

Allt detta utgår från empati och omtanke. Vi alla har kopplingar till varandra. Om miljön mår bra och medmänniskorna mår bra, då mår även jag själv bra.” ■

Kolumnisten Anna Perho är enligt egen utsago en allvetande hemmakock som alltid har kapis och gin i kylskåpet.

Vad sägs om glass med katthår?

Brist på perspektiv är något som människan alltid har lidit av. Vi fortsätter att oja oss över nutidens fenomen, trots att de flesta av dem har plågat människan i alla tider.

Sällan har ätandet heller varit problemfritt. **Bill Bryson** som har undersökt det dagliga livet skriver om detta på ett charmerande sätt i sin bok *At Home*.

Ta till exempel matbedrägerierna eller E-kodshysterin. Suspekta olivoljor eller knäppa färgämnen i lösgodis är ingenting jämfört med hur maten drygades ut när det rädde brist på mat även i väst.

Te spädades ut med sågspån, sand och smuts. Gin drygades ut med terpentin. Röd blyoxid gav ost ett aptitligt yttre skikt.

REN MAT, som vi nu så desperat eftersträvar, var ett mycket relativt begrepp för ett par hundra år sedan. Antibiotika och växtgifter var fortfarande sci-fi, men handen på hjärtat: skulle du själv äta glass med katthår i, insekter och textill fibrer som lossnat från juverdukar? Det var att äta gott på 1800-talet.

Först när en kanadensisk affärsman i mitten av 1800-talet kom på att kommersialisera is (!), började det ske en långsam förskjutning från regelbunden förtäring av skämd mat till datummärkningar.

Etisk mat som begrepp var en obekant lyx. I sin bok berättar Bryson om köttmarknader dit såriga och utmattade boskapsdjur släpades, och detta hör till de mest barnvänliga delarna av boken.

Frosseri och superi var problem långt före Biggest Loser. Hertigen av Wellingtons frukost bestod av tre biffar och ett par duvor med tillbehör, och allt detta sköljde han ner med portvin, brandy och en flaska vin.

VAD SOM överhuvudtaget uppskattas i matkulturen verkar variera mycket.

Potatisen, den stackars saten, är ett paradexempel på detta. En gång i tiden var man så tveksam till potatis att det hölls upplysande predikningar i kyrkan och skrevs böcker om den, till exempel *Potatesten Eli Maan-Päronain Wiljelemisestä, säilyt-*

tämisestä ja hyödytyxestä Huonen hallituxesa, som publicerades på 1700-talet.

Efter att det hade varit okej att äta potatis en tid slog kolhydratshysterin till: över en natt fick potatis ett rykte om sig att vara ett skadligare gift än cigaretter – endast för att göra en tyst comeback lite senare.

Kanske vi om 200 år ojar oss över att vi förr åt sådant som växer i naturen. Kanske mat tillverkas i laboratorier och kanske knackkorv och avokado som är vardagsmat för oss blir dyra kuriositeter.

Kanske vi än en gång har åsikter om potatis.

*Gin
drygades
ut med
terpentin.*



POPCORN SKYDDAR DET SOM ÄR ÖMTÅLIGT

Har du köpt ett vackert glasföremål till din käreste i julklapp? Om hjärtevännen inte har en alldeles särskild förkärlek för ploppande bubbelplast kan du för omväxlings skull använda popcorn som skydd runt gåvan.

PRESENTKORT I GODISGÖMMA

Presentkort är en alltid lika uppskattad gåva. I stället för ett vanligt trist kuvert kan du gömma kortet lite klurigt. Gömt bland godis i en vacker glasburk hittas det först när en del av godiset har ätits upp.

Se en video med andra idéer på hur du kan slå in ett presentkort i julklapp på yhteishyv.fi.

TEXT LEILA MEHTO OCH ENNA KOIVUNEN PAKET JANI KOSKINEN
FOTO PANU PÄLVÄ OCH TILLVERKARNA

Läckert inslagen

Hämta inspiration till paketen i skafferiet.
På följande sidor hittar du vackra julklappsidéer.

VACKRA PASTASTJÄRNOR

En kreativ paketerare kan hämta inspiration även i skåpet med torrskaflning. Med varmlim trollar du fram vackra stjärndekorationer av rörpasta. Du kan också fästa ett snöre i dekorationen och hänga den i julgranen.



1. Badrock som ger hemmakvällarna stjärnglans. 29,95 e, Actuelle. Prisma. Även i vinrött och rosa. 2. Shine-trikåbyxor för dam. 24,90 e, House. Prisma. 3. Söt Snögubbe-engångsmask i tyg från Masque Bar. Återfuktar huden. 3,50 e. Sokos, Emotion och Sokos.fi. 4. Värmetoflor med vetekorn som värmer kalla fötter och har en avslappnande effekt. Damstorlek 37–40 eller herrstorlek 40–45. 17,90 e, Emendo. Sokos och Sokos.fi. 5. Valkea-ljuslykta som lyser upp vinterkvällarna, sand, 60 mm. 19,95 e, Iittala. Sokos. Även andra färger, fr. 17,50 e. Prisma och Sokos. 6. Vacker, kopparfärgad paljettkudde som byter färg när du stryker den med handen och paljetterna vänds åt andra hållet. Även i vitt och guld. Storlek 40 x 40 cm. 12,90 e, House. Prisma. 7. Filtkorg, 45 x 33 x 33 cm. 16,90 e. Prisma. 8. God doft i hemmet. Let me get Cosy-rumsdoft, 200 ml. 38,95 e, Luin Living. Sokos. 9. Estelle & Thild Rose Blonde-presentförpackning med kroppssmör och -peeling. 35,90 e. Sokos, Emotion och Sokos.fi. 10. Klassikern i laxrött finns i ett begränsat parti. Aalto-vas 160 mm. Fr. 99,90 e, Iittala. Prisma och Sokos. 11. Pintti är Tommi Kinnunens efterlängtdade nya roman. 24,90 e, WSOY. Prisma.

Urvalet varierar beroende på butik.



Köksmänniskor blir till sig
av glädje om paketet innehåller
vackra och praktiska kärl eller
inspiration till nya äventyr i köket.

Till hemma- kocken

1. Hemmakockens favoritföremål med festligt mönster av blommande amaryllis. Burk 0,8 l, 14,90, och serveringsfat, diameter 29 cm. 14,90 e, Kultakeramiikka. Prisma. 2. Nappula-ljusstake som är ett stilfullt inslag på matbordet, 107 mm. Fr. 34,90 e, littala. Prisma och Sokos. 3. Grytlapp med julhjärta som skapar traditionell julstämning, 20 x 20 cm. 1,95 e, House. Prisma. 4. Härlig julkokbok att ge till hemmakocken redan till lillajul. Teresa Välimäki: Hyvää joulua. 12,90 e, WSOY. Prisma. 5. Elegant termoskanna som rymmer 1,5 liter. 14,90 e, House. Prisma. 6. Kenwood Chef är en effektiv köksmaskin som sparar dig krafter och tid, den knådar alla degar åt dig. Degkrok, k-visp och visp medföljer. Modell KVC3100S. 299 e, Kenwood. Prisma. 7. Glöggextrakt i en vacker flaska som kan stå framme som dekoration. 25 cl. 7,95 e, Nicholas Vahe. Sokos. 8. Olivolja, 50 cl. 22,95 e, Nicholas Vahe. Sokos. 9. Gryta på 4 liter för vinterns rätter som ska puttra länge. 34,90 e, House. Prisma. 10. Set med tre knivar för alla ostälskare. 3 st./pkt. 6,95 e, House. Prisma.



Urvalet varierar
beroende på butik.

1. Högklassig Estée Lauder Revitalize + Glow Multiple Signs of Aging-presentförpackning som innehåller ansiktskräm, ögonkräm, serum och rengöringsmousse. 104 e. Sokos, Emotion och Sokos.fi. 2. Lyxig velourbadrock som även finns i rött. 69,95 e, Ratia. Sokos.
3. Ted Baker Regime Washbag Gift Set-presentförpackning som är alla herrars drömjulkapp. Den innehåller rengöringskräm med peeling, närande fuktighetskräm, återfuktande rakskum och matt hårvax som ger fin stadga. 59,90 e. Sokos, Emotion och Sokos.fi. 4. Smäckra handskar i mockaskinn, 44,99 e, Pieces. Sokos. 5. Kali-halsband och -örhängen med klassisk elegans. 41,90 e/st., Edblad. Sokos.
6. Bluetooth-hörlurar med brusreducering för en högklassig lyssningsupplevelse. Modell T600BTNC. 99 e, JBL. Prisma. 7. Elä rohkeasti av bestsellerförfattaren Jojo Moyes handlar om en engelsk småstadsflicka som förverkligar sina drömmar. Gummerus. 23,90 e, Prisma.
8. Hängande Art Deco-lyktor som även passar flera i grupp. Höjd 45 cm. 24,90 e, House. Prisma. 9. Proluxe-hårtork med detaljer i roséguldfärg. Torkar håret snabbt, gör det slätt och motverkar statisk elektricitet. 79,95 e, Remington. Sokos och Sokos.fi.
10. Herrtröja i ull- och kashmirblandning, även i vinrött. 89,95 e, Fynch-Hatton. Sokos.



