

4 | 2022

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

## **SPARA SOMMAREN PÅ BURK**

Gör fräsch pickles  
på en kvart

## **PENGAR ATT RÖRA SIG MED**

Det är fler som  
tar studielån än  
någonsin tidigare

## **MODERN KVARN**

Helsingin Mylly  
har långa  
traditioner och  
modern teknik

# Nystart

MARYNA KOVALCHUK FRÅN UKRAINA HAR FLYTT  
UNDAN KRIGET TILL FINLAND. HUR GÅR INTEGRATIONEN?



## SANNA SUOKKO

är Samarbetes chefredaktör, och hon gläder sig över att det finns anställda i S-gruppen med olika bakgrund och från över 70 olika länder.



**H**andelslaget Koillismaan Osuuskunta har cirka tvåhundra fast anställda. En av dem är **Tatiana Illikainen**. Tatiana kommer från Ukraina. För drygt tio år sedan blev hon förälskad i en finländsk man och bor nu i Taivalkoski. Hon jobbar som kokerska på ABC i Kuusamo. Till en början kändes det skrämmande att flytta mitt ut i skogen, där det också var glest mellan husen. Numera njuter Tatiana av tystnaden i norr.

Resan har varit lång. Kärleken har varit den viktigaste bidragande orsaken till att hon har integrerats i det nya hemlandet, men även den trevliga arbetsgemenskapen och att hon har lärt sig språket har underlättat. Jag fick höra Tatianas berättelse av en handelslagsdirektör som jag känner. Då stod det klart för mig att vi i detta nummer av Samarbete ska fokusera på invandrare från Ukraina, de som har bosatt sig i vårt land, vissa av egen fri vilja, vissa på grund av att de har tvingats fly.

Efter Rysslands anfall mot Ukraina i slutet av februari började flyktingar strömma in i Västeuropa, både i söder och norr. Kriget kändes nära inpå för oss finländare och väckte en aldrig tidigare skådad vilja att hjälpa. Det är förstås jättebra. Ändå är det viktigt att komma ihåg att även om läget i Ukraina nu är kritiskt och måste lösas, får vi inte glömma dem som har kommit som flyktingar till vårt land redan tidigare. Och vi får heller inte glömma dem som kommer i framtiden. Oavsett från vilket land de har flytt, har flyktingarna mycket likartade upplevelser.

**INVANDRINGSDEBATTEN** i Finland fokuserar ofta på näringslivet och dess behov. Det råder brist på arbetskraft i många branscher redan nu och invandring ses som en av lösningarna. Men är det realistiskt att tro att flyktingar ska rädda oss från brist på arbetskraft? Att försöka dra nytta av ett allvarligt humanitärt läge känns hårt, och det är det också. Å andra sidan vill många som kommer till landet som flyktingar börja jobba, när det mest akuta skedet i flykten är över. Det är viktigt att integreras och bli en del av samhället, och ett jobb är den bästa möjligheten till detta.

För invandrare som kommer till Finland uppstår möjligheter till integration överallt där det sker möten mellan människor: på arbetsplatser, i skolor, på dagis, inom fritidsaktiviteter, i restauranger, på gator och till och med vid soptunnorna på bostadsbolagens gårdar. Ansvar för detta ligger inte enbart på myndigheterna, utan på oss alla.

Utöver Tatiana som bor i Taivalkoski får även **Tetjana, Tetiana, Mykola och Maryna** berätta sin historia i detta nummer av Samarbete. Vid en annan tid, i ett annat land hade de mycket väl kunnat heta Teija, Therese, Mikael och Marjaana. Vi ska visa varandra medmänsklighet och se till att framtidens Finland är gemensamt, icke-diskriminerande och mångfaldigt.

## samarbete

### REDAKTION SOK

**Chefredaktör** Sanna Suokko  
**Innehållschef, tf** Satu Savela  
**Innehållschef, mat**, Sanna Autio  
**Digital producent**  
Suvi-Päivikki Jänkälä

### UTGIVARE

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

### ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

### ÖVERSÄTTNING

Acolad

### KONTAKTUPPGIFTER SOK

**Redaktion**  
yhteishyva.toimitus@sok.fi  
**Växel** SOK 010 768 011  
**Postadress**  
PB 1, 00088 S-gruppen  
Ägarkundstjänsten  
010 765 859 (0,084 euro/min.)  
www.s-kanava.fi  
hjälp i alla frågor som gäller  
ägarkundrelationen.

### Adressändringar

uppdateras automatiskt via  
befolkningsdatasystemet.

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

### REDAKTION SANOMA

**Art Director**  
Eeva Värtö  
**Ansvarig producent**  
Leila Mehto  
**Producent**  
Niina Mälikä  
**Grafiska formgivare**  
Reeta Kukkola och  
Laura Savioja

### TRYCKERI

PunaMusta Media  
118:e årgången  
Samarbete utkommer  
sex gånger per år.  
ISSN-L 0044-0396  
ISSN 0044-0396 (print)  
ISSN 2242-2196 (webb)  
Upplaga 47 614 (LT 2021)  
Medlem i Tidskrifternas Förbund  
Omslagsbild Outi Törmälä



PÅ NÄTET  
yhteishyva.fi



FACEBOOK  
Yhteishyvä



INSTAGRAM  
@yhteishyva



PINTEREST  
@Yhteishyvä



TWITTER  
@sryhma



## I DETTA NUMMER

Välkommen till nya Samarbete



# 34

Väggarna på restaurang Kappeli pryds av många konstverk. Birger Kaipiaens verk är från 1948.

Samarbete Säsong innehåller recept på snabba, enkla och läckra vardagsrätter.



# 4

### ROTA SIG I ETT NYTT LAND

När människor flyttar till ett nytt land krävs det anpassning på många olika sätt. A och O vid integration är kontakt med andra människor.

# 14

### "DET ÄR SVÅRT ATT ERKÄNNA ATT DU BEHÖVER HJÄLP"

Jussi Pekka Jyväsjärvi pratar med ungdomar i chatten Sekasin.

# 18

### DE BÄSTA BITARNA PÅ BURK

Få smarta tips på moderna inläggningar.

# 28

### MJÖLNARFAMILJENS HISTORIA FORTSÄTTER

Helsingin Mylly är ett familjeföretag vars historia går tillbaka ända till 1600-talet.

# 34

### ESPLANADPARKENS PÄRLA

Renoverade Kappeli strålar som aldrig förr.

# 40

### HELA FOLKETS TRENDSNIFFARE

Antti Oksa, försäljningsdirektör för dagligvaruhandeln inom S-gruppen, bestämmer vilka produkter som säljs i matbutikerna.

# 43

### GLÖMT TANDBORSTEN?

Elina Pietala löser gästernas problem i receptionen på Original Sokos Hotel Presidentti.

# 44

### STUDIELÅN GÖR VARDAGEN ENKLARE

Nu är det fler som tar studielån än någonsin tidigare.

# 48

### KAJA I HÖSTENS FÄRGER

Sockorna som representerar Egentliga Finland pryds av landskapsfågeln kajan.

# 14

Jussi Pekka Jyväsjärvi pratar med ungdomar i chatten Sekasin.



## ÅTERKOMMANDE

17 Kähkönen

25 Varukorgen

50 Förmåner

51 Kryss



Tetjana Heikkilä har bott i Finland sedan hon var 7 år. Nu har hon hjälpt och varit tolk för ukrainare som flytt undan kriget.

# *Rota sig i ett nytt land*

När livet börjar om från början i ett annat land upplever du känslor av lycka, besvikelse och tomhet. A och O vid integration är att skapa kontakt med andra människor.

text KAISA HAKO foto OUTI TÖRMÄLÄ

**T**ill en början är det lyckokänslor. Allt är bättre här än i det förra hemlandet.

Därefter följer en fas av chock då det känns som att allt de facto är sämre.

Denna efterföljs av tomhet. Du har lämnat dina gamla rutiner bakom dig och inte hunnit skapa några nya.

”Den fasen är förknippad med sårbarhet och förvirring, men den erbjuder också möjlighet till någonting nytt”, säger **Elina Rahmani**, utbildningsansvarig och handledare inom Finlands Flyktinghjälp rf.

I bästa fall efterföljs tomheten av en omorienteringsfas, där invandraren hittar balans mellan kulturerna i det förra och det nya landet. De fyra skedena av integration är gemensamma för alla invandrare, oavsett vilken anledningen till migrationen är. Det kan vara fråga om frivillig migration på grund av studi-

er, arbete eller människorelationer. Det kan också vara fråga om en flykt undan förhållandena i hemlandet.

Detta kallas påtvingad migration.

Då och då har mindre eller större flyktingströmmar kommit till Finland. Sådana har orsakats av ryska revolutionen 1917 samt av krig och konflikterna under förra århundradet bland annat i Chile, Vietnam, Somalia och forna Jugoslavien. De stora flyktingströmmarna till Europa 2015–2016 och Rysslands anfall mot Ukraina har gett upphov till de största antalen nyanlända i Finland hittills.

Ofta omtalas de nyanlända som en grupp, som representanter för sin kultur. Var och en av dem är dock framför allt en människa, som går igenom sin personliga integrationsresa.

”**INTEGRATIONEN** påverkas i stor omfattning av anledningen till att en människa har migrerat”, säger Elina Rahmani.

→

## TILL EN BÖRJAN ÄR EN VANLIG, STABIL VARDAG DET MEST HELANDE.

Tetjana Heikkilä, 32, Sjundea

### Vår lantgård påminner mig om Ukraina

”**V**i flyttade till Helsingfors från Kirovohrad oblast i Ukraina 1997. Då var jag 7 år gammal.

Min pappa hade släkt i Finland, men ingen i familjen kunde någon finska alls till en början. Vi flyttade för att min pappa så gärna vill det. För mamma medförde flytten stor stress, och hon längtade tillbaka till Ukraina väldigt länge.

Min integration försvårades av att jag blev mobbad i skolan. Det pågick under hela skoltiden. Jag började må bättre när jag fick vänner med rysk bakgrund. Tillsammans med vännerna var det lättare att göra motstånd mot mobbningen.

**NÄR JAG VAR LITEN** tillbringade vi ofta hela mitt sommarlov i Ukraina. På mormors lantgård lekte alla vi barn i släkten tillsammans. Saknaden efter den världen försvinner aldrig. Kanske är det därför jag blev så förtjust när min nuvarande man **Daniil** tog mig på besök till sin lantgård i Sjundea för första gången. Det gamla huset och åkrarna påminde mig om Ukraina. Gården har blivit en mycket kär plats för mig.

Eftersom jag alltid har haft många vänner med rysk bakgrund, ligger både den ukrainska och den ryska kulturen mig mycket varmt om hjärtat. Typiskt för dem båda är ett slags omedelbarhet och gästvänlighet: när du får gäster dukar du upp allt du hittar i skåpen.

**ÄVEN MIN MAN** har rysk härkomst. Kriget i Ukraina har skapat en mycket motstridig situation för många vanliga människor. Min mans släktingar anser att **Putin** har begått ett stort misstag. Men de kan inte göra någonting åt saken.

I denna situation kan jag tack vare mina språkkunskaper hjälpa dem som nu kommer till Finland och har en massa frågor: Var ska jag börja? Vart ska jag vända mig? Jag jobbar på Prisma i Lojo, och jag har anmält mig till att bli stöd och tolk för arbetssökande från Ukraina på min arbetsplats.

Jag skulle inte vilja flytta från Finland – det är ett så tryggt land.

Jag har ingen aning om när vi kan besöka Ukraina nästa gång. Jag tänker ändå lära mina barn ukrainska. Min mamma har alltid sagt åt mig att aldrig glömma ukrainskan, mormors språk.”

Det är en helt annan sak att komma till ett land frivilligt genom eget val än på grund av att du flytt för ditt liv.

*Var kan jag duscha? Hur kan jag skaffa ett prepaid-abonnemang? Jag måste få veta hur mina nära och kära mår.*

När en människa tvingas fly till ett annat land är de första behoven ofta mycket fysiska och basala. Du behöver skydd, mat och vatten.

”Då är det inte rätt läge att hålla en presentation om principerna för hur det finländska samhället fungerar”, säger Rahmani.

Påtvingad migration är förknippad med mycket sorg, förlust och ofta även trauman. Rahmani berättar att ju längre till exempel kriget i Ukraina har varat, desto svårare upplevelser har de nyanlända haft. Till en början är en vanlig, stabil vardag det mest helande. Senare uppträder kanske behovet av att bearbeta de traumatiska upplevelserna med stöd av en yrkesperson.

När de nyanlända har klarat av den mest akuta första migrationsfasen uppkommer många nya frågor som har att göra med hur de ska få vardagen att fungera och hur de ska försörja sig.

*Hur hittar jag det jag behöver här i butiken? Var får jag bankkoder? Blir folk arga om jag inte gör rätt? Vilken typ av arbete skulle jag kunna få? Var hittar jag en frisör? Hur kan jag förklara mina symptom för en läkare då vi inte har något gemensamt språk?*

Arbete, försörjning, hälsovård, tillståndsärenden, boende, skola och dagvård är de faktorer som har orsakat flest frågor vid hjälpcentralerna hos dem som flytt undan kriget i Ukraina.

**MED TANKE PÅ INTEGRATIONEN** är det av stor betydelse hur det nya hemlandet tar emot de nyanlända. **Sari** →

Tetiana Charukha hälsade på hos släktingar i Finland när kriget i Ukraina bröt ut.



Tetiana Charukha, 46, Heinola

## Att hjälpa andra får mig att orka psykiskt

**”** februari hälsade jag på våra tvillingsöner i Finland. Sönerna jobbar i Finland och vi firade deras 25-årsdag.

Den 24 februari började min telefon ringa: Ryssland anfaller Ukraina. Jag kunde inte tro att det var sant. Jag använde aldrig min returbiljett till Ukraina. Jag bestämde mig för att stanna med barnen.

Vår hemstad Tjerkasy bombades delvis, men läget där var inte det värsta möjliga. Min man är fortfarande där och hjälper våra föräldrar som vägrade lämna sina hem. Han arrangerar också hjälpverksamhet till internflyktingar. 'Alla gör vad de kan i kriget', säger han.

**MITT HJÄRTA** finns i Ukraina. Jag är jurist till utbildningen och hade en egen advokatbyrå i Tjerkasy. Till mina kunder hörde både privatpersoner och företag. Jag älskade mitt jobb.

Min grundtanke har alltid varit att jag vill hjälpa andra. Därför började jag också här hjälpa andra ukrainare som hade flytt till Finland. Många befinner sig i en mycket värre situation än jag. Jag hjälper dem att reda ut myndighetsärenden och

försöker hitta hem åt dem. Jag blir lycklig när en förtvivlad kvinna slutar gråta och barnen börjar skratta. Att hjälpa andra får mig att orka bättre psykiskt. Annars skulle tankarna vara ett enda virrvarr i huvudet.

På hjälpcentralen fick jag en cykel som jag lär mig att cykla runt i staden med. Ibland sätter jag mig ned och tittar ut över Kymmene älv en lång stund. Även i Tjerkasy brukade jag sitta och titta ut över floden Dnjepr. Vattnet har en rogivande effekt.

