

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

## Blicken riktad mot framtiden

UNGA VUXNA VISAR VÄGER MOT  
KLIMATVÄNLIGA MATVANOR.

**EGEN EKONOMI**  
22-årige Edvin:  
"Jag har investerat  
studielånet i aktier"

**GLÄDJE I DET DU GÖR**  
Årets hushålls-  
lärare förespråkar  
bra val

**ÄLSKADE MIKROPIZZA**  
Saarioinens  
klassiska pizza är  
alltjämt lika populär





# samarbete

## REDAKTION SOK

**Chefredaktör, tf** Anne Sassi  
**Redaktionschef** Sanna Suokko  
**Innehållschef** Sara Malmberg  
**Innehållschef, mat,** Sanna Autio

## UTGIVARE

Centrallaget för  
 Handelslagen i Finland (SOK)  
**Direktör för medieverksamhet**  
 Anne Sassi

## ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

## ÖVERSÄTTNING

Acolad

## KONTAKTUPPGIFTER SOK

**Redaktion**  
 fornamn.efternamn@sok.fi  
**Växel** SOK 010 768 011

### Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen  
 Ägarkundstjänsten  
 010 765 859  
 (0,084 euro/min.)  
 www.s-kanava.fi  
 hjälper i alla frågor som gäller  
 ägarkundsrelationen.

### Adressändringar

uppdateras automatiskt via  
 befolkningsdatasystemet.

**Avbrott i utdelningen** av  
 tidningen ska anmälas till  
 ägarkundstjänsten eller på  
 www.s-kanava.fi.

## REDAKTION SANOMA

**Art Director** Leena Majaniemi  
**Ansvarig producent** Leila Mehto  
**Grafiska formgivare**  
 Reeta Kukkola och Laura Savioja

## TRYCKERI

PunaMusta Media  
 117:e årgången  
 Samarbete utkommer  
 sex gånger per år.  
 ISSN-L 0044-0396  
 ISSN 0044-0396 (print)  
 ISSN 2242-2196 (webb)  
 Upplaga 47 244 (LT 2020)  
 Medlem i Tidskrifternas Förbund

Omslagsbild Paula Kesäläinen



Foto Mikko Hannula och SOK



Osuuskunta Aittas butik i Sagu på 1920-talet. Af-färsledningen var så noggrann med att erbjuda ett rationellt produkt-sortiment att man övervägde beslutet att inleda sötsaksförsäljning i ett helt år.

## Stora förändringar sker i små steg

**H**ar du fiskat? Javisst! Har du ätit jordgubbar? Javisst! Moder jord bjuder på sitt allra bästa just nu: himmelskt god nypotatis, saftiga bär, knapriga morötter, fräscha sallader, örter och örter. På sommaren är det enkelt att äta gott och hälsosamt. Men visst är det också gott med grillat: korv, läckra ribs och hamburgare som dryper av ost. Eftersom måltiderna dessutom inkluderar trevlig och viktig samvaro med andra människor är matens klimatpåverkan eller ens näringsvärde sannerligen inte det vi i första hand tänker på.

Det är dock ett faktum att det finns 820 miljoner människor som inte har tillräckligt med mat på vår jord. Ett ännu större antal människor äter dåligt eller för mycket. För ett par år sedan publicerade EAT-Lancet-kommissionen en rapport som bidrog med en ny dimension i den internationella debatten. Forskarna hade kommit på en idé om en planetär hälsodiet, som skulle kunna ge hela jordens befolkning hållbar och hälsosam föda även 2050 då här uppskattningsvis kommer att finnas 10 miljarder människor. På grund av befolkningsökningen och klimatförändringarna behöver alla människor börja äta en mer växtbaserad och hälsosam kost.

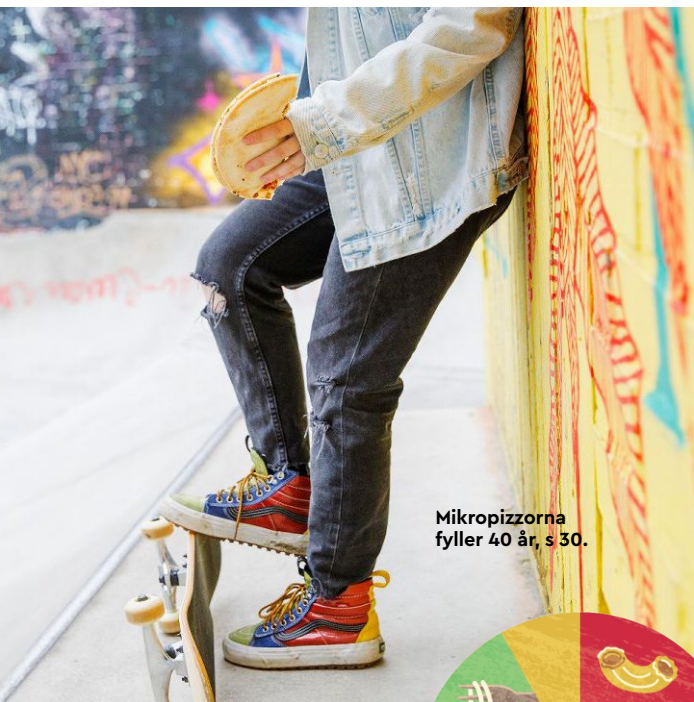
För den som har vuxit upp i den mjölk- och köttdominerade matkulturen i Finland kan en övergång från rött kött direkt till växtbaserade alternativ kännas väldigt radikalt. Många som bor på landsbygden är direkt eller indirekt beroende av mjölk- och köttproduktionen för att kunna tjäna sitt levebröd. De globala problemen berör dock oss alla och tvingar oss att hitta lösningar tillsammans.

**UNGA VUXNA** är föregångare när det gäller att äta klimatmedvetet, enligt vår temaartikel i detta nummer. För allt fler är en latte med havremjolk och en vegetarisk smörgås redan nu självklara val. Mat är ett sätt att skapa sin identitet. Det som är trendigt blir ofrånkomligen även en del av vardagen. Avsteg är också tillåtna. Det talas om flexitarianism: att ha en övervägande vegetarisk kost, men på ett flexibelt sätt där inga livsmedel är helt förbjudna. Enligt forskare är det riktigt smart. Stora förändringar sker bäst i små steg.

Någonting bekant från barndomen finns det ändå i allt detta. Mina morföräldrar, som hade genomlevt krigsåren, fyllde sin källare med rotsaker om höstarna, åt mycket fisk och hade kött på bordet endast sällan. Svinnet existerade inte ens som begrepp, utan också den sista soppskvätten sögs upp med en brödkant. Det var inte ett medvetet försök att förbättra världen eller att äta hälsosamt, utan ett liv som präglades av måttfullhet och sparsamhet. Någonting märkligare än så är det heller inte frågan om med den planetära hälsodieten. I dag gör vi visserligen matvalen bland hyl-lorna på Prisma och när vi väljer restaurang är det den med en meny som även blickar mot framtiden som är mest intressant.

**SANNA SUOKKO**  
 Redaktionschef





Mikropizzorna  
fyller 40 år, s. 30.

I S-gruppens  
butiker såldes  
11,8 miljoner  
kilo pasta förra  
året, s. 25.



Jenna Valta har  
alltid varit noggrann  
med pengar, s. 36.

## Återkommande

49 Kähkönen  
50 Förmåner  
51 Kryss



Zucchiniex är en  
rolig idé att servera  
till kaffet, s. 16.

# Innehåll <sup>4</sup>/2021

## 4 Vad saknas i butikshyllan?

Nu går det enkelt att framföra produktönskemål till S-market via en webbtjänst.

## 5 "Första dagen börjar med att lära känna varandra"

Helinä Möra-Harju och Varpu Aulavuo, mor och dotter, är lärare i samma skola.

## 6 Förändring i luften

Unga vuxna visar vägen mot klimativänliga matvanor, men insatser från människor i alla åldrar behövs.

## 15 Tusenkonstnär inom restaurangbranschen

Baristan och servitrisen Sanna Saarijärvi gillar sitt mångsidiga arbete.

## 16 Baka av sommarens skörd

Skördesåsongens bästa grönsaker passar bra i såväl salta som söta bakverk.

## 23 Sensommarens bästa

Testa grillnyheter och gör blåbärskvarg till dessert.

## 25 Vardagsfavorit

Traditionella makaroner är den bästa pastan enligt finländarna.

## 26 Vardagskunskap ger matglädje

Fiia Lujasmaa, årets hushållslärare, förespråkar bra val och glädje i det du gör.

## 29 Bagar-Kalles arv från Österbotten

Malax Limpan har tillverkats utan avbrott i över hundra år.

## 30 Älskad mikropizza

Saariainens klassiska pizza är så populär att företaget inte vågar göra några ändringar i receptet.

## 36 Koll på ekonomin som studerande

S-Bankens experter ger tips till unga som håller på att bli självständiga.

## 42 Fondsparande gav avfallstak

Josefina Nissilä har köpt ett avfallstak till egna hemshusgården för sin Bonus.

## 44 Havregrynsgröt och strömmingsflundror på festligt vis

Eleverna i årskurs 8 i Leppävaaran koulu i Esbo vann tävlingen Ruokavisa med sin uppfinningsrika kompletta meny.

## 46 Se det goda i ungdomarna

Barnavårdsföreningens experter vet att det krävs ut hållighet av tonårsföräldrar.





Kunderna har efterlyst till exempel alkoholfria ölsorter, strimlad paprika, proteinglass och mangosmoothie.

## VAD SAKNAS I BUTIKSHYLLAN?

Nu går det enkelt att framföra produktönskemål till S-market via en webbtjänst. Med hjälp av tjänsten kan butikerna anpassa sitt sortiment efter just sina kunders preferenser.

### Vad är tjänsten Sinuntoive?

De förnyade S-marketbutikerna vill erbjuda ett sortiment som är ännu bättre anpassat efter de lokala kundernas smak och preferenser. Tjänsten Sinuntoive inkluderar webbplatsen sinuntoive.fi där det är enkelt att framföra egna produktönskemål. Om du till exempel saknar produkter från närbageriet i din butik kan du enkelt önska dig sådana på webbplatsen.

### I vilka butiker fungerar tjänsten?

Sedan början av maj har tjänsten använts i alla S-marketbutiker i Finland.

### Går det fortfarande att framföra önskemål i den egna närbutiken?

Det har i alla tider gått att framföra produktönskemål på plats i alla S-marketbutiker och det går även framöver. Genom den nya webbtjänsten ville vi göra det ännu enklare för kunderna att önska sig produkter.

### Hur många önskemål har lämnats in?

Vi har fått in en hel del önskemål, trots att tjänsten är rätt ny. Det finns över 400 S-marketbutiker runt om i Finland. Under veckan då tjänsten lanserades i hela landet fick vi in

hela 4 000 önskemål. Enligt vår uppskattning kommer vi att kunna infria över hälften av dem. Det kommer in betydligt fler önskemål gällande mindre butiker som har ett mer begränsat sortiment. Vi får också särskilt många önskemål gällande butiker där det inte finns någon stor matbutik i närheten.

### Om vilken typ av produkter kommer det in flest önskemål?

Många önskar sig olika sorters färdigmat, godis, kryddor och läsk.

### Vad skulle du själv önska dig i din närbutik?

Djupfrysta granatäppelkärnor. Kärnorna är praktiska att till exempel blanda i en smoothie tillsammans med banan och bär. Det känns som att jag under coronatiden har slarvat lite med att äta till exempel sallad, då jag inte alltid kommer mig för att göra sallad hemma. ■



Helinä Mörä-Harju och Varpu Aulavuo är  
lärare i samma skola. Yrket går i släkten,  
i inte mindre än fjärde generationen.

## "FÖRSTA SKOLDAGEN BÖRJAR MED ATT LÄRA KÄNNA VARANDRA"

Den första skoldagen är unik  
särskilt för eleverna i årskurs ett,  
och det är en glädje även för  
lärarna att få följa den, tycker  
Helinä Mörä-Harju och Varpu  
Aulavuo, mor och dotter.

**"BÅDE JAG OCH MIN DOTTER** Varpu är lärare och vi undervisar i klassrummen bredvid varandra på Hämeenkadun koulu i Hyvinge. I skolan tänker jag inte på Varpu som min dotter, utan där är rollen som lärare stark hos oss båda. Men visst har jag ibland lättare för att be henne än andra om hjälp till exempel med datatekniska problem. Jag är stolt när Varpu får beröm i lärarrummet. Hon har skött jobbet som både lärare och prorektor mycket bra. Inkommande termin fortsätter jag med samma klass som tidigare, en riktigt trevlig klass i årskurs tre. Efter sommarlovet är det roligt att få träffa eleverna igen, precis som om man skulle träffa gamla vänner efter en tid ifrån varandra."

*Helinä Mörä-Harju, mamma, 55, Hyvinge*

**"NÄR JAG VAR BARN** var lärare mitt drömyrke. Jag hade en realistisk bild av det, eftersom både min mamma och min moster är lärare. När jag tagit examen sökte jag jobb på samma skola där de båda arbetade. Det var modigt av rektorn att välja mig. Jag tror nog att min ansökan synades extra noga. I skolan är vi inte mor och dotter, utan nära kollegor. Skolstarten i år är speciell för mig, eftersom jag återvänder efter föräldraledighet. De första dagarna är alltid stressiga för lärarna, men särskilt för eleverna i årskurs ett är de unika. Barnen är så små. De nya rygg-säckarna väger tungt på axlarna när föräldrarna fotograferar sina barn på skolgården. Sedan lär vi känna varandra och pratar om vad som hänt på sommarlovet."

*Varpu Aulavuo, dotter, 29, Hyvinge*







tema | *Matens framtid*

# Förändring I LUFTEN

Unga vuxna är vägvisare  
mot klimativänliga matvanor,  
men insatser från människor  
i alla åldrar behövs.

Avgörande enligt forskare är  
”däremellan”-faserna, där  
ett stort antal finländare söker  
sitt sätt att äta mer hållbart.

text KAISA HAKO foto PAULA KESÄLÄINEN  
stil KATARIINA KAATRASALO matstylist KAISA NIEMINEN



**L** små val kan det bo en stor förändring. Tänk om jag skulle äta kyckling i stället för nöt eller gris oftare. Tänk om jag skulle steka siklöja eller strömming i stället för kyckling. Tänk om jag en gång i veckan skulle äta vegetarisk ärtsoppa eller spenatplättar. Tänk om jag skulle använda bondbönor i stället för köttfärs i en nachogratäng. Tänk om jag skulle äta en näve mer inhemska bär och rotsaker varje dag.