Till motionären

Dessa julklappar passar personer som gillar utomhusaktiviteter på vintern. När det är riktigt kallt ute finns det alternativa motionsformer inomhus.

Urvalet varierar beroende på butik.

1. Kaisa Jaakkolas nya bok ger bra motionstips. Kaisa Jaakkola: Palaudu & vahvistu. 23,95 e, Tammi. Prisma.
2. Lumene Arktis-presentförpackning som innehåller läppbalsam och handkräm med högåterfuktande och lugnande effekt. 13,90 e. Sokos, Emotion och Sokos.fi.
3. Även vuxna blir glada över att få nya skridskor. Bauer NS Skate-hockeyskridskor. 39,95 e, Bauer. Prisma.
4. Lätt GPS-multisportklocka som är det perfekta sällskapet i många olika grenar. Pulsmatning vid handleden. Polar Vantage M, 279 e. Prisma.
5. Norway-bomullströja för herr, snygg även på after ski. 24,95 e, House. Prisma.
6. Eleganta damskor för urbana aktiviteter. 59,95 e, London Fog. Prisma.
7. Spike roller för behandling av muskelhinnor och lokal akupunkturmassage. 49,95 e, Gymstick. Prisma.
8. Highhealer behandlar muskler i fötter, vrister och vader med fem olika behandlingssätt som kan stärka prestationsförmåga och lindra smärter i fötterna. 69,95 e. Prisma.
9. Klassisk Kånken-ryggsäck i slitålligt och vattenavvisande tyg. 69,95 e Fjällräven. Prisma.
10. Trådlösa Mags Viggo Bluetooth-hörlurar med öronsnäckor som inte är i vägen när du idrottar. De lätta och mycket diskreta öronsnäckorna laddas i sitt transportfodral. Hörlurarna är vatten- och dammtäta. 69,95 e, Prisma.
11. Elegant dammössa som får dig att längta efter kyliga dagar. 8,95 e, House. Prisma.



Urvalet varierar beroende på butik.

Till minstingen

Färggranna leksaker
och spel tar familjens
minstingar till sagornas och
äventyrens värld.

1. Snow Kick-snösparkcykel för fartfyllda lekar i snön. 29,95 e, Stiga. Prisma. 2. Tuffa drabbningar utlovas när de fjärrstyrda Robo Kombat-robotarna slåss mot varandra. Förpackningen innehåller två robotar. Åldersrekommendation 5+. 29,90 e, Silverlit. Prisma. 3. Vintermumin-påslakan och -örngott som garanterar söta drömmar, 150 x 210 och 50 x 60 cm. 44,90 e, Finlayson. Prisma. 4. Jättemjukisdjur som föreställer en enhörning, 120 cm. 39,90 e, Ciraf. Prisma. 5. Sagoboken Iltasatuja, 11 hyvän yön tarinaa har vackra illustrationer och skojiga karaktärer, Gummerus. 15 e, Prisma. 6. Lego Unikitty!-nöjesfältet bjuder på roliga lekar. Bygg och testa de fartfyllda åkattraktionerna och konstruera en glasskiosk. 49,90 e, Lego. Prisma. 7. Bekväma hörlurar med begränsad ljudstyrka för barn. Utöver Disney Star Wars-motivet på bilden finns de även med Frozen-motiv. 14,95 e, Tech2go. Prisma. 8. Är din häst lugn eller vild? En kapphäst tål hur mycket ryktning och gos som helst och kan ridas både inom- och utomhus. 9,95 e, Toyrock. Prisma. 9. Trivial Pursuit Family Refresh är ett spel för hela familjen med egna frågekort för barn och vuxna. Åldersrekommendation 8+. 47,90 e, Hasbro Gaming. Prisma.



Liisa Partio

VEM?

Ledande expert vid Mannerheims Barnskyddsförbund.

VAD?

Gör påverkansarbete till förmån för barn och familjer, specialområdet är medborgarsamhället och välfärdspolitiken.

VARFÖR?

Genom insamlingen Jul i Sinnet som inleddes i slutet av november skaffas matgävkort till barnfamiljer som har det ekonomiskt svårt. Insamlingen anordnas av Mannerheims Barnskyddsförbund och Finlands Röda Kors tillsammans med Yle Aamu-tv, Yle Radio Suomi och Radio Vega. Också S-gruppen deltar i insamlingen, och med gävkorten kan mottagarna köpa mat även i S-gruppens butiker. Insamlingen pågår fram till julaften.

”Finländarna i den högsta inkomstklassen har tydligt ökat sina matutgifter, men i den lägsta inkomstklassen är matutgifterna oförändrade. Det syns tydligt i människornas vardag”, säger Liisa Partio.

I denna spalt får vi träffa matinfluencers som berättar tre teser för oss.

Alla har inte råd att välja

Matdiskussionerna går ibland från den ena ytterligheten till den andra. Enligt Liisa Partio, som jobbar till förmån för barnfamiljer, bör man framför allt visa uppskattning för mat.

TEXT KIRSI HEMANUS FOTO PIIA ARNOULD

Skillnaderna i barnfamiljernas levnadsstandard är något som oroar Liisa Partio, 51, ledande expert vid Mannerheims Barnskyddsförbund. Skillnaderna syns särskilt tydligt på julen som är godsakernas och gåvornas högtid. Men visst syns inkomstskillnaderna vid matbordet även till vardags.

När barnets lekkompis som är på besök serveras spaghetti kan det hända att hen suckar "har ni inte parmesan? Och apelsinjuice? Det skulle jag gärna dricka". Detta kan vara någonting helt obekant i familjen som lekkompisen besöker, eftersom familjen helt enkelt inte har råd.

Inte heller vuxna har alltid förståelse för hur andras vardag ser ut. Partio pratar om brist på empati, något som återspeglas i matdiskussionerna.

"Låginkomsttagare rekommenderas att köpa flera paket köttfärs när de säljs till nedsatt pris, men det går inte om man bara har råd med ett. Eller så uppmanas de att börja med att skaffa sig stora säckar med morot, kålrot och potatis och satsa på lådrätter. Vi förstår inte att en ständig brist på pengar kräver så mycket energi att detta kan kännas övermäktigt", säger Liisa Partio.

Hon pratar också om uppskattningen för mat och vikten av att äta tillsammans.

1 DET ÄR VIKTIGT ATT ÄTA TILLSAMMANS

"Människan är ett flockdjur. Kanske är det därför så viktigt för välbefinnandet att äta tillsammans med andra.

I Finland äter 87 procent av familjerna med barn i lekåldern middag tillsammans, men endast hälften av familjerna med barn i årskurs åtta. Detta framgår av en undersökning som Institutet för hälsa och

välstånd har gjort. Det skulle ändå vara viktigt även för tonåringar att samlas en gång om dagen för att äta tillsammans med familjen. För föräldrarna är det en möjlighet att diskutera och få höra hur barnet mår. För barnet är det en rutin som ger trygghet. Även om vardagen är stressig bör man ta sig tid för en gemensam måltid.

Finländarna tillbringar gärna tid med den egna familjen, och barnens lekkamrater bjuds inte nödvändigtvis på mat när familjen äter. Det kan ändå vara betydelsefullt att få delta i måltiden hos en kompis. När barnet får se olika slags rätter och måltidssituationer lär sig barnet att olika människor äter på olika sätt: hos mormor äts det karelsk stek eller svamp, hos faster alltid vegetariskt.

Genom att äta tillsammans kan man också bryta mönster där det endast finns rum för vårt eget sätt att göra saker.

Det är viktigt att måltiden är en lugn stund. Även i skolan bör måltiden vara en trygg situation. Det kan hända att någon mobbas eller ständigt tvingas sitta ensam i matsalen, vilket i värsta fall kan leda till att barnet inte äter alls i skolan. Det är med andra ord inte alltid så att barnet är kinkigt med maten.

Att ett barn inte äter kan också bero på att matstunden är för stressig eller för kort, eller att den infaller för tidigt eller för sent."

2 ALL MAT ÄR VÄRDEFULL

"Det är bra att fundera på hur vi förhåller oss till mat och vilken typ av ny generation vi fostrar.

Ibland ser man att ett barn tar bara en tugga av sin →

"Även i skolan bör måltiden vara en trygg situation."

"Handeln har också en roll när det gäller att minska ojämlikheten i fråga om hälsa. Det vore toppen om enkelt, billigt och hälsosamt skulle gå hand i hand", säger Liisa Partio.

3 små

OM JAG VORE EN MATRÄTT

vore jag en kantarellrisotto. Jag gillar att plocka svamp, och kantarellrisotto är en kombination av den finländska skogens gåvor och den italienska kokkonsten, som jag har stor uppskattning för.

SOM 80-ÅRING VILL JAG

äta delikatesser från min barndom: färsk, stekt siklöja, smörstekst rågröd, smultron och blåbär samt fastlagsbullar året runt.