**KANSKE DENNA SITUATION** är en början på någonting nytt. Jag har börjat gå en kurs i finska och ta del av Finlands lag. Jag övar finska med grannarna: "Tack, hej, god morgon." Jag träffar finländare varje dag, och de har verkligen öppnat sina hjärtan för oss och vill hjälpa.

Våra söner verkar vara lyckliga här, jag kan se det. Jag tror att de vill stanna i Finland. Jag skulle också väldigt gärna vilja jobba här, men jag vet inte i vilken typ av jobb jag kunde göra mest nytta. Det är omöjligt att säga någonting alls om framtiden."



Mykola Kyrylenko  
har bott tillsammans  
med sin fru i Finland  
i nio år.

## SITUATIONEN I UKRAINA BERÖR OSS FÖR ATT DEN ÄR SÅ NÄRA.

**Mykola Kyrylenko, 36, Heinola**

### Livet i Finland är så stabilt

”**B**åde min fru **Viktoriia** och jag kommer från staden Uman i mellersta Ukraina. Vi kom till Finland för nio år sedan.

Vi började med att jobba på ett äggpackeri i Ori-pää. Vi försökte alltid få jobb på samma arbetsplats för att Viktoriia vid behov skulle kunna tolka. Vi har varit tillsammans i 13 år och vi tänker som om vi skulle ha samma hjärna.

Sedan fick vi jobb i en trädgård och därefter på ett grönsakspackeri. Så förlöpte de första 4–5 åren och det var nog en tuff tid. Alltid när ett arbetsavtal gick ut var det nervöst för vi visste inte var vi skulle hitta nästa jobb. Vi fick först uppehållstillstånd för ett år, sedan för fyra och först sedan permanent.

Arbetet på grönsakspackeriet var fysiskt tungt och det utfördes i en lokal där det var bara fem grader varmt. Jag hade ont i ryggen, och Viktoriia var sjuk gång på gång. Vi var tvungna att sluta jobba där.

**ÄVEN OM DET VAR** tufft i början ville jag stanna i Finland. Livet här är så stabilt. Men visst är allt annorlunda: kulturen, människorna och naturen. Vi båda gillar att fiska väldigt mycket, och vi åker och fiskar så fort vi har möjlighet. Gädda, gös och abborre är särskilt gott.

När vi flyttade till Heinola började livet stabilisera sig. Jag fick gå en kurs och sedan göra praktik på Peltonens skidfabrik, där jag sedan fick jobb som verkstadsmekaniker. Senare började Viktoriia jobba på samma ställe. I augusti 2019 föddes vår dotter **Solomiia**. Hon är pappas flicka! Solomiia lär sig finska på dagis och kan lära även mig finska senare.

I sommar ska jag bygga en lekstuga till Solomiia på vår gård. Vi drömde i många år om eget hus och egen gård, och för ett halvår sedan blev drömmen äntligen sann. Jag har renoverat huset själv och Viktoriia piffar upp trädgården.

**NÄR SOLOMIIA FÖDDES** kom bådas familjer på besök från Ukraina. Sedan dess har vi inte setts. Först kom coronan, sedan kriget. Det var en chock. Jag har gått ner fyra kilo enbart på grund av stress och Viktoriia lika mycket. Varje morgon måste vi först kontrollera att våra nära och kära mår bra.

Du kan ha många drömmar i livet, om ett hus eller en sommarstuga, men den allra största önskan är att det ska bli fred. Så att jag får se släktingarna skratta igen.”

**Vanhanen**, specialforskare vid Migrationsinstitutet, konstaterar att de nyanlända inte alltid har blivit jämlikt bemötta. Kriget i Ukraina väckte en aldrig tidigare skådad vilja att hjälpa hos finländarna, medan till exempel flyktingarna från Mellanöstern och Nordafrika 2015 stötte på mycket fördomar och rasism. Rahmani och Vanhanen påpekar att flyktingar har mycket likartade upplevelser, oavsett från vilket land de har flytt.

”Nu måste situationen i Ukraina lösas, men vi får inte heller glömma andra problemområden, som Afghanistan, Jemen eller Syrien”, säger Vanhanen.

Enligt henne är det många olika faktorer som ger upphov till en vilja att hjälpa. Situationen i Ukraina berör finländarna för att den är så nära. Situationen har beröringspunkter med säkerheten i hela Europa. Ukrainarna är bekanta för finländarna redan genom tidigare kopplingar. Många finländare känner igen sig i deras öde, eftersom vi bär på minnen från krig även här.

**VANHANEN TROR** att flyktingsituationen 2015 och coronakrisen också kan ha lärt oss nya handlingsmodeller. Det problemorienterade tänket har blivit mer lösningsorienterat. Hjälpcentraler och -projekt har inletts spontant på olika håll i landet. Privatpersoner, arbetsgivare och myndigheter har lyckats agera kreativt och flexibelt på många håll. Inte ens språkfrågorna verkar vara en lika hög tröskel som förr.

”Paragrafer och formaliteter är skapade av människan. Om någonting inte fungerar går det att ändra. När vi släpper taget om snäva handlingsmodeller som är för begränsande händer det mycket positivt”, säger Vanhanen.

Rahmani konstaterar att det dock alltjämt finns vita fläckar i lagstiftningen som försvårar integrationen.

En besynnerlighet är att den officiella →



Maryna Kovalchuk  
flydde tillsammans  
med sin mamma  
och sin son till  
Finland när kriget  
i Ukraina bröt ut.

integrationsutbildningen riktar sig till arbetslösa arbetssökande. I den kan med andra ord inte förvärvsarbetande, hemmamammor eller pensionärer delta, som också de har samma önskan om att bli en del av samhället. Vissa kommuner anordnar mer informell integrationsverksamhet, till exempel med stöd från olika organisationer.

**SARI VANHANEN** påpekar att invandringsdebatten i Finland fokuserar på näringslivet och dess behov. Migrationen är dock livaktig och komplex, och den omfattar människor i alla åldrar och alla livssituationer.

”Hur realistiskt är det att tro att flyktingar ska rädda oss från brist på arbetskraft? Att försöka dra nytta av ett allvarligt humanitärt läge känns hårt”, säger Vanhanen.

Arbetslivet är dock en av de plattformar som erbjuder bäst möjligheter att rota sig. Genom att de som flytt från Ukraina får tillfälligt skydd får de snabbt arbetstillstånd, men asylsökande kan få rätt att arbeta först tre eller sex månader efter att de har sökt asyl. Dessutom kan

## DET FINNS ALLTJÄMT VITA FLÄCKAR SOM FÖRSVÅRAR INTEGRATIONEN.

skedena i processen för uppehållstillstånd vara komplicerade och splittrade, vilket gör det svårare att komma in i arbetslivet.

”Många av de asylsökande som anlände 2015 väntar fortfarande på uppehållstillstånd”, säger Elina Rahmani.

**JAG SKULLE** ha velat öva på den finska jag lärde mig på språkkursen, men den människa jag stötte på tog ett stadigt tag om sin handväska och sprang iväg. Hur kan jag vara till nytta för andra och inte enbart ett föremål för åtgärder?

Integration är mycket mer än en väg →

**Maryna Kovalchuk, 28, Salo**

## Allt började om från början

”**N**är kriget i Ukraina hade pågått i några dagar lämnade vi vår hemstad Vinnytsia. Livet blev mer olidligt för varje dag som gick, eftersom vi bodde nära flygplatsen som ständigt bombades av Ryssland. Med mig följde vår son **Kyryl**, som inte ens hade fyllt 2 år, min mamma **Nataliia** och vår katt Mona. Min man **Roman** hade börjat jobba i Finland redan i januari.

Mina svärföräldrar tog oss till gränsen till Moldavien, och därifrån fortsatte vi med buss och fick skjuts av vänner via Rumänien, Slovakien och Wien till Finland. För sonen och katten gick det inte att förklara anledningen till den tunga resan. När vi kom fram till Salo den 5 mars vågrade katten komma ut ur transportlådan på tre dagar och Kyryl slutade att prata helt till först. Snart kom också min systers barn **Diariia** och **Bohdan** till oss från Ukraina. Jag är deras vårdnadshavare tillfälligt, eftersom både min syster och hennes man är i arméns tjänst.

Jag och Roman har varit säsongsarbetare i Finland i många år, men det nya livet här har ändå krävt att vi har lärt oss många nya saker. Jag började snabbt på en kurs i finska och fick jobb i en restaurang över sommaren. Kyryl började prata igen – han använde även finska ord som han hört grannarna säga.

**FÖR MAMMA** har situationen varit svår. Hon är mycket orolig och längtar hem och blir gråtmild när hon tittar på nyheterna. Jag försöker hålla god min för barnens skull.

Det är alltid en liten seger när du lyckas sköta något ärende själv.

Till en början var mamma nervös över att till exempel gå ensam till butiken, eftersom hon inte kan språket. ”Jag vet inte hur man betalar i butiken. Tänk och någon säger någonting elakt”, sade hon. Men alla har varit väldigt snälla och hjälpsamma. Nära oss bor en kvinna som genast till en början tog oss på en tur runt i staden och visade var alla viktiga ställen finns.

**KYRYL** fick en plats på dagis. Diariia och Bohdan skulle inte ha velat gå i finsk skola till först, men skolan var ett slags positiv chock för dem. Det räckte inte länge förrän de trivdes jättebra i skolan. Detta är ett bra land för barn att växa upp i, och livet i Finland verkar även i övrigt fridfullt och lyckligt. Vi tror att vår framtid kan finnas här.

I Ukraina jobbade jag som bokföreläsare på ett logistikföretag, men jag har tänkt att jag kanske skulle kunna studera till ett nytt yrke här. Livet började hur som helst om från början.”

## DU BEHÖVER BARA VARA DIG SJÄLV, MÄNNISKA TILL MÄNNISKA.

till arbetslivet. Integration kan inte out-sourcas till en myndighet och är inte heller enbart upp till de nyanlända själva.

”Det är allas vår sak hur de nyanlända integreras här”, poängterar Rahmani.

Interaktionen behöver inte göras krångligare än den är. Du behöver bara vara dig själv, människa till människa.

För att de nyanlända ska rota sig är det viktigt att de har en gemenskap runt omkring sig, som familj och vänner. I Finland är villkoren för familjeåterför-ening stränga, och det gör situationen svår för många.

”Jag ser dagligen i mitt arbete hur människor saknar sina familjer. Ibland känns det som att de som vet att deras familjer har dött har det lättare än de som inte vet var deras nära och kära finns eller om de är vid liv. Ovisshet är det värsta”, säger Rahmani.

Vanhanen och Rahmani konstaterar att de allra viktigaste stegen i integrationen tas i helt vanlig interaktion i vardagen: på arbetsplatser, i butiken, på dagis, i skolan, på gatan och i samband med fritidsintressen. Integration är i grund och botten en fråga om att skapa en kontakt till andra människor och att hitta sin plats i gemenskapen. Att tomrummet så sakteliga börjar fyllas.

Med Sari Vanhanens ord kan det ta sig uttryck exempelvis så här:

*Jag kan promenera längs gatan i lugn och ro och bestämma vad jag ska laga för mat på söndag. Jag får prata och tänka på vilket språk jag vill. Jag får uppleva acceptans och leva mitt liv som jag vill. Jag ser möjligheter i framtiden och det förflutna utgör inte en alltför stor belastning på mig.*

*Jag får vara en helhet av alla de delar jag består av. ■*

Källor: Finlands Röda Kors,  
Finlands Flyktinghjälp rf

**Tatiana Illikainen, 59, Taivalkoski**

## Här känner jag mig hemma

”Jag kom till Finland i november 2006 som 43-åring. Jag hade jobbat på ett turistcentrum i Kostamus och lärt känna **Kauko Illikainen** från Taivalkoski där. Jag kommer från Donbas i Ukraina. Jag hade flyttat därifrån till Sankt Petersburg för att studera till fartygskock. Jag hade hunnit ha många kockjobb innan jag flyttade till Kostamus.

**MINA SLÄKTINGAR** brukar säga att en bra man är en Guds gåva. Jag hade inte trott att jag skulle hitta en make som Kauko. Det är som telepati. Till en början när vi inte hade något gemensamt språk satt vi med ordböcker i famnen och kommunicerade med hjälp av dem.

Efter fyra månader sade jag till Kauko att jag inte orkar gå hemma längre. Då hittade han ett kockjobb till mig på ABC i Taivalkoski. Han har även i övrigt hjälpt mig med allt. Han är min översättare.

Till en början var det nervöst med det nya jobbet, eftersom maten i Finland är annorlunda än maten i Ukraina och Ryssland. Det första året var tufft, men sedan blev det lättare. Numera jobbar jag på ABC i Kuusamo och gillar mitt jobb väldigt mycket.

**JAG BESÖKTE** Ukraina senast 2010 för att träffa gamla skolkompisar. Nu vet jag inte hur det har gått för dem. Jag och Kauko satt i bilen när vi fick höra att kriget brutit ut i Ukraina. Det var fruktansvärt. Jag försökte ringa släkt och vänner, men ingen svarade. Senare fick jag tag på en vän i Mariupol. Hon hade precis undkommit bombningarna, hon hade inte ens hunnit klä på sig. ”Vart ska vi gå, vem behöver oss”, grät hon. Så många bekanta har dött eller förlorat sina hem. Det är skrämmande att titta på nyheterna.

**JAG MÅR BRA** av att vara ute i naturen och pyssla i trädgården. Jag odlar potatis, jordgubbar, gurkor, rädisor, lök, dill och persilja. Kauko har till och med byggt ett växthus till mig.

När jag hade flyttat till Taivalkoski kändes det skrämmande till en början: massor med skog, endast ett fåtal hus. Numera promenerar jag i skogen tillsammans med vår norrbottenspets och njuter av tystnaden och av att titta på fåglar.

Jag älskar Finland av hela mitt hjärta, det är så fridfullt och vackert. Här känner jag mig hemma.”



Tatiana Illikainen  
flyttade till Finland  
efter att hon förälskat  
sig i en finländsk man.



Jussipekka Jyväsjärvi litar på sin förmåga att samtala med ungdomar. Till vardags jobbar han som lärare i grundskolan.

# ”Det är svårt att erkänna att du behöver hjälp”

**Jussipekka Jyväsjärvi** gillar att prata med ungdomar och därför jobbar han som volontär i chatten Sekasin. Som jourhavande i denna mentalvårdstjänst för ungdomar har han lärt sig att det viktigaste är att lyssna och vara mottaglig när ungdomarna berättar om hur dåligt de mår.

text **KIRSI HEMANUS** foto **TUOMAS KOLEHMAINEN**

**J**ussipekka Jyväsjärvi, 29, öppnar sin dator hemma i Helsingfors. Han lägger telefonen på ljudlöst läge. Nu måste han medvetet stänga ute den övriga världen och koncentrera sig.

Det är återigen dags för ett av Jussipekkas arbetsskift som volontär i chatten Sekasin. Chatten är en anonym tjänst med låg tröskel. I chatten kan vem som helst i åldrarna 12–29 år ta kontakt.

I chatten kan du diskutera vad som helst som bekymrar dig.

”Ungdomar upplever symptom och mår dålig, det råder det ingen tvekan om. De brottas med både stora och små problem. Chatten är ett bra sätt att hjälpa”, säger Jussipekka.