**T**anken om att motverka klimatförändringarna genom matvalen kan låta som en enorm insats som kräver att du ger avkall på mycket. Men förändringen till det bättre kan börja med små vardagliga val, om du gör tillräckligt många.

Det finns positiva signaler, konstaterar **Maijaliisa Erkkola**, docent i näringsvetenskap, och **Jaakko Nevalainen**, professor i biostatistik, som har undersökt konsumenternas övergång från rött kött i riktning mot fjäderfä, fisk och växtbaserade alternativ. De ingår i forskningsgruppen LoCard, som har fördjupat sig i S-gruppen-ägarkundernas omfattande köpdata från två och ett halvt års tid.

Enligt den forskning som Erkkola och Nevalainen leder verkar finländarna besitta kunskaper om klimat- och hälsoeffekterna av mat. Även attityden mot eventuella ändringar av matvanorna är i regel positiva, oberoende av hur den egna kosten ser ut för tillfället.

Forskningen bekräftar att unga vuxna är föregångare inom en klimativänlig kost. Det är många gånger vanligare att de väljer växtbaserade alterna-

**LINNEA SUUTARINEN, 21  
OCH FOLKE MUNTER, 24**  
Lahtis

Folke Munter och Linnea Suutarinen lagar ofta asiatisk mat.



Foto Tommi Mattila

## Matlagningsglädje utifrån gemensamma värderingar

**LINNEA:** "Vi har varit tillsammans i ett och ett halvt år och flyttade nyligen ihop. För mig är det viktigt att min partner har en liknande matfilosofi som jag, eftersom jag anser att matvalen även återspeglar en människas värderingar ur ett större perspektiv.

Jag har i cirka sju års tid varit någon form av vegetarian, ibland även sträng vegan. Sedan faller jag för frestelsen och äter ost, och det händer fortfarande sporadiskt. I vissa recept passar det bara helt enkelt så bra med exempelvis getost. Ost är den svaga punkten för oss båda, och ibland övertalar vi varandra att köpa ost i butiken. Att laga mat är en passion för oss båda, men Folke tar nog ut svängarna ännu mer än jag."

**FOLKE:** "Min partners matvanor inverkar nog på mina. Självt har jag börjat äta mindre fisk, eftersom Linnea inte äter fisk. Ungefär en gång i månaden är jag sugen på sushi. Jag gissar att jag kommer att äta det än mer sällan nu när vi bor tillsammans.

Vi gillar att laga orientalisk mat, till exempel indisk eller japansk. Jag har lärt mig att laga intressanta kryddiga rätter, eftersom det hjälpte mig att frånga kött. Vi använder mycket sojakross, tofu, linser och kikärter när vi lagar mat. Nu då jag inte har ätit kött på många år börjar redan tanken på att äta kött kännas konstig. Jag kanske inte alls skulle tycka att det är gott längre."



# Livsmedlens andel av koldioxidavtrycket från vår konsumtion är ungefär en femtedel.

tiv än att andra åldersgrupper gör det.

Livsmedlens andel av koldioxidavtrycket från vår konsumtion är ungefär en femtedel. Miljökonsekvenserna av livsmedel är en flerdimensionell helhet som utöver koldioxidavtrycket även omfattar bland annat konsekvenserna av vattenförbrukningen och frågor kring den biologiska mångfalden.

Finländarna skulle kunna minska klimatpåverkan från sin kost, med andra ord koldioxidavtrycket, med upp till 30–40 procent, konstateras i undersökningen RuokaMinimi som publicerades 2019. Detta vore möjligt enbart genom att vi skulle äta enligt de finländska näringsrekommendationerna, dvs. ett halvt kilo kött i veckan högst och ett halvt kilo grönsaker om dagen.

**A**v alla livsmedel är det rött kött som har de största negativa miljökonsekvenserna. Klimatkonsekvenserna av livsmedel minskar om vi ersätter mängden kött i vår kost med fjäderfä, fisk eller baljväxter. Till exempel genom att ersätta köttet med fisk skulle klimatkonsekvenserna av maten minska med 30 procent jämfört med vår nuvarande kost.

Kött är dock alltjämt populärt. Två tredjedelar av dem som deltog i undersökningen äter kött två dagar av tre. Finländarna får också en avsevärd andel av energiintaget från mjölkprodukter och spannmål.

Både miljön och hälsan skulle gynnas av att finländarna i sina matvanor övergick mot den planetära hälsodieten. Kosten grundar sig på internationella forskningsrön och innehåller mer grönsaker än de nuvarande rekommendationerna. Kostmodellen sammanställdes först på näringsmässiga grunder, och miljökonsekvenserna bedömdes genom modellering.

Foto Kristina Kontoniemi

Ayla Brinkmann  
äter grönsaker  
efter säsong.

AYLA  
BRINKMANN, 26  
Jyväskylä

## Att äta vild fisk gynnar ekosystemet

**"I FJOL** fick jag och en kompis för första gången pröva på att fiska nors och jag fick två hinkar fulla. Nors är en liten fiskart som anses vara skräpfisk. Nors fiskas under leken med sänkhåv vid vattenytan. Det var så enkelt att fånga dem med håv att det faktiskt kändes lite orättvist.

Jag har i huvudsak varit vegetarian i tio år, men då och då äter jag även finländsk vild fisk och finländskt viltkött. Jag känner en jägare som jag ibland får älgkött av.

Jag blev vegetarian av klimatskäl, men under åren har jag även börjat tänka på individens lidande, på djurens rätt. Att en hel jättestor älg skjuts för att jag ska få mat är ingenting som jag förhåller mig likgiltig till eller som jag tar lätt på. Dessa är stora frågor. Till exempel när jag fiskade nors insåg jag att norsfiske är en bra lösning för ekosystemet, men å andra sidan innebär det att många individer tvingas sätta livet till. Det var en ögonöppnande situation.

**DET FINNS** många fina och viktiga saker som koncentreras kring mat, och vi borde inte låta den förgiftas av politiska frågor eller hållbarhetsfrågor. Då blir ätandet för strängt och allvarligt.

Om du värnar om klimatet är ett fungerande recept att fundera ut en möjlig lösning för just dig och följa den i vardagen. Då behöver du inte ha dåligt samvete varje dag. Och vid behov kan du sedan justera den linje du har gått in för."





Foto Tommi Mattila

Wili Härmäläinens storasyster fick honom intresserad av att äta vegetariskt.

WILI  
HÄRMÄLÄINEN, 21  
Lahtis

## Tränar med hjälp av vegetabiliskt protein

**"JAG HAR SPELAT** innebandy i 12 år, först i FM-serierna för juniorer och sedan i innebandyligan för herrar. Numera är jag aktiv inom skejtboardåkning och leder skejtskolor och -läger. Jag skejtar många timmar om dagen och dessutom håller jag på med kroppsviktsträning. När du rör på dig mycket förbrukar du mycket. Efter skejtsessionerna måste jag säkerställa att jag får tillräckligt med protein och särskilt kolhydrater från maten.

Jag slutade äta kött under den tid när jag sysslade med tävlingsidrott. Vid den tiden fanns det inga andra vegetarianer i laget än jag. Många trodde kanske att en idrottare inte kan få i sig tillräckligt med protein från en vegetarisk kost, men själv märkte jag inte av några negativa konsekvenser. Jag behövde kanske äta lite mer vegetabiliskt protein, men å andra sidan slapp jag matkoman helt och hållet.

**I SKEJTKRETSAR** märker jag att allt fler ungdomar visar intresse för en vegetarisk kost. Att bry sig om miljön verkar höra till ålderskategorin och dessutom är det trendigt.

Matlagning är ingen passion för mig, utan något som måste göras. I en svinnrestaurang köper jag ofta färdiglagad mat som annars hade kastats bort. Jag äter fisk om morfar har fiskat. Jag gillar att laga smoothies, där jag ofta använder banan, råa ägg, havreflingor, sojamjolk och bär. I smoothies är det också enkelt att blanda ner alla kosttillskott du behöver."

Arbetet i Erkkolas och Nevalainens forskningsgrupp utgick från vilken typ av proteinkällor som kött ersätts med.

Även om finländarna alltså äter mycket kött, verkar de utifrån LoCard-forskningsmaterialet inte kunna indelas strängt i köttätare och veganer.

"I offentligheten presenteras stereotyper där en köttätande man ställs mot en vegohippie från Bergshäll, men dessa är inte sanningsenliga enligt detta material", säger Erkkola.

Över två tredjedelar av dem som deltog i undersökningen verkar vara någonting däremellan.

"Däremellan" är den fas där det sker små, viktiga steg med tanke på klimatet, små förändringar i vanorna.

"Varje steg är faktiskt viktigt. En stor del gör redan flera riktigt smarta matval. De går sedan att utöka", säger Erkkola.

**A**tt övergå direkt från rött kött till växtbaserade alternativ känns för radikalt för många. Det verkar vara vanligt att förändringen går via kycklingprodukter och fisk. Människor i olika åldrar väljer olika vägar. Nevalainen berättar att medan unga människor är mer fördomsfria när det gäller växtbaserade alternativ, verkar äldre människor ha lättare att införa fisk i sin kost. Även det är av betydelse. Enligt forskarna borde vi visa uppskattning för de äldre människor som kanske hela sitt liv har haft koloniodlingar och fiskat – dvs. har ätit klimatvänligt utan att egentligen vara medvetna om det.

Erkkola konstaterar att den unga generationen gör sina matval mer medvetet. Utbildning är helt klart av betydelse.

"Hållbarhet tas upp redan i grundskolan. Jag tror att de unga växer upp med ett annat tänkesätt. Jag sätter mitt hopp till dem, men det krävs insatser från alla åldersgrupper."

→

"En stor del  
gör redan flera  
riktig smarta  
matval."



# Den planetära hälsodieten

**DEN PLANETÄRA** hälsodieten är ett vetenskapligt baserat förslag på en global kostmodell. Den är mer vegetabiliskt betonad än de nuvarande finländska näringsrekommendationerna. Huvudmålsättningen är en mer hälsosam kost, en mer hållbar livsmedelsproduktion och minimerat svinn.

**I DEN PLANETÄRA** tallriksmodellen fylls hälften av tallriken med olika slags grönsaker och frukter, ungefär en fjärdedel med helkornsspannmål.

**RÖTT KÖTT** finns på den planetära tallriken bara ungefär en gång i veckan, kyckling eller fisk ett par gånger i veckan. I övrigt ersätts köttet med vegetabiliska proteiner, till exempel bönor, linser, ärtor, nötter och frön.

**ÄGG INGÅR I KOSTEN** ett par gånger i veckan, mjölkprodukter ungefär 250 gram om dagen. Bland fetter prioriteras vegetabilisk olja.

**MÄNGDEN TILLSATT** socker och raffinerad spannmål minimeras.

**KOSTEN GRUNRAR SIG** på omfattande forskningsrön och tillämpas anpassad till matomgivningen och näringsutmaningarna i respektive land. I regel är den planetära hälsodieten framtagen för friska vuxna och barn över 2 år.

**ENLIGT UPPSKATTNING** skulle den planetära hälsodieten kunna minska den förutspådda dödligheten i Finland med ungefär en fjärdedel senast 2030.

## SÅ HÄR ÄTER DU PLANETÄRT PÅ FINLÄNSKT VIS

- Prioritera inhemska grönsaker, frukter, bär och rotsaker. Fyll hälften av tallriken med grönsaker.
- Utnyttja säsongstänk. Då är grönsakerna både bäst och förmånligast. Ta tillvara lokala råvaror. Plocka bär och svamp och konservera trädgårdens skörd.
- Byt ut köttet mot inhemska baljväxter eller växtbaserade köttsubstitut flera dagar i veckan. Ät helst rött kött endast en gång i veckan, i en mängd som motsvarar en liten biff. Använd kött mer som en krydda än som en huvudrätt.

- När du äter kött, prioritera inhemskt och hållbart producerat kött.
- Ät inhemsk fisk ofta. Fiska själv eller köp säsongsfisk i butiken.
- Begränsa ditt intag till högst två-tre deciliter finländska mjölkprodukter om dagen. De kan också ersättas med berikade havrebaserade produkter.
- Prioritera inhemsk vegetabilisk olja i matlagningen.
- Välj inhemsk fullkornsspannmål i stället för raffinerad spannmål. Till exempel råg och havre är utmärkta val.



Enligt forskarna verkar det vara allra svårast att ändra kostvanorna i brytningsperioder i livet, till exempel i den stressiga småbarnsvardagen. När tiden och krafterna är begränsade vore det bra om matomgivningen kunde komma till mötes och erbjuda hållbara och enkla lösningar till rimliga priser.

Vid förändringar behövs även åtgärder på högre nivå. Det är viktigt att man till exempel inom livsmedelsindustrin, företagsrestauranger och skolmat-salar, småbarnspedagogiken och armén visar vägen och arbetar för att en övervägande vegetarisk diet ska slippa stämpeln som specialdiet. Forskarna konstaterar att det också är av stor betydelse vad butikerna betonar i sitt sortiment och sin kommunikation.

**N**ina Elomaa, hållbarhetschef inom S-gruppen, säger att handelsbranschen är medveten om sin viktiga roll. Inom S-gruppen är strävan efter att främja den planetära hälsodieten en del av ett mer omfattande hållbarhetsprogram och temat hållbar konsumtion.

”När planetens begränsningar kommer emot måste vi tänka om. Vårt mål är att matinköpen ska vara växtbaserade till 65 procent år 2030”, säger hon.

Matvalen är någonting mycket privat. En förändring åstadkoms inte genom tvång, utan genom positiv uppmuntran. Handelsbranschen kan ge information om olika alternativ och erbjuda tips. I detta ingår såväl hyllkantsetiketter och certifierade produkter som olika kampanjer, varav ett bra exempel är kampanjen Suomu nousuun som lyfter fram den inhemska fiskens värde. Inom S-gruppen har konsumenterna även hjälp av kalkylatorerna i tjänsten Mina köp. Med hjälp av dem kan konsu-

menten följa upp koldioxidavtrycket eller den inhemska andelen av sina inköp i sin smarttelefon. Yhteishyvä tar fram klimatvänliga recept som hjälper konsumenterna att ta kontroll över kosten.

Elomaa påpekar att en klimatvänlig kost de facto är ”gamla nyheter”.

”Så sent som i min barndom på 1970-talet var kött vanligen helg- eller festmat. Mat var också någonting värdefullt. Det var sannerligen ingenting man kastade bort”, säger hon.

Samma tänk behövs i dag för att motverka svinnet, eftersom all mat som inte äts upp medför onödiga klimatkonsekvenser.

**K**änslan av att det faktiskt går att påverka genom sina val kan enligt forskarna öka upplevelsen av att kunna samt minska klimatångesten.