MITT MEST PINSAMMA MATINKÖP

var när jag tömde butikshyllan på mörk choklad med mandel och päron. Jag hade fått höra att den skulle sluta tillverkas. Jag köpte minst 20 chokladkakor, och en förbipasserande i butiken kommenterade att "du tycks ha godisdag".

smörgås och sedan kastas den bort. Och det finns familjer som lagar ny mat vid varje måltid. Rester från föregående måltid kastas bort. Man vänjer sig lätt vid att kasta bort mat, och mängden matavfall är enorm i alla länder i väst, även i Finland.

Mina barns favoriträtt en gång i tiden var *Ditt och datt*. Den bestod av olika rester som fanns i kylskåpet. Vi blandade inte ihop dem, utan serverade till exempel tre knäckkorvar, kokt potatis, lite gryn, sallat, ägg och gårdagens pasta i olika kärl. Det kunde beskrivas som en vardagsbuffé. Och bäst av allt: för föräldrarna var den lättlagad.

Enkla lösningar behövs. När man efter en lång dag kommer hem med barnen är det inte alltid en fröjd att ställa sig vid spisen. I alla fall hade inte jag ork att börja testa någonting nytt eller trola fram en gourmetmåltid.

Man måste förstå matens värde och matlagning är en trevlig hobby, men särskilt till vardags är det bra att komma ihåg att det ska vara mätta med allt."

"Det hjälper inte de fattiga att vi frågar oss varför låginkomsttagare inte skaffar sig gratis mat i svampskogen."

3 ALLA HAR INTE RÅD ATT FUNDERA PÅ OM MATEN ÄR HÄLSOSAM

"Matvalen påverkar hälsan, men alla har inte råd att göra hälsosamma val. När det är knappt om pengar försöker man köpa så mycket mat som möjligt för en liten budget. I diskussionsforum på nätet berättar

studerande att de väljer ägg, pommes frites, knäckkorv, nudlar, pasta i olika former och knäckebröd.

Forskning visar att moderns utbildningsnivå har en direkt inverkan på huruvida familjen köper grönsaker, bär och frukt. Bäst på att följa näringsrekommendationerna är högutbildade familjer med relativt goda inkomster.

Det hjälper inte de fattiga att vi frågar oss varför låginkomsttagare

inte skaffar sig gratis mat i lingon- eller svampskogen eller genom att fiska. Då har man ingen förståelse för den andras vardag. Om en ensamstående mamma som bor i förorten inte har någon bil, hur ska hon kunna göra en sådan utflykt?

Många tror också att den som har lite pengar automatiskt har mycket tid. Men så är det inte alltid.

Det finns låginkomsttagare, personer som till och med har två jobb, som har svårt att få pengarna att räcka till.

Låga inkomster kan också bero på sjukdom, hos en själv eller hos ett barn. Det är ofta inte enbart pengarna, utan också krafterna som börjar tryta.

Handeln har också en roll när det gäller att minska ojämlikheten i fråga om hälsa. Det vore toppen om enkelt, billigt och hälsosamt skulle gå hand i hand. Det är naturligtvis många faktorer som påverkar priset, men med tanke på familjernas hälsa vore det bra om det fanns även riktigt billiga produkter med lägre fett- och saltinnehåll." ■

Sanna Autio, innehållschef för mat, presenterar nyheter.

FRUKTIG ROMBÅL

Pear Breezer från Sinebrychoff är en rombaserad, söt dryckesblandning med päronsmak. Avnjut kall med is.



MJUKA MALTTONER

Detta julöl från Olvi är ett opastöriserat helmaltsöl som passar bra till traditionella julrätter. Testa även till smörgåsar med svampsallad eller till glödstekt lax.



RESTAURANGKÄNSLA

Hornet Snacks Buffalo Bites från Atria innehåller ett kilo majs-panerade benfria kycklingbitar med smak av antingen popcorn, sammetslen eldig ost eller saftig bacon. Stek och servera som salta tilltugg på nyår. Servera med grönsaker och dipp.



LITEN FLASKA LÄTTVIN

Pierre Chavin Organic Cabernet 5,5 % är ett ekologiskt rödvin som har smak av vinbär. Vinet har låg alkoholhalt och tillverkas av vin och druvsaft i södra Frankrike.



FYLLIG CIDER

Orchard Thieves Crisp Apple från Hartwall är en halvtorr äppelcider som tillverkas av söta och syrliga äpplen. Cidern innehåller 75 procent äppeljuice, vilket är hemligheten bakom den mustiga smaken. Testa cidern till fylliga ostar.



”Hösten kommer med nya drycker och spännande smakkombinationer. Du kan testa dessa intressanta nyheter redan på julfesten eller till exempel nyårsfesten.”

Julstämning med läckra smaker



HOKUSPOKUSDESSERT

Du lagar julens enklaste dessert genom att blanda ihop en sallad av december månads säsongsfrukter: äpple, klementin, persimon och granatäpple. Stjälp upp en Aura-lakritsglass från Valio Jäätelöfabriikki ur burken och toppa den med Annas-lakrits-pepparkakor. Servera fruktsallad till. Drink Arctic-julporter från Tornion Panimo i stället för kaffe.



CHARMERANDE CHARK

Rypsiporsas Gourmet Kallrökt filé och Lufttorkad skinka från HK är rökta charkprodukter med kraftig smak. Testa till exempel att göra charkrullar med frukt och servera som förrätt på julbordet.



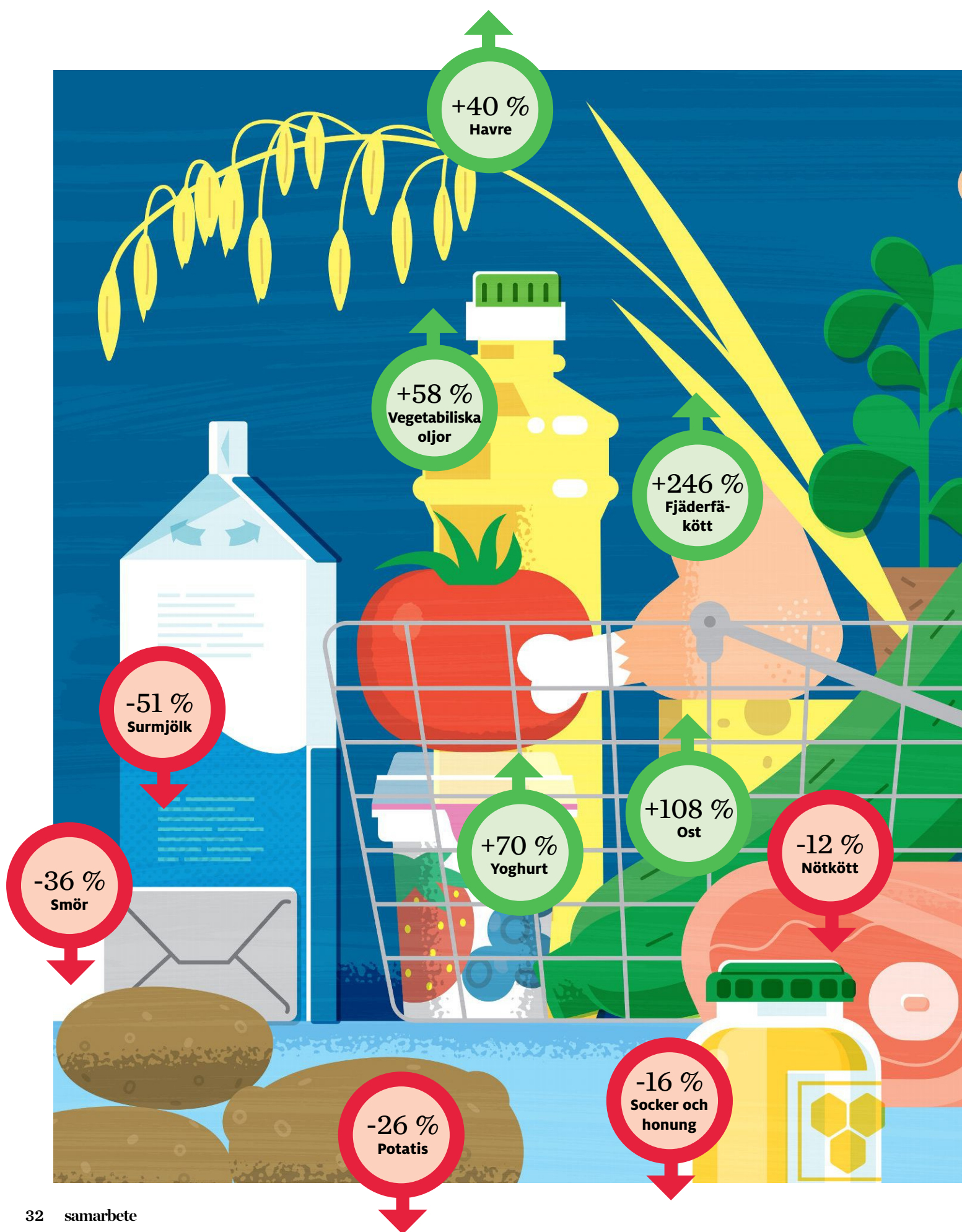
SKIMRANDE TÅRTA!