**DET FINNS ETT** skriande behov av tjänsten just nu. Osäkerheten ute i världen, till exempel kriget och pandemin, berör oss alla. Antalet ungdomar som köar till chatten är mångfaldigt jämfört med dem som faktiskt får svar på sitt kontaktförsök.

De jourhavande är vana vid att vilka ämnen som helst kan komma upp i samtalen. När kriget i Ukraina bröt ut fördubblades antalet kontaktförsök på en dag.

”Många ungdomar har uttryckt rädsla för att konflikten ska sprida sig. Kommer ett världskrig att bryta ut och drabbar det även Finland? Katastroftänk är vanligt om du även i övrigt mår dåligt. Många finländare med rysk bakgrund mår också dåligt av situationen.”

I början av coronapandemin exploderade antalet kontaktförsök på samma sätt, och effekterna av pandemin avspeglas fortfarande i chatten. Coronan gjorde situationen värre särskilt för ungdomar som inte har det bra hemma.

”Avsaknaden av rutiner har påverkat särskilt ungdomar som har problem med ångest, självskadebeteende eller rusmedel. Ensamheten och marginaliseringen har förvärrats.”

Jussipekka började jobba som frivillig i chatten hösten 2019. Han hade funderat på det redan en längre tid och då var tidpunkten den rätta. Till en början förberedde han sig inför ett arbetsskift genom att gå igenom olika teman för sig själv.

”Vid utbildningen fick vi introduk-

tionsmaterial för olika typer av situationer. Nu har jag så mycket erfarenhet att jag inte längre behöver gå igenom saker i förväg”, säger han.

Du får kontakta chatten också för att prata om små, helt vardagliga saker som hör livet till. Bekymren hos de yngsta som tar kontakt gäller vanligen skolan, familjen, puberteten, ensamhet eller mobbning. Många har frågor som gäller ansträngda familje- eller kompisrelationer.

”Vilken typ av samtal det blir beror helt på den unga. Vissa är mycket vana vid att sätta ord på hur de känner, medan andra kanske bara mår dåligt rent allmänt.”

För många är chatten Sekasin det första stället där de vågar berätta om sina bekymmer.

”Det känns lite skrämmande att be om hjälp, och det kan också kännas förödande och pinsamt. Det är svårt att erkänna att du mår dåligt och behöver hjälp. Ganska många säger att de aldrig någonsin har pratat om sitt problem med

*”Kommer ett världskrig att bryta ut och drabbar det även Finland?”*

→



I chatten får Jussipekka Jyväskylä höra hur mycket ångest unga upplever på grund av kriget i Ukraina.

## CHATTEN SEKASIN

**RIKSOMFATTANDE** chatt som är avsedd för 12–29-åringar och som stöder psykiskt välbefinnande. Gratis, anonym och konfidentiell.

**DET ÄR YRKESPERSONER** inom social- och hälsovården samt utbildade frivilliga som svarar i chatten.

**ÅRLIGEN KONTAKTAS** chatten cirka 170 000 gånger. Ungefär var femte kontakt kan besvaras.

**MED INTÄKTERNA** från kampanjen *Ta hand om de ungas inre* som ordnades i höstas har 4 experter anställts och närmare 300 nya volontärer fått utbildning. Man har lyckats öka andelen samtal med volontärer från cirka 50 till över 70 procent.

**FLER VOLONTÄRER** behövs fortsättningsvis!  
Läs mer: [www.sekasin.fi/vapaaehtoiset](http://www.sekasin.fi/vapaaehtoiset)

## KOMMENTARER FRÅN UNGDOMAR

”Jag tycker att det är bra att man inte vet så mycket om dem som chattar. Då känner de som behöver hjälp inget behov av att censurera sig själva. Jag är jättetacksam över Sekasin-teamet, ni har fått mig att må bättre många gånger.”

”En av era volontärer gav mig konkret hjälp genom att ge mig kontaktuppgifterna till rätt sorts hjälp, och då blev jag av med den värsta ångesten. Jag var rädd för att den man får tala med bara skulle komma med en massa klyschor, men så var det inte.”

”Jag kände mig hörd, förstådd och accepterad. Det var det viktigaste jag behövde och anledningen till att jag kontaktade chatten!”

*”Den bästa hjälpen är att lyssna och vara mottaglig när ungdomarna berättar om hur dåligt de mår.”*

någon förrän nu.”

Även om det inte alltid går att göra särskilt mycket rent konkret, upplever Jussipekka att samtalen aldrig är lönlösa.

”Den bästa hjälpen är att lyssna och vara mottaglig när ungdomarna berättar om hur dåligt de mår, även om du inte alltid har en lösning på problemen.”

**VOLONTÄRERNA FÅR** fastställa sina arbetsskift själva. Jussipekka vet av erfarenhet att det inte är någon idé att jobba när du är trött.

”Ungdomarna förtjänar någon som lyssnar aktivt”, säger han.

De som jobbar i chatten Sekasin erbjuds en diskussionsmöjlighet efter varje arbetsskift. Där får de gå igenom ämnen som har tagits upp. Man värnar om volontärernas välbefinnande och uppskattar deras arbete.

”Det är jag tacksam över. Ibland är det svårt att skingra tankarna, men inte till den grad att jag inte kan sova om nätterna.”

**TILL VARDAGS JOBBAR** Jussipekka som ämneslärare i en lågstadieskola i Helsingfors. Han berättar att fenomenen i skolvärlden och i chatten långt är desamma. Ändå är arbetet helt annorlunda.

”I skolvärlden finns det alltid för få vuxna och är alldeles för stressigt. Därför finns där egentligen inga möjligheter att bemöta de unga som individer. I chatten hinner jag åtminstone säga allt jag vill ha sagt. Därför är volontärbetet till och med terapeutiskt för mig.”

I skolan tvingas du acceptera att du inte kan göra någonting, även om du ser

ett problem. I lärararbetet finns det också många mål som du hela tiden måste följa upp.

”I chatten kan du endast reagera på det den unga berättar. Även om temana är svåra är volontärbetet alltid roligt.”

Redan som tonåring var Jussipekka en bra lyssnare. Man kan se i denne ungemans ögon att han har en känslig och skarp blick.

”Jag gillar att hjälpa andra och jag är en person som det är lätt att vända sig till. Nu har jag samlat så mycket erfarenhet att jag aldrig stöter på någonting helt nytt.”

Någon ersättning för volontärbetet har han aldrig önskat sig.

”Det hör till min livsstil och mina värderingar att jag kan ge ungdomarna av min tid utan att vilja ha något i gengäld. Volontärbetet bidrar med mening i livet.”

**I HÖSTAS** medverkade S-gruppen i kampanjen *Ta hand om de ungas inre* där man samlade in pengar till verksamheten i chatten Sekasin. Med hjälp av kampanjintäkterna har man effektiviserat volontärverksamheten och möjliggjort bland annat att cirka 300 nya volontärer har anslutit sig i år. Det gör Jussipekka glad.

”Jag vill uppmuntra andra att delta i verksamheten. Många kanske tänker att det är en för svår uppgift att svara på ungdomarnas frågor, men du lär dig mer hela tiden. MIELI Psykisk Hälsa Finland ger väldigt bra stöd, och du blir aldrig lämnad ensam i arbetet”, säger han.

”Ungdomarna behöver oss och det gör arbetet meningsfullt.” ■

SIRPA  
KÄHKÖNEN

är författare och  
fokuserar särskilt  
på historia och  
samhällsfrågor.



## FÄDERS LÄNGTAN

**F**öre pandemin hade jag ett par gånger förmånen att få träffa sverigefinska litteraturvänner på olika håll i Sverige. Mötena var oförglömliga.

I en industristad i mellersta Sverige fick jag träffa en äldre dam, lät oss kalla henne **Alma**. Hon kom och pratade med mig efter mitt föredrag. Jag hade pratat om vilka effekter krig och kristider har över generationsgränserna, och åhörarna hade fört en livlig diskussion om ämnet.

Alma berättade att hon hade flyttat från Finland till Sverige på 1960-talet och att hon hade jobbat som distriktssköterska på en barnavårdscentral. En gång hade en sköterskekollega kallt konstaterat: "Finländska män klarar inte av att vara pappor till sina barn."

Alma lutade sig fundersamt mot väggen i föreläsningssalen på biblioteket och sade: "Tänk om jag då hade kunnat prata med min kollega om de saker som vi diskuterade i kväll." Alma upplevde att de finländska männen hade behandlats orättvist, då deras faderskap hade kritiserats utan att känna till deras bakgrund.

De unga finländska fäderna på 1960- och 1970-talen representerade en generation som präglades starkt av kriget. Deras föräldrar hade burit ett tungt ansvar under andra världskriget. Många fäder stupade eller skadades vid fronten. Många kvinnor och män var utmattade. Barnen uppfostrades till lydiga, käcka, flitiga och driftiga barn. Det var inte tillåtet att vara krånglig eller krävande. En stor del av de vuxnas krafter gick åt till återuppbyggnaden.

**FÖRLUSTERNA I KRIG** mäts inte enbart i människoliv eller materiella skador. Krig splittrar familjestrukturer

och tar krafter från fostransarbetet. Det vanliga livet läggs på paus när människor i sina bästa år ger sig ut till fronten. Men barndomen går inte att sätta på paus, och inte heller hur de vuxna växer vid sidan av sina barn. Barn lär oss långt mer än vi någonsin kan lära dem.

Det flera år långa andra världskriget lade grunden för modellen med ett distanserat faderskap. Det har egentligen inte pratats om hur soldaterna med familj saknade sina barn, längtade hem och sörjde den tid som gick förlorad. Efter kriget blev det många upp-  
gift att bygga ett hem på en ny plats, anpassa sig,

kämpa på i det oändliga. Det fanns ingen tid för att bearbeta det som hänt, det var en fråga om överlevnad. Och när småbruket inte längre var lönsamma i början av 1960-talet tvingades tusentals unga finländare att åka till Sverige för att kunna försörja sig.

Alma, distriktssköterska i en svensk industristad, kände fortfarande som pensionär stort medlidande med de män vars erfarenhet av faderlöshet inte

blev förstådd och vars okunnighet kritiserades som otillräckliga kunskaper. De som levde i välstånd kunde inte föreställa sig de omständigheter som låg till grund för svårigheterna.

"Efter kriget skidade jag hem ledsagad av mängder av vidriga löss. Följande dag började jag jobba på en verkstad." Så här beskrev min morfar våren 1940. Hans lille son hade fötts för tidigt mitt under vinterkriget. Och när min mamma föddes hösten 1941 hade morfar redan gått ut i nästa krig. Smärtan och längtan i hans faderskap bär jag fortfarande med mig som mitt arv, över 80 år senare. ■

*"Det flera år långa  
kriget lade grunden  
för modellen med  
ett distanserat  
faderskap."*

**CHILL I KÖKET**

Smarta tips på moderna inläggningar

# DE BÄSTA BITARNA PÅ BURK

Smaksätt krispiga grönsaker i ättikslag och koka kryddig chutney av olika frukter. Av hallon kan du koka sylt där sötman kommer från bären, inte från socker.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** foto **REETTA PASANEN** fotoassistent **IITA NISKANEN**

**M**oderna kockar gör inte längre inläggningar för hela vintern. Däremot väljer de ut de bästa inläggnings-tipsen och använder dem vid matlagning och bakning.

Ättikslag gör att pickles håller länge, men lagen får gärna också ha en god smak. Du kan göra enkel snabbpickles bara en burk åt gången och då även smaksätta lagen så att den passar till just den rätt du har valt: den blir eldig med chili, får en fin beska med ingefära och olika örter ger den generösa aromer.

Moderna kockar kokar bär till sylt först strax före användningen – på vintern av djupfrysta bär. Då behövs det inte så mycket socker i sylten och den får en genuin smak av bär. En lite syrligare sylt med lågt sockernehåll är särskilt god till plättar och som fyllning i tårter.

Om du vill att din sylt eller pickles ska hålla länge, tänk på de grundläggande reglerna för inläggning. Använd ingredienser av prima kvalitet. Desinficera burkarna, locken och tätningarna genom att hetta upp dem. Häll upp din inläggning på burkar och förslut locken genast. Förvara burkarna kallt.



#### LITEN INSATS

Håller grönsakerna på att skrupna i kylskåpet? Skär ned dem i en pickleslag så kan du njuta av dem i ytterligare en vecka eller två.

## Kopiera kockens 1-2-3-lag

Med ett enkelt grundrecept på pickleslag gör du såväl snabbpickles som ättiksinläggningar med längre hållbarhet.

#### MÄTT UPP I EN KASTRULL

Namnet 1-2-3-lag kommer från förhållandet mellan ingredienserna i lagen. Mät upp 1 del ättika, 2 delar socker och 3 delar vatten.

#### KOKA UPP UNDER OMRÖRNING

Om du vill krydda lagen, tillsätt även kryddor i kastrullen. Hetta upp och rör om lagen tills sockret har löst sig.

#### LÅT SVALNA OCH ANVÄND

Låt lagen svalna i rumstemperatur och häll den över grönsakerna först när den är kall så att de hålls krispiga och inte börjar mjukna.



### SNABBPICKLADE GRÖNSAKER

Skiva eller strimla ett halvt kilo grönsaker. Lägg dem på burk och häll över pickleslag (recept på föregående sida). Krydda med lite salt. Efter ett par timmar kan du avnjuta snabbpicklade grönsaker som ett fräscht tillbehör till olika rätter och bröd. Testa grönsaker i ättikslag exempelvis till tunnbröd fyllda med rökt fisk och gräddfilssås.

### KRYDDA LAGEN EFTER SMAK

Grundreceptet för snabbpickling är enkelt att variera med olika kryddor. Chili, stjärnanis, olika pepparsorter och lagerblad passar till många smaker. Ibland räcker det med en nypa salt. Om du gillar en kraftigare smak av ättika, minska mängden vatten i lagen. Med upplägget 1-2-2 gör du lagen på 1 del ättika, 2 delar socker och 2 delar vatten.

## Pigg snabbpickles

Grönsaker som fått smak i pickleslag ger maten både sött och syrligt sting.

**GRÖNSAKER** i ättikslag är populära i tacos, hotdogs och fyllda baguetter just nu. Trendig snabbpickles passar även som pizzafyllning och smörgåspålägg. Snabbpickling är enkelt och smidigt, som namnet säger. Skär grönsakerna i så tunna eller små bitar som möjligt, så får de smak av lagen snabbt. Snabbpickles kan användas redan efter ett par, tre timmar. Gurka blir klar på bara en kvart.





#### TILL KÖRSBÄRSTOMATER

I en ättikslag till söta tomater passar kryddor som är lite beska: svartpeppar, timjan och vitlök.



## 3 x kryddlag till grönsaker

Smaksätt ättikslagen med kryddor som är perfekta komplement till grönsakerna.



#### TILL BLOMKÅL

Blomkål passar utmärkt även med eldiga smaker. Koka med ingefära, chili och stjärnanis i lagen. Om du vill kan du göra blomkålen mjukare genom att koka den i lagen i ungefär en minut.



#### TILL ZUCCHINI

Zucchini's milda smak accentueras av att du tillsätter hackad vitlök, vitpeppar och dill i lagen.