Inkomstnivån definierar inte människans vilja att förändras. Enligt LoCard-undersökningen finns det ett intresse för att äta hållbart även hos personer med låga inkomster.

”En högre inkomstnivå verkar inte ha någon avgörande roll när det gäller mer hållbara val. Snarare tvärtom”, säger Jaakko Nevalainen.

Utifrån forskningsmaterialet klarar särskilt kunder som är intresserade av vegetariska alternativ av att hitta alternativ som passar deras budget, oavsett om de är trendiga produktnyheter eller vanliga böror och linser. De som gillar fisk verkar i sin tur ofta vara villiga att satsa även på dyrare produkter.

**E**n förändring mot en mer klimatvänlig kost kräver med andra ord inga absoluta antingen eller-val, utan det som krävs är både och-tänk. Avgörande är de dagliga eller veckovisa valen som förblir bestående.

”Ett klimat där små insatser värdesätts skulle kunna leda till att allt fler gör dem”, säger Nevalainen.

”Nettoeffekten i sin helhet kan bli stor om de stora massorna börjar agera.”

*Källor: Naturresursinstitutet; Kaltiala, Ulla: ”Planetaari-nen ruokavalio on suosituksia tiukempi.” Östra Finlands universitet 29.10.2020; Kuusipalo, Heli m.fl.: ”Planetaari-nen ruokavalio edistää maapallon ja ihmisten hyvin-vointia ja terveyttä.” Den medicinska tidskriften Duode-cim 2021/9; Saarinen, Merja m.fl.: ”Ruokavalionmuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti.” Statsrådets publi-kationsserie för utrednings- och forskningsverksamheten 2019:47.*

Mat som inte  
äts upp medför  
onödiga klimat-  
konsekvenser.



**TUULI  
ORASMAA, 29**  
Helsingfors

Tuuli Orasmaa gillar kreativ matlagning av de ingredienser som ingår i försändelsen från livsmedelskooperativet.

## Klimatdokumentär blev startskottet på en förändring av matvanorna

**"JAG VAKNADE** till insikt om klimatkonsekvenserna av livsmedel som 16-åring när jag hade sett dokumentären *En obekvämt sanning* som handlar om den globala uppvärmningen. Efter det har jag letat efter information om en miljövänlig kost. Just nu kallar jag mig "rotfrukt- och bondbönian". Vid festligare tillfällen kan det hända att jag äter animaliska produkter. Vissa människor tror att veganer äter mycket utländska eller högt förädlade produkter. Jag tror inte att jag någonsin har köpt avokado, och banan köpte jag senast 2016. Jag har lärt mig att laga riktigt god mat när jag har ändrat min kost.

**JAG HAR ALDRIG** gjort koständringar mot min egen vilja. Jag prövar mig fram

och gör ändringar som gör gott. Jag tycker att förändringar får ta sin tid och ske steg för steg. Jag är medlem i ett livsmedelskooperativ. Vi medlemmar köper årets skörd från en lantgård gemensamt. Varannan vecka hämtar jag en försändelse på en avhämtningsplats, och den innehåller till exempel säsongsgronsaker, havreyoghurt, korngryn, bondbönskross eller seitan. Sedan funderar jag på hur jag tillaga råvarorna på bästa sätt. Jag uppskattar andelsjordbruk där konsumenten delar både riskerna och glädjeämnen med producenten. Det borde rent generellt finnas en större medvetenhet om de sociala och ekonomiska effekterna av livsmedelsproduktion."





**SIRKKA  
LIINAHARJA-  
NIEMINEN, 82**  
Tammela

## Enkelt och hälsosamt

**T**ill morgongröten är det gott med egenhändertgjort äppelmos.

Till lunch serveras abborre, gös eller strömming. Som tillbehör serveras potatis och morot och till dessert blåbärskräm eller lingonvispgröt.

Sirkka Liinaharja-Nieminen, 82, från Tammela har prioriterat närproducerad mat, säsongslivsmedel och klimatvänlig mat redan långt innan de begreppen hade myntats. Hon känner visserligen till termerna eftersom hon har hört dem på nyheterna, men ändå känns de kanske lite främmande.

Principerna bakom dem är dock solklara i vardagen. Liinaharja-Nieminen lärde sig dem redan i barndomen, som dotter på en bondgård.

”Enkelt, men hälsosamt. Så enkla råvaror som möjligt”, säger hon.

**I BARNDOMSHEMMET** i Luhanka var självförsörjning en självklarhet. Familjen åt ofta potatis med smör samt mycket gröt och välling. Barnen tyckte att det var roligt att fiska lekgädda om våarna. Mamma gjorde fil av mjölk från egna kor och tog tillvara lingon och blåbär.

Kött fanns det sällan på bordet. Det fick familjen om höstarna när en gris slaktades.

”Köttet räckte till vintern då det basturöktes och saltades i ett kar”, berättar Liinaharja-Nieminen.

Favoriträtten i slutet av sommaren var snålsoppa på morötter, ärter och blomkål från egen odling. Liinaharja-Nieminen minns att den delikatessen var det första hon lagade när hon flyttade hemifrån till en boxbostad för att studera. När hon bildade familj tog hon med sig det hon hade lärt sig i barndomshemmet.

”Jag har också alltid själv tyckt om att plocka och ta vara på bär- och äppelskörden. Jag hade en gemensam trädgård med en annan husfru och där odlade jag potatis och rotsaker. Jag serverade riven morot så ofta att barnen ibland fick nog”, minns hon.



Sirkka Liinaharja-Nieminen och Erkki Nieminen älskar strömming.

**LYCKLIGTVIS** har Liinaharja-Nieminens hem nästan alltid legat i närheten av en sjö, eftersom hon gillar fisk. När barnen var små bodde familjen i Kivijärvi. Senare flyttade de till Tammela.

”Själv har jag inte fiskat särskilt mycket, men jag har gärna köpt färsk fisk av lokala fiskare”, säger hon. I Kivijärvi hade fiskarna ofta med sig små siklöjor och i Tammela abborre eller gös från sjön Pyhäjärvi.

Efter att Liinaharja-Nieminen blev änka i mitten av 1980-talet bodde hon ensam länge. Då saknade hon inte egentligen köttätter, utan åt helst grönsaker och fisk – och ibland vittjade hon nät tillsammans med en bekant.

För några år sedan gifte hon sig med Erkki, en studiekompis från ungdomen, och denna livsförändring har även påverkat matvalen.

”Män verkar ha ett större behov av kött”, säger hon med ett leende.

**FORTFARANDE** plockar Liinaharja-Nieminen lingon och blåbär i skogen och kokar svarta vinbär till saft. Vid fritidsbostaden i Kannonkoski har hon odlat potatis och lök.

”Jag kör säkerligen på i samma hjulspår, men jag är nöjd. Det vet jag nog, vilken mat som passar mig bäst. Om jag äter för mycket och för omväxlande säger kroppen ifrån. Måtta med allt.” ■

Foto Vesa Tyni



**VEM?**

Sanna Saarijärvi jobbar som barista och servitris på fyra av S-gruppens restauranger i Uleåborg.

**J**AG HAMNADE I restaurangbranschen av misstag. Efter högstadiet sökte jag till kocklinjen på en yrkesläroanstalt. Under studierna förstod jag att jag vill jobba på kafé. Jag har jobbat i branschen i sex år. Jag tycker att alla borde testa på att jobba på restaurang i minst ett halvår. I en restaurang lär du dig färdigheter som du inte kan lära dig någon annanstans. Åtminstone får du öva på din förmåga att agera snabbt i överraskande situationer.

**JAG JOBBAR** på fyra av Osuuskauppa Arinas restauranger i Uleåborg: mest på Bacaro Doppio och Amarillo, ibland även på Coffee House och Fafa's. Jag har lärt mig hur de olika restaurangerna fungerar och när jag byter ställe är det egentligen bara arbetsklädseln som byts ut. Det skulle vara tråkigt att jobba på endast ett ställe.

**MINA ARBETSDAGAR** är omväxlande. Jag utför helt vanliga arbetsuppgifter varje dag: jag tar emot beställningar, tillreder specialkaffe, serverar och städar. Dessutom planerar och genomför jag två restaurangers marknadsföring i sociala medier. På Amarillo får jag även uppträda. Till vissa serveringar hör en eldshow, och jag har lärt mig att blåsa eld.

**MITT RÅD TILL PRAKTIKANTER ÄR ATT** de ska vara modiga, vad som än händer. Ett misstag är en chans att lära sig.

**NÄR JAG SJÄLV GÅR PÅ RESTAURANG** beställer jag en aperitif eller mousserande vin till förrätt. Till huvudrätt väljer jag biff och rött vin. Måltiden fulländas av en bit choklادتårta. Ett restaurangbesök är en njutning.

**DET BÄSTA TACKET FÖR MITT ARBETE** är kundernas uppriktiga reaktioner. På Amarillo har vi anställda lov att göra lite extra till kundernas glädje. En som fyller år kan vi bjuda på en glittrande drink och sjunga för och till exempel köra en eldshow efteråt. Det har hänt att kunder har blivit så rörda att de brustit ut i gråt. ■



Sanna Saarijärvi gillar att lösa problem, uppträda och improvisera. "Utan oväntade vändningar skulle jobbet vara tråkigt", säger hon.

## TUSENKONSTNÄR INOM RESTAURANGBRANSCHEN

Baristan och servitrisen Sanna Saarijärvi, 26, har bara några år i restaurangbranschen bakom sig, men hon har fått uppleva mer än många andra. Kollegorna beskriver sin kollega, som ansvarar för marknadsföringen i sociala medier och gör eldtrick, som en multitalang.

text ANU VALLINKOSKI foto TIMO HEIKKALA





# Baka av sommarens skörd

Använd skördesäsongens bästa grönsaker i salta och söta bakverk för att lätta upp, ge smak och göra saftigare.

text **SANNA KEKÄLÄINEN, NIINA MÄLKİÄ**  
foto **REETTA PASANEN**  
recept **S-PROVKÖKET**





## HAVREBRÖD MED ZUCCHINI

Havre och zucchini passar som hand i handske! Para ihop dem i ett enkelt havrebröd och grädda ett helt, härligt mjukt plåtbröd på en gång. Tillsätt riven zucchini i degen och bred ut rejält med zucchiniiskivor på brödet. Det saftiga brödet är gott till frukost, mellanmål eller kvällste.

Recept på finska:  
[Yhteishyvä.fi](http://Yhteishyvä.fi)





*Ta vara på våra tips  
på hur du enkelt  
ökar mängden grönsaker vid bakning.*



### Mixa slät

Mixa ihop ett mos av grönsaker som blir över vid matlagningen samt överblivna stjälkar och små bitar, färska eller kokta. Du kan använda moset vid bakning på samma sätt som rårivet eller tillsätta det i smeter och degar till olika bakverk. Du kan också göra en grönsaksröra som du blandar med rypsolja och använder exempelvis som pålägg på semlor. Du får ett pålägg som innehåller mer fibrer och bra fetter.

### Minska på sockret

Lätta upp söta sylter med grönsaker. Blanda grovriven morot i lingonsylt och använd som fyllning i bullar eller tillsätt pumpamos i plättsylt och avnjut med pannkaka.

### Gör fyllda knyten

Om du har för mycket grönsaker i kylskåpet, mixa ihop en fyllning av dem tillsammans med ost och oregano och rulla in den i smördeg på samma sätt som en rulltårta. Skär i skivor och grädda till pizzasnurrar i ugn vid 200 grader.



### PAJBOTTEN AV POTATIS

Gör en skojig och läcker glutenfri pajbotten av potatis.

1. Tvätta potatisar och skär dem med skal på i så tunna skivor som möjligt.
2. Stek skivorna i rypsolja i en stekpanna i ett par minuter tills de blir mjuka och böjliga.
3. Lägg upp skivorna lite omlott i en form klädd med bakplåtspapper.

### BERIKA MED RÅRIVET


Rårivna grönsaker bidrar med rejält med smak och saftighet i degar. Rårivet gör också bakverken lättare och bidrar med färg. Tillsätt rårivet i semmel- och bröddegar, pajbottnar, tårter och muffins samt väffelsmeter.



### ANVÄND HELA GRÖNSAKEN

Utnyttja även de läckra bladen från broccoli och blomkål vid bakning. Små blad kan användas som sådana för dekoration, större blad kan finhackas och användas i pajfyllningar eller degar. Om du kommer över zucchini-blommor kan du steka dem och till exempel toppa en salladspaj med dem.





*Ät empanadas som mellanmål  
eller baka dem till filmkvällen  
och servera med tomatsalsa.*

## VEGETARISKA EMPANADAS

Gör det enklare för dig och använd färdig deg och satsa i stället på en kryddig fyllning. Sydamerikanska empanadas påminner om piroger och är lättlagade av djupfryst deg avsedd för salta bakverk. Fyll degskalen med en grönsaksröra av finhackade säsongsgrogrönsaker, pulled havre, tomatpuré och rejält med färsk koriander. Limesaft och rökt paprika får de exotiska smaker att blomma ut.

Recept på finska:  
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyvä.fi)



*Denna salladspaj har en härligt frasig botten, en mjuk fyllning och färska grönsaker.*



#### SKÖRDESÄSONGENS SALLADSPAJ

Gör en paj toppad med sallad av säsongens läckraste grönsaker. Grädda enbart pajbotten, låt den svalna och bred ut en fyllning av havregräddde ovanpå. Vänd grönsakerna i en syrlig salladsdressing och lägg dem som ett täcke på pajen.

Recept på finska:  
Yhteishyvä.fi





# Så här gör du en salladspaj

1

## SATSA PÅ BOTTNEN

Använd fullkornsmjöl och havreflingor för att få en botten med mer smak. Du kan också riva ner en eller ett par deciliter grönsaker eller rotfrukter. Testa till exempel palsternacka. Minska svinnet genom att blanda ner rester ur påsar med frön och nötter i degen. Finhacka dem med en kniv eller i en mixer.

2

## GRÄDDA VACKERT

Eftersom botten till salladspajen gräddas utan fyllningar är det bra att stötta upp kanten så att de inte sjunker ner under gräddningen. Placera bakplåtspapper och folie på degen och håll över torkade ärter som vikt. Grädda vid 200 grader i 10 minuter, ta bort papperet och vikten och grädda i ytterligare 10 minuter eller tills botten är klar. Du kan använda de torkade ärtorna vid matlagning.

3


## FYLL GENERÖST

När botten har svalnat ordentligt, bred ut havrefraiche smaksatt med citronjuice, salt och peppar eller en färskostliknande havreprodukt på botten. Du kan också smaksätta fyllningen med exempelvis riven pepparrot eller finhackade färska örter. Om du toppar pajen med rucola och gröna grönsaker kan du även blanda ner en klick senap i fyllningen.

