



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 41

samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING FEBRUARI 2016

I Matbilagan
Mustiga soppor
& ugnsrätter

8
**PRODUKTER
FÖR
VINTERHÅRET**

**RIBS ELLER
BACON?**

Läs om
stycknings-
detaljer

**HANDELS-
LAGET BLEV
ETT HEM**

**VÅRT
KONTO**

Några familjer
diskuterar
pengar

SLUTA KISA

Värna om
din syn

Köks- glädje!

Köket tillhör hela
familjen, säger kocken
Pipsa Hurmerinta





KAI OVASKAINEN
chefredaktör

Kall ärtsoppa

I detta nummer av tidningen *Samarbete* berättar experter på matkultur och kökssysslor hur man får barn och ungdomar intresserade av mat och matlagning (sidan 8).

I ärlighetens namn måste jag erkänna att jag, trots en hel del försök, inte har lyckats särskilt väl som matfostrare.

Vår son anser ännu som tjugoföråring att man inte skall göra något nummer av maten. Han äter gärna god mat, men tycker att finesser och samtal vid bordet enbart sinkar intaget av föda och begränsar den tid som kan fördrivas i datorspelens intressanta värld.

Hans matlagningsfärdigheter begränsar sig till köttfärssås och omelett. Ärtsoppa lär smaka bättre som kall ur burken än som varm och tillagad.

Vår studerande dotter, som är vegetarian, visar intresse för matens

ursprung. Fastän hon har flugit ur boet tackar hon aldrig nej till en fri måltid hemma hos oss.

Livsmedlens ursprung och miljöbelastning får ibland diskussionens vågor att gå höga och tyvärr hamnar jag ofta i underläge.

Min fru och min dotter ifrågasätter min vana att äta tomater året runt. De anser att jag borde tänka mer ekologiskt och välja grönsaker enligt säsong. Det är svårt att slå ifrån sig eftersom både Prisma och S-market varje månad ställer fram säsongens frukt och grönsaker som är både goda och förmånliga.

De finländska familjernas matvanor och traditioner varierar. Vi måste acceptera att alla inte upplever maten som det centrala i livet. Trots detta tänker jag inte ge upp mina försök att få vår son att inse att det finns bättre och godare mat än kall ärtsoppa.

S-
Förmån
7 €



42

Pori Jazz samlar stjärnorna
på Skrivarholmen

Nyheter och förmåner i februari

- 41 **Teater:** Fartfylld Grease på Valkeakoski stadsteater
- 43 **För familjer:** Kräfter och andra skaldjur i Havsvärlden på SEA LIFE
- 43 **På resa:** Eckerö Lines sparesa till Estland
- 44 **Evenemang:** Bekanta dig med utbudet på EasyFit och LadyLine
- 44 **Nyheter:** Sortering är en ekologisk gärning

36

Kontot återspeglar
livssituationen

Tre olika familjer berättar hur
de får pengarna att räcka till



Matbilagan

Baka läckert och gott
under vinterlovet

I det här numret

- | | |
|---|---|
| <p>8 Bjud in barnen i köket
Mysiga matlagningsstunder
är inte enbart vuxnas
privilegium</p> <p>16 Skön mot huden
Damernas favorit, "lama-
tröjan", var ursprungligen
ett herrplagg</p> <p>20 Ledig kväll
Hemmaråttan trivs
i varma stickade tröjor
och byxor</p> <p>22 Hemma i Kullerbyttan
Teaterfamiljen bosatte
sig i en gammal andels-
handel</p> | <p>26 Bit för bit
Lär dig använda
grisköttet enligt rätten
du tillreder</p> <p>30 Tillsammans
runt bordet
Harmonisk dukning
med omaka kär!l</p> <p>32 Värna om din syn
Små vettiga val i vardagen
hjälper dig att ta hand
om dina ögon</p> <p>35 Halt i backen!
Med ordentliga redskap
klarar du dig på både is
och i snö</p> |
|---|---|



I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 19 Snygg & fräsch 28 Varsågod! 29 Månadens kolumn
40 På jobb hos dig 41 Ägarens S-Förmåner 46 Läsartävling 47 Bildkruss

"Möt mig
på stan."

"Lyssna, när jag
funderar över
livet."

"Sällskap
ute i naturen."

"Djupare
dialog."

"En kram och
tre kyssar
räcker."

"En kram när
jag vaknar."

"Gräsklippning
och ryggvätt
är kärleksbevis."

"Omfamningar
som i ung-
domen."

"Laga din goda
knackorvs-
sås."

"Tid
tillsammans."

"Överraska med en
kvällsbit som du
själv kockat."

"Ta ut hunden
på promenad utan
att jag behöver
be om det."

**JAG
ÖNSKAR...**
Läsarna på Yhteishyvä.fi
berättade för oss, vilka
ömhetsbetygelser de skulle
önska av sin käraste.
Ta vara på tipsen inför
alla hjärtans dagen 14.2!

"Vardagliga saker,
t.ex. ett hjärta av
ketchup ovanpå
makaronlådan."

"Varmt te
och lite
tåmassage."

"Säg att du
fortfarande
gillar mig."

"En kopp kaffe
på morgonen."

"Le och se
mig i
ögonen."

"Bär veden
intill ugnen
när det är
kallt."

"En klapp
på baken."

"Se till barnet
så att jag får
sova lite längre."

"Var snäll och
dammsug
utan tvång."

"Små ting: tänd
lampan när jag
kommer hem
i mörkret."

"Överraskande och
romantiska stunder:
en promenad,
en middag
eller ett bad
bara vi två."

"En blombukett
skulle göra
susen."

"Beröm
mig när
andra
lyssnar."

"Kom på
teater
med mig."

"Massera
mina axlar."



SÅ HÄR GÖR DU
figurer på kaffets
yta. Följ baristans
anvisningar!
yhteishyvä live

Hembarista

Är du trött på vanligt bryggkaffe? Varför inte krydda kaffet med till exempel kanel, nejlika eller kardemumma? En tesked per panna gör susen.

”Kaffe kan också smaksättas med vispgrädd, smaksirap och choklad. Jag rekommenderar mörkrostat kaffe som behåller smaken”, säger vinnaren i tävlingen Coffee House Master Barista **Maria Putaansuu** som till vardags är restaurangchef på Coffe House i Tammerfors.

Utgångspunkten för gott kaffe är friskt vatten.

”Det svala vattnet bör hällas i kokaren med ett separat kärl, inte med kaffepannan som ofta innehåller fett och annat som kan påverka smaken. Lämplig mängd kaffe per kopp är ett mått”, säger hon.

BRA ATT VETA

SAMMANSTÄLLNING PETRA SNECK, NIINA KORHONEN,
ENNA KOIVUNEN OCH KIRSI SÄRKKÄ

*BÄTTRE
betjäning*

I artikelserien Bättre betjäning berättar vi hur S-gruppens hotell och restauranger finslipar sin betjäning.

Frukost för dig

Läget och frukosten är viktiga kriterier när man väljer hotell. Radisson Blu Hotels nya frukost, Super Breakfast, är planerad och utvecklad enligt gästernas önskemål.

”Hos oss kan gästerna pressa sin egen apelsinsaft och välja mellan olika juiceshottar och smoothies. Vi vill erbjuda gästerna personligt utformade frukostlösningar och i mån av möjlighet serverar vi pinfärska säsongssvarar”, säger köksmästare **Mike Tuomi** från Radisson Blu Plaza Hotel i Helsingfors.

Hotellens frukostservering påminner mer om ett lanttorg eller en deli än en konventionell frukostbuffé.

”Frukostupplevelsen accentueras av bland annat vacker och smakfull uppläggning, välplanerad belysning, förföriska dofter, behaglig bakgrundsmusik och stämningsfull atmosfär”, säger Mike Tuomi.

Låt apparaten jobba



Italiensk espresso

Poemia är en lätt-använd espresso-kokare med skummare och koppvärmare. Un caffè, per favore! 179 €. Saeco. Prisma.



Varm & kall

Med kapselmaskinen Minime tillreder du vanligt kaffe, specialkaffe, kakao och te. Vill du ha drycken varm eller kall? 89 €. Dolce Gusto. Prisma.



Vänner av ljusrostat

Brauns kaffekokare är en fröjd för både gommen och ögonen. Kapacitet: tio koppar. 39,95 €. Braun. Prisma.



Kaffebordets klassiker

Med Moccamaster kokar du upp till tio koppar kaffe. Kokaren har två motstånd för val av temperatur. Från 158 €. Moccamaster. Prisma och Sokos.



Radisson Blu Hotels frukost Super Breakfast präglas av personlighet, nytthet och genuina smaker. Gästerna bjuds på bland annat smoothies och självkomponerade omeletter.



Skapa & må bra!

Kreativ sysselsättning ger avkoppling och hjärngymnastik. Vill du sticka eller måla?

NÅGOT ATT STICKA?

Vi samlade de finskspråkiga mönsterfavoriterna under en rubrik på webben:

yhteishyvä.fi



GARNET 7 BRÖDER, 4,30 €/st. 150 g. Olika färger. Novita. Prisma och Sokos.



I MÅLARBOKEN LESKENLEHDET JA REVONTULET (TUSSILAGO OCH NORRSKEN) får du färga årstiderna. Varje ark är också ett postkort. 14,95 €. Dosendo. Prisma och Sokos.

SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.

Färglägg de finländska årstiderna

Koppla av efter arbetsdagen



MINDFULNESS-MÅLARBOK, inhemsk. 5,95 €. Basam. Prisma och Sokos.

Minneslista

Eldsvåda i hemmet

- En brand i hemmet kan i allmänhet begränsas genom effektiv inledande släckning, men tiden är knapp: Släckningsåtgärderna bör vidtas inom ett par minuter efter att branden har uppstått.
- Ha en brandfilt eller släckare i hemmet. Varna dem som är i fara och led ut alla ur bostaden. Kryp längs golvet där brandröken är minst tät.
- Sök skydd om du inte kan släcka elden med en brandfilt och/eller en skumsläckare. Stäng dörren till bostaden och ring det allmänna nödnumret 112 när du är i skydd. Ge brandkåren noggranna lägesuppgifter.

EXPERT: PROJEKTCHEF ANTTI MÄÄTTÄNEN, LOKALTAPIOLA.

Brandsläckningsutbildning

Deltagarna i LokalTapiolas brandsläckningsutbildning, som inleds i mars, får lära sig hur man skyddar hemmet och räddar liv. Den avgiftsfria utbildningen är öppen för LokalTapiolas befintliga och blivande kunder. Mer info: lokaltapiola.fi.



Hur många euro i månaden går åt till mat?

Vi ställde frågan på livsmedelsavdelningen i Prisma i Dickursby.



Pirkko Ahlström, Vanda

"Jag använder cirka 300 euro i månaden till mat. Jag handlar i allmänhet i Prisma en gång i veckan. Jag får skjuts av min son och svärdotter. Nu köpte jag potatis, bröd, ost och yoghurt."



Mika Laakso, Vanda

"Vår fempersoners familj använder cirka 500-600 euro i månaden till mat. Jag handlar flera gånger per vecka. I dag köpte jag baslivsmedel: frukter, mjölk, yoghurt och grönsaker."



Irina Henriksson, Vanda

"Jag handlar mat för 500 euro per månad. Det känns som än väldigt stor summa. Jag går till butiken dagligen. Den här gången ska jag köpa ingredienser till en spaghettisås."



Jussi Metsä, Vanda

"Vårt hushåll består av två personer och vi använder cirka 300 euro i månaden till mat. Vi går till Prisma ett par gånger i vecka. I dag innehåller korgen ost, yoghurt, bananer och äpplen."

LARILAPPALEINEN

BRA ATT VETA

Intressanta nya finskspråkiga bloggar på Yhteishyvä.fi

- Trädgård & renovering
nainenjamoottorisaha.
yhteishyva.fi
- Kultur & resor
amerikanihmemaa.
yhteishyva.fi
- Mat & hälsa
kunnonsesonkia.
yhteishyva.fi
- Livsstil & uppfostran
kaksari.yhteishyva.fi

De bekanta bloggarna finns fortfarande kvar:

- Maun ehdoilla (matlagning)
- Kaksi murua
(barnfamiljens vardag)

På kommande:

- Made in Kerman
(hem & pyssel)

Ge gärna
t.ex. som
välkomstkäva

STILIG SÄKERHET

Viktigt
innehåll!



**BRANDVARNARE
LENTO.**
från 29,95 €.
Jalo Helsinki.
Prisma
och Sokos.

Som en
flugor i
tak!

112-dagen – vad är det?

112-dagen är en påminnelse om nödnum-
ret 112 och samtidigt en riksomfattande
kampanj om säkerheten i vardagen. Under
kampanjdagarna 8-14.2 ordnas evene-
mang i syfte att få alla att tänka på hur
skador och olycksfall kan förebyggas.

**FÖRSTA HJÄLPEN-
VÄSKA TIIRA.** 29,95 €.
Ivana Helsinki.
Prisma.

BRANDFILT KOIVU.
22,95 €. Arki. Prisma.

SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.

Pingviini, en rörande god inhemsk glass!

**Köp en liter
Pingviini-glass.
Du stöder barnens
motion och
välbefinnande!**

För varje liter Pingviini-glass som
du köper i S-gruppens affärer
doneras 0,10 € till verksamhet
som främjar välbefinnande
och motion bland unga.

**Välj ändamål och delta i utlottning av ett veckoslut
i Himos på adressen www.liikuttavanhyvaa.fi**



#pingviinijäätelö

Kampanjen pågår endast i S-gruppens affärer 1-28.2.2016. Utbudet varierar mellan affärerna.



Bjud in barnen I KÖKET

God mat och trevliga stunder i köket
är inte de vuxnas privilegium. Genom
att slå upp köksdörrarna för barnen
värnar man om matkulturen.

TEXT LENA NELSKYLÄ
FOTO OFER AMIR OCH KIRSI TUURA

Det gällde att sitta rak i ryggen, att vara tyst, att äta hela portionen och att tacka för maten fastän man inte tyckte om den.

Många minns barndomens måltider och den vuxenmat som serverades med ångest. Köket med dess heta kastruller och vassa knivar var de vuxnas domän.