*Tillsätt kryddorna i ättikslagen vid upphettningen.*



## Kryddig chutney

**INDIEN** är chutneys hemland, och chutney kan beskrivas som ett kryddigt, sött syltliknande tillbehör. Det innehåller grönsaker eller frukter som kokas in med ättika, socker och olika kryddor till en saltsöt, ganska tjock sylt. Chutney innehåller vanligen också lök och vitlök. Världens mest kända chutney är sannolikt mangochutney, men det går lika bra att koka chutney på äpplen, plommon, tomat eller till exempel rabarber. Även grönsaker och frukter som är lite råa kan användas i chutney.

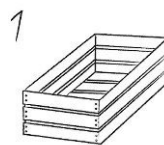
### SYLTLIKANDE PICKLES

Den största skillnaden mellan pickles och chutney ligger i tillagningen: pickles ska inte kokas, medan chutney ska puttra en stund på spisen. Därför påminner den kanske mer om sylt. Till ett kilo frukt eller grönsaker behöver du ungefär en deciliter socker, ett par, tre matskedar ättika och lite kryddor. Kardemumma, kanel och spiskummin ger chutney en varm smak, ingefära och chili gör den eldig. Även senaps- och korianderfrön samt lagerblad passar bra i chutney.

### ÄPPELCHUTNEY

Lägg upp inhemska ostar, kex och söteldig äppelchutney på en tallrik. Äppelchutney smaksatt med ingefära passar bättre till milda ostar än en söt sylt. Tillsätt även chili och en nypa kanel i äppelchutney. Testa den även som sådan till grillat. Chutney nedblandad i färskost eller crème fraiche är gott som smörgåspålägg och dipp.

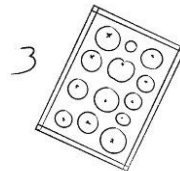
### Lagra inhemska äpplen till vintern även färska



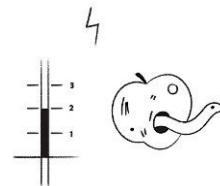
1  
Välj en låda med vådringshål.



2  
Linda in äpplena i silkespapper. Om äpplena får stötas förstörs de nämligen lätt. Lägg även papper mellan lagren av äpplen.



3  
Packa äpplena luftigt och med skaftet uppåt.



4  
Förvara äpplena i 2-3 °C, på ett något fuktigt ställe och separat från starka dofter. Ta bort eventuella äpplen som är dåliga.

# Hälsosammare bär sylt

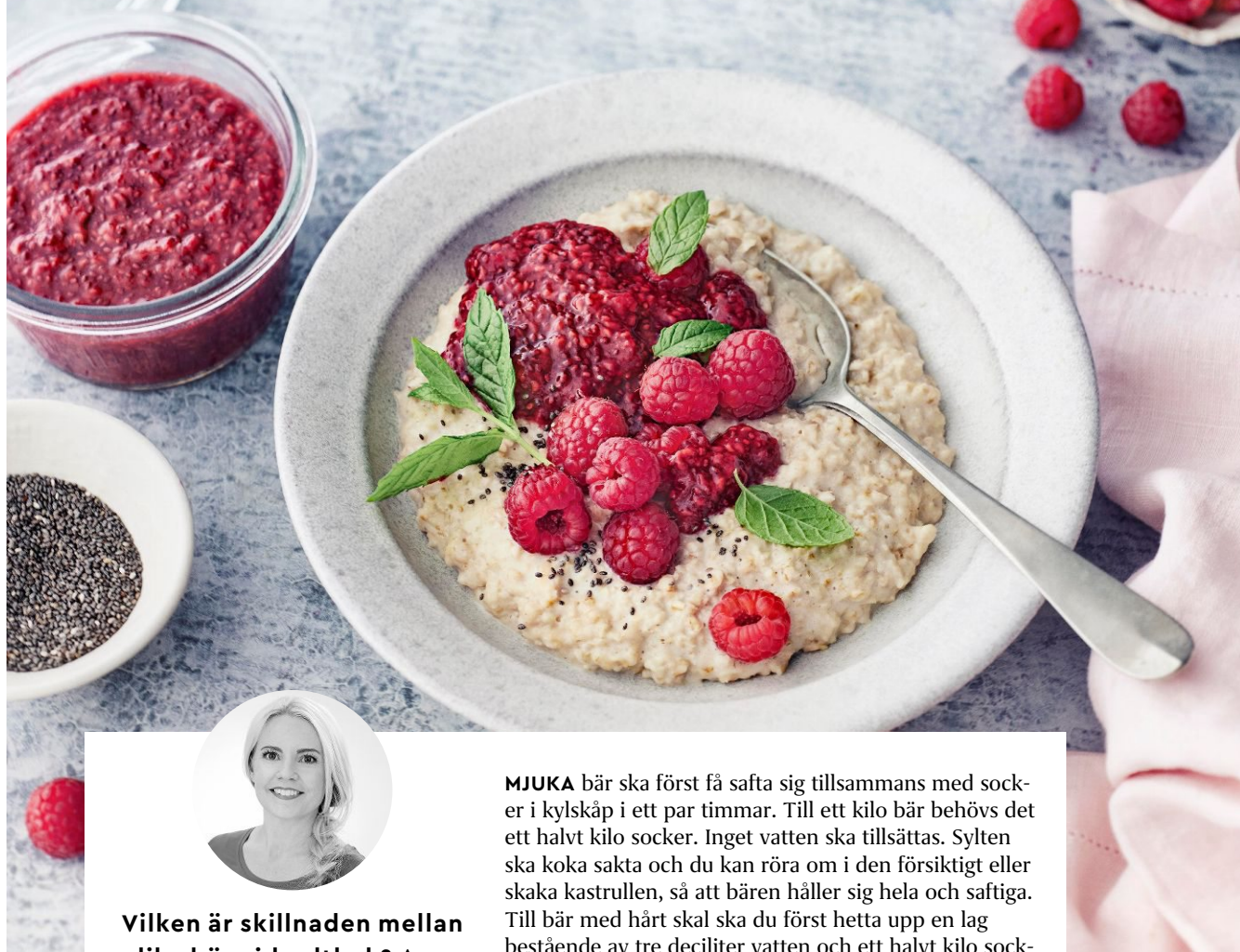
**OM DU ÄLSKAR** sylt, men vill minska på sockret kan du göra din hemgjorda sylt tjockare med chiafrön. De små fröna suger i sig vätska, sväller och blir mjuka och ger bären en syltliknande konsistens till och med helt utan socker. Du kan använda sylt med chiafrön på samma sätt som traditionell sylt, till exempel till gröt eller pannkaka eller som fyllning i tårter. Gör endast en liten sats chiasylt åt gången, den är nämligen bäst när den är nykokt och står sig i kylskåp i ungefär en vecka.

## CHIAHALLONSYLT

Chiasylt är enkel att laga. Blanda ett halvt kilo hallon och en halv deciliter ljus sirap eller honung. Om du vill kan du smaksätta sylten med vanilj. Hetta upp blandningen, ta kastrullen från spisen och rör ned en halv deciliter chiafrön. När sylten har svalnat, kontrollera hur tjock den är och tillsätt vid behov lite chiafrön. Låt sylten svälla i ytterligare ungefär en halvtimme.


## SOCKER GER LÄNGRE HÅLLBARHET

Sockret har en uppgift i sylt: det gör att bären håller längre. Om sylten äts upp inom kort efter tillagningen kan du mycket väl minska mängden socker. Till sylt kan du använda vanligt strösocker, syltsocker eller sylt- och marmeladsocker. Syltsocker gör sylten fastare och behövs därför i mindre mängd än strösocker. Det går också snabbare att koka sylt på syltsocker.



**Vilken är skillnaden mellan olika bär vid syltkok? Anne Ponkkonen som jobbar i S-provköket ger svar.**

**MJUKA** bär ska först få safta sig tillsammans med socker i kylskåp i ett par timmar. Till ett kilo bär behövs det ett halvt kilo socker. Inget vatten ska tillsättas. Sylten ska koka sakta och du kan röra om i den försiktigt eller skaka kastrullen, så att bären håller sig hela och saftiga. Till bär med hårt skal ska du först hetta upp en lag bestående av tre deciliter vatten och ett halvt kilo socker per kilo bär. Tillsätt bären i lagen och koka dem till sylt. När du kokar sylt på hårda bär får bären spricka, och de kan behöva lite längre koktid än mjuka bär.



text KRISTA KORPELA-KOSONEN

## Två nävar om dagen

Hallon är en lækker lösning för den som vill öka sitt fiberintag. De innehåller dessutom rikligt med C-vitamin.

**HALLON** är ett av de mest fiberrika bären. Två deciliter hallon ger dig lika mycket fibrer som en tallrik havregrynsgröt. Genom att äta gröt med hallon får du ungefär en fjärdedel av ditt dagliga fiberbehov. Fibrerna i hallon är till största delen olösliga fibrer som främjar magfunktionen.

**VÄXTER** innehåller polyfenoler, organiska färgämnen, som exempelvis har till uppgift att locka till sig pollinerande insekter och skydda växterna mot UV-strålning och växtsjukdomar. Polyfenolerna har även hälsofrämjande effekter för människan. Hallon, liksom andra bär, innehåller rikligt med olika polyfenoler. Ett regelbundet intag av bär främjar såväl hjärt- och kärlhälsan som hjärnhälsan. Genom att äta bär kan du bidra till att mins-

ka låggradig inflammation i kroppen, vilket också kan minska risken för cancer.

**DET ÄR BRA** att äta minst två deciliter bär om dagen. Två deciliter hallon innehåller ungefär lika mycket C-vitamin som en liten mandarin. C-vitamin skyddar cellerna mot oxidation, bidrar till att upprätthålla motståndskraften och främjar upptaget av järn från födan. Hallon innehåller även B-vitaminet folat. Det behöver kroppen bland annat för att bilda röda blodkroppar.

**HALLON** ska gärna ätas färska. C-vitamin förstörs lätt under inverkan av syre, ljus och upphettning. Även folat förstörs lätt när bären hettas upp. När du fryser in hallon, lägg dem hela i askar. C-vitamin bevaras nämligen bäst i hela bär. ■

## Kastrull full av säsongens smaker

Nu är det högsäsong för inhemska grönsaker. Av dem kokar du snabbt en soppa som får mustig smak även av inhemsk råkorv.

text SANNA AUTIO

Toppa soppan med smetana. Det rundar av smaken av kål.

### Korv- och kålsoppa

4 portioner | 15 min.

**8 dl vatten**  
**2 köttbuljongtärningar**  
**1 litet huvud (500 g) Kotimaista-vitkål**  
**1 pkt (300 g) Kotimaista-sopprötter**  
**1 pkt (240 g) Kotimaista-bratwurst**  
**2 vitlöksklyftor**  
**1 spetspaprika**

Koka upp vattnet med buljongtärningarna i en kastrull. Skölj och strimla kålen, tillsätt den i buljongen. Skär sopprötterna och korvarna i bitar, tillsätt dem i soppan. Finhacka vitlöksklyftorna. Skölj och tärna paprikan. Tillsätt dem i soppan. Koka under lock i cirka 10 minuter.  
**Tips!** Gör dubbel sats. Kålsoppa står sig i kylskåp i flera dagar och tål upphettning.



#### ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Koka en kålsoppa som blir klar på en kvart av ingredienser i serien Kotimaista. Ett litet kålhuvud, sopprötter i bitar och ett paket med råkorv är precis lagom för fyra personer.

# Grillsäsongen kulminerar med enkla rätter

Atria Filébiff av kyckling smaksatt med soltorkade tomater är god att använda grillad även i sallader.



Det finns inget bättre än att äta grillat en stämningsfull augustikväll. Testa sommarens nya, färdigt smaksatta köttprodukter.



Kariemiens Grillkorv av kyckling med rökt ost tillverkas av inhemsk kyckling. Korven innehåller 92 procent kött.



Kotimaista Filésch-nitzlar av kyckling penslade med kryddolja blir klara på grill eller i stekpanna på cirka 10 minuter.



Amarillo Chorizo smash burger steak består av kryddiga råa burgerbiffar med chorizo.



Atria Big Platter-grillpaketet innehåller 1 kilo smaksatt kött: kycklinginnerfilé med peppar, rökt kassler med en söt eldig smak och chorizo-råkorv.

Kariemiens spettbitar av kyckling smaksatta med grillad citron skärs till av filé. Grillpinnar medföljer.



## Smak av mango

**FINLÄNDARNA** hänger med i trenderna – även när det gäller favoritsmakerna. Mango har legat i topp bland de internationella smaktrenderna detta år och är också en av finländarnas favoritsmakerna. Den gyllengula frukten har en unik, aromatisk smak som passar i många smakkombinationer, såväl söta som salta. Nu finns det produktnyheter med mango där den söta, tropiska frukten får sällskap av till exempel chili och syrliga frukter.



Använd Apetina Snack mango-chili-salladsosttärningar i sallader, texmex-rätter och på ostbricka.



Tanka C- och D-vitamin, fibrer och mjölksyrebakterier genom att avnjuta en Valio Gefilus-mangopassio-smoothie.



Mumsa på Smiling Fruit Bit-fruktbollar till mellanmål. De veganska mango- och passionsfruktsbitarna är rättvisemärkta.



## Tjusig och kraftig

**DRAGON** och lite starkare fransk dragon är kryddörter med en bittersöt smak och lätta inslag av anis. Dragon lyfter smaken i grönsaks-, fisk- och köttträtter. Dragon används också som smaksättning i en klassisk bearnaise-sås och till traditionella dragonmorötter. Testa även kryddörten i en omelett och en slät morotssoppa.



### SE RECEPT

Mixa ihop en örtolja av färsk dragon och droppa den över morötter, biffar eller en grönsakssoppa som smaksättning.

yhteishyvä.fi >  
paahdettu kukkakaalikeitto

Foto Päivi Ristell

## VARUKORGEN



## En kopp ekologiskt

**HERKKU AFRICA**-kaffesorterna rostar och förpackas i Kenya. African Coffee Roasters, som ligger söder om Nairobi, är det första kafferosteriet i Afrika som har specialiserat sig på ekologiskt kaffe. Rosteriet samarbetar med kooperativ utan mellanhänder, vilket garanterar producenterna en större andel av kaffets pris.

Africa-kaffe finns som mörk- och ljusrostat bryggkaffe, mörkrostade bönor och espresso. Gör den italienska delikatessen affogato av espresso eller mörkrostat kaffe. Håll hett kaffe över en kula vaniljglass och avnjut genast!

Recept: yhteishyvä.fi > affogato



**SANNA  
REKOMMEN-  
DERAR**

## Gott för hjärtat

**BENELLA-REGNBÅGSLAX** utfodras med foder som ger fisken fler hälsofrämjande effekter. Tack vare inhemskt foder från Raisioaqua innehåller fisken hälsosamma EPA- och DHA-fettsyror som främjar hjärthälsan. Benella har beviljats Hjärtmärket av Finlands Hjärtförbund.