4

## TOPPA MED VINÄGRETT

Fyll pajen med olika salladsblad och säsong grönsaker som du först vänder i en läcker vinägreTT. Du kan använda grönsakerna råa eller först tillaga dem lätt. Toppa pajen med örter och eventuellt rostade frön.



Fyllningen i salladspajen gräddas inte.





*Använd sommarens skörd i söta helgdelikatesser.*

*Recept  
på finska:  
yhteishyvä.fi*

## ZUCCHINIKEX

Saknar du någonting nytt, skojigt på kaffebordet eller vid festligare stunder? Smaksätt en kaksmet med fint riven zucchini och spritsa ut munkringar på en ugnsplåt. Garnera småbröden efter gräddningen med en glasyr som består av florsocker och smältost. Strö över limeskal, hackade nötter eller torkade bär.



## ZUCCHINIMUFFINS

När du snabbt vill baka någonting riktigt gott kan du göra muffins som blir härligt saftiga av zucchini. Rör ihop en enkel färskostglasyr som får en lätt crunch av kokosflingor eller ät de läckra muffinsen, som även innehåller hackade nötter, som de är. Dessa minikakor är också utmärkta att djupfrysas.



## SAFTIG ZUCCHINIKAKA

En traditionell amerikansk morotskaka är en sommarfavorit för många. Med samma taktik trollar du fram en zucchinikaka med färskostglasyr i amerikansk stil. Kakan innehåller riven zucchini vilket gör att den håller sig saftig i flera dagar. Du kan göra själva kakan färdig i god tid och glasera den strax före servering.





# Sensommarens bästa

Än hinner du grilla säsongens mångsidiga nyheter. Blåbärskvarg med tre ingredienser är gott till dessert eller mellanmål.

SANNA AUTIO

## ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

### Blåbärskvarg

KOTIMAISTA-PRODUKTER

1 burk (2,5 dl) vispbar vaniljsås

1 burk (250 g) fettfri kvarg

1 påse (200 g) blåbär

DESSUTOM

kaneliässä-småbröd eller råg- och havrepuffar

Vispa vaniljsåsen med en elvisp. Blanda ner kvarg och halvtinade blåbär. Fördela blåbärskvargen i fem portionsskålar och smula över kex eller tillsatt råg- och havrekex.



Skaka den vispbara vaniljsåsen innan du öppnar burken. Vispa med en elvisp.



Använd laktosfri, fettfri kvarg till mellanmål, desserter och bakning.



Låt blåbären tina i rumstemperatur i en timme. Inhemska blåbär kan användas som sådana.



Naapurin Maalaiskana handgjorda Satay Style-kycklingspett har en asiatisk kryddning som har smak av nöt, men som tillverkas utan nötter och andra allergener.



Toscana fermenterad råkorv i serien Atria Artesaani kryddas med en blandning som innehåller bland annat fänkål, muskot, tomat och salvia.



Kariniemen Minutbiff av kyckling har en fräsch och något eldig smak av apelsinsalsa.



## Starta grillen!

Av mångsidiga grilldelikatesser dukar du upp ett delikatessbord till och med för hela släkten.



Meeat Muu Vegetarisk grillkorv tillverkas av ärter. Ny smak i serien är jalapeño-vuusto. Vuusto är vegansk "ost".

Atria XXXL Black Garlic Grillbiff av gris får sin kraftiga och lätt söta smak från svart vitlök.



HK Rypsiporsas Gourmet Dark Rub Ytterfilébiff av gris är smaksatta med kryddblandning med en fyllig och något maltig smak.

## Sanna rekommenderar



## Som i Neapel

### PIZZADEG AV RESTAURANGKVALITET

finns nu som djupfryst produkt. Förpackningen från Dennis innehåller två degbollar bakade på 00-mjöl. Tina upp degarna, låt dem jäsas och forma dem till bottenar på bakplåtpapper. Värm upp en plåt i ugnen och dra papperet med bottenarna på plåten. Bred ut smaksatt tomatkross och parmesanost på pizzabottenarna. Grädda i 5 minuter, tillsatt mozzarella och grädda i ytterligare 3 minuter. Riv över basilikablad.

RECEPT PÅ FINSKA: YHTEISHYVÄ.FI > HELPPU NAPOLILAINEN PIZZA

## Med eller utan mjölk



### 1 ENKELT OCH GOTT

Färdig gräddfildipp från Valio i smakerna American och Ranch passar utmärkt till grönsaker.

### 2 KALCIUM FRÅN HAVRE



Planti Havre-dryck tillverkas av finländsk havre. Avnjut naturlig eller använd i maträtter. Den växtbaserade drycken har tillsats av kalcium och D-vitamin.

### 3 GLUTENFRI GURT



Valio Oddly Good Greek-a-licious är ett mellanmål av grekisk typ tillverkat av kokosmjölk och havre. Den glutenfria gurtin innehåller acidofilus- och bifidobakterier.

### 4 MYCKET PROTEIN



Sojamelanmål med smak av mango i serien Alpro Greek Style. Mellanmålet innehåller rikligt med protein och har tillsats av B2-, B12- och D-vitamin. Testa även vid bakning.

Foto Anna Huovinen



MAKARONER ÄR GOTT

**42 %**

av all pasta som säljs är makaroner. Spagetti och figurpasta är nästan lika populära och står för en fjärdedel var. Övrig pasta utgör cirka 8 procent.



KÖPS ÄVEN FÄRDIG

Under de senaste 12 månaderna har S-gruppens butiker sålt

**0,79 miljoner**

kilo lasagne. Totalt såldes 1,36 miljoner kilo makaronilåda och 2,15 miljoner kilo andra pastarätter.



## Vardagsfavorit

Kärt tillbehör har många former. Finländarnas favoritpasta är traditionella makaroner.

text LEILA MEHTO foto HANNA RUUSULAMPI

Under fjolåret sålde S-gruppens butiker

**11,8 miljoner**

kilo pasta. En fjärdedel av den sålda pastan var mörk fullkornspasta. Totalt såldes 616 000 kilo färskpasta.



VARDAGSVAL

Försäljningen av pasta är relativt stabil året runt. Övergången från julmat till vardagsrätter återspeglas dock i försäljningen av pasta: i januari säljs nästan

**20 %**

mer pasta än i december.

TOPP TRE BLAND FIGURPASTA



1. FUSILLI



2. PENNE



3. GNOCCHI

FÖR STUDERANDENA I OTNÄS?

Proportionellt sett är försäljningen av pasta i huvudstadsregionen lite större än i övriga Finland. Mätt i kilo var pasta-försäljningen störst på Prisma Kaari i Gamlas,

**207 000 kilo.**

I proportion till matinköpsens vikt var pastaförsäljningen störst på Alepa i Otnäs.





# Vardagskunskap ger matglädje

Fiia Lujasmaa, årets hushållslärare, förespråkar bra val och glädje i det du gör. "När du inser att ett val gör gott för dig, dina närmaste och hela planeten känns det givande."

text **MARI SCHILDT** foto **VESA TYNI**

**"E**n av fördelarna med att vara hushållslärare är att du vet hur samarbete och ansvarsfördelning fungerar bäst", säger **Fiia Lujasmaa**, som utnämnts till årets hushållslärare.

Hon hänvisar till sin familj med tre aktiva tonåringar. "Det är full fart och går åt mycket mat. Måltiderna ger vardagen struktur och när vi lagar mat samtalar vi om vad som hänt under dagen", säger Lujasmaa. I en stor familj blir det billigare att laga maten själv. Då vet du också vad du stoppar i dig.

Lujasmaa jobbar som lektor i huslig ekonomi vid Armfeltin yhtenäiskoulu i Salo och är hushållslärare i andra generationen. Lektionerna i huslig ekonomi när hon själv gick i skola minns hon med glädje, det var roligt att få göra själv och testa nya saker. Det var också tillåtet att göra misstag. Nu förmedlar hon glädjen till nästa generation.

"Jag brinner för mitt jobb och går med glädje dit varje dag. I det här yrket finns det nya glädjeämnen varje dag. Små insikter och nya tankebanor är givande. Du kan till exempel förbättra Östersjöns tillstånd genom att äta fisk", säger hon.

Lujasmaa tycker att det är givande att undervisa i huslig ekonomi, men är också orolig över läroämnets ställning: i regel har elevernas grundläggande kunskaper försämrats, vilket gör att det begränsade timantalet i huslig ekonomi inte är tillräckligt.

I skolorna kan man även se en polarisering av kunskaperna. Det finns allt fler elever som är riktigt duktiga och allt fler som har svaga kunskaper. Lujasmaa tror att det genom undervisningen i huslig ekonomi går att jämna ut skillnaderna.

"När en elev upptäcker att hen klarar av någonting uppstår vanligen en positiv spiral: hos eleven växer nyfikenhet samt en vilja att förstå världen och att göra gott för sig själv, andra och hela planeten. Jag ser detta som en motkraft till den negativa utvecklingen."

Lujasmaa har jobbat med det riksomfattande projektet Maistuva koulu och i olika utvecklingsgrupper kring temana elevernas välbefinnande och skolbespisningen samt digitalisering av skolan.

**1** Undervisning i huslig ekonomi behövs i lågstadiet och på andra stadiet.

"Människans identitet utformas tidigt. Barnet kan utvecklas till att ha ett accepterande och nyfiket förhållningssätt till nya saker, till exempel mat, eller också inte. Under tonåren, då det händer mycket hos ungdomarna, är det svårt att förändra attityder som har skapats redan i tidiga år. Jag tycker att undervisningen i huslig ekonomi borde börja redan i lågstadiet. På Armfeltin yhtenäiskoulu i Salo har vi utmärkta erfarenheter av huslig ekonomi som tillvalsämne redan i de lägre årskurserna. Jag önskar att barn redan tidigt skulle få lära sig teamwork, känslomässiga färdigheter, att ta initiativ och att göra val, vilket vi kan lära ut på lektionerna i huslig ekonomi.

Även i utbildningen på det andra stadiet vore det viktigt med undervisning i huslig ekonomi. De som gått ut grundskolan kommer så småningom att flytta hemifrån och behöver kunna sköta ett hushåll, men har kanske redan glömt →

*"När en elev upptäcker att hen klarar av någonting uppstår vanligen en positiv spiral."*





Hushållsläraren Fiia Lujasmaa gillar sitt jobb. "I det här yrket finns det nya glädjeämnen varje dag. Små insikter och nya tankenbanor är givande."





Enligt Fiia Lujasmaa bör alla i familjen göra gemensamt arbete. Som mamma till tre tonåringar får hon själv också då och då sätta sig vid dukat bord.

## SÅ HÄR ÄTER JAG

**I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID** potatis. De kan användas till mycket och räddar matlagningen i vardagen. Potatis är ett inhemskt och innovativt livsmedel.

**OM JAG VORE EN MAT-RÄTT** vore jag mockarutor. Alla gör lite olika mockarutor, men ändå smakar de gott och lyckas alltid. Mockarutor som serveras i bufféliknande kafésserveringar representerar ett slags gemenskap som jag beundrar.

**SOM 80-ÅRING VILL JAG** köra in med min rullator i skolmatsalen och tillsammans med barnen äta hållbart producerad skolmat som baserar sig på cirkulär ekonomi och ett avfallsfritt livsmedelssystem.

vad de lärt sig i årskurs sju. Då skulle det vara viktigt att rent konkret få öva på att ta hand om ett hem och att lära sig konsumentfärdigheter. Ett bevis på bristande förmåga att sköta ett hushåll är till exempel att allt fler privathushåll har en anteckning om betalningsstörningar. Det är onödigt att lära sig den hårda vägen."

## 2 När du rattar kundvagnen är du en global influencer.

"Det är givande att se att du kan göra skillnad genom dina val. Mat är någonting som rör alla fem gånger om dagen, och varje gång kan du påverka ditt eget och planetens välbefinnande. Om alla gör någonting är det tillräckligt.

Jag lär ut att det inte finns några olalter, utan att det bara finns mer och mindre bra val. När du inser att ett val gör gott för dig, dina närmaste och plånboken känns det givande.

En diskussion om exempelvis strömmingsflundror kan ge upphov till många insikter.

Att vi äter strömming är bra för Östersjön, för i samband med strömmingsfisket avlägsnas fosfor som annars skulle bidra till övergödningen. Om du inte

gillar strömming kan du äta finsk regnbågslox som utfodrats med strömming. På lektionerna i huslig ekonomi tar vi även upp livsmedelsbristen och utmaningarna med den ökande befolkningen i världen.

En elev formligen sken upp när hen insåg att man i stället för att ställa kött och vegetariskt mot varandra kan kombinera dem. Inom den finländska mattraditionen har man gjort det sedan urminnes tider, till exempel genom att tillsätta rivna rotsaker i färsbiffar för att göra dem saftigare."

## 3 Vardagsfärdigheterna ger styrka.

"Om du klarar av att hantera vardagen får du självförtroende och börjar lita på dina styrkor. Det är A och O att vi lär oss att ta hand om oss själva och varandra, att vi gläds över livet och att vi älskar. Jag pratar gärna om receptet på kärlek, och då menar jag inte enbart kärleken till de närstående, utan även till världen.

Familjen är den minsta samhälls-ekonomiska enheten. Den kan definieras som det antal människor som använder samma kylskåp. Familjen är medelpunkten i vardagen: familjemedlemmarna tar hand om varandra och det är vars och ens uppgift att arbeta för det gemensamma bästa. Familjemedlemmarna delar glädje och sorg, tvätturer och ansvaret för toalettstädningen. När vi lär oss leva enligt våra resurser och uppskatta dem känns hushållsarbetena inte som arbete, utan som en naturlig del av livet.

En viktig insikt är att du kan påverka ditt eget och andras välbefinnande i hushållet genom det du själv gör. Det finns dock inte endast ett sätt att göra rätt. Till exempel i ensamhushåll är det inte alltid smart att göra allt själv från grunden, utan det kan vara klokt att använda halvfabrikat eller färdiga tjänster. Att göra själv kan också vara att göra på ett sätt som du lärt dig av mamma, pappa eller mormor, fått tips om av en kompis eller en lärare eller själv har kommit på. Du kan jämföra metoder till exempel utifrån mängden avfall eller svinn eller utifrån vilken som kräver mindre tid eller färre steg." ■



# BAGAR-KALLES ARV FRÅN ÖSTERBOTTEN

Den sötsura Malax Limpan, som helt riktigt kommer från Malax, bjuder på överraskningar. Du kan till exempel smula ner den i en kaksmet.

text **TUIJA HEIKKILÄ** foto **ANNA HUOVINEN**

**B**agar-Kalle, dvs. **Karl Malmberg** från Malax, grundade ett litet bageri 1893. Precis som många samtida vistades Bagar-Kalle en tid i Amerika och grundade ett bageri även där, men återvände snart till Malax och började baka bröd tillsammans med sin dotter **Anna**. Ett tjugotal kilometer bort, i Vasa dit Anna åkte för att sälja bröd, började de läckra bröden med lång hållbarhet gå under namnet Malax Limpor.