Lyckligtvis har tiderna förändrats. En stor del av dagens barn och ungdomar deltar i köksbestyren. Matlagningen och måltiderna har blivit familjestunder som ofta har inslag från gemensamma reseupplevelser, från restaurangbesök och från matbloggar. Media har bidragit till den positiva utvecklingen: Allt fler kokböcker och TV-program på temat mat riktar sig till den yngsta generationen. Kändiskockarna har blivit barnens idoler, kockklubbarna är mer än populära och "hussa" (huslig ekonomi) är ett av de mest omtyckta ämnena i grundskolan.

Maten är en viktig del av vårt välbefinnande. För ett antal decennier sedan rädde det brist på mat, men i dag kan vi välja och vraka bland olika livsmedel.

Maten spelar en allt större roll i finländarnas liv. Både vuxna och barn vill ha mångsidig och välsmakande mat.

Livsmedlens ursprung

Redaktören och fackförfattaren **Elina Lappalainen** anser att dagens livliga matdiskussion är alltför snäv.

"Hälsoaspekten är på allas läppar, men få känner till livsmedlens ursprung och livsmedelsproduktionens miljöpåverkan. Vi borde tänka mer på hur och i vilka förhållanden djuren föds upp", säger hon.

Elina Lappalainen fick Fack-Finlandiapriset år 2012 för sin bok *Eläväksi*

kasvatetut (ung. Uppfödda för att ätas). I fjol gav hon ut barnboken *Nakki lautasella* (ung. En knackkorv på tallriken) som beskriver matens väg till tallriken på ett barnvänligt sätt.

Författarens avsikt är inte att moralisera, utan att sprida kunskap och väcka diskussion.

Lappalainen är övertygad om att lättfattlig och saklig information stimulerar finländarna att överväga sina val och välja etiskt hållbara konsumtionsvanor.

"Alla borde reflektera över livsmedlens ursprung och göra sina konsumtionsval utgående från fakta. Likgiltighet och ointresse, som återspeglar själviskhet och lättja, leder till onödigt lidande bland djuren", säger Elina Lappalainen.

"Föräldrarna bör berätta för sina barn varifrån maten kommer, men många vuxna väljer tyvärr att undvika det svåra och känsliga ämnet. Man får inte ljuga för barn, men man skall naturligtvis inte skrämma upp eller chockera dem. Det gäller att anpassa orden till barnets ålder", säger hon.

Elina Lappalainen påpekar att det finns skäl att minska intaget av kött av både etiska och hälsomässiga orsaker. De finländska barnfamiljernas konsumtion av så kallat rött kött överstiger rekommendationerna, som är ett eller två mål i veckan. Intaget av vegetabilier är däremot alltför ringa.

Lite rivna grönsaker och några gurkskivor räcker inte långt – vi borde alla äta vegetariska rätter tillredda av exempelvis baljväxter och tofu.

"Barnens alltför stora konsumtion av kött sammanhänger med föräldrarnas värdebild, traditioner, vanor och bekvämlighet", säger Elina Lappalainen.

Olika matvanor

De finländska familjernas matvanor varierar stort. Brådska, stress och osäkerhet inverkar negativt på matvanorna. Flera skolhälsovårdsenkäter har visat att allt färre familjer äter tillsammans och att många upplever måltiderna enbart som födointag.

Anneli Rantamäki som är lärare i huslig ekonomi i skolan Pohjolanrinteen koulu i Riihimäki säger att matfostran inte får vara beroende av enbart föräldrarnas kunskaper och tålamod.

"I en del familjer är matlagningen en förenande länk medan man i andra familjer snabbt slevlar i sig uppvärmd färdigmat", säger hon.

För ett decennium sedan var statussymbolen en märkesväska, men i dag är det varukorgar med kvalitetslivsmedel som gäller. "Jag vill lära barn och ungdomar att förmånlig och lättlagad mat inte behöver verka billig. Vi behöver inte skämmas för vår matkultur", säger Anneli Rantamäki.





● ● ●

Lättja, likgiltighet och okunskap går ofta i arv och därför vill Anneli Rantamäki, som är ordförande i Hushållslärarnas förbund, föregå med gott exempel och motarbeta felaktiga attityder.

”Målsättningen är att förmå eleverna att göra så mycket som möjligt själva och därigenom utvecklas. Här-förleden gick en av flickorna runt i klassen med en laxfilé och berättade stolt att hon själv hade skurit ut den”, säger Anneli Rantamäki.

Framgång i skolköket förutsätter intresse för matlagning. Hushållsläraren, som värnar om inhemska traditioner, kallar sig själv ambassadör för finländsk matkultur.

Kunskap och stolthet

Anneli Rantamäki är bekymrad över det minskande intresset för finländsk

matkultur och inhemska råvaror. Landskapens traditionsrätter tenderar att försvinna och det finns inte längre någon **Jaakko Kolmonen** (känd TV-profil) som försvarar den finländska maten i media. Många passerar affärernas grönsakshyllor utan att lägga något i varukorgen. Kanske kålroten och andra ”konstigheter” upplevs som främmande? Dagens konsumenter väljer i allt större utsträckning färdigmat och exotiska livsmedel. Rantamäki hoppas att intresset för nya smaker och maträtter inte leder till att finländarna helt överger den inhemska matkulturen.

”Vi behöver minsann inte skämmas för vår matkultur utan vi skall vara stolta över våra unika traditioner”, säger hon.

I den nya läroplanen, som träder i kraft i augusti, ges matfostran större

När Elina Lappalainen nyligen besökte en husdjursgård hörde hon föräldrarna till ett litet barn förklara att korv görs av grisar, men att korvgrisarna är annorlunda än gårdens söta djur. ”Man får inte ljuga för barn, men man skall naturligtvis inte skrämma upp eller chockera dem.”

utrymme än i dag. För närvarande har eleverna tre lektioner i huslig ekonomi per vecka, men framöver kommer matfostran även att uppmärksammas inom ramen för andra ämnen och integreras i skolornas verksamhetskultur. I anslutning till skolmåltiderna kommer eleverna att undervisas i bland annat etikett och matrelaterade miljö- och hälsofrågor.

Utan familjemåltider och ledda skolmåltider skulle många barn och ungdomar bli utan praktisk matfostran.

”Många passerar affärernas grönsakshyllor utan att lägga något i varukorgen.”

Mer än tallriksmodellen

Om föräldrarna vill lära sina barn hälsosamma kostvanor och matkultur bortom tallriksmodellen bör de börja med att se sig själva i spegeln.

Pipsa Hurmerinta, som har skrivit boken *Pipsan keittokirja pienille ihmisille* (ung. Pipsas kokbok för små människor), anser att föräldrarna och andra vuxna är skyldiga att ge barnen konkret färdkost för livet. Hon vill diskutera barns matvanor öppet och utan omsvep.

”Det man har lärt sig som barn följer med hela livet. Om man har lärt sig rätt från början behöver man inte göra stora förändringar i ett senare skede”, säger hon.

Tvåbarnsmamman berättar att det finns undersökningar som visar att man bör fästa uppmärksamhet vid barnets kost redan nio månader före

födelsen. De första tusen dagarna efter befruktningen har stor inverkan på barnets utveckling och hälsa.

”Det handlar inte enbart om vikt och fetma. De tidiga kostvanorna inverkar också på risken att utveckla bland annat celiaki och olika allergier”, säger hon.

I dag tillmäts uppfostrings- och kostfrågorna väldigt stor uppmärksamhet, men åsikterna om vad som är rätt och fel går ofta isär.

”Näringsrekommendationerna varierar från dag till dag. Om man följer alla normer och rekommendationer slaviskt blir föräldraskapet en börda”, säger Pipsa Hurmerinta.

Färdigmat är OK

Pipsa Hurmerinta berättar att hon iakttar sunt bondförnuft. Hennes tvååriga barn äter i princip samma sak

som hon själv, det vill säga mat tillredd av rena och hälsosamma råvaror. Hon ratar inte färdigmat förutsatt att innehållsdeklarationen anger vad produkten innehåller.

Hennes förstfödda har inte visat prov på kulinarism utan är krånglig med maten.

”Jag är säker på att om jag serverar broccoli tillräckligt ofta så går den ner en vacker dag”, säger hon.

Barn är fördomsfulla och skeptiska till nya smaker. Föräldrarna bör visa exempel – ett barn kan inte förväntas acceptera till exempel lax och sparris om föräldrarna äter hamburgare.

Föräldrarnas matvanor och hur de talar med sina barn om mat har stor inverkan på attitydutvecklingen. Man får gärna servera delikatesser och små läckerbitar då och då, men det lönar sig inte att göra något nummer av saken.

”Om man säger till ett barn att det får något gott kan det ana ugglor i mossen”, säger Pipsa Hurmerinta.

Tänk om

Köttfärs, strimlad kyckling, spenatplättar, korvsås, fiskpinnar och fredagspizza. Många barnfamiljer äter samma mat vecka ut och vecka in.

”Ett matkrånglande barn kan påverka hela familjens matvanor, men föräldrarna får inte låta barnet förstöra familjens matglädje och kulinariska experimenterande”, säger redaktören och författaren **Maija Koski**.

...

Pipsa Hurmerinta har aldrig förstått idén med godisdagar. ”Barnen väntar hela veckan på godisdagen och när den kommer vräker de i sig sötsaker. I värsta fall kan ”sockerfylan” fungera som bro till konsumtion av alkohol drycker i tonåren. Mat och dryck får inte fungera som tröst eller belöning.”



HUR FÅR MAN
barn intresserade av
nya smaker? Läs våra
tips på nätet.

yhteishyvä *live*



● ● ● Genom att tänka om och ta nya grepp kan man förändra situationen. Varför inte låta det matkrånglande barnet delta i matlagningen och köksbestyren? Denna tanke ligger till grund för Maija Koskis och hennes man **Miikka Järvinens** två *Apukokki*-böcker vars recept är utformade så att rätterna kan tillredas tillsammans med barn.

”Mat som tillreds och äts tillsammans förgyller tillvaron”, säger Maija Koski.

Hon är övertygad om att barn som får lukta och smaka på olika råvaror och deltar i matlagningen är mindre inskränkta än barn som alltid sätter sig vid dukat bord.

Vardagens hets och brådska leder till att många föräldrar minimerar tiden i köket och väljer färdigmat. Om man är trött och stressad orkar man inte lära barnen använda köksredskap eller städa upp i köket efter gemensam matlagning.

Fastän krafterna tryter lönar det sig att åtminstone ibland låta barnen delta i kökssysslorna. Den gemensamma tiden bland kastruller och stekpannor är både värdefull och

lärorik. Maija Koski berättar att hon aldrig har varit särskilt bra på att leka med sina barn men att hon alltid har låtit dem delta i vardagssysslorna. Hon har invigt dem i matlagningens fröjder bland annat genom att ställa fram bunkar i vilka de har fått laga deg.

”Ju mer brådska och hektisk veckan har varit, desto mer får jag ut av att laga mat. Kockandet fungerar som terapi och köket lämpar sig utmärkt för umgänge. Min snart tonåriga dotter öppnar sig när vi lagar mat tillsammans”, säger Maija Koski.

Hon och hennes familj äter mycket grönsaker och tillmäter matens ursprung stor betydelse, men i övrigt har familjen inga strikta regler gällande maten och matvanorna.

”Jag upplever hemlagad mat som hälsosam även om den innehåller grädde och socker. Det kan låta som en klyscha, men hemlagad mat andas kärlek”, avrundar Maija Koski.

Gemensamma måltider

Vad händer när maten är färdig? Plockar alla åt sig sin mat och äter var det behagar? Elina Lappalainen,

Maija Koski har två ivriga hjälpkockar, nämligen elvaåriga Pihla och sexåriga Vilho. ”Barnen deltar i skrivandet av kokböckerna genom att provlaga rätterna tillsammans med oss. Vi tillreder allt från svampreisotto till amerikansk äppelpaj.”

Anneli Rantamäki, Pipsa Hurmerinta och Maija Koski slår ett slag för gemensamma måltider och hoppas att matbordet är en välanvänd möbel i alla hem.

Gemensamma måltider är bevisligen nyttiga – redan på 1960-talet visade man att barn i familjer som äter tillsammans är framgångsrikare inom nästan alla områden än andra barn.

”Det är egentligen helt logiskt. De gemensamma måltiderna är viktiga umgängesfora i vilka familjen kan diskutera och utbyta tankar. Maten är en förenande länk”, säger Elina Lappalainen.

Kanske man i framtiden undersöker hur deltagande i matlagning och kökssysslor inverkar på barns utveckling. •

#pikkukokki

Vi vet alla att verkligheten överträffar dikten. Varför inte lägga ut en bild på hur köket ser ut efter hjälpkockens framfart på Facebook eller Instagram? Använd taggarna #yhteishyvä och #pikkukokki. Insändarna deltar i utlottningen av artikelns kokböcker.

Låt barnen välja mat på restaurangen

Barnmenyerna på S-gruppens restauranger erbjuder mycket annat än den populära rätten knackkorv och potatismos. På Amarillo, Fransmanni, Grill it! och Rosso kan barnen välja mellan många spännande rätter. Hur låter bruschetta med jätteräkor, lax med svampsås eller kycklingbröst med grönsakstabbouleh?

Restaurangernas "vuxenrätter" serveras även som barnportioner.

Små hjälpkockar i köket

- 1** Glöm brådska och pedanteri när du kockar tillsammans med barn. Morot smakar precis lika gott oavsett om den är skuren i prydliga skivor eller ojämna kuber.
- 2** Bered gott om utrymme och plocka fram allt som behövs. Läs igenom receptet innan ni kör igång.
- 3** Arbeta på samma höjd som barnen – det går utmärkt att knåda deg och laga potatismos på golvet.
- 4** Underskatta inte de små arbetsmomentens betydelse. Att pressa citron kan vara matlagningens höjdpunkt.
- 5** Tänk på att barnen behöver små redskap. En liten sax är lättare att hantera än en stor.
- 6** Låt barnen smaka på och undersöka råvarorna. Ju bekantare ingredienserna är, desto bättre smakar de i den färdiga maten.

KÄLLA: MIIKKA JÄRVINEN OCH MAIJA KOSKI:
APUKOKKI MAAILMALLA (SCHILDTS &
SÖDERSTRÖMS 2015)

” Att upptäcka mat MED ALLA SINNEN

Fänkål, havtorn eller kålrabbi? Många barn har en skeptisk inställning till nya smaker, men med hjälp av ett lekfullt och nyfiket grepp når man långt.



Projektkoordinator **Silvia Englund** på Marthaförbundet i Vasa, jobbar inom projektet *Tack för maten* med att vidga finlandssvenska daghemsbarns vyer vad gäller inhemsk och säsongsbetonad kost.