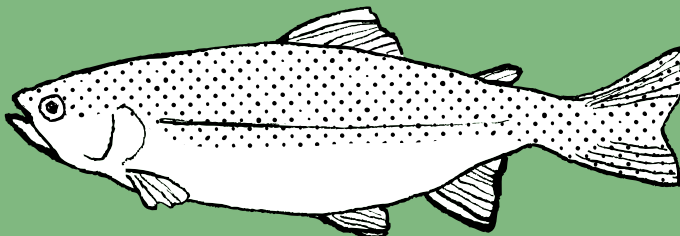


Illustration Minttu Wikberg, foto SOK och Tuomas Kolehmainen

## BAKOM PRODUKTEN

Historien bakom ett välkänt livsmedel

# *Mjölndarfamiljens historia fortsätter*

Kvarnföretaget Helsingin Mylly har en av Nordens mest moderna produktionsanläggningar och den första koldioxidneutrala kvarnen i Finland. Familjeföretagets historia går tillbaka ända till 1600-talet.

text **VENLA ROSSI** foto **ANNA HUOVINEN**

Helsingin Myllys vd Niklas Kumlin (t.v.) och övermjölnaren Martti Loikkanen presenterar verksamheten på kvarnen. Loikkanen har jobbat inom produktionen i företaget i ett tjugotal år.





Kvarnbyggnaden är hög, vid malningen av spannmål utnyttjas nämligen även tyngdkraften. Dessutom behövs det mindre yta då spannmålen kan lagras i höga silor.

”**D**et är olika mjölsorter som går igenom alla de där!” ropar **Niklas Kumlin**, verkställande direktör för Helsingin Mylly.

Det finns en god anledning till att han höjer rösten rejält. Ljudet från kvarnmaskinernas valsar är öronbedövande, och alla som besöker företaget måste bära hörselskydd. I taket i den stora lokalen går tiotals olika rör kors och tvärs. I dem transporteras spannmål som har malts, rensats, siktats och analyserats på olika sätt.

Arbetet övervakas från ett litet kontrollrum som ligger bakom ett fönster och är fullt med datorer. I kontrollrummet finns en dörr som leder till laboratoriet. Där analyseras provrör för provrör varje spannmåls- och mjölparti som levereras till eller från kvarnen. När Kumlin förklarar vad som pågår i laboratoriet låter det som om han talar ett främmande språk: farinograf, extensograf, falltal och enzymaktivitet.

Den jättelika anläggningen i Träskända var Nordens modernaste kvarn när den färdigställdes. Redan under ett kort besök står det klart att tillverkning av mjöl av jämn kvalitet är ungefär lika enkelt som att dansa balett. Efter att en spannmålsleverans har kommit till kvarnen ska spannmålen först analyseras, sedan rensas, klassificeras och vid behov torkas. Sedan börjar själva malningen. Där avskiljs sädskornens sädskärna från skalskikten. Dessa

delar mals till mjöl av olika grovlek.

Det enda som finns kvar av den romantiska bilden av förr i tidens mjölnare är de små vita mössorna, som medarbetarna på kvarnen bär. Men också mössorna är nog bara en del av den exakta hygienstandard som tillämpas på fabriken.

Helsingin Mylly är ett genuint familjeföretag. Det fanns mjölnare i slkten redan på 1600-talet. Utöver mjöl tillverkar företaget numera även tiotals andra produkter: havreflingor, frukostflingor, müsli, granola och olika måltidsingredienser av inhemsk havre. Här i Träskända hanteras enbart vete och råg. Företagets verksamhetsställe i Vasa har i sin tur specialiserat sig på havre, som under de senaste åren har blivit allt mer populär i såväl Helsingin Myllys produkter som finländarnas kost.

Vilken är historien bakom?

### Även lurviga familjemedlemmar

Det är bättre att försöka föra ett samtal i kontorsbyggnaden. Där välkomnas besökare av en alldeles speciell liten figur, vars korta trippande steg hörs redan på långt håll: krafts, krafts, krafts!

**Ada** är en tre år gammal strävårig tax. Hon jobbar här tillsammans med sin matte, styrelseordförande **Maret Puhk**. Detta är ju ett familjeföretag, så föga förvånande är Puhk även vd:n Niklas mamma. Adas uppgift på kontoret är att sörja för ett trevligt arbetsklimat. Och hunden kastar sig också genast på rygg för att bli kliad. Efter lite gos med Ada är det dags att komma till saken.

Maret Puhk slår sig ned vid ett bord i konferensrummet och inleder historien genom att berätta om sin farfar **Eduard Puhk**.

”Min farfar kom till Finland från Estland 1933 och grundade Helsingin Mylly vid Sörnäs strandväg följande år. Sedan dess har verksamheten fortgått”, säger hon. →



Laboranten Marjo Aho har jobbat på Helsingin Mylly länge. "Maskinerna har blivit modernare och volymerna och produkt-sortimentet större."



Havreflingor och olika mjöl-sorter hör till företagets mest kända produkter.

Foto Panu Pälviä

## HELSINGIN MYLLY HAR VARIT EN PIONJÄR INOM EKOLOGISK PRODUKTION.

Helsingin Mylly har nyligen inlett ett nytt miljöprogram med sina avtalsodlare. I det tillämpas bland annat växtföljd där man utnyttjar blommande växter.



Foto Getty Images



Packarbetaren Jessi Kervinen är andra generationens medarbetare, även hans far jobbar nämligen i företaget.

Helsingin Myllys enhet i Träskända har specialiserat sig på mjöl.



Anläggningen var den första stora kvarnen i staden. Redan från första början hade den en daglig malningskapacitet på tiotusentals kilo. Det var någonting aldrig tidigare skådat i Helsingfors, men välbekant för familjen Puhk. Släkten grundade den första kvarnen i Estland redan på 1600-talet.

Efter Eduard Puhks bortgång fortsatte hans son att driva företaget. Sedan kommer vi till Maret Puhk. Hon drömde inte om att jobba i familjeföretaget när hon var ung.

”Då, i början av 1990-talet pågick IT-boomen och alla ville jobba inom IT-branschen. Livsmedelsbranschen var inte intressant. Min dåvarande pojkvän sade att familjens bransch inte var särskilt sexig”, säger Puhk.

Hon utbildade sig till jurist och jobbade i domstol som ung.

”Under en lång tid hade jag inga som helst planer på att börja jobba här. Men efter moderskapsledigheterna gick jag med på att testa och tyckte att det var intressant. Jag jobbar mycket med siffror. När jag var ung hade jag aldrig trott att det skulle kunna finnas någonting intressant med siffror. Nu är jag av annan åsikt”, säger Puhk.

### Biokraft och tro på framtiden

Även om Niklas Kumlin är son i mjölnarfamiljen började han inte sin karriär på toppen i företaget.

Hans första sommarjobb som 15-åring på Helsingin Mylly gick i huvudsak ut på att sy och lappa mjölsäckar. Efter ett par år fick han börja köra truck.

Kumlin är utbildad cell- och molekylärbiolog och har även studerat ekonomi. Och precis som sin mor började även han sin yrkesbana någon annanstans.

”Jag hade nog hela tiden i bakhuvudet att familje-

## ”NATUREN OCH MÄNNISKAN STÖDER VARANDRA.”

företaget blir kvar i familjen på ett eller annat sätt. Jag behövde fundera på om jag vill vara en aktiv eller passiv ägare”, säger Kumlin.

För ungefär 12 år sedan resulterade funderingarna i att den förra sommarjobbaren återvände på fulltid till företaget. Under det första året jobbade han inom produktionen, sedan i laboratoriet, sedan med marknadsföring – och slutligen som verkstäl- lande direktör.

Kumlin har två bröder, varav den ena jobbar i företaget inom export. Kvarnen som leds av Kumlin är känd för sitt miljöansvar.

”Vi har ett holistiskt tänkesätt att naturen och människan är ett och stöder varandra”, säger vd:n.

Här är miljö och hållbarhet inte enbart marknadsföringssnack. Helsingin Mylly har varit en pionjär inom ekologisk produktion. Företagets samtliga produkter är veganska. Detta är också den första koldioxidneutrala kvarnen i Finland. Företaget har redan i många år använt grön el. Ett stort steg var att inrätta ett eget biokraftverk i Vasa för sju år sedan. Där produceras den värmeenergi som behövs i malningsprocesserna, genom förbränning av havreskal som utgör en restprodukt. Det har bidragit mycket till att minska koldioxidavtrycket.

De utsläpp som företaget inte har lyckats minimera gottgörs genom beskningsprojekt. Helsingin Mylly medverkar i ett projekt där träd planteras bland annat i Etiopien.



## HELSINGIN MYLLY

**MYLLÄRIN** är Helsingin Myllys varumärke. Företaget grundat 1934 är ett finländskt familjeföretag som har produktionsanläggningar i Träskända, Vasa och Närpes.

**STÖRST I FINLAND** på förädling av ekologiska spannmålsprodukter och glutenfri havre. I produktsortimentet ingår mjöl, flingor och kli samt bland annat frukostflingor, müsli, granola och olika havreprodukter.

**FINLANDS FÖRSTA** koldioxid-neutrala kvarn. Produkter exporteras till över 50 länder.

**ANTALET ANSTÄLLDA** är cirka 80.

**MYLLÄRIN-PRODUKTER** säljs i S-gruppens butiker över hela Finland. Ungefär en tredjedel av dem är ekologiska. På Myllärin-fabriken tillverkas även Kotimaista-produkter.

Konsumenterna köper mjöl i tvåkilospåsar, men till företag levereras större partier. Lagerchefen Risto Hakkarainen packar en leverans.

I företagsverksamheten ingår även många andra funktioner, som transporter, lagring och kontorsarbete. Miljökonsekvenserna av alla dessa klarläggs. Sedan strävar man efter att minska dem och slutligen också kompensera för dem. Under den senaste tiden har Helsingin Mylly även stöttat inhemska kompensationsalternativ, som projekt för restaurering av myrar.

Även företagets produktförpackningar har synats noggrant ur hållbarhetsperspektiv. Alla förpackningar tillverkas av återvinningsbart material. Försäljningspartierna förpackas numera i kartong i stället för plast.

Och eftersom det är fråga om en kvarn, är det också naturligtvis av betydelse hur spannmålen har producerats. Helsingin Mylly har inlett ett miljöprogram med sina avtalsodlare.

”Målet är att öka skördarna och minska miljökonsekvenserna av odlingen”, säger Kumlin.

Det görs bland annat genom att anpassa gödslingen och tillämpa växtföljd där man utnyttjar blommande växter. Fördelen med blommande växter är att de både förbättrar åkrarnas bördighet och erbjuder pollinerande insekter föda – och därigenom främjar den biologiska mångfalden.

## Generationer vid julbordet

I ett familjeföretag är jobbet alltid närvarande. Maret Puhk medger att det kan bli jobbsnack till och med vid julbordet.

”Då brukar de i familjen som inte är direkt involverade i företaget dra sig tillbaka i ett annat rum i något skede”, säger Kumlin.

Han själv är fjärde generationens kvarndirektör i direkt nedstigande led. Än så länge finns det inget som tyder på att kvarnen inte skulle kunna gå vidare till ytterligare en generation. I femte generationen finns det redan fem barn, som äter familjeföretagets frukostflingor varje morgon.

”Visst har de varit här och tittat på hur arbetet går till. Men vi säger naturligtvis att de fritt får välja yrke själva”, säger Kumlin. ■

BLOMMANDE VÄXTER FÖRBÄTTRAR  
ÅKRARNAS BÖRDIGHET OCH ERBJUDER  
POLLINERANDE INSEKTER FÖDA.

BOKA BORD

Fåtoljresa i restaurangens historia

# Esplanad- parkens pärla

Kappeli har underhållit och trakterat Helsingforsbor och turister i hela 155 års tid. Nu har Kappeli renoverats och strålar som aldrig förr.

text SAMI SYKKÖ foto JAANIS KERKIS



Under renoveringen har Kappelis kaféflygel fått ljusa möbler och frodiga grönväxter.



Restaurangen avspeglar det extraordinära med Kappelis arkitektur: tack vare glasväggarna känns Esplanadparken som en del av restaurangen.

”**D**en här byggnaden blir en del av dig. Kappeli är så speciell”, säger **Santeri Uusitalo**. Han är restaurangchef på Kappeli och har jobbat här i närmare tio år.

”Vi kallar Kappeli Esplanadparkens pärla.” Kappeli har precis öppnat efter en omfattande renovering. Restaurangen har fått en ny stil och stämning, men på ett så sofistikerat sätt att det känns som om pärlbandet nu är komplett. Huset är återigen fyllt av gäster och liv.

”Detta är en vacker byggnad som alla känner till, ett turistmål.”

Uusitalo säger att japanska turister kommer till Kappeli med en resehandbok i handen: ”Kappeli finns i alla broschyrer.”

Och inte att undra på. Byggnadens historia är fascinerande: i den förernas Finlands och Helsingfors historia.

”Detta är en kulturhistoriskt betydelsefull byggnad”, påpekar Uusitalo.

Även läget är av betydelse, vi befinner ju oss de facto i hjärtat av huvudstaden, i Esplanadparken intill Salutorget.

Emellanåt har Helsingfors pärla strålat, emellanåt har den täckts av ett lätt lager av damm. 155 år inrymmer både upp- och nedgångar.

## *Kappeli blev stadens pulserande hjärta.*

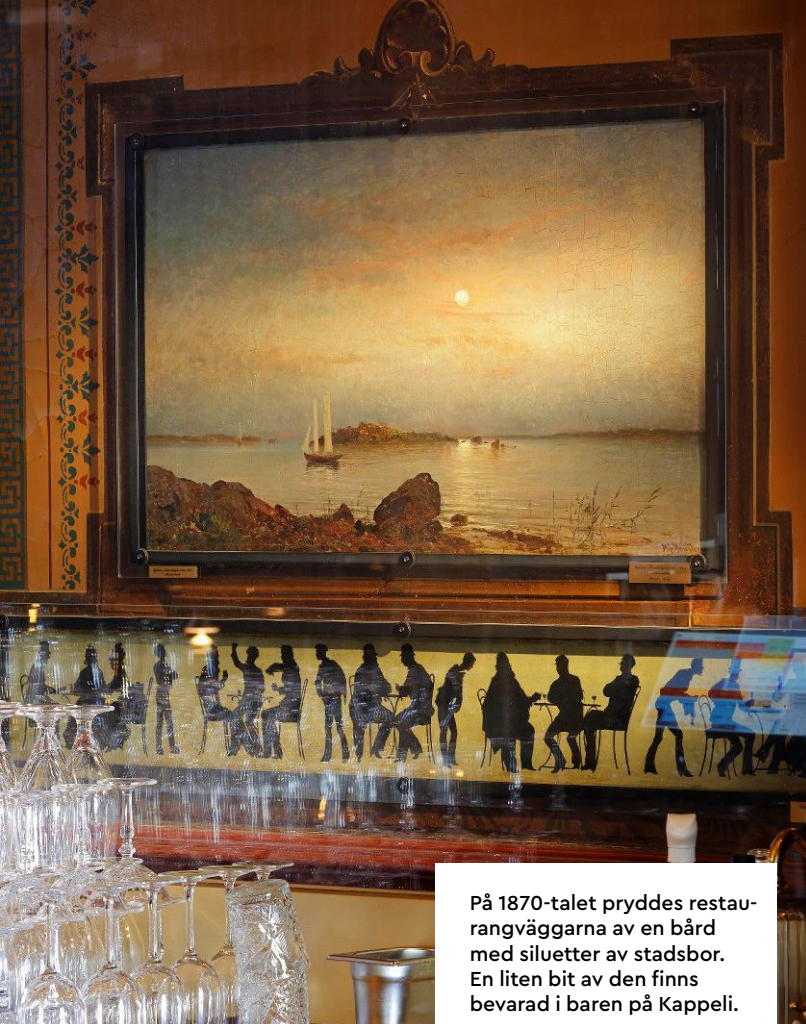
**KAPPELI ÖPPNADE** samma dags som marskalk Mannerheim föddes, dvs. den 4 juni 1867. Men redan 1840 hade sockerbagaren Jerngren låtit bygga ett försäljningsstånd i Esplanadparken i Helsingfors där det såldes bakverk och lemonad och vars majestätiska form påminde om en kyrka. I folkmun fick det namnet Kappeli, kapellet på svenska. När träståndet började förfalla ritade arkitekt Hampus Dahlström nya Kappeli. Dahlström var en framstående arkitekt vid sin tid och han ritade också Gamla studenthuset och Gardesmanegen.