## VEM TILLVERKAR BRÖDET?

Tillverkningen av Malax Limpan är

en obruten tradition sedan över hundra år tillbaka. År 2001 övergick ansvaret för bageriet till de nuvarande ägarna, familjen **Latvasalo**. Marknadsområdet utökades då en ny produktionsanläggning uppfördes i Vasa. Degen görs alltså för hand enligt det hemliga, ursprungliga receptet.

**HUR SMAKAR BRÖDET?** Bröd som bakas på äkta, gammal rågsurdeg behöver flera dygn på sig att bli färdigt. Tillverkningsprocessen garanterar en lång hållbarhet utan tillsatser och konserve-

ringsmedel. Utöver inhemsk fullkornsråg innehåller brödet vetemjöl, sirap som ger sötma samt salt och jäst. Resultatet är en behaglig sötsur smak som passar till både salt och sött.



**VAD?**  
Malax Limpa

**MED VAD ÄTS BRÖDET?** Malax Limpa är god att äta som den är eller rostad, som ett fiberrikt och mättande alternativ till vardags, men även vid festligare tillfällen. Det mångsidiga brödet passar särskilt bra till fisk, getost, bär och choklad. Limpan kan smulas ner i kakbottnar eller som fyllning i kåldolmar, användas som tärningar i konfekt eller rostas till krutonger. Skivor är läckra att dippa som kvällstilltugg.

## VAR FINNS BRÖDET ATT KÖPA?

Malax Limpan säljs på Prisma och S-market över hela Finland. ■

Rosta brödstavar i rypsolja och smaksätt med vitlök, persilja, salt och peppar. Servera varma.



bakom produkten

Henna Laatikainen har jobbat på Saari-  
oinen i 14 år. Hon  
gillar mikropizzor  
som de går och står,  
utan att tillsätta  
någonting.

# Älskad mikropizza

Under 40 års tid har totalt över 700 miljoner färdig-  
pizzor gräddats i Saari-  
oiens ugnar. Alla känner till  
köttfärspizzan, och den är så populär att företaget  
inte vågar göra några ändringar i receptet.

text TUOMAS MARJAMÄKI foto RIINA PEUHU





Saarioinens  
mikropizzor har  
från allra första  
början varit  
populära även  
bland skejtare –  
till och med kalla.



**D**ärför kommer de och dit är de på väg, i prydliga rader längs ett transportband som glider i sakta mak. Skede för skede blir deg, sås och ost till en produkt som det inte går att ta miste på. Hela 95 procent av finländarna känner till den klassiska pizzan och finländarna äter i genomsnitt två sådana pizzor per person och år. Saarioinen gräddar 12 miljoner stycken om året. Sedan 1981 har totalt 700 miljoner pizzor tillverkats.

Vi befinner oss på Saarioinens fabrik i Valkeakoski där arbetsdagen börjar tidigt på morgonen. Maskinerna startas efter klockan 6 på morgonen och arbete utförs i två skift fram till klockan 11 på kvällen då de färdiga produkterna förflyttas till den centraliserade utleveransavdelningen. Transportbanden rullar på nästan utan avbrott. På dem tillverkas tiotals olika rätter varje vecka. Tillverkningsvolymerna och körschemat utarbetas noggrant bland annat utifrån åtgången.

”Vi har klarat av konsekvenserna av coronan bra. Under hamstringsfasen våren 2020 varierade efterfrågan mycket, men efter det har det stabiliserat sig på rätt nivå”, säger produktionschefen **Teppo Ohramaa** tacksamt.

Vi har fått specialtillstånd att göra ett besök på fabriken och vi följer naturligtvis säkerhetsföreskrifterna noggrant. Vi är klädda i tunna engångsoveraller och har hårnät och pappersmössor på huvudet. Skorna har skydd och vi bär även munskydd. Genom munskyddet känner vi den bekanta doften av köttfärssås och riven ost. Redan på dem känner vi igen Saarioinens köttfärspizza på 200 gram.

På finska går den även under namnet roiskeläppä, stänkskydd.

### Endast omslaget har ändrats

Mikropizzornas historia i Finland började för fyrtio år sedan. Grogrunden för mikropizza var gynnsam 1981. Den stöddes av två stora trender. Finländarna hade stiftat bekantskap med pizza på 1960-talet och till en början lärt sig att äta den italienska delikatessen på restaurang – under det följande årtiondet blev pizzeriorna vanligare. Samtidigt lanserades mikrovågsugnen, som i slutet av 1980-talet återfanns i praktiskt taget alla hem.

Saarioinen kom på idén att lansera en färdigpizza som skulle värmas upp i mikron och den blev genast omåttligt populär. Mikropizza ansågs vara ett förträffligt mellanmål för en person. Barnfamiljer fyllde frysarna med färdigpizzor och vid behov kunde skoleleverna värma pizza i mikron själva.

Mikropizzan har varit mycket populär även bland studerande och till exempel bland skejtung-

### SAARIOINEN OY

- Finländsk tillverkare av färdigmat, grundades 1955 i Sahalahti.
- Omsätter 239,6 miljoner euro (2020), sysselsätter över 1 200 personer.
- Huvudkontor i Tammerfors, fabriker i Sahalahti i Kangasala samt i Valkeakoski och Vittis.
- Populära produkter är bland annat olika lådrätter samt köttfärs- och skinkpizzor.



domarna i huvudstadsregionen. Eftersom pizzorna gräddas färdigt på fabriken behöver de inte nödvändigtvis värmas upp. Det går bra att äta en mikropizza som den går och står vid skejtrampen.

Till en början fanns pizzorna med tre olika fyllningar: köttfärs, skinka och svamp. De två första alternativen finns fortfarande i sortimentet.

”Konsumenterna är fortfarande så nöjda med köttfärspizzan att det till och med skulle vara riskabelt att ändra den på något vis”, säger **Siiri Koivumäki**, marknadsföringschef på Saarioinen.

Små ändringar har visserligen gjorts, till exempel har saltinnehållet i kryddsåsen minskats. Även förpackningsomslaget har bytts ut. Konsumenter i mer mogen ålder kanske fick sig en nostalgitripp i början av året då Saarioinen under en tid sålde mikropizza i en förpackning dekorerad i den italienska flaggans färger som påminde om den ursprungliga.

Den största förändringen i produktionen skedde 1988, men den noterades knappast av de vanliga pizzaätarna. Pizzaproduktionen flyttades från Sahalahti till Valkeakoski.

### En timmes resa från deg till färdigt förpackad produkt

Denna tisdag är det alltså pizzadag i Valkeakoski. Bara för en stund sedan tillverkades kycklingpizzor på linjen, och nu är det köttfärspizzornas tur.

Mikropizzans en timme långa resa börjar i degrummet där degen knådas. I bearbetningsmaskinen kavlas den ut till en tunn matta som med hjälp av

→

*Mikropizzornas historia i Finland började för fyrtio år sedan.*





Hela 12 miljoner pizzor tillverkas årligen på Saarioidens löpande band.



Produktionschef Teppo Ohramaa tycker att det är viktigt att till exempel minska svinnet.



Jubileumpizzan har smak av köttfärs och sourcream & onion.



Osten rivs av block strax innan den strös över pizzorna.





Samma pizzadeg används i alla mikropizzor.



Marknadsföringschef Siiri Koivumäki hoppas att de klassiska Saarioiden-pizzorna behåller sin ställning även för kommande generationer.

en form skärs ut till runda pizzabottnar.

”Degsvinnet är minimalt, samma botten används till pizzorna i alla smaker”, säger Teppo Ohramaa.

I kryddrummet skapas köttfärs pizzornas unika sås och den tomatsås som används i de övriga pizzorna. Över såsen strös senare olika fyllningar, bland annat kyckling och medvurst, med hjälp av en doserare på det löpande bandet. Till sist toppas pizzorna med ost, som anländer till Saarioiden i stora block och som rivs strax innan den strös över pizzorna.

De fyllda pizzorna transporteras på löpande band in i en lång ugn och därifrån direkt till ett kylrum. När pizzorna har kylts ned anländer de till förpackningsavdelningen. En maskin lägger upp pizzorna på papptallrikar och förpackar dem i omslag som förses med sista försäljningsdatum.

”Varenda pizza kontrolleras av minst ett par människoögon. Dessutom går de färdiga förpackningarna genom en skanner som kontrollerar att de inte innehåller exempelvis några främmande föremål. Slutligen vägs pizzalådorna så att inga förpackningar utan innehåll går till distribution”, säger Ohramaa.

På Saarioiden är man noggrann med smaken, och produktkvaliteten ses över varje vecka.

### Sju sorters pizza

I år kommer Saarioiden att tillverka de klassiska pizzorna i sju olika varianter. Den överlägset mest populära är fortsättningsvis köttfärs pizzan, tvåa kommer skinkpizzan. Vid sidan av de traditionella smakerna erbjuds numera kyckling-, tonfisk-, medvurst- och veganpizza. Med anledning av jubileumsåret har man även tagit fram en pizza med smaken köttfärs och sourcream & onion.

Under årens lopp har smakvarianter tagits fram och bytts ut. Svamppizzan ströks ur sortimentet för länge sedan – liksom även tomat-mozzarella-grönsakspizzan som är en annan produkt än den nuvarande veganpizzan.

”Vi försöker alltså ta fram nya smaker för en bred målgrupp, men en smak som vinner över köttfärs kommer vi knappast att lyckas ta fram så där bara. Trenderna varierar hela tiden. Och då målgruppen förr var hela befolkningen skräddarsys produkter för mindre grupper i dag”, säger Teppo Ohramaa.

Saarioiden fick ett fint försprång innan de övriga färdigmatsfabrikerna lanserade egna mikropizzor på marknaden. Numera är konkurrensen hård och den hårdnar alltjämt mellan såväl olika livsmedelstillverkare som Saarioidens egna produkter. Företaget måste leva upp till konsumenternas förväntningar, men samtidigt sörja för kostnadseffektiviteten.


Likaså är det viktigt att fästa uppmärksamhet vid många andra faktorer, till exempel hållbarhet.

”Dit hör bland annat energieffektivitet, minskat svinn, miljövänliga förpackningar och produktsäkerhet. Dessa är naturligtvis viktiga även för oss medarbetare, eftersom vi samtidigt är Saarioidens kunder”, säger Ohramaa.

Viktigt är också till vilken grad en produkt är inhemsk. På Saarioiden strävar man efter att använda inhemska råvaror om det är möjligt.

”Pizzamarknaden är stabil för närvarande, men utmaningen är att få pizzorna att behålla sin ställning som klassiker även för kommande generationer. Vi får inte fastna i hur vi alltid har gjort”, säger Siiri Koivumäki.





Mikropizzor säljs  
i dag i sju olika  
smakalternativ.  
Här tillverkas  
kycklingpizzor.

*De fyllda pizzorna transporteras på  
löpande band in i en lång ugn och  
därifrån direkt till ett kylrum.*

#### Hör ananas hemma på pizza?

Livsmedelsarbetaren **Henna Laatikainen** som jobbar på förpackningsavdelningen har trivts bra på Saarioinen i hela 14 års tid.

”Förpackningsavdelningen är ett drömsälle i sommarhettan eftersom där alltid är svalt. Kanske 10–12 grader”, säger Laatikainen.

Både Henna Laatikainen och Teppo Ohramaa har positiva minnen av Saarioinens pizzor från tiden innan de själva började jobba på företaget.

”Av mikropizzorna är köttfärspizzan min favorit. Jag minns särskilt att jag åt sådana under tiden i armén. Förhållandet mellan pris och kvalitet var bra och som mellanmål var pizza ett snabbt alternativ. Jag åt dem kalla”, minns Ohramaa.

Laatikainen i sin tur minns att kompisarna var avundsjuka då hon fick köpa Saarioinens produkter förmånligt i butiken – särskilt pizzor.

”Alla känner ju till mikropizzorna!” säger Laatikainen.

Det går att äta färdigpizza på många olika sätt. En del – som Laatikainen – äter dem som de går och står utan att tillsätta någonting. Andra – som Ohramaa – ser dem som enbart en botten och tillsätter egna fyllningar: majonnäs, extra ost, kött,

grönsaker eller till exempel den ingrediens som verkligen delar finska folket i två läger: ananas.

Det är onödigt att gräla om smaksaker, men vi måste naturligtvis ställa frågan till Saarioinens medarbetare.

”Visst hör ananas hemma på pizza”, säger Teppo Ohramaa, Henna Laatikainen och Siiri Koivumäki unisont.

#### Roiskeläppä på engelska

Men till det viktigaste: är det okej att kalla pizzorna stänkskydd? I folkmun fick mikropizzorna det kaxiga smeknamnet roiskeläppä på finska redan tidigt och det kommer knappast någonsin att försvinna. På Saarioinen var man till en början inte särskilt förtjust i namnet, men nu tar man det med humor.

”Under jubileumsåret används termen öppet och den står även på förpackningen till sourcream & onion-pizzan”, säger Siiri Koivumäki.

Den Helsingforsbaserade konstnären **Rasmus Tikkanen** har designat utseendet på specialpizzans förpackning och den avspeglar 1980-talets skejt-värld och graffiti. Han lade till smeknamnet roiskeläppä till och med i internationell form.

Det lyder: ”Rally flaps!” ■



# Koll på ekonomin som studerande

När en ung person flyttar till eget tar hen ett stort steg även ekonomiskt sett. Då är det viktigt att hålla noggrann koll på de egna inkomsterna och utgifterna.

text **SATU SAVELA** illustration **PINJA MERETOJA** foto **ANNA HUOVINEN**

**U**nga finländare är mest ivriga på att flytta vid 18 års ålder, enligt Statistikcentralens enkät. För många kommer dock den ekonomiska realiteten emot i den åldern, och i genomsnitt flyttar unga till eget vid 21,8 års ålder.

Ett viktigt steg för att lyckas med att sköta ekonomin självständigt är att den unga förstår pengars värde och betydelse.

”Det är viktigt att tala öppet om pengar hemma redan med små barn. Ekonomiska kunskaper är en mycket viktig medborgarfärdighet”, säger **Marketta Lundell**, produktgruppchef för kort på S-Banken.

**NÄR DEN UNGA** blir självständig måste hen också ta ansvar för sin ekonomi. Många kanske tror att de klarar sig bara de har pengar till hyran.