”Inom projektet *Tack för maten* lyssnar, doftar, känner och smakar vi på maten. I mysteriepåsen kan man känna på en produkt och gissa vad det är, vi spelar också doftmemory där man får para ihop bekanta dofter så som kardemumma, kanel och citron. Med hörselskydd på öronen är det intressant att lyssna på hur det egentligen låter då man tuggar knäckebröd, eller bondost”, säger Silvia Englund.

Tack för maten, som har två anställda, riktar sig till privata daghem i hela Svenskfinland, inklusive språköarna.

”Snarare än att fokusera på huruvida något är gott, försöker vi resonera oss fram till hur det smakar. Det blir samtidigt en introduktion till våra grundsmaker sött, surt, salt och beskt.”

Tillsammans med sin kollega gör Englund också upp en veckomeny i samarbete med daghemmens bispisningspersonal.

”Fokus ligger på att få in tillräckligt med grönsaker i kosten, med betoning på våra inhemska säsongsråvaror.

Det viktiga är att grönsakstillägget alltid erbjuds. Hur man benämner maten och på vilket sätt den serveras är viktigt för hur barnet uppfattar den”, säger Englund och tipsar om att potatismos med spenat i låter mera intressant i ett barns öra om man till exempel kallar det spökmos, liksom att vitkål, rödkål, kålrabbi och morot med fördel kan serveras som snacks och gå under namnet ”chips”.

Matvägran en naturlig fas i barnets utveckling


Intresset för att äta grönsaker varierar stort mellan olika barn. Hur familjens matvanor ser ut spelar naturligtvis roll, men olika barn är också i olika grad mottagliga för nya smaker.

Att ett barn plötsligt vägrar att äta en eller flera rätter är en välbekant situation i de flesta familjer.

”Då är det troligen fråga om neofobi”, säger Englund. ”Det handlar om ett skede i barnets utveckling som ofta framträder i tvåårsåldern. Barnet blir då misstänksamt mot mat som är obekant och vägrar kanske helt och hållet att äta vissa saker.”

De flesta barn går igenom en period av neofobi och för de flesta går det över av sig själv någon gång mellan sex och åtta års ålder.





”Att välja våra inhemska superfoods ger oss dels en väldigt näringsrik kost, men är också bra för både miljön och plånboken”, säger Silvia Englund på Marthaförbundet. Sonen Milner gillar att hjälpa till i köket.

”Vi ska komma ihåg att en viss misstänksamhet mot nya smaker är ett naturligt beteende hos människan, på samma sätt som det är naturligt för oss att föredra söta smaker. Det som vi som föräldrar kan göra för att locka barnen till att testa nya smaker är till exempel att bygga smakbryggor: det innebär att man serverar något som barnen tycker om tillsammans med en smak som barnet har svårare för, till exempel morot och broccoli. Viktigt är också att man fortsätter erbjuda sådant som barnet kanske inte gillar för stunden”, säger Englund.

Sunt förnuft

För att komma förbi barnets naturliga förkärlek för söta smaker lönar det sig att försöka hitta naturliga alternativ till kraftigt sockrade produkter.

”Det är ju det vi äter i vardagen som spelar roll”, säger Englund.

”Det är helt okej att äta god saker när det är kalas och andra högtider. Det som vi ska hålla koll på är det vardagliga ätandet, det som vi äter varje dag. Klassiska sockerfällor som smaksatt yoghurt och frukostflingor lönar sig att undvika och istället välja naturell yoghurt som man själv smaksätter med bär eller frukt.”

På sociala medier är tonen ofta hård och dömande när det gäller just kost – inte minst som förälder är det lätt att känna sig anklagad eller utpekad när det kommer till barn och ätande.

”Som kostvetare tycker jag att man ska låta det sunda förnuftet tala. Vi behöver en varierad och bra kost, men diskussionen kring mat är ofta ganska svartvit idag. Man måste inte vara väldigt påläst för att kunna erbjuda sina barn en vettig kost, vi vet alla vad som är bra mat och vad som inte är det. Fokuserar man på att äta mera av det som är bra så är man på rätt väg. Svårare än så behöver det inte vara.” •

SKÖN mot huden

På Tam-Silks fabrik i Kangasala vet man vad finländska kvinnor vill bära under blusen när vinterkylan sätter in: något varmt, traditionellt och spetsprytt.

Så gott som alla finländska kvinnor har ägt och burit en lamatröja (laamapaita). Tam-Silks fabrik i Kangasala tillverkar cirka 40 000 lamatröjor av bomull per år. Lamatröjan har inget att göra med det sydamerikanska klövdjuret lama, utan plagget har sannolikt fått sitt namn av sin uppfinnare doktor **Johann Lahmann** som utvecklade det som värmande mellanställ för tyska soldater i första världskriget.

Tam-Silks verkställande direktör **Riikka Saikkonen** vet inte hur och varför lamatröjan infördes i företagets produktsortiment.

”Hur som helst – plagget som ursprungligen utvecklades för herrar blev småningom ett utpräglat damplagg”, säger hon.

Underkläder för damer. Tam-Silk, grundades i hjärtat av textilindustriestaden Tammerfors för 91 år sedan. Tam-Silk har tillverkat de ribbstickade lamatröjorna åtminstone under hela den tid som företaget har verkat i Kangasala, det vill säga sedan fabriken flyttade hit från Hämeenpuisto i Tammerfors i början av 1960-talet.

I dag sysselsätter Tam-Silk ett tjugotal personer, men på 1970-talet var antalet anställda nästan hundra. Efterfrågan på inhemska plagg var betydligt större än i dag eftersom de asiatiska lågprisprodukterna ännu inte hade nått västvärlden.

”Dagens konsumenter är beredda att betala lite mer för inhemska varor än för importerade, men prisskillnaden får inte vara för stor”, säger Riikka Saikkonen.

Som en tidsresa. De stora stickmaskinerna och de tjocka garnrullarna för tankarna till avancerade ljuskronor. Maskinernas tusentals nålar producerar vitt bomullstyget som leds ner i en behållare.

Lamamaskinen producerar tyg för en sats undertröjor per dag. När behållaren, ”byttan”, är full slår operatör **Johanna Porvali** av maskinen, klipper av bomullstyget och drar ut det ur behållaren.

Hon viker tyget till en cirka tio kg:s hög och inspekterar samtidigt att det inte har hål eller oljefläckar. Med över 30 års erfarenhet berättar





”Konsumenterna vill ha traditionella lamatröjor med spetskant.”



🔹 Johanna Porvali sköter de stora stickmaskinerna vars tusentals nålar producerar vitt bomullstyg.

🔹 Raili Rasinen syr fast tröjornas ärmor. Lamatröjan utvecklades för herrar men den blev ett utpräglat damplagg.

🔹 Tampereen Silkkikutomo grundades i Tammerfors år 1925. När fabriken flyttade till Kangasala på 1960-talet bytte företaget namn till Tam-Silk.



► Lamatröjan är konfektionsföretagets populäraste produkt, säger verkställande direktör Riikka Saikkonen.

►► Lamatröjan tillverkas från början till slut i Finland, men bomullsgarnet importeras från Frankrike.

▼ Fabriken tillverkar cirka 40 000 lamatröjor per år. De anställda byter arbetsuppgifter regelbundet.



●●● hon att tråden ibland går i knut och att nålarna kan brista.

”Då händer det nog att jag undslipper mig en och annan svordom, men ingen hör mig eftersom jag jobbar ensam vid maskinen”, säger Johanna Porvali med ett skratt.

Tyget läggs i en vagn och transporteras till syavdelningen på övre plan. Avdelningens tunga dörr är som en port till en förgången tid: I syavdelningen med orangefärgade blom-

draperier ligger tyghögar på varje bord. Varje fabrikssymaskin har olika knäppande ljud.

”Arbetet på syavdelningen har inte förändrats mycket under de gångna åren”, säger skärare **Soili Juutilainen**.

Made in Finland. Juutilainen skär tyget i en meter långa bitar. Bitarna läggs i högar om 25 stycken, varefter de skärs i tröjform av en vertikal skärare. När lamatröjornas delar är

färdiga sys de ihop med overlockmaskin.

Raili Rasinen syr samtidigt fast en skötsellapp i vänstra axelsömmen. På lappen, som bland annat anger att plagget bör tvättas vid + 60 °C, finns den i dag ovanliga märkningen Made in Finland. Lamatröjan tillverkas från början till slut i Finland.

Spetsen är ett måste. Ett av arbetsmomenten är särskilt centralt – plagget skulle inte vara en äkta lamatröja utan sin spetsprydda halsöppning. Tam-Silk har på prov tillverkat kortare serier med kantband i stället för spets.

”De har inte rönt någon större framgång. Konsumenterna vill ha traditionella lamatröjor med spetskant”, säger Riikka Saikkonen.

När lamatröjan är färdig kontrollerar **Sinikka Auranen** att plagget i alla avseenden uppfyller de stränga kvalitetskraven.

Därefter viker hon tröjan så att den nätt och jämnt ryms i försäljningsförpackningen.

Under Sinikka Auranens 43 år hos Tam-Silk har över fyra miljoner plagg, varav en fjärdedel lamatröjor lämnat fabriken i Kangasala. Hon har egentligen aldrig reflekterat över lamatröjans stora popularitet.

”Tja, tröjans popularitet beror nog på att den är så varm och skön mot huden,” avrundar Sinikka Auranen •



SNYGG & FRÄSCH

SAMMANSTÄLLNING ENNA KOIVUNEN

FOTO IDA NISONEN

BLANKT OCH JÄMNT

Bemästra elektriskt, flygigt och ostyrigt hår med följande produkter.

1. REDKEN ALL SOFT SCHAMPO OCH BALSAM, 300 ml och 250 ml, innehåller arganolja och keratin, som reparerar torrt hår. Schampo, 24,90 €. Balsam, 26,90 €. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

2. REDKEN FORCEFUL 23 HÅRSPRAY, 400 ml, ger håret ett stadigt fäste och hindrar det från att bli elektriskt. 27,90 €. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

3. REDKEN ONE UNITED ALL-IN-ONE MULTI-BENEFIT VÄRDANDE SPRAY, 150 ml, skyddar och håller flygigt hår i styr. 24,90 €. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

4. ERITTÄIN HIENO SUOMALAINEN PLUS SCHAMPO OCH BALSAM, 300 ml, vårdar behandlat och färgat hår. Från 2,35 €/st. Prisma och större S-marketar.

5. HERBINA GLOSS TORRSCHAMPO, 200 ml, uppfriskar håret. Från 4,85 €. Sokos, större Emotion-butiker, Prisma och större S-marketar.

6. HERBINA GLOSS HÅRSPRAY, 250 ml, ger håret vacker glans. Från 3,90 €. Sokos, större Emotion-butiker, Prisma och större S-marketar.

7. HERBINA GLOSS HÅRMOUSSE, 200 ml, ger frisyren stadigt stöd. Innehåller värmeskydd. Från 3,55 €. Sokos, större Emotion-butiker, Prisma och större S-marketar.

8. BIOZELL PROFESSIONAL COLOR MASK SCHAMPO, 150 ml, hjälper håret att behålla nyansen. Säljs i färgtonerna sand, chili och chocolate. Från 6,85 €. Prisma och större S-marketar.

Läsarmodeller

Nora Tanner, 23, studerande

"När jag kommer hem klär jag mig bekvämt."

Tuomas Soila, 24, studerande

"Yllesockorna är ett måste eftersom vi har kalla golv här hemma."

Vill du bli läsarmodell?

Skicka ett fotografi och en kort presentation av dig själv till adressen: yhteishyva.toimitus@sok.fi.

Noras stickade tröja, 39,99 €. Storlekar XS-XL. Chinos-byxor, 49,99 €. Storlekar 32-44. Esprit.

Tuomas skjorta, i februari med S-Förmånskortet 54,95 € (69,95 €). Storlekar S-XXL. Makia. Jeans, 99,95 €. G-Star. Sokos. Filttofflorna är rekvisita.

LEDIG KVÄLL

På vinterlovet tar vi det lugnt med varm dricka och bekväma kläder.

SAMMANSTÄLLNING ENNA KOIVUNEN
FOTO IDA NISONEN OCH SOK



Fleecejacka, 29,95 €. Storlekar XS-XL. Även i grått. Cheetah. Prisma.



Stickad tröja, 14,95 €. Storlekar S-XXL. Även i färgerna turkos och korall. House. Prisma.



Cardigan, 14,95 €. Storlekar S-XXL. Även i svart, rosa och vitt. House. Prisma.



Stickad tröja, 49,95 €. Storlekar S-XL. Aventura. Sokos.



Till vänster lätt dunjacka, i februari med S-Förmånskortet 69,95 € (89,99 €). Storlekar 34-44. Även i beige. Esprit. Sokos.
Till höger friluftsjacka, i februari med S-Förmånskortet 99,95 € (129,95 €). Storlekar S-XL. Dawn Levy. Sokos.



Trekkings, 14,95 €. Storlekar 36-46.
House. Prisma.

Jeggings, 14,95 €. Storlekar S-XXL. House. Prisma.



T-shirt, 9,95 €. Storlekar S-XXL. Även i svart.
Starter. Prisma.



T-shirt, 34,95 €. Storlekar S-XXL.
Adidas. Sokos.



Till vänster långärmad undertröja, dammodell, 39,95 €. Byxa, 39,95 €. Storlekar S-XL. 85 % ull, 15 % silke. Även i svart. Actuelle. Sokos.

Långärmad undertröja herrmodell, 39,95 €. Byxa, 39,95 €. Storlekar S-XXL. Ull och silke. Tam-Silk. Sokos.



College-munkjacka, 24,95 €. Storlekar S-XXL. Även i svart och gråmelerad. Starter. Prisma.



Munkjacka, i februari med S-Förmånskortet 49,95 € (64,95 €). Storlekar S-XXL. Puma. Sokos.



Stickad cardigan, 24,95 €. Storlekar S-XXL. Även i svart. House. Prisma.



Collegebyxa, 19,95 €. Storlekar S-XXL. Även i svart. Starter. Prisma.



Collegebyxa, 84,95 €. Storlekar S-XXL. Adidas. Sokos.

Jani och Riikka Selins hem har under årens lopp sett många olika händelser bland annat som spritdestilleri, bageri och som butik. Husets äldsta delar byggdes redan år 1775.



Under året tar vi oss en titt på hur livet ter sig i handelslagens gamla verksamhetslokaler. Denna artikel är nummer 1/6.