Mango Passion-rulltårten i serien Tesco Finest består av fräsigt maräng fylld med vispgrädd och fruktsås. Marängen har en vackert metallskimrande yta som drar blickarna till sig. Djupfryst rulltårta är praktisk att ha om du får gäster eller att servera till dessert. Tillverkad i Storbritannien.



KAFFENJUTNING

Ekologiska Kulta Katriina Luomu mörkrost har en karaktäristisk och kraftig smak, och kan även användas i pressobryggare. Kaffet härstammar från Östafrika och Mellanamerika.





Matkorgen byter skepnad

Inhemsk mat marknadsförs i stor omfattning, men även internationella trender har hittat sin väg till våra matkorgar.

TEXT RIINA-MARIA METSO OCH JUHO KAHILAINEN **SAMMANSTÄLLNING AV STATISTIK** JUUSO KOPONEN **ILLUSTRATION** JUKKA PYLVÄS **FOTO** MAIJA ASTIKAINEN, JANNE KARVINEN, JOHANNA KOKKOLA OCH LARI LAPPALAINEN

+51 %
Färska
grönsaker

-73 %
Hel- och
gårdsmjölk

PÅ UPPGÅNG OCH PÅ NEDGÅNG I MATKORGEN

I ILLUSTRATIONEN visar siffrorna hur mycket försäljningen av olika produktgrupper har ökat eller minskat från 1990 till 2016. Källan är Näringsbalansstatistiken som upprätthålls av Naturresursinstitutet.

PÅ FÖLJANDE sidor visas enskilda produkter inklusive siffror som anger den relativa ökningen i importen av dem utifrån Tullens importstatistik från 1996 till 2017.

En stressig eftermiddag i matbutiken. I kundvagnen ligger ett paket ris och kycklingstrimlor till kvällsmat. Samtidigt plockar jag med mig sötpotatis, getost och lufttorkad skinka till helgmiddagen. Och jag får inte heller glömma bananer så att det finns hälsosamma mellanmål till barnen.

Om jag prioriterar finländskt? Självklart!

Det finns 5,5 miljoner finländare. Av oss förvärvsarbetar över 2,5 miljoner. Arbetsplatsen ligger i genomsnitt 14 kilometer bort.

Det är många av oss som inte orkar fundera på matlagning på vardagarna. Vi väljer sådant som är enkelt och snabbt.

I undersökningar uppger finländarna att de gärna vill prioritera finländskt, men vår matkultur har i själva verket förändrats kraftigt under de senaste årtiondena.

På väljer mellan finländsk gräddost och fransk brie. Båda används, men vid olika tillfällen.

Finländarna gör i genomsnitt 1,5 utrikesresor om året. På resor är vi vana vid att testa olika maträtter, vi har vant oss vid smaker som exempelvis chili, avokado och ingefära. Ris, oliver och tonfisk känns nästan som traditionella alternativ.

Den finländska matvärlden har förändrats. Vi har frågat sex experter vad förändringen beror på och vart vi är på väg.





Mat som grundar sig på egna data

Forskaren Emilia Nordlund förutspår att allt mer individuella matrender kommer att öka.

”FÖRÄNDRINGARNA I MATKORGEN är summan av många faktorer. Tack vare globaliseringen har rätter från hela världen blivit vardagsrätter: orientaliska wokrätter, sushi och exotiska frukter. Å andra sidan har industrins och konsumenternas medvetenhet om klimatförändringarna och befolkningstillväxten lett till att det finns flera växtbaserade alternativ till kött- och mjölkprodukter. Den digitala revolutionen, till exempel sociala medier och quantified self (att mäta sig själv på olika sätt), stärker trenden med en individuell matkorg. Konsumenterna vill ha och förstår att kräva produkter som passar just dem. Samtidigt har matbutikerna blivit större och det erbjuds allt fler olika alternativ.

I vår familj som består av fyra personer har matkorgen blivit mångsidigare främst i form av att vi testat olika växtbaserade produkter. När jag tänker på min barndom som dotter på en bondgård i Loimaa skulle jag aldrig någonsin ha kunnat föreställa mig att det skulle ha serverats thailändsk wok, insektsbröd eller biffar av svampprotein.

I framtiden kommer särskilt andelen traditionella köttprodukter att minska, men köttprodukterna kommer att ersättas med köttliknande produkter. Det är alltså inte produkterna i sig som förändras

i matkorgen, utan hur de har tillverkats.

I framtidens butiker kommer vissa produkter att vara gjorda enkom för mig: på ett avhämtningsställe hämtar jag müsli och yoghurt som är gjorda enligt min familjs önskemål. Trots teknikens utveckling kommer människor att samlas kring mat även i framtiden – maten kommer kanske till och med att göra det lättare att hitta tid

för familjen och gemensamma matstunder. Den största utmaningen är att utveckla sådana metoder inom primärproduktionen som bromsar upp klimatförändringarna.

På framtidens arbetsplatser kan en tjänst som grundar sig på realtidsmätning styra mig till rätt mellanmålsautomat. Den har ett interaktivt gränssnitt som föreslår en fruktsmoothie med fiber- och vitamintillsats för mig och tillverkar den av färska ingredienser. Denna mellanmålsrobot grundar sin rekommendation på en dataanalys, som utgår ifrån mina hälsodata, konsumtionsvanor och önskemål. Enkelt och praktiskt, inte sant?”

Emilia Nordlund leder teamet Matlösningar vid Teknologiska forskningscentralen VTT. Teamets uppgift är att skapa välbefinnande för både planeten och människorna med hjälp av matinnovationer som följer principerna om hållbar utveckling och främjar hälsan.

”Människor kommer att samlas kring mat även i framtiden.”

4 x så här känner du igen inhemskt



GOTT FRÅN FINLAND-märket visar att produkten är tillverkad i Finland och att råvarorna är 75–100

procent inhemska. Kött, fisk, ägg och mjölk är alltid 100 procent finländska, liksom produkter som innehåller bara en ingrediens. Om en produkt innehåller många ingredienser är minst 75 procent finländska. Kriterierna är tydliga och reglerna uppbyggda så att systemet fungerar i hela livsmedelskedjan och i alla produktkategorier.



INHEMSKA TRÄDGÅRDSPRODUKTER rf:s hjärtbladmärke är

ett varumärke för finländska trädgårdsprodukter, dvs. grönsaker, bär, frukter, blommor och plantprodukter samt matpotatis. Det garanterar att trädgårdsprodukterna är inhemska.



NYCKELFLAGGAN VISAR att livsmedlet är tillverkat i Finland, men den tar inte ställning till råvarorna. Produk-

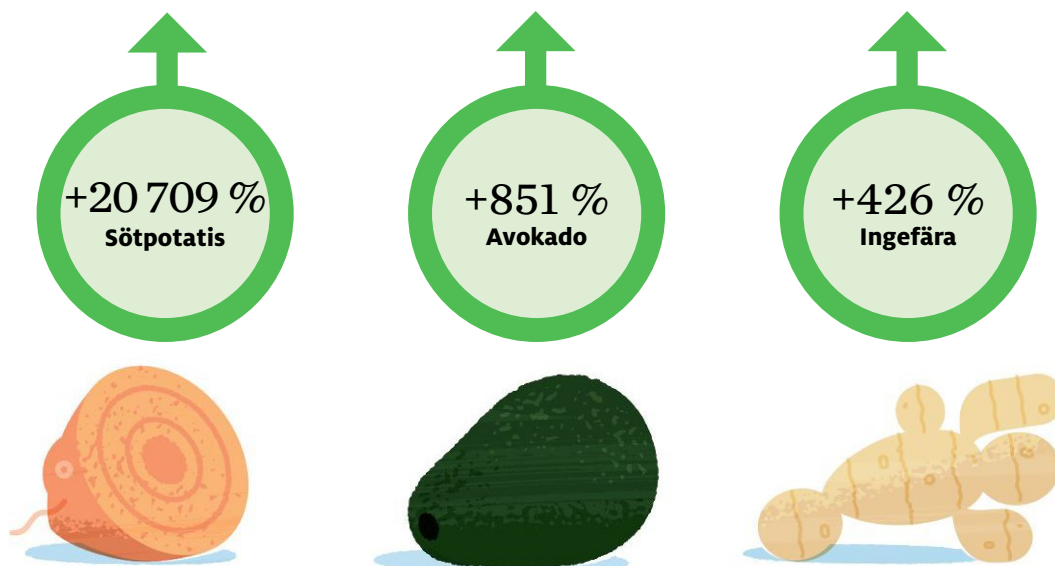
ten är inhemsk till minst 50 procent, vilket räknas ut genom att beakta alla kostnader som hänförs till produkten, inklusive råvaror.



S-GRUPPENS Koti-maista-varumärke används på produkter som uppfyller kraven på inhemskt ursprung

enligt Gott från Finland- eller hjärtbladmärket. Övervakningen lyder under övervakningen av dessa märken.

Källa: hyvaa-suomesta.fi



Vegetariskt vinner

Etisk mat är redan nu en trend, vet forskaren Sami Koponen.

"HÄLSOSAM, enkel och ansvarsfull är exempel på ord som beskriver de rådande mattrenderna. Vid sidan av dessa har även matestetisering och kreativitet börjat styra vår matkultur. Till exempel inom den populära lokal- och mikroproduktionen är matestetisering viktig, även om det är fråga om mycket annat också.