”Men du måste också reservera pengar till försäkringar, el, mat, telefon och många andra löpande utgifter”, påpekar Lundell.

Lundell uppmanar alla unga att noggrant hålla koll på sina inkomster och utgifter. Vart går pengarna?

För många kommer det kanske som en överraskning att om du till exempel köper specialkaffe varje dag, kan det på månadsnivå motsvara hela 100 euro.

Ibland kan någonting oförutsett inträffa, och det kan hända både unga och gamla, som du inte har kunnat förbereda dig för ens genom att vara noggrann med ekonomin. Tvättmaskinen kanske går sönder eller också behöver du en ny diskmaskin. Marketta Lindell berättar att S-Banken har ett Visa-kort som är avsett för studerande och som möjliggör flexibilitet i ekonomin i specialfall.

”Den som studerar vid en högskola och har skött sin ekonomi väl kan ansöka om kreditkort. Det går att ansöka om kortet utan krav på studiepoäng.”

**MÅNGA UNGA ÄR INTRESSERADE** av att spara ihop till en buffert redan under studierna.

Nuförtiden talas det mycket om sparande och investering i offentligheten. **Annika Pohtila**, produktgruppchef för sparande och investering på S-Banken, tror att diskussionen om investering har ökat även studerandenas intresse för temat. Hon skulle ytterligare vilja sänka tröskeln för att investera.

”Vem som helst kan börja spara och investera. Du behöver ingen specialkompetens. En studerande kan börja spara till exempel några euro i veckan.”

Pohtila påpekar att ju förr du börjar spara, desto bättre. En lång investeringstid minskar den tidsmässiga risken med investering och jämnar ut fluktuationerna i aktiers värde. Dessutom hinner unga sparare åtnjuta ränta på ränta-fenomenet längre.

På S-Banken har man enligt Pohtila gjort det enkelt att börja spara. I tjänsten Spararen i S-mobil kan du välja önskad sparform.

Pohtila rekommenderar ett enkelt och spontant alternativ där du sparar ett visst belopp vid varje köp med betalkort.

”I tjänsten kan du fastställa att du vill spara till exempel 50 cent eller 5 euro vid varje köptransaktion.”

**”EN STUDERANDE** som har sparat ihop till en buffertfond har också en ekonomisk trygghet om någonting oförutsett inträffar. Många sparar till exempel till en egen bostad”, säger Pohtila.

En populär sparform är fonder, via vilka du kan investera i exempelvis aktier, bostäder eller skog.

Vissa unga som är intresserade av investering håller koll på sina investeringar dagligen, men enligt Pohtila går det också att nästan glömma sina investeringar och låta tiden ha sin gång.

”En studerande som är ägarkund i S-gruppen kan i Spararen välja att låta Bonus gå direkt till en fond. Många har gjort det och blivit förvånade över hur stor grundplåt de lyckats spara ihop efter ett antal år.”









EDVIN INGMAN, 22, HELSINGFORS

## ”Jag investerar studielånet i aktier”

**JAG STUDERAR** ekonomi vid Aalto-universitetet. Jag har alltid varit intresserad av ekonomi, men också av det visuella. I min närmaste släkt finns det många människor inom konstbranschen och min pappa jobbar med ekonomi, så jag har vuxit upp mitt i båda världarna.

Jag flyttade från mitt barndomshem i Esbo till en studielägenhet i Helsingfors i augusti förra året. Jag och en barndomskompis ansökte om en tvårummare tillsammans, eftersom det är mycket kortare kö till dem än till enrummare, som du kan tvingas vänta på i flera år. I hyran för tvårummaren ingår vatten och internet. Vi delar jämnt på hyran som är 790 euro.

Mitt sätt att använda pengar har förändrats ganska radikalt sedan jag flyttade hemifrån. Nu lägger jag pengar främst på mat och hushållstillbehör. Mat är förvånansvärt dyrt. En överraskning var också att du måste betala separat för elöverföringen.

**FLYTEN UNDERLÄTTADES** mycket av att min kompis redan hade bott i eget i ett år och vi inte behövde skaffa precis allt. Själv köpte jag en säng, ett bord och lampor till mitt rum. Jag kollade noggrant på tori.fi när jag letade efter möbler. Mina farföräldrar har haft en inredningsbutik, och i deras lager hittade jag bland annat snygga stolar. Jag vill att det ska vara trivsamt hemma eftersom vi tillbringar mycket tid där nu då så mycket sker på distans.

På grund av coronan har det gått åt mycket mindre pengar än normalt, eftersom många roliga evenemang har ställts in.

Vid sidan av studierna jobbar jag för ett företag som ordnar hackaton, och därför har jag haft regelbundna extra inkomster.

**JAG HAR TAGIT** studielån och de pengarna investerar jag. Jag tänker bli klar med studierna inom tidsfristen för att kunna få studielånsavdrag. Det vore dumt att inte utnyttja förmånen som staten erbjuder.

Jag minns inte exakt hur jag kom på att

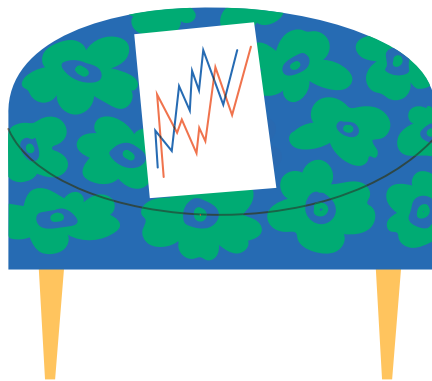
börja investera studielånet. Kanske fick jag höra om det av en kompis i förbifarten och började undersöka det noggrannare. Jag diskuterade också med mina föräldrar hur och var jag ska ta lån.

Jag började investera försiktigt i fonder, och fortfarande investerar jag ett visst belopp i fonder varje månad. Dessutom investerar jag i finländska bolag, till exempel F-Secure, Neste och Marimekko. Utöver företagets nyckeltal är det viktigt att jag gillar företaget och tror på dess produkt.

Mitt mål är att skaffa en egen bostad eller en investeringsbostad.

**JAG HAR FÅTT LÄRA** mig hemma hur viktigt det är att spara. Jag håller ganska noggrann koll på hur jag använder mina pengar. Om det känns som att jag lägger för mycket pengar på en viss sak försöker jag åtgärda det. Det är viktigt att sköta ekonomin noggrant, men också att inte vara så hård mot sig själv. Ibland går det lite mer pengar under en utekväll, men det är okej.

Nu är jag lite spänd på att se om jag har jobbat för mycket vid sidan av studierna och tvingas betala tillbaka studiestöd. Det skulle inte vara så roligt.” →



*”På grund av coronan har det gått åt mindre pengar än normalt.”*

Edvin Ingman uppskattar att han fått lära sig om ekonomi hemma, och sparande har haft en viktig roll.











Jenna Valta  
sparar till en  
egen bostad  
tillsammans  
med sin man.



*”Den första natten  
i mitt hem var både  
härlig och hemsk  
på samma gång.”*

JENNA VALTA, 22, HELSINGFORS

## ”Du måste använda dina pengar på ett ansvarsfullt sätt”

**JAG FLYTTADE HEMIFRÅN** genast efter bildkonstgymnasiet. Jag var nervös över att flytta, men hade drömt om en egen bostad länge. Den första natten i mitt hem var både härlig och hemsk på samma gång. Jag sov med ett mjukisdjur i famnen.

Jag har alltid varit sparsam och noggrann med pengar. Jag fick mitt första bankkort redan som 12-åring. Jag var inte alls rädd för att inte kunna sköta ekonomin själv.

Under det första året bokförde jag noggrant alla inkomster och utgifter i Excel. Det var ett bra sätt att skapa sig en uppfattning om vart pengarna faktiskt går. Den största överraskningen för mig var alla utgifter för fritidsintressena som jag nu skulle betala själv.

I mitt barndomshem talade vi öppet om pengar och jag minns att jag redan i lågstadieåldern var intresserad av till exempel hur mina föräldrar amorterade på sitt bostadslån.

**EFTER GYMNASIET** tog jag examen som grafisk formgivare från yrkesskolan och fick en praktikplats på en reklambyrå. I fjol återvände jag till skolbanken och nu studerar jag grafisk design mer ingående vid Yrkeshögskolan Metropolia. Vid sidan av skolan gör jag inhopp på en reklambyrå och får en liten extra inkomst.

När jag jobbade lade jag undan största delen av min lön till antingen mitt resekonto eller BSP-konto. Därför var steget från att ha haft en förvärvsarbetandes driftsbudget till att ha en studerandebudget igen inte så stort, även om inkomsterna sjönk från ett par tusen till några hundra euro. Om jag skulle få ekonomiska problem kan jag ta pengar från mitt resekonto, men turligt nog har jag inte behövt göra det.

Jag bor med min man i en studiebostad i Vik. Jag är mer noggrann med pengar än han, men vi grälar egentligen aldrig om pengar. På grund av coronan har vi lagt mycket mer pengar på att äta

gott, vilket är lite irriterande. Ibland känner jag mig som en tråkig glädjedare när jag säger att vi inte ska köpa några godsaker denna gång.

**JAG ANSER** att pengar medför mycket ansvar. De som har pengar borde använda dem på ett ansvarsfullt sätt. Ibland känner jag ångest över all konsumtion. Jag själv försöker att göra övervägda köp och stödja en hållbar utveckling. Snabbmodet förstår jag mig inte alls på, och jag köper mycket kläder och saker begagnade.

Jag gillar minimalism. Jag anser att bruksföremål kan användas för många olika ändamål bara du använder din kreativitet. Just nu håller jag till exempel på att gro frön i en degbunke som jag fyllt med jord.

Jag vet att jag är privilegierad som får stöd för studier och boende från staten. Stöden hjälper mig att klara mig på lite pengar.

Även som studerande försöker jag att lägga undan 10–20 euro i månaden. Jag har redan länge sparat till en resa till Japan. Nu är reskassan hopsparad, men på grund av pandemin går det inte att resa ännu. Jag och min man sparar också gemensamt på ett BSP-konto för att kunna köpa en egen bostad någon gång i framtiden.” ■



# Hållbart producerade

I S-gruppens egna märkesurval finns det nu enbart kaffe, te, kakaopulver och choklad med hållbarhetscertifiering.

**VILL DU** avnjuta kaffe, te och kakao som garanterat är hållbara? Nu är valet ännu enklare. I S-gruppens egna märkesurval finns det enbart kaffe, te, kakaopulver och choklad med hållbarhetscertifiering.

**S-GRUPPENS** markethandel godtar hållbarhetscertifiering enligt Fairtrade, UTZ och Rainforest Alliance, där efterlevnaden av kriterierna följs upp genom tredjepartsrevisioner.

**PRODUKTIONEN** av kaffe, te och kakao är koncentrerad till länder där iakttagandet av lagar och myndighetstillsynen inte nödvändigtvis ligger på en hög nivå. Genom hållbarhetscertifieringar säkerställs att såväl de anställda som miljön beaktas vid produktionen. Till det egna märkesurvalet hör produkter i serierna Rainbow, X-tra, Herkku och Kotimaista.

# 1,5 miljoner

*finländare använder S-mobil. Appen som förenar S-Bankens och S-gruppens tjänster har cirka 850 000 besökare varje vecka.*

Strömming har gått förbi siklöja och blivit den näst mest populära inhemska fiskarten.



## INHEMSK FISK FORTSATT POPULÄR

I maj 2019 började S-gruppen göra insatser för inhemska fiskarter. Genom kampanjen Suomu nousuun ökade försäljningen av inhemsk fisk med 20 procent. Ökningen fortsätter: även under fjolåret ökade försäljningen av inhemsk fisk med cirka 20 procent jämfört med året innan. De mest sålda fiskarterna är regnbågslox i form av strimlor och filé samt strömmingsfilé.

S-gruppen är Finlands största producent av solkraft.



## ERKÄNNANDE FÖR S-GRUPPENS KLIMATARBETE

Den ansedda affärstidningen Financial Times har listat de 300 europeiska företag som har lyckats bäst med att minska sina klimatutsläpp. S-gruppen återfinns på plats 41.

Enligt hållbarhetschef Nina Elomaa är placeringen i den tuffa konkurrensen mellan Europas ledande klimataktörer resultatet av ett långsiktigt arbete. "Vi har förbättrat vår energieffektivitet redan länge och satsat på förnybar energi. Nästa stora mål är 2025 då avsikten är att S-gruppen ska vara koldioxidnegativ", säger hon.





Josefina Nissilä  
tycker att det är  
enkelt att fond-  
spara. Den lång-  
håriga collien  
Wenla är med och  
presenterar det  
nya avfallstaket.



# Fondsparande gav avfallstak

Josefina Nissilä har köpt ett avfallstak till egnahemshusgården för sin Bonus. Enligt Josefina är det enkelt att spara Bonus direkt i en fond.

text **KIRSI HEMANUS** foto **PETRI SAARELAINEN**

I ena kanten av egnahemshustomten i Rautjärvi i Simpele står ett nytt grå-vitt avfallstak. Taket är tillverkat i trä och passar perfekt på **Josefina Nissiläs** och hennes sambo **Joni Hinkkanens** gård.

Josefina och Joni beställde avfallstaket i december förra året från Imatraföretaget **Omar Lind**, vars Facebook-sida Josefina hade blivit förtjust i redan tidigare. Lind tillverkar olika träprodukter.

”Vi hade planerat köpet preliminärt. Sedan upptäckte jag att vi har tillräckliga besparingar. Vi ville stödja en ung, lokal småföretagare”, säger Josefina Nissilä.

**AVFALLSTAKET** byggdes enkom för denna familj. Det rymmer två soptunnor och monterades på plats.

Tidigare fanns det inget avfallstak alls på gården, utan soptunnorna stod för sig själva på samma ställe.

”Jag tycker att taket är väldigt snyggt. Det känns bra när jag kör in med bilen på gården och ser det snygga och ståtliga avfallstaket”, säger Josefina.

”Vi är mycket nöjda med köpet.”

Det finns separata tunnor för bioavfall och blandat avfall. Det övriga avfallet återvinns vid den kommunala återvinningscentralen.

Taket kostade drygt 500 euro med hemleverans.

”Jag tog ut pengar ur fonden, dit vår Bonus går via S-Bankens tjänst Spararen.”

**TJÄNSTEN SPARAREN** är Finlands första mikrospartjänst, där det går att lägga undan även små belopp regelbundet.

”Pengarna går direkt till besparingarna, utan att gå via brukskontot alls. Jag vet ändå ungefär hur stort sparbeloppet är, eftersom det går att kontrollera enkelt i mobilappen”, säger Josefina.

Hon har erfarenhet av fondsparande även i övrigt.