Kappeli fick ny ägare och blev stadens pulserande hjärta, dit man gick för att få höra senaste nytt och betrakta musiker, konstnärerna och poeterna som var ett vanligt inslag på restaurangen.

Till exempel tonsättaren **Oskar Merikanto** slog sig gärna ned vid ett av fönsterborden och lät blicken vila på vågorna som skimrade i guld av kvällssolen i Södra hamnen. Poeten **L. Onerva** besökte gärna Kappeli för att avnjuta god mat och dryck utan kavaljer eller till och med som ensam dam i ett herrsällskap – vilket naturligtvis inte sågs med blida ögon.

”Du kan inte prata om Kappeli utan att nämna konsten. Hos oss är konsten målad på väggarna”, säger Santeri Uusitalo.





På 1870-talet pryddes restaurangväggarna av en bård med siluetter av stadsbor. En liten bit av den finns bevarad i baren på Kappeli.



Denna läckra röding har röckts på Kappeli.



Denna fräscha dessert består av marinerade jordgubbar, ginsorbet och rosmarinmaräng.



Birger Kaipai-  
nens verk från  
1948 föreställer  
dansande par.



Kapellesplanaden på 1910-talet, kapellmästaren Alexei Apostol leder orkestern på estraden i Esplanadparken.



Författaren Eino Leinos (till vänster) favoritbord ligger i restaurangens västra flygel. En av Kappelis nya menyer har uppkallats efter honom.



Gående bord på Kapellesplanaden på 1920-talet.

## KAPPELIS ÅR

- 1840 låter sockerbagaren Jerngren bygga ett försäljningsstånd i Esplanadparken i Helsingfors, och detta började sedermera kallas Kappeli.
- Arkitekt Hampus Dahlström ritade nya Kappeli som öppnade 4.6.1867.
- 1883 tog krögaren Josef Wolontis över Kappeli, och Kappeli blev inte enbart Helsingfors pulserande hjärta, utan även en mötesplats inom konstvärlden.
- Wolontis skaffade landets första kylmaskin till Kappeli och kunde bjuda törstiga gäster på kall öl.
- 1887 lät Wolontis bygga en snäckformad estrad framför Kappeli.

”Minst tre gånger om dagen får jag berätta historien om hur en krögare ordnade frukostar här där alkoholen flödade. Konstnärerna blev skyldiga krögaren pengar och betalade notan genom att måla verk på Kappeli.”

Byggnadens mest kända verk är *Gambrinus, Sogokungen och ölets uppfinnare* av **Albert Edelfelt**. Dessvärre är den inte synlig för gästerna. Däremot är den till glädje för kockarna och kökspersonalen, eftersom den pryder en vägg i köket.

När vi tar oss en titt på målningen i mörka färger måste jag ställa frågan: varför i hela fridens namn är Edelfelts verk i köket?

”För att rummet en gång i tiden var en del av restaurangen. Vid den tiden låg köket i källaren.”

Numera inrymmer källaren restauranglokaler och ett nytt bageri. Där bakas produkter till kaféet och bröd till restaurangen.

”För hundra år sedan hade vi en stark konditoritradition här, och genom det nya bageriet är cirkeln nu sluten.”

**EN MONUMENTAL** byggnad som Kappeli kan inte renoveras bara så där. Det är viktigt att omändringarna går i linje med byggnadens historia och visuella uttryck. Enligt Uusitalo klär Kappeli i klassisk stil. ”Vi har valt klassiska möbler och den nya färgskalan baserar sig på restaurangens ursprungliga färgnyan-

ser. Helsingfors stadsmuseum hade en aktiv roll i renoveringen.”

Restaurangen och kaféet ligger i Kappelis flyglar. De färdigställdes på 1890-talet. Flyglarna har fönsterväggar och har ständig kontakt med världen utanför. Kaféet har gott om naturligt ljus och grönväxter och är efter renoveringen inrett i ljusa färger. I den stämningsfulla restaurangen är färgerna några nyanser mörkare. Baren som ligger i mitten av byggnaden är den äldsta och mörkaste delen av Kappeli.

Lokalerna har inte enbart olika färger och stämning, utan de serverar också olika delikatesser. Uusitalo berättar att kaféet serverar bakverk från eget bageri och enkla rätter, som den populära laxsoppan. Restaurangen serverar klassisk finländsk och nordisk mat: ren, lever och sik.

Kappelis kaffe rostar på Robert Paulig Roastery. Det görs enkom för Kappeli.

”Hos oss är allt lite extraordinärt”, säger Uusitalo med ett skratt.

På kvällen återvänder jag till Kappeli för att äta

*”För hundra år sedan hade vi en stark konditoritradition här. Genom bageriet är cirkeln nu sluten.”*

*”Hos oss är allt lite extraordinärt.”*



Artikeln är skriven av journalisten, ekonomen och stilambassadören Sami Sykkö.

Restaurang Kappeli öppnade i juni 1867. Till en början bestod Kappeli enbart av den mittersta delen. Flyglarna byggdes först på 1890-talet. På 1880-talet fanns en droshållplats framför Kappeli som var en knutpunkt för trafiken i norra och södra Helsingfors.



middag. Vi visas till ett fönsterbord med en skinande vit duk. Vi beställer havslax som röks på plats och till dessert marinerade jordgubbar, ginsorbet och rosmarinmaräng. Vi njuter av den goda maten, den fina servicen och av att få blicka ut över den levande och dynamiska huvudstaden genom fönstren. Livet är bra gott ändå!

**KAPPELI HAR** underhållit och trakterat Helsingforsbor och turister i hela 155 år. Hur har restaurangen lyckats behålla sin popularitet?

Uusitalo tror att anledningen är Kappelis många ansikten.

”Oavsett vad kunderna behöver finns svaret här. Du kan komma till kaféet på en morgonkaffe, och på uteserveringen kan du ta en öl samtidigt som du lyssnar på en konsert på Esplanadparkens estrad. I restaurangen kan du äta en förstklassig middag. Du kan ordna bröllop i Kappelis källare. Källaren är bokad för evenemang alla dagar även denna vecka – den är väldigt populär.” Många företagskunder och stora grupper besöker Kappeli. Normalt besöks Kappeli också av mängder av turister.

”Det är ett så stort ställe att du alltid träffar på bekanta och här är alltid liv och rörelse.”

Enligt restaurangchefen påverkas arbetet inte av att byggnaden är skyddad. De viktigaste väggornamenten och konstverken har skyddats med glas.

”Men när du jobbar i en så ärevärdig miljö står du själv också stoltare och rakare varje dag.”

Till sist visar restaurangchefen Santeri Uusitalo var författaren Eino Leino brukade sitta. Leinos favoritbord låg vid fönstren på ena sidan av restaurangen. Uusitalo vet berätta att konstnärerna i början av förra århundradet hade två stamställen i Helsingfors: Kappeli och hotell Kämp. Leino satt vid fönsterbordet för att kunna se när hans konstnärsvänner gick till Kämp. Då satte han sin bredbrättade hatt på huvudet, hängde capen över axlarna och försvann ur bilden. ■

## RESTAURANG KAPPELI

- Kappelis restaurang och kafé inrymmer 100 personer var, baren 50 personer och uteserveringen 250 personer. I festlokalen på nedervåningen finns det rum för 100 gäster.
- Kappeli har öppet alla dagar klockan 9–24.
- Många av de konstverk som pryder väggarna i restaurangen härstammar från krögaren Wetterhoffs tid. På 1870-talet serverade han söndagsfrukost till sina konstnärsvänner vinter-

tid. Som tack prydde vännerna väggarna med konstverk.

- Kappeli har även mycket annan konst och olika kopplingar till kulturlivet. Oskar Merikanto skapade en pianokomposition till sitt favoritställe, och lägligt nog är verkets namn Kappeli-marssi.

- Elanto hyrde Kappeli 1975. HOK-Elanto köpte fastigheten 2020.

- Kappeli öppnade efter en renovering i slutet av april. Inredningen har planerats av designbyrån Fyra.

Enligt Antti Oksa måste matbutikerna vara intressanta och inspirerande. "Jämntjockt och intetsägande funkar inte. Det är för väldigt få människor som mat är enbart magfyllnad numera."

# Hela folkets trendsniffare

**Antti Oksa**, försäljningsdirektör för dagligvaruhandeln inom S-gruppen, bestämmer vilka produkter som säljs i matbutikerna. Han har själv blivit ett fan av säsongstänk och lär även sin 5-årige son det.

text **ANNELI JUUTILAINEN** foto **PIA INBERG**

## Du började din karriär inom S-gruppen på Inex Partners, som har ett stort centrallager. Kan du köra truck?

Jag körde minitruck i lagret ett fåtal dagar. Min första avdelning var inom inköpet av frukt och grönsaker. Jag hade precis tagit examen från handelshögskolan och antogs till Inex Partners trainee-program. För en ung teoretiker gjorde det gott att få jobba med någonting praktiskt.

## Du har titeln försäljningsdirektör för dagligvaruhandeln. Vad ingår i ditt arbete?

Försäljning, konceptutveckling, butiksplanering och lokalhantering – sortimentet i S-gruppens matbutiker och hur butikerna ser ut. Vi har tiotals experter som utvecklar verksamheten i våra butiker så att det ska gå enkelt och smidigt att göra matinköp, men så att det också är intressant och inspirerande.

Detta är den överlägset mest intressanta uppgiften jag har haft under mina 16 år i arbetslivet.

## Har du inte ansvaret för de varor som säljs nattetid?

Du tänker på titeln? Den är nog lite föråldrad. Många butiker är öppna även nattetid numera. Kanske jag ska föreslå titeln "försäljningschef för dygnetruntvaruhandeln" för min chef.

## Du ansvarar för försäljningen i 1 000 butiker. Hur många av dem har du besökt?

Jag vet inte exakt. Under de senaste två åren säkerligen fler än under mina 14 föregående år sammanlagt. Vi har 19 regionhandelslag runt om i Finland och en av mina uppgifter är att hålla nära kontakt med dem. I höstas besökte jag nästan alla regioner och i våras gjorde jag en ny omgång.

## Vilken är din närbutik? När du är i en butik, tänker du då på att produkterna finns där tack vare dig?

Jag bor i Norra Hagalund i Esbo, och mina vardagsinköp gör jag på S-market i Norra Hagalund och i olika Alepa-butiker som råkar finnas på min rutt. Större inköp gör jag vanligen på någon av Prisma-butikerna i Esbo eller gör en beställning med hemtransport i webbutiken. Jag shoppar gärna mat i köpcentret Ainoa på Food Market Herkku, som även den hör till S-gruppen. Jag besöker också andra butiker – egna och konkurrenters

– för att upprätthålla en helhetsbild.

Under mina butiksbesök byter jag ofta mellan rollerna som konsument och som anställd i företaget. Jag tittar noggrant på hur butikerna ser ut och vilka produkter som finns i vilken butik. Jag granskar särskilt nya produkter.

## Du kommer från Tammerfors. Varför säljs inte svartkorv över hela Finland?

Kanske svartkorv inte riktigt har slagit igenom i hela landet. Jag tycker att det är bra att det finns regionala skillnader i sortimentet och att det syns att vi har en rik matkultur.

## Vad är du särskilt stolt över i S-gruppens matbutiker?

Vi har lyckats utveckla vårt sortiment under de senaste åren. Tidigare ansågs våra butiker kanske till och med vara lite tråkiga, men numera lyckas vi bättre tillgodose konsumenternas ökande krav. Mat är viktigt för många, och det finns många förväntningar, värderingar, känslor och sinnesstämningar kopplade till mat.

Jag är också stolt över säsongstänket som lanserades på frukt- och grönsaksavdelningarna för några år sedan.

## Följer du själv säsongstänket när du lagar mat hemma?

Ja. Vid matbordet har vi faktiskt en skördkalender, som min femårige son stavar →

"JAG TITTAR  
NOGGRANT PÅ  
HUR BUTIKERNA  
SER UT."

# "DET ÄR BRA ATT DET FINNS REGIONALA SKILLNADER I SORTIMENTET."

## VEM?

Antti Oksa, 42, försäljningsdirektör för dagligvaruhandeln inom S-gruppen. Han har jobbat i sin nuvarande roll sedan december 2020. Före det var han sortimentsdirektör för färskvaror.

## VAR?

Vi åt lunch i Dallapéparken i Vallgård i Helsingfors.

## VAD ÅT VI?

Till picknickmat köpte vi sushi, rispiroger och mineralvatten på S-market i Vallgård.

sig igenom. Vi var nyligen i en butik och min son utbrast med hög röst: "Sparris är maj månads grönsak!"

## Har du gjort felbedömningar?

Jo, det händer allt emellanåt. För ett par år sedan lanserade vi insektsmat och produkter som innehöll syrsor i butikerna. Till en början var intresset bland konsumenternas stort, men det svalnade snabbt. Syrsorna hade inte luft under vingarna någon längre tid.

## Vilken typ av mat köper du själv?

Det varierar. Tidigare var jag mer experimentell och gillade smaker från olika håll i världen. Under de senaste åren har våra inköp präglats av barnfamiljssvardagen. Vi köper spenatplättar, köttbullar, fiskpinnar och ingredienser till potatismos.

## Är du den bästa grillmästaren i grannskapet där du bor i Esbo?

Jag gillar att grilla. Det finns så många entusiastiska grillare i vårt bostadsområde att jag inte vågar ge mig på att tävla om titeln som den bästa. Ett av mina bravurnummer är att grilla nypotatis. Potatisarna behöver inte kokas i förväg. Det enda du behöver göra är dela dem och rulla dem i olja, salt, örter och kryddor. Sedan grillar du dem på svag värme i ungefär en halvtimme.

## Din farfar var köpman inom kooperativet i Finby. Har du ärvt kunskaper om kooperativet av honom?

Inte direkt, eftersom han dog innan jag föddes. Men min pappas barndomshem var en magisk plats när jag var liten. I de gamla butikslokalerna fanns det produktförpackningar i hyllorna och en gammal kassaapparat. Kanske var det där mitt intresse för branschen föddes.