Butikerna har en viktig roll som konsumtionsskapare. När det gäller till exempel ekologisk hållbarhet eller djurens välbefinnande borde man inte prata enbart om konsumenternas val. Handeln och de övriga yrkesutövarna inom livsmedelsbranschen måste identifiera sin roll som aktörer som jobbar aktivt för en mer hållbar framtid.

Jag tror att vi om 20 år kommer att upptäcka att det är mycket med vårt ätande som är förvånansvärt oförändrat. Då har en vegetarisk betonad kost slagit igenom på bred front i konsumenternas vardag. Redan nu har vegetariskt blivit

ett attraktivt alternativ när man äter ute på restaurang. I framtiden kommer det säkerligen också att på grund av klimatförändringarna fattas politiska beslut som styr konsumenterna i en mer vegetarisk betonad riktning.

Mina konsumtionsvanor påverkas inte av trender, utan delvis av faktorer som är oberoende av mig själv, till exempel vad mina familjemedlemmar äter eller lunchutbudet på restaurangen nära min arbetsplats.

Det har inte skett några stora förändringar i min kost. Jag har alltid ätit ganska enkelt med betoning på basråvaror till vardags. Jag försöker ta hänsyn till etik, hälsa, estetik och andra viktiga faktorer på ett rimligt sätt. Jag försöker att inte göra ätandet för krångligt."

Sami Koponen är doktorand vid Helsingfors universitet. Han undersöker matkulturen ur den s.k. foodismens och restaurangkonsumentens perspektiv.



*"Butikerna har en viktig roll som konsumtions-
skapare."*





Potatis passar Norden

Anni-Mari Syväniemi, matkulturombudsman vid Centralförbundet för lant- och skogsbruksproducenter MTK, litar på den finländska maten.

Handeln har en viktig roll

Trädgårdsodlaren Hanne Kinnunen önskar sig fler hälsosamma alternativ till kött.

"MATTRENDERNA rör sig snabbare ute i världen och når även oss i Finland. Människor fäster numera större uppmärksamhet vid hälsoaspekten: vad maten är, varifrån den kommer och vad den innehåller.

Handeln kan styra konsumenterna genom vilka produkter som placeras i hyllorna och på vilket ställe i hyllorna. Många går till butiken utan att veta exakt vad de ska köpa. Handeln har en viktig roll, eftersom den kan ge konsumenterna ny information om produkterna och välja vilka produkter som tas in för försäljning. En produkt som aldrig når butikshyllan kan inte bli en stor trend.

Innehållet i vår kundvagn är i stort sett detsamma vecka efter vecka. På inköpslistan finns alltid inhemska mjölkprodukter, havreflingor, fisk och proteinpreparat. En stor del av grönsakerna får vi från egen gård. Min personliga



favoritprodukt är ett stort paket god glass, Jukka skulle inte vilja avstå från specialöl från mikrobryggerier. Vi skulle vilja se fler hälsosamma, nya alternativ till kött i butikerna. Framtidens matkorg påverkas säkerligen av klimatförändringarna, som styr både producenterna och butikerna. Maten kommer att bli mer vegetariskt betonat."

Hanne och Jukka Kinnunen på Puromäen puutarha i Libelits är de enda trädgårdsodlarna i Finland som odlar ingefära.

"DET ÖKANDE UTBUDET och informationsmängden har förändrat finlänarnas matkorg. Med hjälp av internet finns allt nära till hands och vi har också pengar och tid att fästa mer uppmärksamhet vid mat. Alla har möjlighet att välja en personlig matkultur.

På matbordet i min familj har det alltid funnits mer grönsaker, frukter och bär än hos genomsnittsfinländaren. I övrigt går min matkorg i linje med den allmänna förändringen. Potatiskonsumtionen har minskat, vilket jag tycker är lite synd. Potatis är ett förmånligt och hälsosamt samt klimat- och miljövänligt livsmedel.

Finländsk mat är känd för att vara både säker och hälsosam. Så borde den också marknadsföras utomlands. För rätt slags marknadsföring borde man fundera mer individuellt på varje produkt och mälland. Allt måste vara rätt, allt från förpackningen till kommunikationen.

Jag hoppas att maten om 20 år är inhemsk och så lokalproducerad som möjligt. Vegetabiliernas andel får gärna öka och proteinkällorna bli fler. Jag tror att vi kommer att äta mer växtbaserade proteiner, till exempel pulled havre och bondböna, samt insekter. Jag litar på att mjölken och köttet finns kvar på våra matbord. De passar den nordiska kosten. Även färdigmat och att äta ute är ökande trender. Jag hoppas att vi aldrig kommer att övergå till mat i pillerform, utan att maten fortfarande är en njutning som ger glädje."

Anni-Mari Syväniemi är matkulturombudsman vid MTK och hon vill främja kännedomen om den finländska matkulturen och livsmedelsexporten i Finland och utomlands.

"Alla har möjlighet att välja."

Smakvärlden internationaliseras



Antti Oksa, sortimentsdirektör inom S-gruppen, tror på den finländska matens tillväxtpotential.

"MATKONSUMTIONEN är individuell och den har olika betydelser. Våra val återspeglar våra värderingar och preferenser.

Hälsa, välbefinnande och enkla lösningar är megatrender. Därefter kommer en uppskattning för naturlighet och ursprung. Även etik, ekologi och ansvarstagande är ökande trender.

Handeln och hela livsmedelsbranschen måste göra en tolkning av de oundvikliga förändringskrafterna och anpassa sig efter dem. Trenderna syns i alla åldersgrupper, men betonas särskilt bland unga. När de som nu är i 20–30-årsåldern bildar familjer kan vardagsmaten faktiskt förändras

ganska snabbt. Smakvärlden internationaliseras. Det är svårt att föreställa sig att denna utveckling skulle förändras de kommande åren. Det är inte fråga om en risk, utan att matkulturen utvecklas. Matkulturerna utvecklas alltid genom idéer och människoströmmar.

Den finländska livsmedelsbranschen skulle ha enorm internationell potential när det gäller en mer etisk livsmedelsproduktion. Ekologiska produkter är ett konk-

ret lockbete, liksom även att det satsas på produktionsdjurens välbefinnande och kanske också de nya växtodlingsteknikerna.

Jag tror att om 20 år har de bästa finländska framgångsinnovationerna, där hälsa, enkelhet, etik och ekologi förenas, spridit sig över världen. Det kommer inte längre att vara enbart finländare som äter finländska produkter."

"Vardagsmaten kan faktiskt förändras ganska snabbt."

Antti Oksa är sortimentsdirektör inom S-gruppen.



"Webbhandeln förändrar varukorgen."

Information styr konsumtionen

Bageriföretagaren Teppo Ylä-Hemmilä gissar att många livsmedel kommer att bli drickbara.

"KONSUMENTERNA har i dag mer information om maten än någonsin. Ansvarstagandet har ökat. Samtidigt har många börjat lyssna mer på den egna kroppens individuella behov. Allt fler vill förändra sin kost och världen med hjälp av den.

Jag tror att konsumtionen kommer att förändras i en mer hållbar riktning med tanke på jordens bärkraft.

Handeln har en viktig roll i detta. Även om konsumenterna kan göra sina röster hörda bättre än tidigare, har företagen huvudansvaret när det

gäller hur matrender utvecklas. När handeln ser tillräckligt starka signaler någonstans måste den fånga upp rätt saker att skapa trender av.

Den rollen har handeln börjat ta i allt större utsträckning.

Vi har många råvaror i Finland som vi skulle kunna lyfta fram ytterligare, till exempel inhemsk svamp.

Jag tror att om 20 år har proteinkällorna blivit fler och att till exempel kött och andra animaliska produkter produceras även i laboratorier. Jag tror

också att många livsmedel kommer att bli drickbara. Matkorgen till vardags kommer att skilja sig ännu kraftigare från helmatkorgen än för närvarande. Vardagarna tar vi oss igenom, helgerna satsar vi på. Även webbhandelns utveckling formar varukorgen.

Själv skulle jag inte vilja avstå från nypotatis, rågbröd och kaffe. Viktigt är också havregrynsgröt, som jag dricker kall varje morgon. I framtiden skulle jag vilja få smaka på konstgjort kött och lupin, som skulle kunna fungera som en ny proteinkälla." ■

Teppo Ylä-Hemmilä är en av familjeföretagarna på Viipurilainen Kotileipomo i Asikkala. Han har gått över till havrens värld genom att utveckla Puhtikaura, utsedd till Årets livsmedel 2016, och grunda lifestylevarumärket Oatlaws.

I Ghetto Out i södra Italien
bor cirka 250 afrikaner. De
försörjer sig på att plocka
tomater och andra jordbruks-
produkter. De senast anlända
har inkvarterats i tält.



Tillsammans ska vi göra konkreta insatser till förmån för samhället.

TEXT JUHO KAHILAINEN OCH JOUNI KANTOLA

FOTO ROCCO RORANDELLI

Tomat- konserver under luppen

S-gruppen har låtit göra en utredning av arbetsvillkoren på tomatåkrarna i Italien.