”Det är ett enkelt sätt att spara, du sparar pengar nästan helt spontant. Du kan enkelt spara ihop till någonting du behöver.”

*”Det känns bra när jag kör in med bilen på gården och ser det snygga och ståtliga avfallstaket.”*

Familjen som består av två vuxna och två hundar samlar 30–50 euro i Bonus varje månad. Ibland använder Nissilä och Hinkkanen sin Bonus till oförutsedda utgifter, men denna gång kunde de göra ett större köp.

Ännu har de inga exakta planer på vad de ska göra med sin kommande Bonus. Eventuellt blir det någonting till hemmet, och Josefina har faktiskt gett fonden namnet renoveringsfond. ■

## SAMLA BONUS!

- Bonus samlas på hela familjens köp. Bonustabellen visar hur mycket Bonus du får. Maximal Bonus på 5 procent får du vid månadsköp på 900 euro.
- År 2020 belönade S-gruppen sina medlemmar med totalt 415 miljoner euro. Ägarkunderna fick i genomsnitt 169 euro i Bonus på sina konton.

Läs mer: [s-kanava.fi](https://s-kanava.fi)



Så här enkelt är det att  
woka, när kockarna är  
Noora Koistinen och  
Vilma Loukonen.





# HAVREGRYNSGRÖT OCH STRÖMMINGSFLUNDROR PÅ FESTLIGT VIS

Vinnare i tävlingen Ruokavisa detta år var eleverna i årskurs åtta i Leppävaaran koulu. Deras inhemska och hållbara meny presenterades i en rolig video, där maträtterna är gäster på Slottsbalen.

**D**et gör inget att potatistunnbröden blev pitabröd denna gång. De flitiga kockarna glömde att sticka hål i tunnbröden före gräddningen.

Huvudsaken är att bröden smakar som de ska och är lätta att fylla även i denna tappning.

Vi är på besök i skolan Leppävaaran koulu i Esbo på en lektion i huslig ekonomi för eleverna i årskurs åtta, dvs. vinnarna i Ruokavisa. Ruokavisa är ett program inom matfostran för elever i årskurserna 7–9 där de får lära sig om matens väg från jord till bord och om smart konsumtion. Föreningen Matinformation, Centralförbundet för lant- och skogsbruksproducenter MTK och Hushållslärarnas förbund ansvarar för programmet. I år är S-gruppen Ruokavisas samarbetspartner.

Totalt 3 900 elever i årskurserna 7–9 deltog i tävlingsmomentet i Ruokavisa.

Den vinnande kompletta menyn är snart klar. Tallriken med havregrynsgröt ska bara toppas med blåbär och äppelmos. Potatisen till potatismoset har kokat färdigt, strömmingsflundorna har knaperstekts och grönsakswooken rörs ihop.

**SKOLKLASSEN SOM VANN** Ruokavisa hade skapat en komplett meny som de presenterade i en rolig video som de själva har spelat in. Menyn var en heldagsmeny med frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål som marscherar in som gäster på Slottsbalen. En speakerröst berättar att den första gästen är havregrynsgröt toppad med egenhändigt plockade blåbär och svärmors äppelmos. Vid sin sida har havregrynsgröten ett kokt ägg och D-vitamin. I videon placeras havregrynsgröten framför en festlig bild på presidentparet.

”Det var Sannis idé”, säger klasskompisen **Anni Tuominen**.

”Idén föddes när jag funderade på vilka tv-program finländarna tittar på. Slottsbalen har blivit en favorit, och programmets finländska prägel passade till temat”, säger **Sanni Kaukonen**.

Eleverna jobbade vidare på idén genom att fundera ut vilka rätter som passar till helheten.

Det grundläggande kunde eleverna redan före tävlingen. Hemma har de lagat exempelvis pasta, risotto, köttfärssås och tebröd. Vissa har gjort helt vegetariska rätter. De har även hunnit lära sig mer om livsmedelspriser. Att prioritera hållbarhet och inhemskt känns nästan som en självklarhet.

**HUSHÅLLSLÄRAREN Leena Kaistinen** beundrar ungdomarnas kreativitet.

”Tävlingsprogrammet är helt och hållet elevernas kreation. De planerade rätterna och videon och kunde även motivera sina val. De initiativrika och entusiastiska ungdomarna sporrar varandra att prestera ännu bättre.” Så här löd exempelvis elevernas motivering till valet av strömmingsflundor med potatismos och rotsaker till lunch: ”Rätten innehåller alla nödvändiga näringsämnen och ingredienserna är inhemska, vilket gör den miljövänlig. Rekommendationen är att du ska äta fisk 2–3 gånger i veckan. Strömming innehåller bra fetter och protein. Strömming är billigt och genom att äta strömming kan konsumenten på bästa sätt påverka Östersjöns tillstånd. Potatis och rotsaker ger dig fibrer och bra vitaminer. Det överblivna potatismoset används till kvällsmålet. Det uppstår med andra ord inget svinn.”

Och dessutom: ”När du köper mat som producerats i Finland främjar du sysselsättningen och skapandet av arbetstillfällen i Finland. Maten är också hälsosam och främjar därför ditt välbefinnande.” ■

## LEPPÄVAARAN KOULUS VINNARMENY

**FRUKOST** Havregrynsgröt med blåbär och äppelmos, kokt ägg, fettfri mjölk, D-vitaminpiller (7,5 mikrogram)

**LUNCH** Strömmingsflundror med potatismos och rotsaker

**MELLANMÅL** Banan, rågbröd med margarin (ost, kalkonchark, sallat, paprika och gurka som pålägg), fettfri mjölk

**MIDDAG** Grönsakswok med fullkornspasta (woken innehåller stångsparris, broccolini, bönor, kikärtor, lök, selleri, chili och paprika), fettfri mjölk

**KVÄLLSMÅL** Potatistunnbröd med margarin (kalkonchark och gurka som pålägg), apelsin, nötblandning





Pia Sundell och Silve Serenius-Sirve vid Barnavårdsföreningen tror att den generation som varit ung under coronatiden kommer att ha väldigt annorlunda erfarenheter än normalt. Vanligen bär man med sig till exempel sin konfirmations- eller studentexamensfest hela livet. Nu har många av dem ställts in helt och hållet.



# Se det goda i ungdomarna

Det krävs uthållighet av tonårsföräldrar. Experter inom social- och hälsovården bedömer att spåren av coronan kommer att behöva behandlas inom ungdomsarbetet under en lång tid framöver.

**F**öräldrarna borde vara som en vägg som tar emot de ungas känslor och stoppar dem där.

Så beskriver **Pia Sundell**, verksamhetsledare för Barnavårdsföreningen, tonårsföräldrarnas roll.

Stresshormonnivåerna är av naturen höga hos unga, och detta leder till känsloutbrott och överreagerande på sådant som föräldrarna säger eller gör.

Gräl hör vanligen till, men även de har en funktion.

**Silve Serenius-Sirve**, psykolog vid Barnavårdsföreningen, påpekar att självskhet är ett sätt för de unga att frigöra sig från föräldrarna. Det är en mycket viktig del av de ungas utveckling.

Om föräldrarna tappar tålamodet är det viktigt att de ber den unga om ursäkt. Då lär hen sig att hantera även svåra känslor. Dessutom lär hen sig empati när föräldrarna föregår med gott exempel.

**DET KRÄVS ÄVEN** uthållighet av föräldrar till unga. Det behövs särskilt när dialogen med den unga bryts.

”Fråga hur den unga mår gång på gång, även om du inte får något svar. Vid behov kan du skicka till exempel WhatsApp-meddelanden eller sticka in en lapp under dörren”, säger Serenius-Sirve.

När den unga sedan försöker ta kontakt, även om det är ett tafatt försök, måste den vuxna bemöta den unga där och då, lyder rådet från experterna.

Genom sina jobb har Sundell och Serenius-Sirve

aktiv kontakt med tonåringar och deras familjer. Barnavårdsföreningen tillhandahåller kurser, diskussionsgrupper och föreläsningar för unga och deras föräldrar.

**I EFTERVERKNINGARNA** av undantagssituationen till följd av coronan är detta en kritisk tid för de unga.

Våren 2020 gjorde coronan att finländarna isolerade sig i sina hem. Coronan vände upp och ner på ungdomarnas liv när skolorna övergick till distansundervisning, fritidsverksamheterna lades på paus och umgänget med kompisar begränsades kraftigt.

”Genom beslutet tryggades barns och ungas rätt till fysiskt skydd, men deras rätt till socialt och psykiskt skydd glömdes bort”, säger Pia Sundell.

Även om besluten sannolikt var de rätta i det mycket svåra läget, borde man enligt Sundell snabbt lägga fokus på att reparera skadorna.

”Vi har många barn och unga som inte alls kunde nås under tiden med distansundervisning. I snitt fanns det en sådan person per skolklass.”

Dessutom ökade ojämlikheten. De flesta finländska barn och unga har det bättre än någonsin tidigare. Men i familjer där det redan fanns problem har situationen nu blivit sämre. Det finns familjer där det förekommer ekonomiska problem, psykisk ohälsa, missbruksproblem och våld.

Om familjerna eller de unga hade lyckats få hjälp, gjorde coronarestriktionerna att kontakten till den professionella hjälpen bröts eller försvårades.

→





Pia Sundell och Silve Serenius-Sirve säger att det är bra att berömma och uppmuntra unga alltid när de gör någonting för allas bästa.

## FÖR EN BÄTTRE BARNDOM

- Barnvårdsföreningen (BF) är Finlands äldsta barnskyddsorganisation, grundad 1893.
- Den icke-vinstdrivande organisationen arbetar för en bättre barndom och ett starkt föräldraskap.
- BF ger stöd till barn, unga och familjer till exempel vid skilsmässa eller neuropsykiatriska utmaningar i familjen.
- Organisationen erbjuder tjänster på svenska och finska. Antalet anställda är cirka 130 personer.
- Stiftelsen Barnens Dag stöder organisationens verksamhet. SOK och HOK-Elanto hör till Stiftelsen Barnens Dags huvudsamarbetspartner.

”Alla har inte möjlighet till distansmöten. Många barn och unga lämnades vind för våg. Jag tror att vi kommer att betala ett högt pris för detta längre fram”, säger Sundell.

**UNDER UNDANTAGSSITUATIONEN** var förväntningarna på de unga enorma och de tvingades möta dem utan stöd från den egna referensgruppen.

Kraven kom hemifrån, från skolan och från samhället. Plötsligt förväntades de unga kunna leda sig själva och jobba självständigt på samma sätt som vuxna, även om de ungas hjärnor fortfarande inte är fullt utvecklade.

”De unga förväntades ha en nivå av självstyrning som de ännu inte är biologiskt redo för”, säger Serenius-Sirve. Som enhetschef för de neuropsykiatriska tjänsterna jobbar hon med unga som har utmaningar med exempelvis inläringen eller med att reglera sin uppmärksamhet.

Unga har också en annan tidsuppfattning än vuxna.

”En vuxen har ett annat perspektiv på verkligheten: detta är helt enkelt ett annorlunda år i mitt liv. För unga är redan en förlorad vår oersättlig”, säger Sundell.

**ATT ÅTERVÄNDA** till ett mer normalt liv efter coronatiden kan också medföra utmaningar, när de ungas livsmiljö utökas på nytt. För föräldrarna medför det kanske ökad oro, när de unga inte längre håller sig hemma där det är lätt att hålla koll på dem. Det kan leda till strängare regler.

”Det är bra att föräldrarna berättar för de unga att det inte är fråga om ett straff, utan att det är av omsorg. Det kan göra det enklare att acceptera reglerna.”

Ni kan diskutera reglerna tillsammans. Till exempel kanske föräldrarna kan justera den ungas hemkomsttid om hen lovar att hålla dem uppdaterade om var hen rör sig.

Serenius-Sirve uppmanar föräldrarna att uppmärksamma bra saker som de unga gör.

”Ge alltid beröm om den unga gör någonting för allas bästa, till exempel tar med sig disk från sitt rum till diskbänken.”

**DET FINNS SITUATIONER** där föräldrarna alltid bör ingripa. Om den unga får med ordningsmakten att göra, blir fast för att ha varit berusad eller för snatteri eller föräldrarna ser tecken på våld, måste de vuxna göra klart för den unga att hen inte kan fortsätta så.

”Det innebär inte att det är kört eller att den ungas liv är förstört. Det är viktigt att föräldrarna ser längre framåt och ingjuter en tro hos den unga på att livet bär”, säger Sundell.

Även om utmaningarna är svåra innebär det inte att föräldrarna har misslyckats som föräldrar. Det finns hjälp att få. Det finns experter som kan och vill hjälpa, om de ges möjlighet.

”Barn och unga borde ses som investeringar, inte enbart som kostnader. Barn och unga kan inte vänta på bättre ekonomiska tider eller nästa regeringsperiod. Deras liv är här och nu, varje dag”, säger Sundell. ■



# Utom räckhåll för sociala medier

**NU KAN** jag nog erkänna det. Jag besökte Lappland i hemlighet i våras.

Och visst var där tusentals andra förutom jag – jag tänker inte kalla det någon hjältesresa eller skryta om hur trotsig eller modig jag är. Tvärtom är jag noggrann med att följa föreskrifter, och därför är jag förvånad över att jag kom mig iväg på resan.

Snacket om inskränkt rörelsefrihet tilltog bara några dagar före avfärden. Det var svårt att avgöra vilken typ av stuga som vore ett acceptabelt alternativ. Jag vet att många struntar i vad myndigheterna säger och bara åker iväg. Vissa stoppas inte av någonting mindre än ett stridsvagnshinder, om ens det.

Men sen finns det sådana som jag som känner oss rådvilla om vi får svårtolkade budskap. Särskilt hälsoupplysningen har bitit på mig alltsedan barnsben. Därför lamslogs min beslutsförmåga av snacket om dödliga virusmutationer och om hur farligt det är att åka på semester. Jag andades stötvis och lade mig i fosterställning, och så planerade jag att tillbringa åtminstone påsken, om inte resten av mitt liv.

En sista gnista av handlingskraft tändes precis innan jag avbokade resan. Jag gick till en läkare. ”Jag har ångest, får inte luft, hjärtat bultar, jag kan inte sova, det sitter en mara på mitt bröst”, sade jag ömkligt och fortsatte: ”Och inte kan ju du heller säga om jag ska resa bort eller stanna hemma.” Läkaren svarade: ”Du behöver ett miljöombyte.” Och fortsatte med att säga att det finns gott om utrymme i Lappland och att jag där inte behöver träffa några andra människor alls, i motsats till i kvarteren där jag bor.