I samma byggnad hade min pappa ett munkkafé. Jag bakar fortfarande munkar efter släktens hemliga recept.

## Hur har matkulturen i Finland förändrats under den tid som du har jobbat inom S-gruppen?

Den har förändrats enormt. När jag

började min karriär fanns det inte samma intresse för mat som i dag. År för år har det blivit mer trendigt att laga mat. Trender väcker intresse och det sänds otaliga matlagningsprogram på tv.

Den största förändringen har varit att ta hänsyn till de individuella behoven i produktsortimentet. I dag är det en minoritet av konsumenterna som helt och hållet äter en så kallad grundläggande kost. Över 50 procent har någon form av prioritering eller begränsningar i sin kost.

## Du har aktivt medverkat i att ta fram tävlingen *Suomalainen menestysresepti*. Är du tävlingsinriktad?

Åtminstone är jag nog målmedveten. Jag har ett slags målinriktat driv som hjälper mig att utveckla och förverkliga saker.

Tävlingen *Suomalainen menestysresepti* är en av de coolaste sakerna som har ingått i mitt jobb. Det är fantastiskt att se hur innovativa idéer blir till läckra produkter som lanseras i butik och till sist hamnar på finländarnas matbord. De tidigare vinnande produkterna Bolt-si, Rostis och Fallero har varit försäljningssuccéer. I vinter visas den fjärde säsongen på tv.

## Det sägs att du är en riktig trendsniffare. I vilken riktning kommer matbutikerna att utvecklas?

Det blir vanligare att anpassa produkterna utifrån konsumenternas behov, och olika butiker har olika produktsortiment beroende på det geografiska läget och kundkretsen. Om vi jämför produktsortimentet i en matbutik i ett bostadsområde där det bor många barnfamiljer med sortimentet i en butik i ett urbant kontorskvarter kommer skillnaderna att bli allt större.

En annan utvecklingstrend är att vi får se allt mer färdiga, högklassiga produkter som har allt större likheter med det som serveras på restaurang. Även teknikens och digitaliseringens utveckling kommer att förbättra kundernas köppupplevelse. ■

Elina Pietala berättar att du träffar många glada gäster när du jobbar på hotell.

## GLÖMT TANDBORSTEN?

Elina Pietala som jobbar på hotell i receptionen löser små och stora problem. Det bästa är att semesterfirarna ofta är på gott humör, och det smittar av sig.

text LEENA LUKKARI foto MEERI UTTI

### VEM?

Elina Pietala, 34, jobbar som servicechef i receptionen på Original Sokos Hotel Presidentti i Helsingfors.

*"Ovanliga frågor är vardag för oss."*

**J**ag började jobba på Original Sokos Hotel Presidentti som våningsvärd efter gymnasiet, då jag inte visste vad jag ville börja studera. Jag lärde mig arbetet och blev befördrad till teamledare för våningsvärdarna. Sedan tog livet en annan vändning, tills jag återvände till Presidentti för tre och ett halvt år sedan. Jag sökte jobb som städchef på Hotel Vaakuna och bad att få uppgift som hotellchefen på Presidentti som referens. Hotellchefen kom ihåg mig och erbjöd mig arbete i receptionen på Presidentti. Tydligt hade jag gjort ett gott intryck, eftersom jag fick jobbet utan någon erfarenhet av receptionsjobb.

**Min huvudsakliga arbetsuppgift** är att välkomna gästerna och berätta om hotellet och vilka tjänster vi erbjuder. Som servicechef är jag också skiftansvarig. Jag håller koll på bokningsläget och

planerar personalstyrkan utifrån det. Mest stressigt är det på fredags- och lördags- eftermiddagarna, då vi kan ha upp till sex medarbetare på plats. Tidigt på morgonen kan det hända att jag är ensam här.

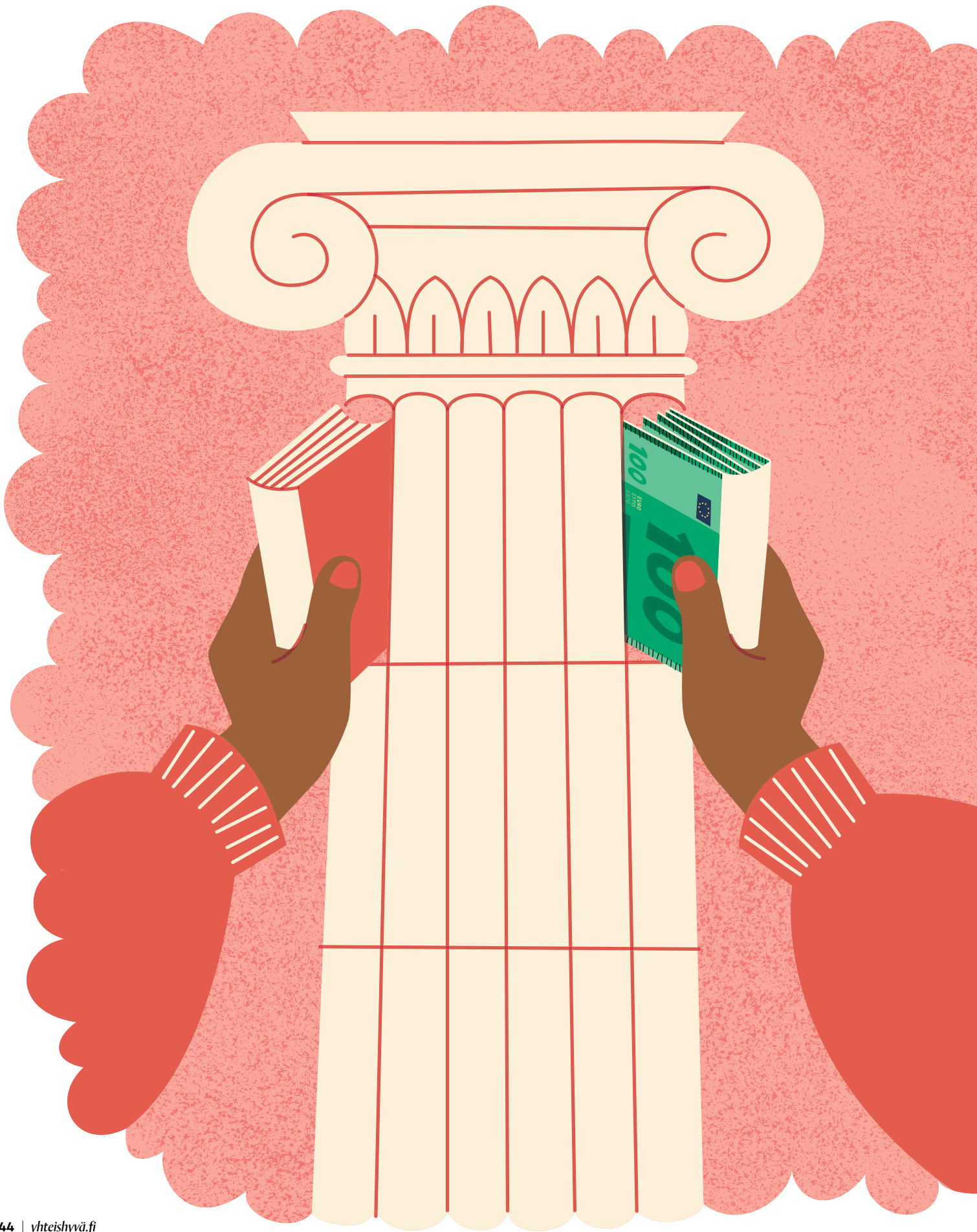
**På husets vis** innebär på Presidentti att vi ger service med vår egen stil och personlighet och även på dialekt. Vi har inga färdigt inlärd repliker.

**Det bästa med mitt jobb** är att lösa gästernas problem. Ofta kommer gästerna lite förlägna till receptionen och säger att de har "en lite ovanlig fråga". De kanske har glömt tandborsten, fått ett litet sår och ber om ett plåster eller behöver en säkerhetsnål för att en söm har spruckit i klänningen. Ovanliga frågor är vardag för oss och vi har ett litet beredskapslager som vi fyller på efter behov. Ett önskemål som faktiskt var ganska

exceptionellt var när en gäst vid jultid bad om att få tio tomteluvor. Vi uppfyllde önskemålet, så när som på att några luvor hade renhorn i stället.

**Glad stämning** smittar av sig, och hos oss är gästerna ofta på gott humör eftersom de är på semester. Många utländska gäster vill se exempelvis Tempelplassens kyrka, Sibeliusmonumentet och Sveaborg. Många frågar var de kan få se vackra byggnader. Då tipsar jag dem om att till exempel promenera längs Norra Esplanaden ut till Skatudden. Barnfamiljer besöker ofta Borgbacken.

**Arbetet gav mig** inspiration att börja studera. Jag studerar affärsledning i hotell och restaurang som flerformsstudier. Jag ska bli restonom. Jag har inte valt denna bransch, det var arbetet som valde mig. ■



# Studielån gör vardagen enklare

Nu är det fler som tar studielån än någonsin tidigare. Merparten av studerandena behöver lån för att klara av utgifterna under studietiden. Det vet även Lassi Onne som studerar i Villmanstrand.

text **KIRSI RIIPINEN** illustration **PINJA MERETOJA**

**N**u är det fler som tar studielån än någonsin tidigare under lånets historia, enligt **Päivi Huttunen**, utvecklingschef på S-Banken.

Intresset för studielån började öka kraftigt 2017 då det gjordes ändringar i studiestödet och bostadsbidraget för studerande. Då började studerande som bor i hyresbostad omfattas av det allmänna bostadsbidraget. Dessutom gjordes ändringar i grunderna för beviljande av studiepenning och studielån med statsgaranti.

Till exempel utgjorde betalningsstörningar efter detta inte längre ett hinder för att få statsgaranti, med undantag av situationer där ett tidigare studielån är under indrivning. Då ger Fpa ingen ny garanti på studielån.

Staten erbjuder även en morot som gör studielånet lockande. Fpa betalar en del av en högskolestuderandes studielån

om denne avlägger examen inom en viss tid.

Studielånet är också förmånligt, räntan har i princip varit obefintlig, och detta har onekligen också bidragit till att det är så populärt.

Huttunen säger att räntemarginalen på studielånet vanligen har varit omkring 0,5 procent.

Räntorna på lån, även studielån, började stiga i vår. Även studerande måste vänja sig vid plusräntor, trots att räntorna alltför ofta förväntas ligga på en måttlig nivå.

Redan inom en snar framtid kan räntan inklusive marginalen på studielån ligga på 2–3 procent.

På S-Banken är studielånets referensränta tre månaders Euribor.

## Snabbt lånebeslut

Högskolestuderande kan få 650 euro i månaden i studielån. Högskolestuderan-

”VARKEN BANKEN ELLER FPA ÖVERVAKAR VAD PENGARNA ANVÄNDS TILL.”

→



## Bankens tips till studerande

1

Du kan ta ut hela det beviljade studielånebeloppet på en gång eller i flera mindre belopp.

2

Överför gärna det uttagna beloppet till ett separat konto. Från det kan du sedan överföra ett lämpligt belopp till ditt brukskonto varje månad. Om hela beloppet överförs till brukskontot på en gång kan det vara svårt att låta bli att använda mer pengar än det månatliga beloppet.

3

Även om studerande har en snäv budget är det bra att testa att spara. Om du kan spara ens tjugo euro i månaden har du en liten buffert om någonting oförutsett inträffar eller ett litet sparbelopp med tanke på framtiden.

Källa: S-Banken

de som bor självständigt får drygt 250 euro i månaden i studiepenning, som ingår i studiestödet.

För att få studielånegaranti ska du också ansöka om studiestöd. Studiestödet, i motsats till studielånet, behöver inte betalas tillbaka i annat fall än om du arbetar och överskrider inkomstgränserna.

”Vissa studerande som jobbar vid sidan av studierna överskrider inkomstgränserna. Men studielån kan de ändå ta. Vissa meddelar Fpa genast att de inte behöver studiestöd. Så kan du mycket väl göra”, säger Päivi Huttunen.

Det är dags att ansöka om studielån och -stöd när du har fått en studieplats samt ett beslut om statsgaranti från Fpa.

När du ansöker om lån kommer du överens om lånevillkoren med banken.

Huttunen säger att bankerna långt har samma prissättning av studielånen. Du kan ansöka om lån på webbanken. Information om Fpa:s lånegarantibeslut skickas automatiskt till den bank som den studerande har uppgett. Studielån och -stöd ska sökas för ett år åt gången.

Åtminstone inom S-Banken får du ett lånebeslut snabbt, vanligen inom ett par dagar.

Banken betalar automatiskt ut de beviljade låneposterna enligt garantin i början av höst- och vårterminen.

”Varken banken eller Fpa övervakar vad pengarna används till. En stor del av studerandena använder lånet för att klara av utgifterna under studietiden. En liten del lyckas investera en del av beloppet. Det är också helt ok”, säger Huttunen.

Hon påpekar att det egentliga syftet med studielånet är att garantera de studerande möjlighet att studera och bli klara med studierna enligt examen.

### Gott om tid för återbetalning

Studielånebeloppen ligger normalt på en relativt måttlig nivå. Det är ganska vanligt att en studerande tar lån endast

## UNDER STUDIERNÄ BETALAR DEN STUDERANDE INTE ENS RÄNTOR.

under en del av studietiden.

Huttunen säger att omkring 5 000 euro är ett vanligt studielånebelopp. Men det varierar dock från ett par tusen till tiotusen euro.

Återbetalningen av studielånet börjar vanligen ett eller två år efter att den studerande har avlagt examen och börjat arbeta.

S-Banken skickar ett förslag på återbetalning, men det går att avvika från det, även under återbetalningsperioden.

Under studierna betalar den studerande inte ens räntor, utan de läggs till på lånet.

Garantin för återbetalningen av lånet gäller i 30 år. Det innebär att om studierna tar 5 år, har du 25 år på dig att betala tillbaka lånet.

”Få vill betala tillbaka lånet i så långsam takt, men återbetalningsplanen utarbetas utifrån den studerandes önskemål. Vissa som etablerat sig i arbetslivet betalar tillbaka ett större belopp än planerat på en gång.”

Det går att göra ändringar i återbetalningsposterna på webbanken. Det går också att senarelägga betalningen av låneposterna om livssituationen så kräver. Det kan hända till exempel under föräldraledighet eller vid flytt.

För många som inleder sina studier innebär det samtidigt också att de flyttar hemifrån och ska lära sig hur man får vardagsekonomi att gå ihop. Huttunen hoppas att de unga både hemma och i skolan har hunnit lära sig tillräckligt mycket om ekonomihantering innan de flyttar hemifrån och blir självständiga. ■

Lassi Onne, Villmanstrand

## ”Jag litar på att jag kommer att kunna betala tillbaka lånet”

**”JAG STUDERAR** energiteknik för sjätte året vid Villmanstrand-Lahtis tekniska universitet. Av studierna har jag kvar en kurs och diplomarbetet. Tanken är att jag ska ta examen i höst.

Under studietiden har jag jobbat endast ett par somrar, eftersom jag har satsat på mina fritidsintressen vid sidan av studierna. Jag är aktiv i studentorganisationer och har bland annat suttit i studentkårens styrelse.