Enligt inköpsdirektör Jari Simolin måste ställningen för arbetarna med invandrabakgrund förbättras.

”**B**ra arbetsvillkor är ingen självklarhet. Inom S-gruppen jobbar vi för att säkerställa att vi köper produkter som är ansvarsfullt producerade. Detta innebär att arbetarnas rättigheter respekteras och att arbetarna tas om hand.

Alla arbetare har inte själva möjlighet att lyfta fram problem. Vi har redan för många år sedan identifierat de länder där risken för att arbetstagarnas rättigheter kränks är stora. I dessa länder har vi granskat fabriker och hållit närmare kontakt med varuleverantörerna.

De senaste åren har vi varit tvungna att granska situationen inom EU: i många länder i Sydeuropa är arbetsvillkoren för personer med invandrabakgrund dåliga. I höstas startade vi en pilotundersökning i provinsen Foggia i södra Italien för att ta reda på om de mänskliga rättigheterna respekteras i inköpskedjan för konserverade tomater.

Tomater är Italiens stolthet. I norra Italien plockas de i huvudsak maskinellt, men i de södra delarna manuellt. Plockarna är vanligen invandrare. Under de upp till tio timmar långa arbetsdagarna tjänar bra plockare cirka 35 euro.

Vissa plockare från Afrika bor i kåkstäder utan rinnande vatten, el, ordentliga sanitetsutrymmen eller ens regnskydd. Arbetare rekryteras på den svarta marknaden och blir tvungna att betala tvivelaktiga förmedlingsavgifter av sin lön.

För att kunna förbättra situationen måste vi hitta orsakerna till problemet. Det går att hitta nya lösningar genom samarbete med olika aktörer och andra intressenter i tomatkedjan. Vi vill också ta fram ett verktyg som vi kan använda för att fördjupa oss i de mänskliga rättigheterna i högriskområden. Detta arbete ska vi ta itu med nu.

Du kan ta del av hjälporganisationen Oxfams rapport samt journalisten Jouni Kantolas och fotografen Rocco Rorandellis reportage från Foggia i regionen Apulien på www.yhteishyva.fi.

Är du förmögen?

Företagsledaren Ilkka Brotherus och investeraren Merja Mähkä berättar vad förmögenhet innebär för dem.

TEXT SIRKKU SAARIAHO FOTO JUHA SALMINEN OCH MEERI UTTI

Få anser sig vara rika. Detta framgår av en utredning som S-Banken har låtit göra där finländarnas tankar om välbefinnande undersöktes.

Enligt utredningen ansåg mindre än 8 procent av svarspersonerna sig vara rika. Hela 75 procent uppgav att de inte känner sig rika. Trots denna anspråklöshet visste nästan alla svarspersoner värdet på sin förmögenhet, dvs. hur stora besparingar och annan egendom med ett värde i pengar de har.

Enkäten genomfördes av Kantar TNS på uppdrag av S-Banken i september 2018. I enkäten deltog 1 016 finländare i åldrarna 15–79 år.

SPARANDE ÄR ETT AKTUELLT TEMA

Nuförtiden talas det mer om sparande och regelbunden investering än tidigare. Två av tre svarspersoner tror att man kan öka sin förmögenhet genom att spara och investera. Ju högre inkomstklass svarspersonen hörde till, desto mer trodde personen på detta.

Vanligen är pengarna placerade i en

bostad och en bil. Vid sidan av dessa har vissa besparingar och investeringar. Hela 90 procent av svarspersonerna känner till värdet på sin egendom. Här fanns det inga signifikanta skillnader i fråga om ålder, kön och inkomstklass.

Investering har blivit mer aktuellt för helt vanliga konsumenterna.

Genom webbanker och mobilappar, till exempel Spararen, har investering blivit mer aktuellt för helt vanliga konsumenterna.

Fonder och andra investeringsprodukter är tillgängliga för alla och det är enkelt att investera även små belopp.


Män tror lite mer på möjligheten att öka sin

förmögenhet genom investering än kvinnor.

Över 50 procent av de manliga svarspersonerna uppgav sig också kunna investera, bland kvinnorna var andelen cirka 40 procent.

Tysta signaler – till exempel att det blir vanligare med kvinnliga investeringsbloggare och investeringskurser för kvinnor – tyder på att även kvinnor är intresserade av att öka sin förmögenhet bland annat genom målmedveten investering.



A photograph of Ilkka Brotherus, a middle-aged man with a beard and balding head, wearing a light blue button-down shirt and dark trousers. He is standing on a dark metal bridge with a curved railing, leaning his arms on the railing and looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred autumn forest with yellow and orange leaves.

För företagaren Ilkka Brotherus var recessionen under 1990-talet en riktigt tuff tid.

När det finns en familj bakom företaget går du in med både själ och hjärta.

Välbeställdhet har inte alltid varit en självklarhet

Företagaren och företagsledaren Ilkka Brotherus från Hausjärvi anser att pengar är ett verktyg som hjälper oss att göra sådant vi gillar.

”Jag blev företagare första gången 1981 när vi flyttade till min frus hemgård Erskylä gård i Hausjärvi.

Vi tog över familjens gamla handelsträdgård och drev den i fyra år. År 1988 köpte vi Sinituotes affärsverksamhet.

Välbeställdhet har inte alltid varit en självklarhet för oss. Recessionen i början av 1990-talet var en riktigt tuff tid. Vi hade ont om pengar och stora skulder. Vi var tvungna att ta risker, det fanns ingen annan möjlighet. Även om det är över 33 år sedan kommer jag fortfarande ihåg när jag skrev under lånepapper på banken med skakig hand. Men vi var tvungna att komma vidare. Vi klarade oss och jag hoppas att vi inte behöver uppleva sådana tider någonsin mer.

Även om vår affärsverksamhet har expanderat är Sini-koncernen fortfarande ett familjeföretag. Jag har aldrig tänkt på familjeföretaget som enbart en investering. När det finns en familj bakom företaget går du in med både själ och hjärta. Alla våra tre barn är delaktiga i företaget på något sätt.

Ett företag måste naturligtvis vara lönsamt för att det ska kunna sköta sitt ansvar, trygga personalens arbetstillfällen, investera och vidareutvecklas.

PENGAR ÄR ETT VERKTYG som hjälper oss att göra sådant vi gillar. Det kan hänföra sig till företagsverksamheten eller någonting annat viktigt. Vi har bedrivit välgörenhet till exempel genom att delta i bygget av Barnsjukhuset och stödja krigsveteraner och unga idrottare.

Vår familj har rest mycket i Afrika och sett hur där behövs hjälp. Därför har skolbygget i byn Harghushay i Tanzania varit ett viktigt projekt för oss. Min dotter **Johanna Hamro-Drotz** var den som hittade projektet. Sedan 2006 har vi själva, utan hjälp från organisationer, finansierat bygget av en byskola.

Jag har talat om Harghushay i offentligheten, eftersom projektet har lyckats så bra. Min förhoppning är att det ska sporra någon annan att genomföra ett motsvarande projekt. Jag tycker att det är ett både meningsfullt och bra sätt för ett familjeföretag att göra någonting annat än affärer och kanske bidra lite till en bättre värld. Oss har det gett mycket känslor av både lycka och glädje.”





*Jag har sagt
att mitt mål är
en miljon euro.*

Enligt Merja Mähkä är det
jätteroligt och en intellektuell
utmaning att investera.

Med pengar kan jag skapa frihet

Investeraren och företagaren Merja Mähkä berättar att hennes värderingar inte har förändrats även om hon har ökat sin förmögenhet.

”**D**en första impulsen att börja investera fick jag 2012. Jag var sjukskriven en längre tid och behövde någonting annat att tänka på än min svåra graviditet.

Jag kom på att jag ju har ett värdeandelskonto. Jag hade inte använt det och hade inte ens webbankskoder till mitt konto. Min pappa hade hållit koll på kontot och gjort några köp för min räkning. Jag hade investeringar till ett värde av cirka 60 000 euro på mitt konto.

JAG HAR INTE GÅTT några investeringskurser, men det finns massor med information att få. Mitt första köp var Ponsse. Jag läste att det är ett exportföretag som sponsrar Kungstravet. Numera skulle jag inte göra köp på sådana grunder, men det var en riktigt bra investering.

När jag hade fått mitt barn gick jag runt Tölöviken med **Seppo Saarios** bok *Miten sijoitan pörssiosakkeisiin* och en termosflaska i barnvagnen. När barnet hade somnat slog jag mig snabbt ned på en bänk och tog fram mitt kaffe och min bok. Barnet höll mig vaken på nätterna så jag läste även då.

Jag lade ganska mycket tid på att lära mig mer om investering eftersom det passade in i det skedet av mitt liv och var intressant. Jag tycker att det är jätteroligt och en intellektuell utmaning att investera.

Du klarar dig nog med att läsa betydligt mindre än jag gjorde. Det finns bra paketlösningar vid investering, till exempel indexfonder, som inte kräver någon förvaltning. Om du investerar i sådana räcker det med att spara regelbundet.

Det viktigaste är att fatta beslutet att börja investera. Det är ingen idé att vänta, ju längre du skjuter upp beslutet, desto mer avkastning går du miste om.