TEXT EMMI MAARANEN
FOTO PASI LEINO

HEMMA I Kullerbyttan

Raumo gamla handelslag fick nytt liv när teaterfamiljen flyttade in.

Det varma dagsljuset strömmar in i byggnaden från tre väderstreck. Genom fönstren har man en storslagen utsikt över det idylliska fisktorget (Kalatori) i Gamla Raumo.

I det ljusbruna trähuset tassar hundvalpen Sulo förväntansfullt mellan **Riikka** och **Jani Selin** på jakt efter kel och uppmärksamhet. Vid bordet sitter parets nioårige son **Matias** och leker med legobitar.

Inredningen i köket och de fyra rummen utgörs av en harmonisk blandning av gamla och moderna möbler. Bostaden har en vacker kakelugn som förmodligen härstammar från 1960-talet. Det sluttande golvet och takets brädfodring vittnar om gångna tider, men detaljerna avslöjar inte att man befinner sig i en gammal affär. I april 1904 öppnade Raumo handelslag sin första affär precis här.

Huset fick sin nuvarande utformning på 1990-talet. Raumo handelslag heter i dag Osuuskauppa Keula (Handelslaget Keula).

”Vi har trivts utmärkt under de fem år som vi har hyrt huset. Läget är fantastiskt och det gamla trähuset har både själ och stämning”, säger paret Selin.

En tidsresa på önskelistan

Byggnadens historia har inte påverkat familjen Selins liv, men makarna har förundrat sig över den höga tröskeln i tamburen.

”Den är sannolikt en kvarleva från den gamla butiken. Vi har bott här fem år, men vi snavar fortfarande på tröskeln”, säger Jani Selin leende.

Renoveringen av huset planerades av arkitekt **Jukka Koivula** år 1992. Han berättar att man i samband med renoveringen hittade gamla träpaneler från butikstiden.

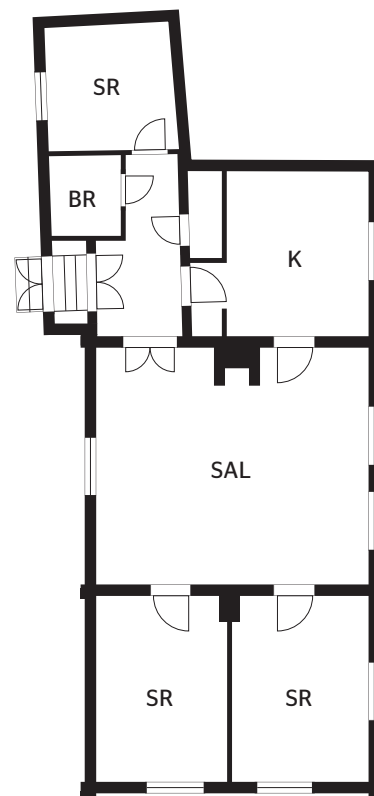
”Väggarna i den tidens byggnader var i allmänhet tapetserade, men i butikslokaler använde man ofta träpaneler av hygienskäl”, säger Jukka Koivula.

Familjen Selin funderar ibland på vad deras hem har upplevt under decenniernas och seklernas lopp. Kanske expediten stod framför träpanelen och betjänade handelslagets första kunder?

”Det vore spännande att resa tillbaka i tiden och se hur här såg ut då”, säger Jani Selin

Berömd hörntrappa

För drygt hundra år sedan rumsterade butiksföreståndare **Otto Palén** i huset.



4 rum + kök

Hyresgäster: Riikka, 40, Jani, 37, Lotta, 11, och Matias, 9, Selin.





Hemmet i det trivsamma trähuset fick sin nuvarande utformning på 1990-talet. Lotta och Matias fick var sitt rum.

●●●

Bakom disken stod fröken **Elsa Sivén**, som butiksföreståndaren hade rekryterat från nykterhetsföreningens kör.

Oljelamporna i taket lyste upp affären, som sålde bland annat socker i lådor och mjöl i säckar. Kommersen var livligare än förväntat redan under inledningsåret 1904.



Den vackra inredningen är en blandning av nya och gamla möbler.

Butikens expedit, som var klädda i långärmade bomullsklänningar, vägde och förpackade kundernas inköp.

Ortens barn och vuxna fick provs-maka butikens sötsaker.

Handelslagets branta hörntrappa vid fisktorget innebar en stor utmaning för Elsa Sivéns och de övriga expediternas långa klänningar.

I dag är hörnrummet, som går i rosa toner, tioåriga **Lottas** rike. Vid sängen står en kaninbur och mitt i rummet står ett notställ.

Hörntrappan och skyltfönstret fick stryka på foten år 1966.

Spännande historia

Det växande handelslaget verkade i huset endast två år, det vill säga fram till år 1906. Därefter blev den hyrda lokalen för trång, vilket ledde till att handelslaget köpte ett större hus i grannkvarteret.

Före handelslaget inrymde huset, som hade drabbats av tre eldsvådor, bland annat ett destilleri och ett bageri.

En sommar när familjen Selin ordnade loppmarknad på sin gård i anslutning till stadens berömda spetsvecka kom husets historia på tal.

”När det begav sig hade man kor på vår gård – en stor stad med kreatur i centrum”, säger Riikka Selin med ett skrat.

När handelslaget hade flyttat ut levde huset ett vilt liv. Ryktet gör gällande att man under förbuds-lags-tiden sålde brännvin från köksfönstret och att huset inrymde en lönnkrog vid namn Kuperkeikka.

”Lönnkrogen fick sannolikt sitt namn från husets svårforcerade trappor i vilka mången fyllbult föll och slog en kullerbytta (kuperkeikka). Ingen vet om lönnkrogen fanns på övre eller nedre plan”, säger paret.

”Det vore spännande att resa tillbaka i tiden och se hur här såg ut förr.”

Hur som helst – det gamla handelslagets branta hörntrappa rimmar utmärkt med namnet.

Namnet lever vidare

Namnet Kuperkeikka finns kvar. Fönstren till husets källare har svarta gardiner. Längs väggarna i det dunkla rummet står gamla stolar uppradade. Jani Selin, som är teaterarbetare, stiger upp på rummets lilla scen.

”Välkomna till teater Kuperkeikka, mina damer och herrar. I dag bjuder vi på en musikrevy som handlar om skillnaderna mellan män och kvinnor”, säger han.

Skådespelarna **Monica Kiilo**, **Sari Immonen** och **Riikka Selin** spelar tre damer som förbereder sig för en så kallad flickträff – de lagar mat, de besöker frisören och de lägger avancerad makeup. Publiken fnissar förnöjt.

Källaren under familjen Selins hem har fått nytt liv och fungerar i dag som tillhåll för amatörteatern **Rauman Iltänäyttelijät ry**. Stämningen i den lilla lokalen är intensiv och intim.

”I syfte att göra stället mer känt bland Raumoborna siktar vi på att inrätta ett litet trivsamt teaterkafé i byggnaden”, berättar paret Selin förväntansfullt. Den gamla andels-handeln lever vidare. •



Det lediga källarutrymmet på det centrala läget var en riktig lyckospark för teaterföreningen **Rauman Iltänäyttelijät ry**.

Raumoborna känner bättre till byggnaden som ”Kouhis hus”.



Bit för bit

Det mångsidiga grisköttet blir fylliga grytor och trendiga läckerheter. Känner du de olika delarna?

Det möra, förmånliga och lätta grisköttet eller fläskköttet är en stående favorit i finländarnas kök.

I butiken är griskroppen oftast färdigt styckad. De olika delarna skiljer sig från varandra ifråga om smak, fetthalt och konsistens och därför tillreds de på olika sätt.

De förmånligaste delarna, som finns i djurets framparti, tillreds i regel genom kokning som mjukar upp bindväven. Köttet i djurets bakdel är mörare och lämpar sig för bland annat stekning. Filéerna och skinkan finns i bakkdelen.

Huvuddelen av det griskött som konsumeras i Finland är av inhemskt ursprung. De vanligaste grisraserna är finländsk Yorkshire och finländsk lantras, men ibland korsas dessa med utländska raser.

Det lönar sig att köpa färskt kött och att hantera köttet med rena händer och redskap. Färskt griskött har fräsch doft och rosa färg. Ju mindre köttbitarna är, desto kortare hållbarhetstid har de.

Köttfärs (malet kött) har den kortaste hållbarhetstiden. Griskött bör alltid vara genomstekt/genomkokt.

MATBILAGAN BJUDER PÅ LÄCKRA GRISRÄTTER!

Traditionellt och trendigt

KASSLER

Kassler utgörs i allmänhet av de relativt feta och förmånliga styckningsdelarna karré och kotlettrad. Kasslern blir saftig och god om den först bryns i stekpanna och sedan får puttra på låg värme. Kassler är råvara i trendrätten pulled pork, men den lämpar sig även utmärkt i traditionella gryträtter.

”Färskt griskött har fuktig yta och fräsch doft.

Långsam söndagsmat

BOG

Bogen är en saftig, fettsprängd del med ett lager bindväv. Den lämpar sig utmärkt som till exempel söndagsstek. Krydda köttet med färska örter, salt och peppar och stek det flera timmar på svag värme i ugn.

Tillsammans med örter

YTTERFILÉ

Ytterfilé av gris tillreds i allmänhet som bit eller biffrar. Filén kan med fördel snittas och fyllas med exempelvis färska örter, fetaost och nötkross. Ytterfilén lämpar sig också utmärkt som schnitzelkött: Bulta köttet och vänd det sedan i ägg och skorpmjöl. Stek på svag värme.

Kungen på grillfesten

KOTLETT

Kotletten skärs ut ur grisens ryggparti så att den innehåller en bit revben. Fläsk- och grillkotletter härstammar från djurets framrygg eller karré. Stektiden för kotletter är 3-5 minuter per sida. Den som vill sätta asiatisk piff på sina kotletter kan krydda dem med bland annat mangochutney, färsk ingefära, chili och koriander.

Mör & delikat

INNERFILÉ

Den mörka och milda innerfilén är grisen värdefullaste del. Innan filén tillreds bör man avlägsna eventuella hinnor och senor. Innerfilé av gris kan tillagas i bit eller som noisetter. De små biffrarna bör stekas långsamt och försiktigt eftersom överstekning gör köttet torrt och segt.

Ribs eller bacon?

SIDA

Sidan är grisens fetaste del. Sidfläsk säljs med och utan ben. Om köttet har ben kallas det ribs (revbensspjäll). Ribsen kokas före marineringen och grillningen. Bacon är benfritt sidfläsk. Grisens sidfläsk kan med fördel stekas i ugn.

God som varm och kall

SKINKA

Skinkan innehåller endast lite bindväv, men den har ett tjockt fettlager på ytan. Grisens skinka delas in i rostbiff, fransyska, ytterlår/innanlår och rulle. Skinkan kan användas på många sätt: som julskinka, kokt skinka, palvad skinka, rökt skinka, rimmad skinka, strimlad skinka, påläggsskinka... Varför inte äta skinkan med grönsaker och majonnäs?



SÅ HÄR SKÄR
och klubbar du köttet
hemma i köket.

yhteishyvä live

VARSÅGOD!

SAMMANSTÄLLNING SANNA AUTIO, sanna.autio@sok.fi
SOK, PB 1, 00088 S-gruppen

3 x snabbmat



KARINIEMI SMÅ KYCKLINGBULLAR
tillverkas av finländsk kycklingfärs. Kyckling-
bullarna innehåller inga tillsatssämnen.

Låt stå i
3 minuter



MAMA RISNUDLAR MED KYCKLINGSMÅK
lämpar sig i wok, sallad och soppa och som
tillbehör till olika rätter. Produkten är glutenfri.

Tillreds
i panna,
ugn eller
mikro



APETIT LAXFILÉNUGGETAR innehåller
79 procent norsk lax. Nuggetarna är laktos-,
gluten- och mjölkfria.

Servera
med ris

Mångsidig tonfisk



**RAINBOW-
TONFISK:**

**TONFISK
I GRÖN CURRY-
SÅS MED ÄRT-
AUBERGINE** är
en medelstark
thailändsk curry.

**TONFISK
I RÖD CURRY-
SÅS MED
BAMBUSKOTT**
är en medelstark
och mustig
thailändsk curry.

**TONFISK
MED CITRON,
SESAM OCH
INGEFÄRA**
har aromrik
asiatisk smak.

**TONFISK
SALSA VERDE**
är smaksatt med
örter, kapers och
paprika.

Tillverkningsland Thailand.
Fångstområdet anges på förpackningen.

Prova
i sallad

Snabba mellanmål



RAINBOW RISMELLANMÅL
innehåller vaniljris och körs-
bärssylt. Tillverkningsland
och mjölkens ursprungsland:
Tjeckien. Risets ursprungs-
land: Frankrike.

Förslutbar
burk



**RAINBOW PERSIKA-
PASSIONSFRUKTKVARG**
lämpar sig t.ex. som mellanmål.
Tillverkningsland och mjölkens
ursprungsland: Tyskland.



Sked
medföljer

SKYR CITRON-OSTKAKA med låg
fetthalt innehåller mycket protein.
Produkten innehåller kexbitar och
citronsaft.

Mjuka blöjor

Svanen-
märkt
produkt

LIBERO TOUCH är en mjuk och väl-
sittande blöja. Seriens öppna blöjor
(storlek 1-4) är avsedda för familjens
minsta medan byxblöjorna (storlek 4-6)
är avsedda för lite äldre barn. Prisma.



Avsked och avsked

Nyligen ringde jag mitt favoritsamtal. Jag presenterar mig och säger standardfrasen: "Ett familjerum för tre nätter, tack."

Men den här gången var responsen inte det igenkännande och gästfria "Oj, vad roligt att ni kommer igen!". Utan istället: "Har ni inte hört...? Hotellet ska stänga! För gott!"

Det är svårt att veta hur man ska reagera på ett sorgebud som inte är ett sorgebud i riktig bemärkelse. Man kan väl inte gråta för att ett hotell ska slå igen dörrarna? Så jag blev lite ledsen, men var samtidigt duktig och rationell för jag insåg att ur varje kris blommar något nytt och bra upp.

Min familj och en kompisfamilj har i över tio års tid haft detta stadshotell som favoritresmål. Men tänk inte New York eller Berlin, nu handlar det om en småstad norr om Helsingfors. En stad som man tar närtåget till.