**JAG VAR** fortfarande rädd, men jag litade på läkarens ord. Jag åkte till Muonio, som sägs ha världens renaste luft. Jag lade inte ut en enda bild från Lappland i sociala medier. Jag var rädd för att bli dömd. Jag oroade mig i dagar; under spanska sjukan för hundra år sedan dog hela byalag i Lappland. Tänk om det är just jag som tar med mig smittan söderifrån?

Sakta men säkert lyckades Lappland lugna mig. Vyn av det snöklädda fjället som tittade fram bakom vägkröken fick mitt hjärta att slå annorlunda än under de ångestfyllda nätterna. Jag sov, jag åt. Sedan gjorde jag och en väninna en utflykt till Pallas. När vi

hyrde snöskor i naturumet blev vi varnade: ”Molnen tornar upp sig. Fjällvädret kan slå om fort. Kom ihåg att titta bakåt och kontrollera att ni fortfarande kan se naturumet.” Iklädda snöskor vandrade vi upp för Pallas sluttning. Vissa rutter var märkta med röda skyltar på grund av lavinfara. Unga solbrända människor på skidor och med pulka på släp kom åkande ner för fjället; de hade färdats långa vägar och övernattat i ödestugor.

**DE VITA VIDDERNA**, tystnaden, de flyktiga molnen. Fjällens oändliga likgiltighet, en snökiteåkare som tävlar mot vinden i fjärran.

Jag landade snabbt i lugnet. Jag fick perspektiv på allt. En enda fläkt från fjället är starkare än alla människans krafter.

Vinden kan föra med sig en förödande storm. Men den kan också dämpa ångest och avlägsna bekymren för en stund. Naturen får människan att förstå hur liten hon är.

”Jag har ångest, får inte luft, hjärtat bultar, jag kan inte sova.”

Sirpa Kähkönen är författare och översättare till finska. Hon fokuserar på historia och samhällsfrågor, och har skrivit ungdomsböcker, romaner, facklitteratur och pjäser. Kähkönen är ordförande för författarförbundet Suomen Kirjailijaliitto.





## dina förmåner

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

### ÅK PÅ EN TUR

#### Stadens soligaste terrass **S-Förmån 2,50-5 e**

Med S-Förmånskort skär-gårdskryssningen Kaunis Kanavareitti vuxna 20 e och barn 6-15 år 10 e (norm. 25/12,50 e). Avgångar från Salutorget dagligen i maj-september.

**Avgångar:** Salutorget i Helsingfors, Kolerabassängen, gula biljetter.

**Biljetter:** förköp på internet [stromma.com/helsinki](http://stromma.com/helsinki) med koden SETU.

#### Läcker pizzakväll i Helsingfors skärgård **S-Förmån 4 e**

Med S-Förmånskort Pizzakryssning vuxna 32 e och barn 6-15 år 21 e (norm. 36/25 e). I priset ingår kryssning samt pizza från Café Kobben. Avgångar i juni-september onsdag-lördag kväll från Salutorget.

**Avgångar:** Salutorget i Helsingfors, Kolerabassängen, gula biljetter.

**Biljetter:** förköp på internet [stromma.com/helsinki](http://stromma.com/helsinki) med koden S-ETUP.

### MUSIK OCH TEATER

#### Joensuu stadsteater presenterar **S-Förmån 5 e**

Med S-Förmånskort biljetter 23 e (norm. 28 e) till pjäsen 9 hyvää syytä elää 24.9 kl. 18 och lör. 25.9 kl. 13.

Med S-Förmånskort biljetter 23 e (norm. 28 e) till föreställningen Kesäyön unelma ons. 3.11 kl. 18 och tors. 4.11 kl. 17.30.

*Joensuu stadsteater, Rantakatu 20, Joensuu.*

**Biljetter och mer information:** Carelicum palvelut tfn (013) 267 5222, [carelicum.palvelut@joensuu.fi](mailto:carelicum.palvelut@joensuu.fi), [joensunteatteri.fi](http://joensunteatteri.fi).



#### Varkauden Teatteri presenterar **S-Förmån 3 e**

Med S-Förmånskort standardbiljetter till musikalen Villit Vuodet 34 e (norm. 37 e). Förmånen gäller 24.9-17.12.

Med S-Förmånskort standardbiljetter till monologen Erämaan kutsu (Skriet från vildmarken) 17 e (norm. 20 e) lör. 25.9 kl. 18.

*Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.*

**Biljetter och mer information:** Varkauden Teatteri, tfn 044 364 8830, [myynti@varkaudenteatteri.fi](mailto:myynti@varkaudenteatteri.fi), [varkaudenteatteri.fi](http://varkaudenteatteri.fi) och [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi).

#### Valheen paikka på Uittamo Paviljong **S-Förmån 5 e**

Med S-Förmånskort biljetter 25/27,50 e (norm. 30/33,50 e) till den tokroliga musikaliska sketchrevyn Valheen paikka på Uittamo Paviljong 24.6-13.8.

*Uittamo Paviljong, Regementsvägen 29, Åbo.*

**Biljetter och mer information:** [toimisto@turunnuoriteatteri.fi](mailto:toimisto@turunnuoriteatteri.fi), tfn (02) 232 2812, [lippu.fi](http://lippu.fi).

### FAMILJER OCH BARN

#### Förmånligare åkband till Borgbacken **S-Förmån 3 e**

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 39 e (norm. 42 e) t.o.m. 24.10 på vissa Prisma, Sokos och S-markat samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattnin-

gen. *Borgbackens nöjespark, Tivoligränd 1, Helsingfors.*

**Biljetter och mer information:** Tfn (010) 5722 200, [www.lin-nanmaki.fi/fi/rannekeet-jaliput/](http://www.lin-nanmaki.fi/fi/rannekeet-jaliput/).

#### Endagsbiljett till Jukupark **S-Förmån 2 e**

Med S-Förmånskort endagsbiljett till vattenparken Jukupark 20 e (norm. 22 e). Gäller under sommarsäsongen 2021. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan.

*Jukupark, Kurrastigen 1, Åbo.*

**Mer information:** tfn 020 730 8500, [jukupark.fi](http://jukupark.fi).

### ÖVRIGA FÖRMÅNER

#### Reflekterande ryggsäck för skolvägen **S-Förmån 4,90 e**

Med S-Förmånskort reflekterande fritidsryggsäck 35 e + lev. (norm. 39,90 e + lev.). Ryggsäcken i praktiskt format (volym 15 l) har reflexer som gör det säkrare att röra sig i mörkret. Ryggsäcken har gott om förvaringsutrymme. **Beställningar:** [\[ken.fi\]\(http://ken.fi\), där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden MESVMJ3V i det avsedda fältet, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors \(öppen mån.-fre. kl. 8.30-16\).](http://rodakorsbuti-</a></p></div><div data-bbox=)

#### Enklaste sättet att lära sig spela instrument online **S-Förmån 29,90 e**

Med S-Förmånskort en månads testperiod gratis i Finlands största webbtjänst för instrumentundervisning.

**Mer information:** [rockway.fi/etukortti](http://rockway.fi/etukortti).

#### Testa golf i Nådendal **S-Förmån 10-30 €**

Med S-Förmånskort får du testa golf avgiftsfritt under TOK Golf-dagarna 29.6 och 18.8 på Aurinko Golf. Dessutom 29.6 och 18.8 green fee till banorna endast 20 e/par 72 och 10 e/YSI+ (norm. 50/20 e).

*Aurinko Golf Oy, Vengantie 58, Nådendal.*

**Anmälan i förväg:** [info@aurinkogolf.fi](mailto:info@aurinkogolf.fi), tfn 0300 45 900, [aurinkogolf.fi](http://aurinkogolf.fi).

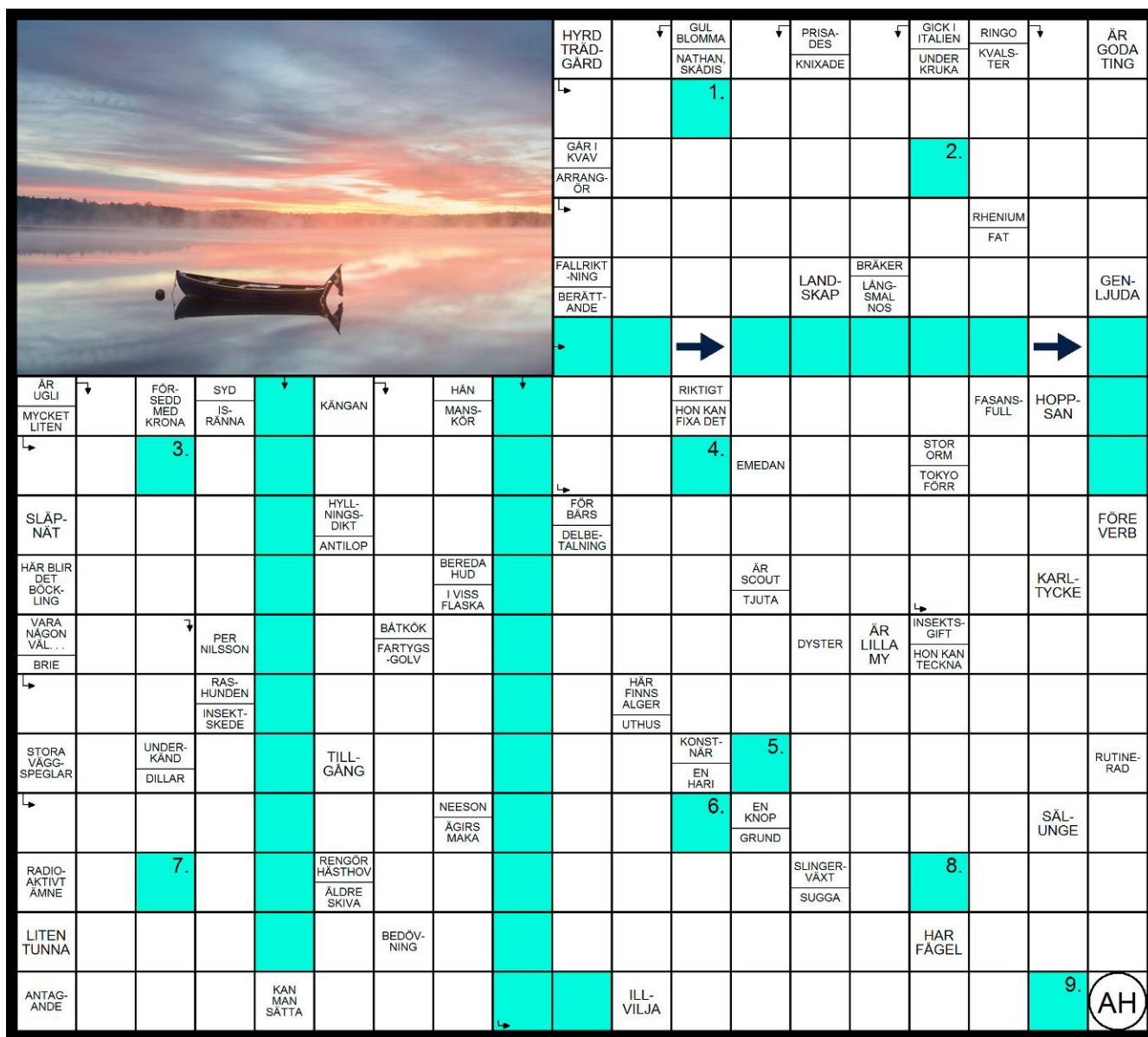


### Vilken är din favoritartikel? Svara och vinn ett 100 euros presentkort!

**BLAND DEM** som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen. Skicka ditt svar senast 15.8.2021 via nätet [yhteishyva.fi/samarbete](http://yhteishyva.fi/samarbete) eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsartävling 4/21, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.

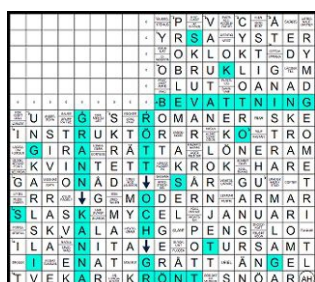
Den populäraste artikeln i Samarbete 3/21 var *Vårt land, turistlandet Finland*. Vinnaren i föregående läsartävling har kontaktats personligen.





Lösning 3/21:  
SKOGSSTIG

Vinnaren i  
föregående  
kryss har  
kontaktats  
personligen.

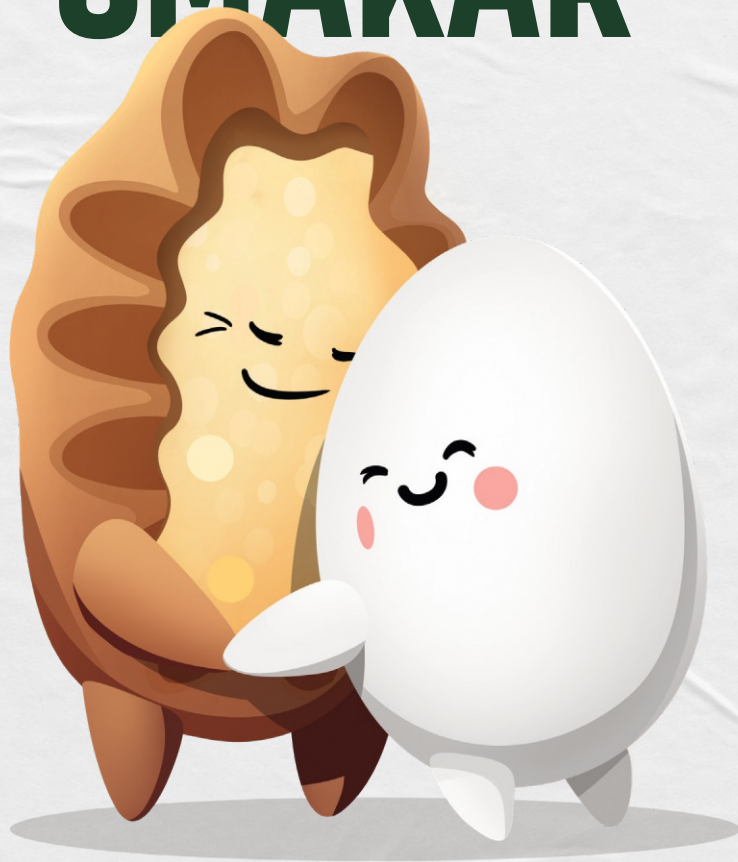


1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**SVARA** senast 15.8.2021 på blanketten som finns på [www.yhteishyva.fi/samarbete](http://www.yhteishyva.fi/samarbete) eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.



# DU VET VAD HEMBYGD SKÄRLEK SMAKAR



Som ägarkund är det din förtjänst att din närbutik har hundratals lokala produkter i sortimentet.

 **DET ÄR DU**