Nu har jag investeringar till ett värde av cirka 300 000 euro. Mina värderingar har inte förändrats även om jag har ökat min förmögenhet. Jag har aldrig varit intresserad av att konsumera, vilket gör att jag är en bra sparare. Vi bor fortfarande i samma bostad som tidigare.

JAG INVESTERAR MÅLMEDVETET. Jag har ibland sagt att mitt mål är en miljon euro. Det är ändå bara en symbolisk siffra, att investera i sig har blivit huvudsaken.

Genom investering har mina intjänade tillgångar blivit ett sätt för mig att möjliggöra olika saker. Det har gjort det mycket enklare för mig att göra olika val. Jag har haft möjlighet att anpassa arbetslivet så som jag vill ha det. Jag jobbar mycket, men vill ha mer tid för att skriva och tänka och för egna projekt. Med pengar kan jag skapa frihet i mitt liv.

Jag vet inte vad jag vill göra om tio år, men jag vill säkerställa att jag kan göra det. Så att det inte faller på att jag inte har råd.” ■

JOBBAR FÖR DIG

I spalten träffar vi S-gruppens personal.

TEXT SIRKKU SAARIAHO FOTO MEERI UTTI, NINA KAVERINEN

Hanna Matikainen förevisar ett mjukisdjur som saknar en liten famn att gosa i.

Barnen vet bäst

Barnen är expertkunder på leksaksavdelningen. Lyckligtvis delar de generöst med sig av sin kunskaper, säger Hanna Matikainen, som har fått sälja leksaker på Prisma i Jumbo i över 15 år.

Vem fattar köpbesluten på leksaksavdelningen?

De små blivande ägarkunderna bestämmer själva vilka leksaker de ska köpa. De vet exakt vad de vill ha. De begränsas av en stram budget och en vuxen som påminner dem om att det finns sju euro i börsern, vilket de måste foga sig efter.

Hur vet du vilken som är den mest eftertraktade leksaken just nu?

När vi får ett nytt leksakssortiment i butiken kontaktar jag våra små experter i god tid. Jag ställer många frågor och de berättar om leksakernas nya funktioner och vilka bety-

delser de har i lekarna. Barnen är mycket ivriga med att dela med sig av sina kunskaper. Eftersom leksakssortimentet är så stort har dessa samtal blivit en viktig undervisningskanal för oss försäljare.

Är den senaste alltid den bästa?

Nej, absolut inte. Många leksaker och spel har varit populära redan bland de nuvarande kundernas föräldrar eller till och med mor- och farföräldrar. Träjärnvägar håller från generation till generation och en gammal järnväg kan alltid kompletteras. Afrikas stjärna, Trivial Pursuit och Cluedo är spel man inte tröttnar på.

DESSA ÄR ALLTID LIKA SÄKRA KORT

1 Robotarna kommer! I år har robotarna tagits till en helt ny nivå. Många robotar har inlärningsteknik och applikationer. Nu kan du programmera robotar att själva flytta saker, röra på sig och göra trick.

2 Mjukisdjur är fantastiska! Jättenallar, söta katter, underbara enhörningar och dinosaurier. Interaktiva mjukisdjur kan vifta på svansen, dansa och sjunga.

3 Brädspel! Suomen Leluyhdistys ry väljer tillsammans med sina erfarenhetsexperten ut årets bästa nya brädspel för personer i olika åldrar varje höst. Det bästa med spelen är ändå nästan att man får spela tillsammans med andra.



Ilkka Alarotu är kommersiell direktör för SOK Detaljhandel.

Färsk mat överallt

”S-gruppen har 935 matbutiker i Finland och på dessa sörjer våra cirka 20 000 anställda för att över 2,6 miljoner finländska privathushåll får service alla dagar i veckan. Avstånden är långa i Finland. I år har en logistikcentral färdigställt i Sibbo. Den är S-gruppens största investering genom tiderna. På detta sätt garanterar vi att vi effektivt kan distribuera färsk mat över hela Finland. Inom S-gruppens markethandel riktas blickarna mot framtiden.”



Logistikcentralen i Sibbo är S-gruppens största investering genom tiderna.



DINA FÖRMÅNER

Tidningen ansvarar inte för ändringar efter pressläggningen. Förmånerna ger ingen Bonus, om inget annat nämns. Mer information: s-kanava.fi



Succémusikalen Chess
på Svenska Teatern

MUSIK OCH TEATER

Succémusikalen
Chess på Svenska
Teatern

S-Förmån 5–6 e

Med S-Förmåns kort biljetter 82/65 e + serviceavgift (norm. 88/70 e + serviceavgift) till Benny Anderssons och Björn Ulvaeus succémusikal Chess ons. 13.2.2019 kl. 19. Svenska Teatern, Mannerheimvägen 1, Helsingfors.

- **Biljetter:** Biljetter: mån.–fre. kl. 12–18 tfn (09) 6162 1411.

Viulunsoittaja katolla
på Teatteri Provinssi

S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter via teaterns biljettförsäljning 35–37 e (norm. 37–39 e) eller Lippupiste 38,50–40,50 e (norm. 40,50–42,50 e). Föreställningar 6.10–7.12. 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. Grupp-bokningar via teatern.
- **Mer information:** teatteriprovinssi.fi.

Macbeth på
Salon Teatteri

S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter via teaterns biljettförsäljning 27 e (norm. 29 e). Biljetter via Lippupiste från 29,50 e + serviceavgift. Föreställningar 28.9–15.12. Föreställningen har 18 års åldersgräns. Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.

- **Biljetter:** Salon Teatteris biljettförsäljning, tfn 0440 316 055, toimisto@salonteatteri.com eller lippu.fi. Hör dig för om specialprissatta biljetter via teatern.
- **Mer information:** salonteatteri.com.

Sointu-konserten
på nyårsafton i Åbo

S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort biljetter fr. 30 e (norm. 33 e) till Sointu-konserten i Åbo konserthus 31.12 kl. 18. Solisterna är tangodrottningen Tiina Räsänen och tangokungen Petri Hervanto samt Aulis Kotaviita.

Åbo konserthus, Aningaisgatan 9, Åbo.

- **Biljetter och mer information:** Åbo konserthus kulturbutik Ars Musica, lippu.fi eller per telefon 0600 900 900 (2 e/påbörjad min. + msa/lna; mån.–lör. 9–21 och sön. 10–18).

Revyn Tinataan taas
i Salo

S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter till Teatteri Provinssis revy Tinataan taas via biljettförsäljningen 23 e (norm. 25 e) eller Lippupiste 25,50 e (norm. 27,50 e). Förmånen gäller 3.11–15.12. Rikala näyttämö, Turuntie 1, Salo (ingång från åsidan).

- **Biljetter:** Teatteri Provinssis biljettförsäljning, tfn 044 052 0260, myynti@teatteriprovinssi.fi eller lippu.fi. Lippupiste lägger till en serviceavgift på priserna. Grupp-bokningar via teatern.
- **Mer information:** teatteriprovinssi.fi.

Musikalen My Fair
Lady och hotell-
semester i Kouvola

S-Förmån ca 10 e

Med S-Förmåns kort övernattning fr. 57 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 63,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. Bonus på övernattningen. Musikalen My Fair Lady på Kouvola Teatteri 38 e (norm. 42 e) 7, 8, 29 och 31.12. Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvola Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.

- **Bokningar:** sokoshotels.fi.
- **Mer information:** Sokos Hotel Kouvola tfn 010 7839 100 (8,35 cent/samtal + 12,09 cent/min.), Kouvola Teatteri tfn 05 7400 330, kouvolaoteatteri.fi.

Julkonsert med
Emma Salokoski
och UMO

S-Förmån 4 e

Med S-Förmåns kort biljetter 30 e (norm. 34 e) till konserterna Muttuvat joulut med Emma Salokoski och UMO

Jazz Orchestra i Helsingfors, Esbo, Vanda, Borgå och Tammerfors 7–17.12.

Fre. 7.12 kl. 18 Tammerfors domkyrka. Lör. 8.12 kl. 18 Helsing kyrka S:t Lars, Vanda. Mån. 10.12 kl. 18 Borgå domkyrka. Tis. 11.12 kl. 18 Esbo domkyrka. Fre. 14.12 kl. 18 Tempelplatsens kyrka, Helsingfors. Mån. 17.12 kl. 18 Berghälls kyrka, Helsingfors.

- **Biljetter:** ticketmaster.fi/artist/1000575.
- **Mer information:** umo.fi.

Esitystalous 3 –
Radio på Esbo
Stadsteater

S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Esitystalous 3 – Radio 37 e (norm. 42 e) tis. 18.12 kl. 19 och lör. 29.12 kl. 14. Juha Jokelas senaste verk är en skarpsynt skildring av förändring och omfördelning av makten. Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.

- **Biljetter:** Esbo Stadsteater tfn (09) 4393 388 (mån.–fre. kl. 11–17) eller lippu.fi.
- **Mer information:** espoonteatteri.fi.