I den här småstaden finns, ursäktat fanns, ett stort hotell med mycket utrymme och 1970-tals charm. Och eftersom konferenshotellet under helger var ganska tomt kunde barnen – utan problem – ordna spårningar och leka tjuv & polis i de långa och ibland kusliga korridorerna.

Utanför hotellet finns fantastisk natur med fina promenadvägar eller skidspår (gratis). På gångavstånd finns en skridskoplan (gratis) och en allmän simhall (några euro). Finländsk välfärd och finländsk skattepolitik är – ingen ironi – underbar.

Nu tror ni att jag drabbats av hybris? Men lyssna på de kloka barnen: När vi kom hem efter vår drömsemester i Brasilien (fotbolls-VM och sandstränder) som vi sparat till i två år och snackat om i fyra, frågade jag med besserwisser-uppsyn en av mina söner vad som var bättre, Brasilien eller hotellet norrom Helsingfors? Han antog ett plågat uttryck och gormade barskt:

"Det där är en förbjuden fråga".

Det var tydligen jämnt spel. Brasilien versus finsk småstad 1-1.

Så kom då detta. Hotellet skall stänga.

Så vi bokar sista natten som de håller öppet. Vi köper presenter till den härliga personalen, klär upp oss, håller tal, skålar.

Så småningom slår klockan halv två på natten. Vi är de allra sista gästerna någonsin på detta legendariska hotell. Barvärdinnan städar undan, berättar att hon ska försöka skola om sig, kanske hon behövs inom vårdbranschen, hon räknar den sista dagskassan med frenetisk noggrannhet, fyller i tabellen, hon har jobbat i tjugo år här, men hon tar inte en sista drink på arbetsgivarens bekostnad, nej, tvärtom, hon städar, fixar, ordnar. Med ett stoiskt lugn och stolt värdighet drar hon sedan en sista gång ner gallret framför spritflaskorna, stannar upp vid vårt bord och säger adjö och tack för allt. Och det vattnas i våra ögon, man skulle vilja kramas men så gör man inte i Finland, och i receptionen står mannen som är omkring 55 år gammal, han drar också sitt allra sista pass, det sista efter över 30 år bakom samma receptionsdesk, han säger att nu blir det *kortisto*, för vad ska en gammal gubbe som jag göra säger han, han bara står där, öppnar sig, och det är mitt i natten, och korridoren är ödslig och bokningslistan tom och vi finner inga ord.

Jag glömmer aldrig den här natten. Vi åkte dit för att ta ett tjohejsan farväl.

Men natten var djupare än så. Natten var Finland av idag.



SAMMANSTÄLLNING ENNA KOIVUNEN
FOTO IDA NISONEN

TILLSAMMANS RUNT BORDET

Duka bordet med spännande omaka kärl. Med en enhetlig färgton blir helheten harmonisk och trivsamt.

Till vänster på bordet: brödsalliett Piritta, 2,90 €. ø 23 cm. Piritta-tallrik, 3,90 €. ø 27 cm. Piritta-mugg, 2,50 €. 3,9 dl. Alla Piritta-kärl finns i färgerna grönt, grått och blått. Vit Seela-mugg, 4,50 €. 4,3 dl. Liten kanna Seela, 9,50 €. 0,64 l. House. Grytunderlägg rekvisita från Sokos. Salladsslunga, 9,90 €. 3,5 l. Äpple- eller päronformat skärbräde, 5,50 €. Allroundkniv, 5,50 €. Kockkniv, 7,90 €. Knivskaftet av stål.

Till höger på bordet: vit Seela-serveringsskål, 25 €. ø 29 cm. Seela-skål, 5,50 €. ø 14,2 cm. Brödsalliett Piritta, 2,90 €. ø 23 cm. Seela-tallrik, 8,50 €. ø 28 cm. House. Röd kockkniv, 5,90 €. 18 cm. Blå grönsakskniv, 4 €. 9 cm. Grön kockkniv, 4,50 €. 13 cm. Purpurfärgad allroundkniv, 4,50 €. 13 cm. Handduken är rekvisita från Sokos.

På diskbänken ytbehandlad kastrull, 6,50 €. 1 l. Flera färger. Turkosa måttskedar, 1,50 €. 7 st/förp. Måttkärl, 2,90 €. 3 st/förp. Blå bricka Dianna, 9,90 €. ø 41 cm. Vit bricka, 9,90 €. 39 cm. Grytunderläggen är rekvisita från Sokos.

KÄRLEN FRÅN PRISMA.
SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.



VÄRNA OM DIN SYN

Måste du kisa när du sitter vid datorn? Ter sig texter mindre än förr? Synen blir tyvärr sämre med stigande ålder. Det lönar sig att värna om ögonhälsan.

Förändringar i synen, som är vårt viktigaste sinne, kan vara både otrevliga och begränsande. Om ögonen tröttnar av läsning eller datorarbete är det i allmänhet en klar signal om att synskärpan är nedsatt.

”Man kan göra en inledande kontroll av sin syn genom att jämföra den med andra personers. Om man måste kisa för att se till exempel vägmärken som andra ser klart och tydligt bör man låta undersöka sin syn”, säger Silmäaseamas ledande optiker **Hemmo Salo**.

Det lönar sig att värna om sin syn eftersom god syn gör livet både trevligare och lättare. När man ser bra rör man sig tryggt och man trivs med sina hobbyer. Dessutom kan man läsa utan att anstränga sig.

Kraftigt nedsatt syn inverkar negativt på det sociala livet, vilket kan passivera och till och med utlösa tidig demens.

Testa framför TV:n

Ögonen föråldras i takt med resten av kroppen. Regelbunden synkontroll avslöjar eventuella förändringar och säkerställer god syn när man blir äldre.

”Man kan kontrollera sin synskärpa framför till exempel TV:n genom att täcka för ögonen ett i sänder och bedöma hur väl man ser. Exempelvis grå starr (katarakt) utvecklas långsamt, vilket innebär att man inte upptäcker förändringen genast”, säger **Anja Tuulonen** som är överläkare och professor i oftalmologi vid Tammerfors universitetssjukhus.

Ögats lins tenderar att stelna när man blir äldre. När man har passerat fyrtioårsstrecket ökar sannolikheten för så kallad ålderssynthet, som i allmänhet kan korrigeras med läsglasögon.

”När ålderssyntheten gör sig påmind är det dags att låta undersöka sina ögon hos en optiker eller ögonläkare fastän man inte har andra besvär eller symtom”, säger Anja Tuulonen.

Torra ögon?

Synförändringar kan vara tecken på grå starr eller någon annan sjukdom. Vissa ögonsjukdomar är lömska, vilket innebär att de är svåra att upptäcka innan de manifesterar sig som nedsatt syn.

I 60-årsåldern ökar risken för åldersrelaterade ögonsjukdomar.

Ögonen och synen kan också påverkas av till exempel högt blodtryck, vilket kan leda till förändringar i ögonbotten.

Torrögdhet är ett relativt ofarligt men obehagligt besvär som ofta drabbar människor som arbetar vid en datorskärm. Eftersom hornhinnan behöver jämn och fortlöpande tillförsel av tårvätska bör man blinka tillräckligt ofta när man stirrar på en display.

”Kyla, vind, torr inomhusluft, torr luft i bilen, bastuvärme, damm och rök kan också ge torra ögon”, säger Anja Tuulonen.

Torrögdhet kan lindas med bland annat fuktgivande ögondroppar, olja och gel.

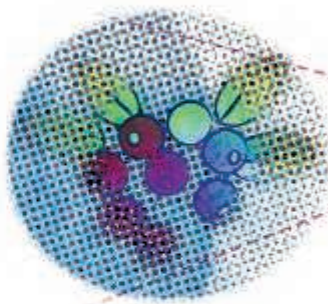
Ögongymnastik

Ögonen slits inte av användning, men exempelvis fortlöpande datorarbete anstränger ögonen och accentuerar eventuella ögonbesvär. Ansträngningen kan minskas avsevärt genom att justera skärmen till rätt höjd och genom att ha tillräckligt god belysning på arbetsbordet.

Den som arbetar vid en datorskärm kan ha nytta av så kallad ögongymnastik. Övningarna botar







”Nedsatt syn kan inverka negativt på det sociala livet.

- inte ögonsjukdomar, men de motverkar trötthet, sveda och torrögdhet.

Knip ihop ögonen, höj ögonbrynen, blinka, rikta blicken till höger och vänster upprepade gånger och rikta därefter blicken rakt fram utan att fokusera på något.

Ät hälsosamt och kom ihåg solglasögonen

Hemmo Salo berättar att man själv i någon mån kan inverka på sin ögonhälsa: Effektiva solglasögon skyddar mot kata-raktframkallande UV-strålning och sunda levnadsvanor så som rökfrihet och konsumtion av grönsaker, frukt och bär främjar synförmågan.

Kosten bör innehålla omega-3-fettsyror och vitaminer. Bland annat fet fisk, oliv- och rybsolja, avokado, nötter, morot, batat, spenat och broccoli har positiv inverkan på ögonhälsan. Äggula och gröna bönor innehåller lutein medan nötkött och mejeriprodukter innehåller zink. Vartdera ämnet bidrar till att upprätthålla synförmågan.

”Den som äter mångsidigt behöver inte tänka på kostens näringsinnehåll. Trots vissa rykten finns det inga vetenskapliga belägg för att blåbär och andra bär skulle förebygga ögonsjukdomar”, säger Anja Tuulonen.

Undvikande av övervikt och effektiv behandling av hjärt- och kärlsjukdomar förebygger ögonsjukdomen makuladegeneration.

Generna kan påverka ögonhälsan och synen.

”Om man har någon släktning som lider/har lidit av en ärftlig ögonsjukdom bör man låta undersöka ögonen regelbundet”, säger Anja Tuulonen. •



KONTORSRÄTTA!

Så här gymnastiserar du ögonen.

yhteishyvä live

VILL DU BLI AV MED STARREN?

Silmäasemas ögonsjukhus erbjuder starroperationer utan kö. Samarbetet mellan S-gruppen och Silmäasema intensifieras under våren när en del av ögonhjälsövården blir Bonusgrundande.

Våra vanligaste ögonsjukdomar

Åldersrelaterad makuladegeneration drabbar främst personer över 80 år, men sjukdomen uppträder också hos personer i 60-årsåldern. Området mitt i synfältet är skadat, vilket innebär att det finns en störande fläck där man fokuserar blicken. Därtill kan raka linjer och föremål så som flaggstänger och hyllkanter uppfattas som suddiga och/eller krökta. I värsta fall förhindrar sjukdomen bland annat läsning och bilkörning. Sjukdomen uppträder i två former, nämligen torr och fuktig makuladegeneration. Majoriteten av patienterna lider av den torra formen, som inte kan behandlas.

Glaukooma (ögontryckssjukdom) framskrider i allmänhet mycket långsamt. Eftersom synskärpan består relativt länge kan det vara svårt att upptäcka sjukdomen innan den har tillfogat ögonen bestående skada. Begynnande glaukom upptäcks ofta av en tillfällighet vid till exempel en ögonundersökning.

”Glaukom kan inte botas, men ögontrycket kan reduceras med läkemedel, laserbehandling och kirurgi. Patienten följs upp under resten av livet”, berättar Anja Tuulonen.

Grå starr eller katarakt innebär att ögats lins grumlas och blir mindre genomsläpplig för ljus. Det vanligaste symtomet är suddig syn, men även djup-, skymnings- och färgseendet kan påverkas. Katarakt behandlas kirurgiskt. Obehandlad grå starr kan leda till blindhet.

Grå starr drabbar oss alla om vi lever tillräckligt länge”, säger oftalmolog Roope Sihvola från Silmäasema.

Näthinnesjukdom (retinopati) förekommer främst hos diabetespatienter. Eftersom obehandlad retinopati kan leda till kraftigt nedsatt syn bör ögonbotten hos diabetespatienter undersökas regelbundet.

SAMMANSTÄLLNING ENNA KOIVUNEN
FOTO 123RF OCH VARULEVERANTÖRERNA

Halt i backen!

Förutom snö och is behöver du endast följande redskap för en skojig vinterdag. Vem är först i backen?



*Varmt
skinnfoder*

ÅKLAPP, 1,95 €. Olika färger.

*Mössan
ryms under
hjälm*



ÖVNINGSHJÄLM, 19,95 €. 50-55 cm. Även som rosa. Toronto.

*Bred
läst*

**ISHOCKEY-
SKRIDSKOR**, 29,95 €. Storlekar 30-46. Toronto.



MIA-KONSTÅKNINGSSKRIDSKOR, 29,95 €. Storlekar 27-42.

*Lätt
att dra
uppför
backen*

PULKA, 9,95 €. Även i svart, blått och lime.



**ISHOCKEY-
KLUBBA
FÖR BARN I
SKOLÅLDERN**, 17,95 €. 132 cm. Flex 50. Fischer.

**ISHOCKEY-
KLUBBA
FÖR BARN**, 15,95 €. 114 cm. Flex 40. Fischer.

**NOVUS CL
JUNIOR-
SKIDOR OCH
NNN-BINDNING**, 49,95 €. Storlekar 120-160 cm. Karhu.

**NOVUS CL BEAR-
GRIP JUNIOR-
VALLNINGSFRIA
SKIDOR OCH
NNN-BINDNING**, 79,95 €. Storlekar 120-160 cm. Karhu.

SKIDSTAVAR, 7,95 €. Storlekar 80-130 cm. CLR Sport.

*Klubba av
trä - bra
grepp!*



**TOURING
JUNIOR-PJÄXA**, 49,95 €. Storlekar 27-35. Alpina.

Kontot återspeglar LIVSSITUATIONEN

Så här sköter tre olika familjer sin vardagsekonomi. Nedan följer några tips för par, ombildade familjer och barnfamiljer.

”Vi har alltid en buffert på sparkontot”

”Vi grälar inte om pengar, men ibland är vi oense om användningen av slantarna. Jag planerar alltid matinköpen på förhand”, säger **Saara Mäki-Korte**.

”Jag hatar att handla enligt en inköpslista”, kontrar **Jari Mäki-Korte**.

Vardera har fast anställning, vilket innebär att vardagsekonomi är i skick. Paretts egnahemshus slukar en del pengar, men även den biten är i ordning.

I syfte att hålla utgifterna i schack handlar Saara i allmänhet mat för flera dagar när hon besöker dagligvaruaffären och därför gäller det att planera väl och att följa inköpslistan. Hon utnyttjar frysen och använder

skörden från den egna trädgården. Jari lagar gärna mat, men han följer stundens ingivelse och tänker inte på vad råvarorna och ingredienserna kostar.

”Jari använder till exempel färdig potatis-lökblandning, medan jag alltid skär och tärnar potatisen och löken själv”, säger Saara.

Paret gör inte upp någon egentlig budget, men de har alltid en buffert för oförutsedda utgifter på det gemensamma sparkontot. Bufferten kom väl till pass förra hösten när Sara återhämtade sig från en höftledsoperation. Hennes långa sjukledighet reducerade paretts inkomster.

”Fastän vi inte längre har något bostadslån för vi regelbundet över pengar till skötselkontot”, säger Jari.

Han sköter paretts löpande ekonomi och ansvarar bland annat för att räkningarna blir betalda. Fastän Saara och Jari har separata bruks-

konton är deras pengar gemensamma.


Tack vare Jaris treskiftsarbete på pappersfabriken kan Saara jobba kortare arbetsvecka.

”Det räcker att den ena av oss jobbar långa dagar. Vår målsättning är inte att spara ihop till en förmögenhet, utan att kunna njuta av livet”, säger Jari.

Paret vet av erfarenhet att maten står för en betydande del av utgifterna – exempelvis osten lägger beslag på ett par hundra euro i månaden. Resekostnaderna är en annan stor utgiftspost, eftersom Saara och Jari gärna reser både inom och utom Finland.

”Genom att betala en något högre skatt än den obligatoriska lägger vi undan en slant. När vi får skatteåterbäringen i december går pengarna oförkortade till vår reskassa”, säger Jari.”



A man and a woman are smiling and holding up colorful, carved masks. The man is wearing a black t-shirt with a 'Hard Rock CAFE' logo. The woman is wearing a red and black patterned shawl. The background wall is covered with many other similar masks.

Saara, 57, och Jari, 52, Mäki-Korte reser gärna. Därtill använder paret en betydande del av inkomsterna till sina tre hundar och två katter.

4 tips för par

- Ställ upp mål. Lägg undan pengar på ett buffertkonto och/eller spara till exempelvis en semesterresa eller ett byggprojekt.
- Be om råd. När målen är uppställda hjälper banken i praktiska frågor, till exempel vid valet av konton. Jämför gärna bankernas betjäningavgifter.
- Spara förnuftigt. När sparbeslutet är fattat lönar det sig att göra ett sparavtal eller ett avtal om regelbunden insättning i webbanken. Det lönar sig också att bekanta sig med fondsparande, som ger en nästan riskfri avkastning på sparkapitalet.
- Dela ansvaret. Den ena parten är kanske mer lämpad att sköta ekonomin och betala räkningarna än den andra.

••• ”800 euro räcker inte längre till maten”

Den ombildade familjen håller koll på sin ekonomi. **Sanna** och **Tomi** har egna konton och därtill gemensamma mat- och lånekonton till vilka de regelbundet för över överenskomna belopp. Lånekontot används för boendekostnader och matkontot för familjens gemensamma löpande utgifter.

”Vi räknade ut beloppen för två år sedan när vi flyttade ihop. Nu har våra löpande utgifter stigit, vilket innebär att vi måste se över beloppen. Det ursprungliga beloppet på 800 euro i månaden täcker inte längre våra matutgifter. Djurens tillbehör lägger beslag på nästan 200 euro i månaden”, säger Tomi och Sanna.

Eftersom paret har kommit överens om sin ekonomi behöver de inte gräla om pengar. Familjens intäkter utgörs av Tomis företagarlön och Sannas efterlevandepension, studiepenning och förvärvsinkomst.

De pengar som till äventyrs blir över använder parterna självständigt.

”Arrangemanget lämpar sig utmärkt för oss båda eftersom vi använder pengar olika. Jag handlar gärna damartiklar så som skor och kläder, medan Tomi föredrar att spara sina slantar”, säger Sanna.

”Några större belopp är det inte fråga om – i allmänhet går våra pengar åt till löpande utgifter”, säger Tomi.

Pengarna är en sinande källa, men Sannas, 35, och Tomis, 40, ombildade familj klarar sin ekonomi genom god planering. Barnen Joona, 12, Milla, 12, Kiia-Maria, 10, och Vilma, 9, får månadspeng. Barnen kan förtjäna mer om de hjälper till med hushållssysslorna.

Paret har kommit överens om att den biologiska föräldern ansvarar för sina barns utgifter.

”Barnen jämför ofta vad de har fått. Om de har fått till exempel nya byxor får vi ibland höra ordet orättvist”, säger Tomi och Sanna med en suck.

Föräldrarna tar det hela med ro och överväger omsorgsfullt alla sina inköp.

”Barnen har lärt sig att man inte kan få allt man pekar på. Eventuellt besvikelse går i allmänhet snabbt över”, säger Tomi.

Tomi och Sannas barn får månadspeng och de kan dryga ut kassan genom att delta i hushållsarbetet.

”Vi har ett gemensamt spar-konto avsett för större anskaffningar och resor. Om det blir pengar över använder vi dem till att höja familjens livskvalitet – vi går på bio, spelar bowling eller gör något annat trevligt tillsammans”, avrundar Sanna.”

4 tips för ombildade familjer

- Diskutera familjens ekonomi i synnerheter om resurserna är knappa och/eller konsumtionsvanorna divergerar.
- Kom överens om principerna för rättvis penninganvändning. Genom att anteckna intäkterna och utgifterna och avgöra vad som är individuellt och vad som är gemensamt undviker man gräl.
- Lär barnen handskas med pengar. Det är viktigt att barnen lär sig att man inte kan få allt man pekar på. En vecko- eller månadspeng och en liten slant som belöning för välutfört arbete ökar barnens förståelse för vardagsekonomi.
- Ha en buffert för oförutsedda utgifter. När räntan är låg lönar det sig att regelbundet föra över ett extra belopp motsvarande ”normalräntan” till lånekontot. Bufferten kommer väl till pass om till exempel räntan på bolånet stiger eller om man blir sjuk eller arbetslös.



”Knappa resurser kräver planering och improvisation”

Pengarna är ett viktigt element i paret **Monica Björkell-Ruhls** och **Rafael Ruhls** vardag.

”Man hör ofta att pengar inte spelar någon roll, men det gäller tyvärr endast om man inte lider brist på varan”, säger Rafael.

Rafael jobbar som översättare och ansvarar för att familjens ekonomi går ihop. Monica sköter sina föräldrars ekonomi och all den byråkrati som är förknippad med hennes Alzheimersjuka mor. Monicas föräldrar, som bor på ett vårdhem, behöver hjälp med bland annat användningen av dator.

”Pappa skulle säkert slå av datorn genom att dra sladden ur väggen. När jag sköter mina föräldrars bankärenden i webbanken står han ofta bakom min rygg och kontrollerar kontoställningen. Ibland ger han anvisningar och instruktioner”, säger Monica.

Utöver sina löpande utgifter för bland annat mat och boende tampas Monica och Rafael med kostnader relaterade till sonen **Mikael**. Han är ett så kallat specialbarn som lider av en utvecklingsstörning, astma och infektionsskänslighet, vilket medför flera sjukhusbesök per år.

”Vi löser problemsituationerna genom att improvisera. Vi strävar naturligtvis efter att lägga undan pengar, men det lyckas inte alltid”, säger Rafael.

Mikaels behov av specialtillsyn begränsar i viss mån Monicas och Rafaels arbetsliv.

”Till en början innebar det en stor mental chock, men med tiden har jag anpassat mig till situationen. I stället för att grunna på problemen började jag tala öppet om dem. Min värdebild förändrades avsevärt och i dag inser jag att man inte behöver få allt man önskar sig”, säger Monica.



Monica Björkell-Ruhl, 39, Mikael, 8, och Rafael Ruhl, 44, sparar pengar med små knep. ”Kläder köper vi från second hand-affärer, sushi-middagar tillreder vi hemma.”

Pengarna och den rådande situationen har styrt många av Monicas och Rafaels val. För några år sedan flyttade familjen till en mindre bostad för att kunna erbjuda Mikael en gård.

Vardagen präglas av de ekonomiska realiteterna: Familjen köper

sina kläder i second hand-affärer, lagar och äter sin sushi hemma, lusläser texten i alla avtal...

”Många finländare lever enligt principen ”så här har vi alltid gjort” i stället för att ifrågasätta gamla rutiner och handla aktivt och kreativt”, avrundar Rafael. •

4 tips för barnfamiljer

- Förbered dig i god tid för förändringar. Det lönar sig att skaffa vidsträckt dispositionsrätt till föräldrarnas konton för den som sköter deras ekonomi.
- Anpassa dig till situationen. Om man inte har besparingar när inkomsterna minskar gäller det att undvika alla onödiga utgifter.
- Ordna flexibilitet. Med ett kreditkort kan man balansera sin ekonomi tillfälligt och/eller fördela kostnaderna för till exempel större inköp.
- Erkänn fakta. Om penningaffärerna har glidit en ur händerna och man

till exempel har svårt att betala sina kreditkortsräkningar lönar det sig att kontakta banken. Skam och hemlighållande löser inga problem. Till bankens uppgifter hör att hjälpa människor i trångmål.

Tipsen gavs av S-Bankens utvecklingschef Anna Kurtelius.



PÅ JOBB HOS DIG

I denna spalt berättar anställda i S-gruppen och hos S-gruppens bonussamarbetspartner sina historier.

TEXT ENNA KOIVUNEN
FOTO VILLE KOKKOLA

NINJA SAARISTO-MARTIKAINEN,
skiftchef Grill it! Koli, Norra Karelen handelslag.

”Jag väntar på ljudet från skidpjäxor”

”Jag är mer än nöjd över att få jobba i Kolis storslagna landskap. Jag har naturligtvis vant mig vid den vackra omgivningen, men jag blir ständigt påmind om den unika miljön av kunderna. Landskapet är hänförande året runt. Efter höstens ”ruska” väntar jag med iver på snön och ljudet från gästernas skidpjäxor.

När jag började arbeta i hotellreceptionen svor jag på att aldrig bli servitör, men efter några år flyttade jag till restaurangen. I dag trivs jag som fisken i vattnet. Som skiftchef och förman ansvarar jag för en stor del av bakgrundsarbetet, för bemanningen och för personalens välbefinnande.

Kundbetjäningen får inte bli rutinartad. Det gäller att ha spelsinne och att vara lyhörd för gästernas behov och önskemål. När en manlig gäst härförleden inte kunde välja mellan mujkor och jägarsmörgås föreslog jag några mujkor som förrätt och jägarsmörgås som varmrätt. Dylika insatser är små för personalen, men mycket viktiga för gästerna.

En stor del av restaurangpersonalen kan också sköta receptionsuppgifter, vilket ger välkommen omväxling. I vissa fall betjänar jag gästen flera gånger under hans eller hennes vistelse hos oss: vid incheckningen, vid anskaffningen av spakort, under frukosten, under midagen och till sist vid utcheckningen – då får jag också höra feedback om vistelsen.”



Förmåner i februari

Ägarens S-Förmåner s. 41-44 | Nyheter s. 44

TEATER

S-
Förmån
6 €



KARI SUNNARI

Så som i himmelen i Tammerfors

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Niin kuin taivaassa (Så som i himmelen)** lö 27.2 kl. 19 för 30 e (norm. 36 e). Ej Bonus.

En känsloladdad pjäs om ett bysamhälle, som vaknar till liv med hjälp av körsång.

Tampereen Työväen Teatteri,
Hämeenpuisto 28-32, Tammerfors.
Biljetter: Biljettkassan invid stora scenen
må-fr kl. 12-19, lö kl. 11-19, 03 217 8222.
Mer info: www.ttt-teatteri.fi

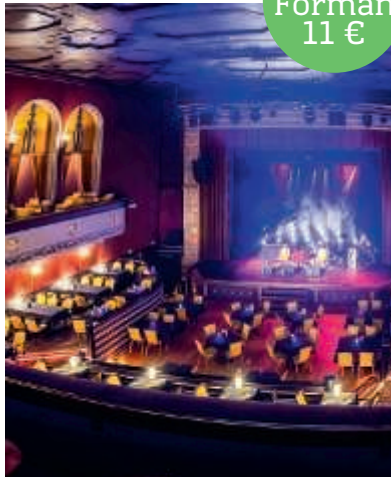
Joensuu stads- teater förevisar

S-
Förmån
5 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin **Kekkonen tulee? (Kekkonen kommer?)** to 18.2 kl. 13 och 19 samt fr 26.2 kl. 19 på stora scenen för 20 e (norm. 25 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Metsäjätki (Skogsjätten)** to 3.3, fr 18.3 och to 31.3 kl. 19 på stora scenen för 20 e (norm. 25 e). Ej Bonus.

Joensuun stadsteater,
Stadshuset, Rantakatu 20, Joensuu.
Biljetter: Carelicum palvelut, Koskikatu 5,
Joensuu, 013 267 5222, carelicum.palvelut@jns.fi
Mer info: www.jns.fi/kaupunginteatteri

S-
Förmån
11 €



Välsmakande upplevelse på Teatteri STATE

- Med S-Förmånskortet under vårsäsongen på Teatteri STATE i samband med kvällsföreställningarna: **Show & Kevyt-dinner-biljetter** för 43 e (norm. 54 e). Gäller ej under STATE Stars-nöjeskonserter och Ishockey VM-studion. Ej Bonus.

I biljettpriset ingår föreställning och lätt meny (Oskars smörgås eller varm sallad).

Teatteri STATE, Hämeenkatu 30, Tammerfors.
Biljetter: Försäljningsservice vard. kl. 10-17,
029 170 0008, asiakaspalvelu@teatteristate.com,
www.lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/lna+msa).
Lippupiste tillägger expeditionsavgift enligt egen prislista.
Mer info: www.teatteristate.com

S-
Förmån
5 €



Klassikermusikalen Grease i Valkeakoski

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **Grease på Valkeakoski stadsteater** to 10.3, 17.3, on 23.3, 30.3, to 31.3, 7.4, 14.4, 21.4, on 27.4 och to 28.4 kl. 19 för 29/20 e (norm. 34/25 e). Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Klassikermusikalen är en kärleks-historia om unga studerande. *Grease* innehåller många fartfyllda sång- och dansnummer - den mest kända låten är naturligtvis *You're the One that I Want*.