Julkonsert med Laulu-Miehet S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort biljetter till Laulu-Miehets traditionella julkonserter 22 e (norm. 25 e) i Tempelplatsens kyrka 9.12 kl. 18 och 20.30 samt i Berghälls kyrka 11.12 kl. 18. Tempelplatsens kyrka, Luthergatan 3, Helsingfors. Berghälls kyrka, Östra Prästgatan 2, Helsingfors.

- **Biljetter:** förköp via sångarna och Ticketmaster ticketmaster.fi.
- **Mer information:** laulumiehet.fi.

Julkonsert med kammarkören Key Ensemble i Åbo S-Förmån 2,50 e

Med S-Förmåns kort biljetter 22,50 e (norm. 25 e) till Key Ensembles stämningsfulla julkonsert i Martinskyrkan i Åbo sönd. 16.12 kl. 18. Martinskyrkan, Knektgatan 5, Åbo.

- **Biljetter och mer information:** keyensemble.fi.

Karleby stadsteater presenterar S-Förmån 4 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Carola 30/26/22 e (norm. 34/30/26 e) på Karleby stadsteater 14.12 kl. 19.

Denna varmhjärtade musikal är full av oförglömliga låtar.

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Koukussa 22/18/12 e (norm. 26/22/16 e) på Karleby stadsteater 11.1 kl. 19.

Farsen Koukussa (Fångad på nätet) av Ray Cooney är en fantastisk komedi som alla gillar, unga som gamla, fränskilda som rymlingar, singlar som upptagna.

Karleby stadsteater, Torggatan 48, Karleby.

- **Biljetter:** Teaterns biljettförsäljning öppen (Torggatan 48) tis.-tors. kl. 12-17, fre. kl. 12-19 och alltid en timme innan föreställningen börjar. netticket.fi.
- **Mer information:** kokkolanteatteri.fi/ohjelmisto/koukussa/.

UTSTÄLLNINGAR

Urbana möten på Ateneum S-Förmån 1 e

Med S-Förmåns kort inträde 14 e (norm. 15 e), personer under 18 år gratis till utställningen Urbana möten – finsk konst från 1900-talet på Ateneum 19.10-20.1. Konstmuseet Ateneum, Brunnsgatan 2, Helsingfors.

- **Mer information:** ateneum.fi.

ÅK PÅ EN TUR

Julkryssningar med Viking Line S-Förmån 5-10 %

Med S-Förmåns kort 5-10 % rabatt på Viking Lines julkryssningar. Avgångar från Åbo och Helsingfors, kryssningar med övernattnings en eller två nätter. Du kan åka iväg redan dagen före julafton. Boka en färdig jul med de Röda fartygen och lämna stressen på land. Bonus på priset för hela resan.

- **Bokningar:** vikingline.fi/s-joulu.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Håll reda på familjens program med Röda Korsets kalender S-Förmån 1,70 e

Med S-Förmåns kort Familjekalender 2019 med roliga illustrationer av Virpi Pekkala till priset 15,20 e + leveransavgift (norm. 16,90 e + leveransavgift).



MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Swingers S-Förmån 15 %

Med S-Förmåns kort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmåns kort i biljettkassan på biograferna eller med koden joulukuu18 i webbbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkinno-orter.

- **Biljetter och mer information:** finnkinno.fi.

Förmånen gäller 1-31.12.

- **Beställningar:** www.rodakors-butiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmåns koden 4MVEV3N5 i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30-16.

Traditionell jullunch på Plaza S-Förmån 8 e

Med S-Förmåns kort Plasas traditionella jullunch 12-14.12 och 17-21.12 kl. 12-15 51 e (norm 59 e), barn 4-10 år 15 e, 11-16 år 25 e. Plaza Restaurant, Mikaelsgatan 23, Helsingfors.

- **Mer information:** plazarestaurant.fi.
- **Bordsbokning:** ravintolamyynti@sok.fi, tfn 020 1234 800 (0,0828 e/samtal + 0,17 e/min.).

Bröllopsmessa på Logomo i Åbo S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort 2 pers. 15 e (norm. 20 e). På bröllopsmässan i Åbo får du massor med idéer på ett och samma ställe 26-27.1 kl. 10-16. Logomo, Hampspinnaregatan 14, Åbo.

- **Biljetter:** Biljettförsäljning vid entrén till mässan på Logomo.

Matcher i innebandyligan S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort 2 euro rabatt på standardbiljetter till följande matcher i innebandyligan för herrar: SPV-Karhut i Seinäjoen Urheilutalo sönd. 16.12 klockan 17 samt SPV-TPS lör. 29.12 klockan 17 och SPV-Oilers sönd. 30.12 klockan 17 i Seinäjoki Areena. Seinäjoen Urheilutalo, Kirkkokatu 15, Seinäjoki. Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.

- **Biljetter och mer information:** peliveljet.com/miehet/liput.

Enklaste sättet att lära sig spela instrument online S-Förmån 24,90 e

Med S-Förmåns kort en månads testperiod gratis i Finlands största webbtjänst för instrument- och sångundervisning.

- **Mer information:** rockway.fi/etukortti.

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

TEXT KAISA HAKO FOTO LAURI ROTKO



Marja Laurikainen har tillverkat ett dockhus med jultema, ursprungligen för att det skulle visas på en dockskåpsutställning vid Södra Österbottens land-skapsmuseum 2016–2017.

Drömmarnas jul på landet

Marja Laurikainen säger sig vara en riktig julmänniska och sparar Bonus hela året inför festligheterna. På julen gillar hon att äta gott och läsa nya deckare.

I år får Marja Laurikainen fira jul på landet för första gången.

”Jag har länge drömt om att bo i en mormorsstuga. Och i min ålder är det bäst att börja förverkliga sina drömmar”, säger 73-åriga Laurikainen, som kallas Myy av sina vänner.

Drömmen blev verklighet i januari när Laurikainen hyrde en ”stuga” i Herrala i Hollola, en stuga som de facto är ett stort, vackert hus byggt på 1930-talet.

Flytten föregicks av långvarig planering – till exempel att ta körkort vid 62 års ålder.

”Närmaste butik ligger 11 kilometer bort. Dit tar du dig inte med rollator”, säger Laurikainen.

BONUS TILL JULINKÖP

Marja Laurikainen säger sig vara en riktig julmänniska och samlar Bonus hela året enbart för julen.

”Min pension är så liten att det inte blir mycket till fest av den. Men även en gammal människa som bor ensam vill ha pepparkakor, sillsallad, gravlax och skinka på julen. Vanligen sparar jag så mycket Bonus att jag kan skaffa allt jag behöver”, säger hon.

Nu väntar Laurikainen med spänning på julen också

därför att hennes drömhjem rymmer en ordentlig julgran.

Jag kommer att klä den bland annat med skatter från min barndom: glittrande istappar från Riihimäki glasbruk. En fördel med denna mormorsstuga är också att det finns tillräckligt med utrymme för de vackra dockskåp som Laurikainen har byggt. I ett av dem är det jul året om.

Förberedelserna inför högtiden börjar redan i början av december. Laurikainen tar fram julkrubban och det övriga pyntet. Sedan gör hon en lista över vad hon ska skaffa och vilka aktiviteter hon tänker delta i detta år.

Under julveckan är allt klart och hon får njuta och äta gott. Laurikainen firar vanligen jul ensam, i sällskap av den 13-åriga hunden Zara,

som julen till ära ikläs tomteluva.


”Hon har inget emot tomteluvan. Som att hon säger ’okej, låt gå’”, säger Laurikainen med ett skratt.

Julfirandet pågår länge och väl, ända till mitten av januari. Och en sak hör ovillkorligen till julen:

”Jag måste alltid få några nya, bra deckare. Redan som liten tyckte jag att böcker var den bästa julklapp man kunde få!”

*”I min ålder
är det bäst
att börja
förverkliga
sina drömmar.”*

BILDKRYSS



ANN HUSMAN FOTO / STOCKPHOTO

BOR I DELHI	↓	SNETT	↓	IDEAL-SAM-HALLE	↓	SKO-TUNGA	↓	ISLAND	BRAGD
ANO-NYM		ENTALS-FORM		KILO		FLIK			
VILD-HUNDEN								GOJA	PERSIKO-TYP
SNYGGT				FLYGEL	1.				
				PAPPAS SYSTER					
SOM T EX				BRA FÖR MAGEN					
VISTAS				FJORD-LAND					
VÄRME	DOFTAR	LUNCH-PAUS	FOSFOR	GRÄD-DAS	↓	VISST	↓		
				SKRIK		SIFFRA			
NATRIUM			CUP						
ÖVER-RUMPLA			SLAG						
3.									
FLACKA				SKÄMT-AS					
VIKINGA-RELI-GION				ÄR BEN-LÖSA					
				NER-DRUM, ARTIST					
				FASAD					
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						
			DRÖJA						
SPYD-IGT	UT-STÄLL-NING		FRISK						



BONUS FINNS I TELEFONEN

S-mobil håller dig alltid uppdaterad om ditt bonussaldo. I S-mobil finns även:

- de närmaste bonusverksamhetsställena
- elektroniska kassa- och garantikvitton
- dina mest aktuella förmåner och evenemang

LADDA NED S-MOBIL!

Du får den gratis i din appbutik