Valkeakoski stadsteater,
Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.
Biljetter: 040 335 7027, må, on, fr kl. 12-15 och ti, to kl. 12-17.
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna) må-sö kl. 7-22, Lippupiste tillägger egen expeditionsavgift. Ingen försäljning via internet.
Mer info: www.valkeakoskenteatteri.fi

Februari på Kuopio stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Kun kyyhkyset katosivat (När duvorna försvann)** lö 13.2 kl. 19 på Minnascenen för 27 e (norm. 30 e). Ej Bonus.

Sofi Oksanen's gripande drama beskriver krigets grymhet och människorna som hamnat mitt i eländet - om människans uppoffringar, lojalitet och illojalitet.

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **Housut pois (Full Monty)** lö 20.2 kl. 19 på Minnascenen för 36,50 e (norm. 39,50 e). Ej Bonus.

En överlevnadshistoria, där sex arbetslösa män hittar på ett nytt sätt att förtjäna pengar.

Kuopio stadsteater,
Niiralankatu 2, Kuopio.
Biljetter: Kuopio stadsteater, Kuopio Musikcentrum, Kuopio Info samt i kassorna på Sokos och Lippupiste runtom i landet. Förmånsbiljetter kan även köpas via näthandeln. I biljettpriset ingår en serviceavgift (2 e) när du köper på teatern, Kuopion Musikcentrum och Kuopio Info. Serviceavgiften varierar mellan köpställena. Max 4 biljetter/S-Förmånskort.
Mer info: www.kuopionkaupunginteatteri.fi, 0600 9 6100 (1,98 e/min+lna).

S-
Förmån
3 €

MUSIK & DANS



S-
Förmån
2 €

Samkonsert på festivalen
Samuelin Poloneesi.

Huvudfesten på Samuelin Poloneesi 2016 i Karleby

- Med S-Förmånskortet biljetter till huvudfesten på festivalen Samuelin Poloneesi 2016 sö 13.3 kl. 14-16 i Karlebysalen för 13/8 e (norm. 15/10 e). Ej Bonus.

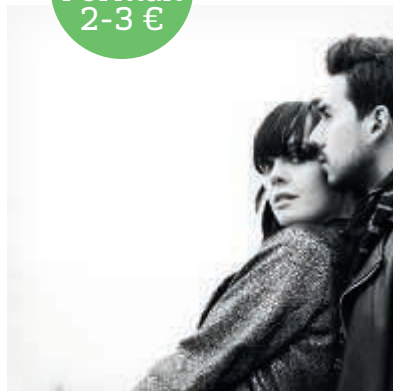
På det riksomfattande folkmusikevenemanget Samuelin Poloneesi (Samuelis polonäs) framförs en samkonsert med över hundra deltagare, Kaustisen Purpuripelimannit, Talkoopelimannit från Karleby, Mestaripelimannit Taito Saari från Vetil och Erkki Lassila från Kelviä, Karlebynejdens Spelmansgille, Mellersta Österbottens konservatorium och studenter vid yrkeshögskolan Centria, årets unga spelman Hauru, dragspelsvirtuos Antti Paalanen och eko-folkmusikgruppen ENKEL. Speltid inklusive pauser ca 2 timmar.

Karlebysalen, Karleby stadshus, Salutorget 5, Karleby.
Biljetter: Lipputoimisto, www.lipputoimisto.fi, 06 822 9800. Priset tillägs expeditionsavgift: biljetter per brev 4 e/försändelse, e-post 1,50 e/biljett eller mobilfn 2 e/biljett.
Mer info: www.kansanmusiikkiliitto.fi/samuelinpoloneesi

Unika Pori Jazz på Skriverholmen

- Med S-Förmånskortet fram till 31.3: biljetter till huvudkonserterna på Pori Jazz inklusive expeditionsavgift från 68 e (norm. 75 e). Förmånsprissatta biljetter till festivalens huvudkonserter to-lö 16-18.7. Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Pori Jazz samlar åter kända stjärnor till Skriverholmen i Björneborg. Vi får bl.a. se J.Karjalainen med en större orkester. Utöver kärngruppen uppträder också en blåssektion, slide-gitarist Olli Haavisto och perkussionist Abdissa "Mamba" Assefa.



S-
Förmån
2-3 €

Musik på Tampereen Työväen Teatteris restaurangscen

- Med S-Förmånskortet biljetter till duon Eva & Manus konsert lö 12.2 kl. 22 på TTT-Klubben för 10 e (norm. 12 e). Ej Bonus.

Duon Eva & Manu, som nu är på akustisk turné, har uppträtt runtom i Europa och nu bosatt sig i ett finskt trähus. Det utlovas en sympatisk, stilig, intim och intressant kväll med musik och sång.

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Joonas Haavisto Quintet In the Spirit of Strayhorn lö 27.2 kl. 22 på TTT-Klubben för 12 e (norm. 15 e). Ej Bonus.

Legendariska Billy Strayhorn är en av jazzhistoriens mest framstående kompositörer. Joonas Haavistos kvintett skapar nya synsätt på Strayhorns pärlor.

TTT-Klubi,
Hallituskatu 19, Tammerfors.
Biljetter: Biljettkassan vid Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 32, må-fr kl. 12-19, lö kl. 11-19, 03 217 8222.
Mer info: www.ttt-klubi.fi



Skriverholmen, Björneborg.
Biljetter: Ticketmaster Suomi 0600 10 800 (1,98 e/min+lna), www.lippupalvelu.fi och Pori Jazz byrå, Pohjoisranta 11 D, Björneborg.
Mer info: www.porijazz.fi

S-
Förmån
7 €



S-
Förmån
8 €

Compagnia Aterballetto i Kuopio

- Med S-Förmånskortet 1-29.2: förköpta gruppbiljetter till dansföreställningen med Compagnia Aterballetto (min. 20 pers.) 42 e/person (norm. 50 e + försäljningsavgift). Ej Bonus.

Italienska stjärnor inom modern dans entrar scenen på festivalen Kuopio Tanssii ja Soi. Föreställningarna äger rum må 20.6 kl. 18 och ti 21.6 kl. 21 i Kuopio Musikcentrum.

Kuopio Musikcentrum,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: office@kuopiodancefestival.fi, 050 365 6274.
Festivalprogram och mer info: www.kuopiodancefestival.fi

Det blåser i Kuopio

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Suuri puhallus! (Stor blåsning) med Kuopio stadsorkester to 25.2 kl. 19 i Kuopio Musikcentrum för 27 e/parkett (norm. 30 e) och 22 e/balkong (norm. 25 e). I priset ingår Kuopio Musikcentrums expeditionsavgift 2 e/biljett. Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Johanna Försti och Mikael Kontinen sjunger klassikerlåtar från gångna årtionden tillsammans med Kuopio stadsorkester och blåsare från trakten.

Kuopio Musikcentrum,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: Kuopio Musikcentrum och Kuopio stadsteater 0600 96 100 (1,98 e/min+lna), Kuopio Info och Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna), www.lippu.fi
Mer info: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

S-
Förmån
3 €

S-
Förmån
15 %

MÅNADENS FILM



Finnkinos Månadens film: Spotlight

- Med S-Förmånskortet 1-29.2 i Finnkinos biografer eller via webbutiken med koden helmikuu16: biljetter till Månadens film för 8,93-13,18 e (norm. 10,50-15,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

En sann berättelse om Pulitzerbelönade reporterteamet Spotlight från tidningen Boston Globe som undersöker händelser i den katolska kyrkan. I huvudrollerna ses bl.a. Mark Ruffalo, Michael Keaton och Rachel McAdams.

Mer info: www.finnkino.fi

PÅ RESA



S-
Förmån
3/4 €

Dygnskryssning från Åbo

- Med S-Förmånskortet Viking Lines dygnskryssning Åbo-Stockholm: morgonavgång från 21 e i hyttkategori C4 (norm. 24 e/C4-hytt) och kvällsavgång från 40 e/I4-hytt (norm. 44 e/I4-hytt). Förmånen gäller fram till 29.2. Bonus på resans pris.

I priset ingår dygnskryssning Åbo-Stockholm i vald hyttkategori för 2-4 personer. Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Bokningar och mer info: www.vikingline.fi/s-kortti, Viking Linesförsäljningsservice 0600 41 577 (1,75 e/besvarat samtal+lna/msa), booking@vikingline.com. Produktkod FMIN.

S-
Förmån
13 €



Vinterlov i S:t Michel eller Nyslott

- Med S-Förmånskortet 19.2-13.3: inkvartering från 79 e (norm. fr. 92 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel och Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott.

I priset ingår frukost och användning av hotellbastu. Begränsat antal rum.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalminkatu 9, S:t Michel. Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Nyslott. I Nyslott långfärdsskridskoåkning och snöskovandring bokas i receptionen (tilläggsavgift). Bokningar och mer info: www.sokoshotels.fi, bokningskod BTALVILOMA

FÖR FAMILJER



Kräftdjur på SEA LIFE

- Med S-Förmånskortet biljetter köpta i SEA LIFE's webbutik under februari månad: vuxna 14 e och barn 10 e (norm. 15/11 e). Ej Bonus.

Havsvärldens nya kräftutställning öppnar dörrarna 10.2. Vi får se allt från kräftor till räkor. Vilken är din favorit - en väldig kungskrabba eller en pytteliten putsaräka? Du kan titta in i SEA LIFE-butiken enbart på uppköp utan att betala SEA LIFE's inträdesavgift. Cafe Carccila håller öppet under havsvärldens öppethållningstider.

Havsvärlden SEA LIFE, Tivolivägen 10, H:fors. Öppet: må-ti och to-sö kl. 10-17 och on kl. 10-19. Biljettkassan stängs en timme före stängningsdags. Biljetter: www.sealifeshop.fi
Mer info: www.sealife.fi

S-
Förmån
1 €



S-
Förmån
1/5 €

Upplev hela staden med Helsinki Card

- Med S-Förmånskortet följande förmåner på Helsinki Card: 24 h-kort 39 e (norm. 44 e), 48 h-kort 49 e (norm. 54 e), 72 h-kort 59 e (norm. 64 e) och 1 e förmån på barnens (7-16 år) Helsinki Card (norm. 22-32 e). Förmånen är hushållsspecifik. Ej Bonus.

Helsinki Card berättigar till obegränsat antal resor i H:fors interna kollektivtrafik, avgiftsfri rundtur med buss och gratis inträde till stadens sevärdheter och museer.

Tickets & Tours by Strömman, Turistinformationen (Norra esplanaden 19), Sokos Hotels-hotellen i Helsingfors och Esbo samt Radisson Blu-hotellen i Helsingfors. Mer info: www.helsinkicard.fi

S-
Förmån
14 €



Sparesa till Estland

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines sparesa till Viimsi SPA 25.1-31.5 från 84 e/person (norm. från 98 e/pers.). Bonus på resans pris och på uppköpen under båtresan med m/s Finlandia.

I resan ingår båtresor H:fors-Tallinn tur och retur med m/s Finlandia, 1 övernattnings i dubbelrum, hotellfrukost, 3 timmar i SPA18+-vatten- och bastuavdelningen samt obegränsad användning av spa- och bastucenter Viimsi SPAs simbassäng och gym.

Bokningar och mer info: 0600 04 300 (1,75 e/samtal + lna/msa), produktkod VIISCA, www.eckeroline.fi

EVENEMANG



Ägarkundsdagar på EasyFit

- Med S-Förmånskortet motion utan avgift på motionscenterkedjan EasyFits ägarkundsdagar ti-on 9-10.2 kl. 12-18.

EasyFit är ett motionscenter för damer och herrar i alla åldrar. Alla EasyFit-center bjuder på ny, trygg och lättanterlig gymutrustning samt ett stort utbud gruppträningsmöjligheter. Du kan välja medlemskapet antingen till ett center (29,90 e/mån) eller till alla Finlands EasyFit-center (39,90 e/mån). Startavgift 29,90 e.

Verksamhetsställen och mer info: www.easyfit.fi

EVENEMANG



Bekanta dig med LadyLine

- Med S-Förmånskortet motion utan avgift under wellnesskedjan LadyLines ägarkundsdagar ti-on 9-10.2 kl. 12-18.

Inhemska LadyLine är en trivsamt wellnesscenterkedja som ger speciellt akt på kvinnornas behov. Hos LadyLine motionerar du tryggt antingen under handledning eller ensam. Om det sedan är fråga om viktkontroll eller förbättring av allmänkonditionen, stresshantering eller välmående får du hjälp hos LadyLine.

Verksamhetsställen, tidtabell för gympatimmar och mer info: www.ladyline.fi

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Tänderna i skick hos Oral

- Med S-Förmånskortet tandundersökning för alla nya kunder 1-29.2 för 40 e* (norm. 78,90/81,90 e).

I priset ingår serviceavgift, men inga övriga kostnader för ev. behandlingar. Gäller ej specialtandläkares undersökning eller konsultation.

Bokningar och mer info: 010 400 3400, www.oral.fi

*Priset utan FPA-ersättning 55,50 e.

Fest- och bröllopsmessa

- Med S-Förmånskortet gratis inträde (norm. 10 e) till Fest- och bröllopsmässan på Original Sokos Hotel Kimmel i Joensuu lö 20.2 kl. 10-16. Ej Bonus.

Proffs inom branschen delar ut tips för bröllop, svensex/möhippa, födelsedagskalas och andra fester.

Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu.
Biljetter: Vid entrén.
Mer info: 020 123 4660, sales.joensuu@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi

S-
Förmån
10 €



S-
Förmån
20 %

Gläd dina vänner med Finlands Röda Kors alla hjärtans dagskort

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik alla hjärtans dagskort sk. "vändagskortet" (S-Förmån) för 10,90 e + expeditiönsavgift (norm. 13,60 e + expeditiönsavgift). Ej Bonus.

Förpackningen innehåller 8 olika postkort med portot betalt (1 klass fixvärde) till hela världen. Genom att inhandla Finlands Röda Kors produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland.

Beställningar: www.rodakorsbutik.fi, ange förmånskod MESVMJ3V på beställningskuponen, 020 701 2211 eller i Finlands Röda Kors butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må-pe klo 10-16.

NYHETER

Sortering är en ekologisk gärning

I början av året övergick ansvaret för insamling och återvinning av hushållens förpackningsavfall till aktörerna inom handeln och förpackningsbranschen.

Insamlingen av förpackningsavfall sker vid landets 1 850 Rinki-ekopunkter, som tar emot förpackningar av kartong, metall och glas. Plastförpackningar tas emot på 500 insamlingsställen. Många av S-gruppens verksamhetsställen har en ekopunkt för förpackningsavfall.

"Förr hade vi cirka 200 ekopunkter, men antalet håller på att fördubblas. Ekopunkterna bör finnas där människor rör sig", säger SOK:s ansvarsexpert **Senja Forsman**.

Hon påpekar att endast rätt sorterat förpackningsavfall kan återvinnas.

Mer info och sorteringsanvisningar: www.rinkiin.fi/sv och www.kierratys.info.



Rosso stöder motion för barn och ungdomar

Rosso har beviljat tio idrottsföreningar som bedriver värdefullt ungdomsarbete stipendier om 6 000 euro för tränarutbildning och anskaffning av utrustning. Det ekonomiska stödet främjar barns och ungdomars fritidsverksamhet.

Stipendierna går till följande föreningar: Viipurin Urheilijat, Nokian Urheilijat, Lappajärven Veikot, Raisio Kuula, Pyhäselän Urheilijat, Imatran Urheilijat, Porin Yleisurheilu, Riihimäen Kisko, Kaipolan Vire och Siikalatvan Urheilijat.

"Rosso vill stöda barns och ungdomars utveckling till friska och välmående vuxna. Stödet till lokala idrottsföreningar är angeläget eftersom många av familjerna är våra ägarkunder", säger Rossos kedjeförvaltningschef **Merja Helistö**.

TEXT MERJA LAKSOLA
FOTO SOK MEDIA

Ägare, rösta!

I år väljer tio handelslag ny fullmäktige. Genom att rösta kan du påverka verksamheten i ditt eget handelslag.

Fullmäktige är ägarkundernas språkrör i handelslaget. Organet fattar beslut, förmedlar ägarkundernas önskemål och förbättringsförslag till handelslagets ledning och fungerar som ett diskussionsforum för ledningen och ägarkunderna. Organet sammanträder minst två gånger per år.

Till fullmäktiges viktigaste uppgifter hör att fastställa bokslutet och att bevilja verkställande direktören, styrelsen och förvaltningsrådet ansvarsfrihet.

Fullmäktige väljer handelslagets förvaltningsråd som övervakar affärsverksamheten, beslutar om nedskärningar och utvidgningar, fastställer strategin och väljer styrelse och verkställande direktör.

Sändebud och påverkare

För Handelslaget Hämeenmaas långvarige fullmäktigeledamot och förvaltningsrådsmedlem **Juha Tuomi** är det viktigt att förmedla budskap mellan ledningen och fältet.

”Jag har ett rörligt jobb och när jag får tillfälle berättar jag gärna om andelslagsrörelsen och hur ett kooperativt företag fungerar. Alla är inte förtrogna med verksamheten”, säger han.

Juha Tuomi upplever sitt arbete i förvaltningsrådet, som verkar mellan fullmäktige och styrelsen, som mycket givande. Strategiplaneringen ligger honom varmt om hjärtat.

”Jag har möjlighet att göra min röst hörd i många grundläggande frågor”, säger han.

Ägarkunder och fullmäktigeledamöter

Handelslagens fullmäktige väljs vid val som arrangeras vart fjärde år. Kandidaterna är medlemmar och ägarkunder i respektive handelslag. Samtliga ägarkunder har en röst.

Alla som har blivit medlemmar i handelslaget före ingången av valåret och som har fyllt 15 år har rösträtt.

De röstberättigade får information om röstningen per post i god tid före valet. Handelslagen informerar om valet på sina verksamhetsställen, i lokalpressen och på webbadressen www.s-osuuskauppavaalit.fi/sv. •

Fakta

År 2016 väljer följande tio handelslag ny fullmäktige: Helsingfors Handelslag Elanto, Handelslaget Suur-Savo, Handelslaget PeeÄssä, Handelslaget Maakunta, Norra Karelens handelslag, Handelslaget Pirkanmaa, Handelslaget Suur-Seudun Osuuskauppa, Åbo Handelslag, Handelslaget KPO och Handelslaget Varuboden-Osla.



LÄSARTÄVLING

Vilken artikel gillade du bäst?

VILKEN AV ARTIKLARNA I SAMARBETE GILLADE DU BÄST?

Bland deltagarna i februari månads läsartävling lottar vi ut två keramiska Mumin-vattenkokare. Prisets värde är 99,90 euro.

I utlottningen deltar Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.



SÅ HÄR SVARAR DU:

- senast **15.2.2016**.
- **VIA WEBBEN:** www.yhteishyvä.fi/live > Samarbete.
- **PER POST:** Samarbetes redaktion, Läsartävling 2/2016, PB 99, 00002 Helsingfors. Om du svarar med postkort, skriv favoritartikelns sidnummer på kortet.
- Vinnarens namn publiceras i Samarbete nr 4/2016.

Vinsten i decemhernumrets läsartävling, Finlaysons påslakanset, gick till **Eila Bernström** (Helsingfors). Vi gratulerar vinnaren! Decemhernumrets favoritartikel i Samarbete handlade om tre kvinnor som upplevt våld i sitt parförhållande.



S-GRUPPEN: HANDELSLAG

HANDELSLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDELSLAGETS NUMMER / REGIONHANDELSLAG

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg**,
PL 35, 01531 VANDA,
010 762 6000
- 0117 **Helsingfors Handelslag Elanto**,
PB 53, 00441 HELSINGFORS,
010 766 0210
- 1341 **Handelslaget KPO**, PB 516, 67101 KARLEBY,
020 780 7065
- 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok**,
PB 70, 60101 SEINÄJOKI,
010 764 9200
- 1233 **Suur-Seudun Ok, SSO**,
Prismantie 2, 24800 HALIKKO,
075 3030 1010
- 1240 **Turun Ok**, PB 186, 20101 ÅBO,
010 764 4999

ÖVRIGA LOKALHANDELSLAG

HANDELSLAGETS NUMMER / LOKALHANDELSLAG

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010
- 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ ÅLAND,
018 561 07
- 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE,
018 55 485
- 1372 **Petsmo Hlg**, 66540 PETSMO, 06 346 6204
- 1346 **Småbönders Hlg**, 68750 SMÅBÖNDERS,
06 867 6639
- 1275 **Sottunga Ahl**, 22720 SOTTUNGA,
018 55 127

ADRESSÄNDRINGAR

Medlemmar i handelslag som är med i bonussystemet: Vi uppdaterar adresserna i S-gruppens ägarkunds- och kundregister via Befolkningsregistercentralens befolkningsdatasystem. Ifall du har gjort en officiell flyttanmälan till magistraten och du inte har i kraft ett förbud mot adresstjänst, uppdateras adressen automatiskt och du behöver inte göra en separat anmälan om adressändring till oss. I annat fall, vänligen kontakta S-gruppens verksamhetsställe. Du kan kontrollera din adress via Oma S-kanava (www.s-kanava.fi).

Lokalhandelslag som inte är med i bonussystemet: Meddela din nya adress till ägarkundstjänsten hos ditt eget handelslag (se listan intill).

Observera:

Adressändring eller annullering av ägarkundspost kan inte göras via Samarbetes redaktion.

Adresskörningen utförs i början av månaden. Eftersom ägarkundsposten skickas ut vid månadsskiftet kan nästa försändelse eventuellt ännu gå till gammal adress.

S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

010 765 859 (0,088 e/min) betjänar i alla frågor som berör ägarkundsposten må-fr kl. 8-20. Respons på både svenska och finska kan ges via responsidan på www.s-kanava.fi.

samarbete

108:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 52 445 (medelnettopplaga 2014, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

S-gruppens ägarkundstjänst

010 765 859 (0,088 e/min)

REDAKTION SOK

Chefredaktör Kai Ovakainen

Mediechef Kristiina Lindh

Konceptchef Sanna Suokko och

Tanja Kallio (studieledig)

Konceptchef/mat Sanna Autio

Ansvarig producent Niina Korhonen

Producent Enna Koivunen

Webbproducenter Mari Koski och Jenni Saarilahti

Ägarkundssidorna Nina Räisänen

Annonsbokning Maija Owie

E-post fornamn.efternamn@sok.fi

REDAKTION ALMA 360

Mångmedial producent Marina Ahlberg

AD Mika Soikkeli

Grafiker Jere Saarelainen

Bildredaktör Nea Ilmevalta

E-post fornamn.efternamn@otavamedia.fi

Omslagsbild

Ofer Amir

TRYCKERI

Hansaprint/SA 2/2016

REPRO Aste Helsinki Oy



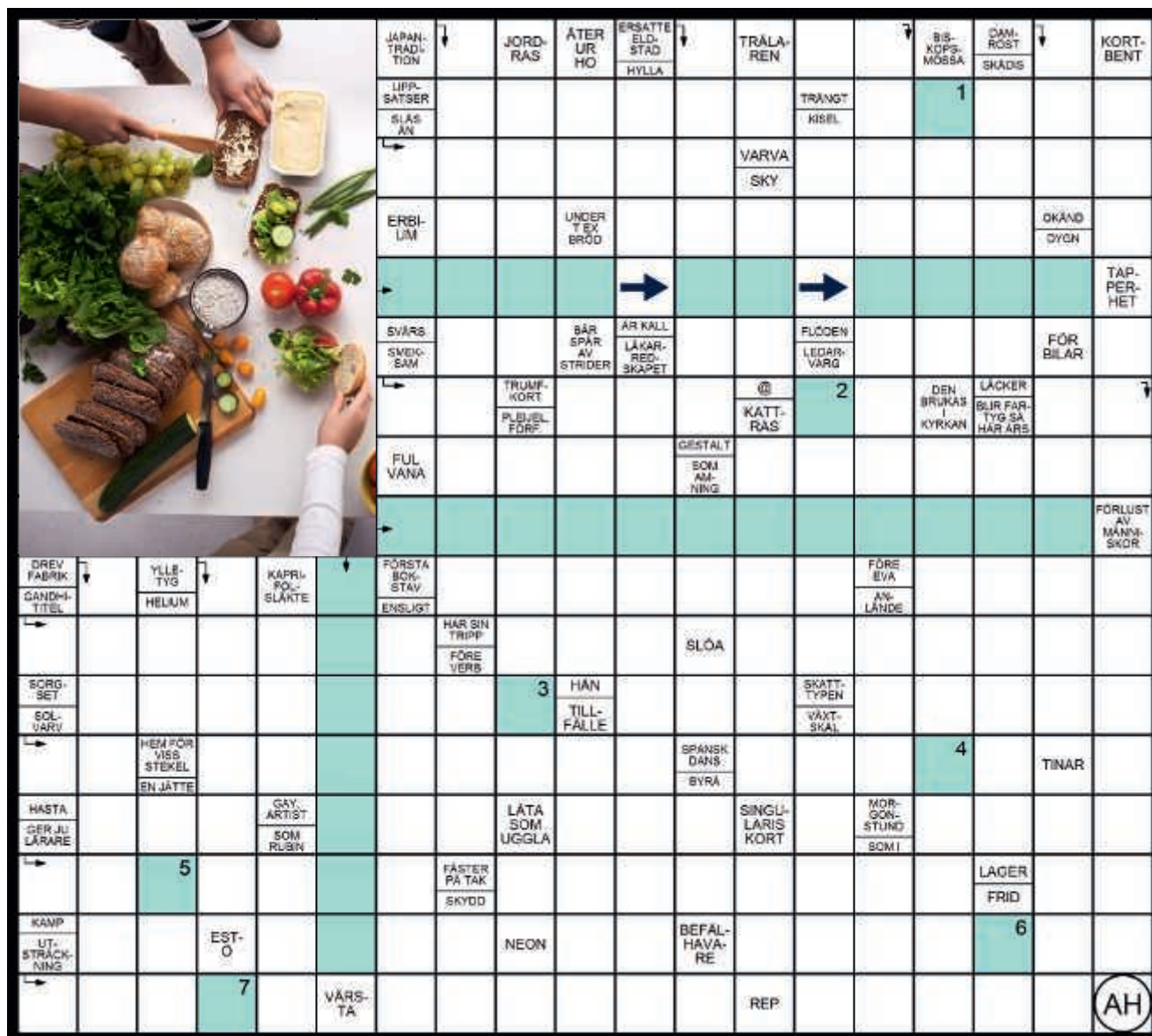
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 3/2016 utkommer 29.2.2016 i webbtjänsten Yhteishyvä Live på adressen www.yhteishyvä.fi/live. Marsnumret utkommer endast som elektronisk version.

Redaktionen ansvarar ej för icke-beställt material. Redaktionen tar INTE emot adressändringar, prenumerationer eller uppsägningar. Vänligen vänd Dig till ditt regionhandelslag, se listan invid.

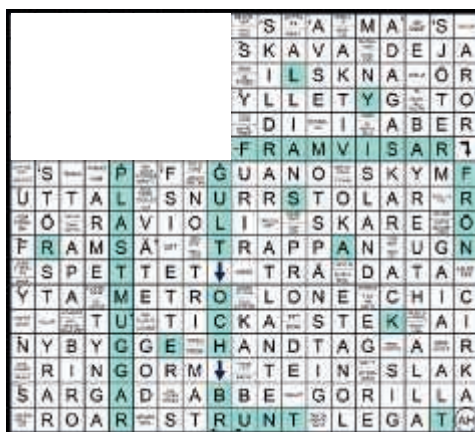
Produktsortimentet kan variera mellan våra butiker. Vänligen kontrollera tillgång i din egen butik.



Lösning
12/2015:

Nyckelord:
LYSRAKET

Vinnare
12/2015:
Annika Frants
(Petsmo).
Vinnaren får
S-gruppens
presentkort
värt 40 euro.
Gratulerar!



NYCKELORD 2/2016:

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

Svara senast **15.2.2016** på blanketten som finns på webbadressen www.yhteishyvä.fi/osallistu eller www.yhteishyvä.fi/live > **Samarbete** eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, Kryss 2, PB 77, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset.

Kom ihåg att ange ditt namn och din adress.

Bland alla lösningar lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 40 euro. Sänd inte annan post i samma kuvert.



Ägare, så här utnyttjar du dina förmåner med S-mobil!



S-mobil är handelslagsägarens egen gratisapp för smarttelefoner. Utom aktuella uppgifter om din Bonus har S-mobil en mängd fina ägarförmåner för just dig. Var i Finland du än befinner dig, vet appen var S-gruppen har verksamhetsställen i närheten. Det lönar sig absolut att utnyttja kampanjförmånerna som de erbjuder via s-mobil. I S-mobil finns också garantikvittona för dina inköp i elektroniskt format, alltid på fickan om du skulle behöva dem.

Ladda nu ned förträffliga S-mobil från telefonens appbutik!