Till mina fritidsintressen hör exempelvis kyykkä (karelsk kägel), som spelas året om i Villmanstrand.

**JAG HAR TAGIT** studielån under nästa hela studietiden. Räntan har varit väldigt förmånlig under de senaste åren.

Jag litar på att jag kommer att kunna betala tillbaka lånet, eftersom sysselsättningsutsikterna är goda i min bransch. Alla som har tagit examen vid mitt universitet har så vitt jag vet snabbt hittat jobb. Bland annat kraftverk och konsultföretag anställer sådana som har studerat energiteknik.

Jag har behövt lån för att klara av vardagsutgifterna. Att leva på lån är dock inte särskilt roligt. Som tur är har vi inga höga terminsavgifter i Finland. Då skulle det behövas ännu mer lån.

**VISSA STUDERANDE** har kombinerat studier och arbete. Då har de kunnat investera hela studielånebeloppet. Vissa studerar på distans från arbetsorten.

Lyckligtvis är hyresnivån rimlig i Villmanstrand. Jag bor på universitetets campus i en liten tvårummare, som tillhandahålls av LOAS, dvs. studentbostadsstiftelsen Lappeenranta seudun opiskelija-asuntosäätiö.

Jag lever ganska sparsamt och till exempel äter jag i studentrestaurangen på campus.

**PÅ CAMPUS FINNS** i praktiken allt jag behöver, till och med en matbutik, så jag har egentligen inget behov av att åka härifrån om jag inte känner för det.

Jag kommer från Heinola, men trivs bra i Villmanstrand. Men jag är beredd att flytta efter examen om jag får jobb på annan ort.”

Lassi Onne litar på att han inte kommer att få problem med återbetalningen av studielånet.



## SOCKLANDET

Gläd någon du gillar med ett par landskapssockor

### Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare för Egentliga Finlands sockor på yhteishyvä.fi/sukkamaa Modellparet är stl. 38-39.

### Det havsnära landskapet

Egentliga Finland breder ut sig längs kusten och runt holmarna i Skärgårdshavet. Landskapet toppar statistiken över antalet sommarstugor i Finland. Regionhandelslaget i Egentliga Finland är Turun Osuuskappi (TOK). Handelslaget har över 50 verksamhetsställen och över 2 400 anställda.

## KAJA I HÖSTENS FÄRGER

De mysiga sockorna som representerar Egentliga Finland pryds av landskapsfågeln kajan, som också kallas sotarfågel. Det andra motivet är inspirerat av eken.

text MINTTU WIKBERG foto PANU PÄLVIÄ

# Egentliga Finland

STORLEK 38-39

Garnåtgång Novita Nalle  
75 % ull/25 % polyamid,  
100 g = 260 m  
(751) krusbär 90 g  
(519) haave 30 g  
(650) vaxskivling, lite garn  
för broderiet  
Strumpstickor 3 mm eller  
enligt handlag  
24 m och 26 v/10 x 10 cm  
mönsterstickning med  
stickor 3 mm

## Skaft

Lägg upp 56 m med det krusbärsfärgade garnet på strumpstickor och fördela maskorna jämnt på fyra stickor, 14 m på varje sticka. Varvbytet är alltid mellan 1:a och 4:e stickan. Sticka sedan vriden resår runt på alla stickor: \*1 a, 1 r vriden (dvs. sticka rät maska i den bakre maskbågen)\*, upprepa \*-\* tills arbetet mäter 3 cm. Sticka ett varv slätstickning över alla maskor med samma färg som resåren.

Börja sticka mönstret med 1:a varvet i diagrammet. Du stickar rapporten två gånger över varje varv. Sticka varv 1-38 i diagrammet. Sticka sedan 1 v slätstickning med grundfärgen.

## Hällapp

Börja hällappen genom att sticka med det krusbärsfärgade garnet maskorna på 1:a stickan över på 4:e stickan [=28 m]. Resten av maskorna får vila. Vänd arbetet och sticka sedan så här:

**Varv 1** (avigsida): lyft 1:a m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan, sticka resten av maskorna avigt. Vänd arbetet.

**Varv 2** (rätsida): \*lyft 1 m med garnet på avigsidan, sticka 1 m

rät\*, upprepa \*-\* varvet ut. Vänd arbetet.

**Varv 3:** lyft 1:a m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan, sticka resten av maskorna avigt. Vänd arbetet.

**Varv 4:** lyft 1:a m (utan att sticka den), sticka 2 r, \*lyft 1 m utan att sticka den, sticka 1 r\*, upprepa \*-\*, sticka sista m rätt. Vänd arbetet.

Upprepa v 1-4 totalt 7 gånger [= 28 v]. Sticka ytterligare 1 v avigt som tidigare och vänd arbetet.

## Häl

**Varv 1:** sticka 16 m rätt, sticka ihop de följande 2 m rätt i de bakre maskbågarna och sticka 1 r. Vänd arbetet.

**Varv 2:** lyft 1 m (utan att sticka den), sticka 5 m avigt, sticka ihop de följande 2 m avigt, sticka 1 m avigt. Vänd arbetet.

**Varv 3:** lyft 1 m (utan att sticka den), sticka 6 r, sticka ihop 2 m rätt i de bakre maskbågarna, sticka 1 m rätt. Vänd arbetet.

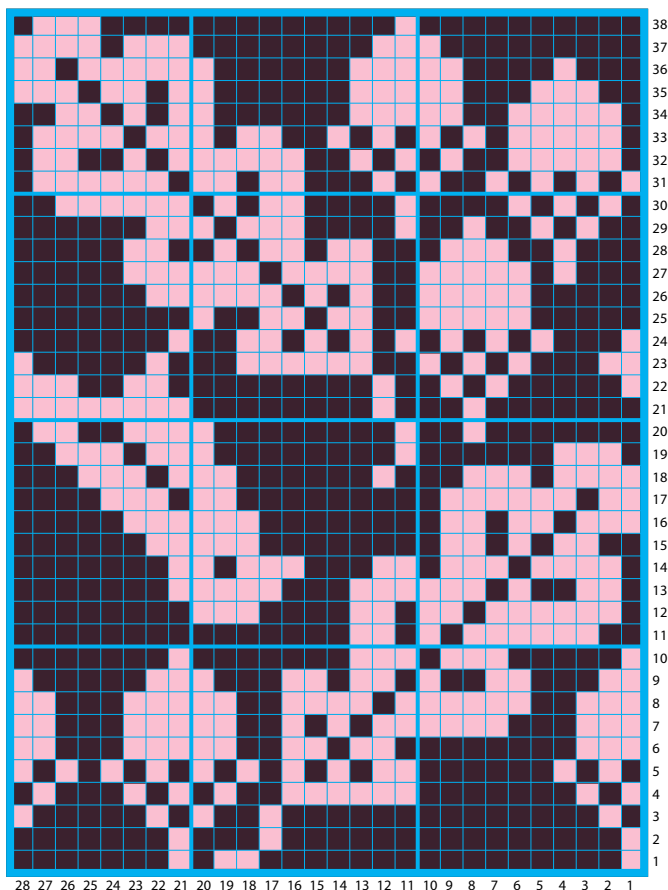
**Varv 4:** lyft 1 m (utan att sticka den), sticka 7 m avigt, sticka ihop 2 m avigt, sticka 1 m avigt. Vänd arbetet.

Fortsätt minska under hälen så att antalet maskor i mitten ökar för varje varv och tills du gör de sista minskningarna på både rätsidan och avigsidan i kanten av hällappen. Sticka ytterligare ett varv rätt och fördela maskorna på två stickor.

Plocka upp och sticka 14 m längs hällappens vänstra sida. Plocka upp 1 m mellan hällappen och 2:a stickan och sticka den vriden. Fortsätt slätstickning över 2:a och 3:e stickan. Plocka upp 1 m mellan 3:e stickan och hällappen och sticka den vriden. Plocka upp och sticka 14 m längs hällappens sida. Sticka rätt över hällappen.

## Minskning för hälkil

Sticka slätstickning över alla



Eken och kajan är  
Egentliga Finlands  
landskapssymboler.

stickor och börja minska för hälkilen. På 1:a stickan stickar du de 2 sista maskorna ihop rätt och på 4:e stickan gör du en överdragshoptagning (öhpt) med de 2 första maskorna. Upprepa minskningarna vartannat varv tills du har 14 m på både 1:a och 4:e stickan (totalt 56 m).

## Fot och tå

Sticka slätstickning tills sockan mäter 19 cm eller lilltån täcks. Då börjar du minska för tån så

här: Sticka 2 r ihop + 1 r i slutet av 1:a och 3:e stickan, och 1 r + öhpt i början av 2:a och 4:e stickan. Upprepa minskningarna vartannat varv tills 28 m återstår. Gör sedan minskningarna på varje varv.

När 8 m återstår tar du av garnet och drar det genom alla maskor. Fäst garnet väl.

## Till slut

Brodera med maskstygnet det fallna ekollonet. Fäst trådarna och ånga sockorna lätt. ■

DELA FOTON PÅ DINA  
SOCKOR PÅ INSTAGRAM  
#SUKKAMAA #YHTEISHYVÄ

**TIPS:** Sockorna blir ungefär stl. 44 om du stickar dem med samma maskantal av Seitsemän Veljestä-garn. Då börjar du minska för tån när sockan mäter cirka 23,5 cm undertill eller täcker lilltån.

## VISA DET GRÖNA KORTET

Penningvärda förmåner för ägarkunderna

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

Mer förmåner på:  
[yhteishyva.fi/edut](http://yhteishyva.fi/edut)

## ÅK PÅ EN TUR

### Barn åker förmånligt med M/s Finlandia S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort kryssningar och reguljära resor för barn (6–17 år) 5 e/barn (norm. 10 e). Barn (0–5 år) tillsammans med en vuxen 0 e.  
M/s Finlandia, Västra hamnen, Västra terminalen 2, Helsingfors.  
**Bokningar:** [eckeroline.fi](http://eckeroline.fi).

## MUSIK OCH TEATER

### Jumalainen näytelmä på Esbo stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Jumalainen näytelmä (Den gudomliga komedin) 32 e (norm. 37 e) ons. 14.9 kl. 19 och lör. 17.9 kl. 14.

Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.

**Biljetter och mer information:**  
Esbo Stadsteater tfn (09) 4393 388 (tis.–fre. kl. 11–17), [espoonteatteri.fi](http://espoonteatteri.fi), [lippu.fi](http://lippu.fi).

### Peter Pan på Åbo Sommateater S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Peter Pan 22 e (norm. 26 e) 3.8 och 10.8 kl. 18. Kampanjkod:

TOKPETER22.

Åbo sommateater, Vårdberget, Åbo.

**Biljetter och mer information:**  
[lippu.fi](http://lippu.fi), [toimisto@turunkesa-teatteri.fi](mailto:toimisto@turunkesa-teatteri.fi), tfn 044 755 8000.

### Musikaliska farsen Tikulla silmään på Uttamo Paviljong S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till Åbo Unga Teaters föreställning Tikulla silmään fr. 27 e (norm. 32 e). Föreställningar t.o.m. 13.8. Uttamo Paviljong, Regementsvägen 29, Åbo.  
**Biljetter och mer information:**  
[lippu.fi](http://lippu.fi), [toimisto@turunnorite-atteri.fi](mailto:toimisto@turunnorite-atteri.fi), tfn (02) 232 2812.

### Gigli-2022 Galakonsert S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till Gigli-2022 Galakonserten 42 e (norm. 47 e) sön. 6.11 kl. 16.

Savoyteatern, Kaserngatan 46, Helsingfors.

**Biljetter och mer information:**  
[Lippupiste](http://Lippupiste), [lippu.fi](http://lippu.fi), tfn 0600 900 900 (2 e/påbörjad min. + msa/lna), [Savoyteatern](http://Savoyteatern), [savoyteatteri.fi](http://savoyteatteri.fi), tfn (09) 310 12000 (lna/msa).

## FAMILJER OCH BARN

### Åkband till Tykkimäki till ägarkundpris S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort 2 e rabatt på åkbandsprodukter i Tykkimäkis webbutik. När du registrerar ditt S-Förmånskort i webbutiken får du även Bonus på dina inköp i webbutiken.

Tykkimäki nöjespark, Kanuunakuja 2, Kouvola.

**Biljetter och mer information:**  
Tykkimäki, tfn 05 778 700, [huvipuisto@tykkimaki.fi](mailto:huvipuisto@tykkimaki.fi), [tykkimaki.fi](http://tykkimaki.fi).

### Erbjudande på biljetter till Helsinki Horse Show S-Förmån 20 e

Med S-Förmånskort biljett till Supertorstai 29,50 e (norm. 49,50 e). Förmånen gäller 1–15.8. Du går till priskampanjen på [ticketmaster.fi/yhteishyva](http://ticketmaster.fi/yhteishyva).

Helsingfors ishall, Nordenskiöldsgatan 11–13, Helsingfors.

**Biljetter och mer information:**  
Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (2 e/min. + lna), [ticketmaster.fi/helsinkihorseshow.fi](http://ticketmaster.fi/helsinkihorseshow.fi).

## ÖVRIGA FÖRMÅNER

### Reflekterande ryggsäck för resan till jobbet eller skolan S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort reflekterande ryggsäck i praktiskt format 35 e + lev. (norm. 39 e). En ficka med dragkedja framtill, två sidofickor. Det finns plats för en bärbar dator inuti ryggsäcken.

**Beställningar:** [rodakorsbutiken.fi](http://rodakorsbutiken.fi), där du får S-Förmånen genom att ange koden SE-TU2022 i det avsedda fältet, tfn 020 701 2211 eller Röda

Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors (öppen mån.–fre. kl. 8.30–16).

### Rundvandringen Helsingfors under Karl Fazers tid S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort i Helsingfors den guidade rundvandringen Helsingfors under Karl Fazers tid 12 e (norm. 15 e). Startplats: Docksskvären i hörnet av Sjömansgatan och Docksgatan, Helsingfors.

**Biljetter och mer information:**  
[stromma.com/helsinki](http://stromma.com/helsinki).

Biljetter till rabatterat pris endast vid förköp på internet med koden SETUF. Ingen biljettförsäljning på startplatsen.

## MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

### Sihja S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden elokuu22 i webbutiken. Max 4 biljetter/S-Förmånskort.

**Biljetter och mer information:** [finnkino.fi](http://finnkino.fi).



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

**BLAND DEM** som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

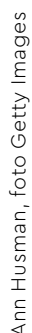
Skicka ditt svar senast 15.8.2022 via nätet [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu) eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsaartävling 4/22, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.

Den populäraste artikeln i Samarbete 3/22 var *Hotell på egna höjder*. Vinnaren i föregående läsaartävling har kontaktats personligen.



Sihja, Rebblälvan är en barnfilm om vänskapen mellan pojkarna Alfred och älvorna Sihja.

Ann Husman, foto Getty Images



Vinnaren i föregående kryss har kontaktats personligen.



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

yhteishyvä.fi | 51



# DINA SOPPRÖTTER SITTER DJUPT I DETTA LAND

Som ägare i handelslaget är det din förtjänst att  
nästan 80 % av de livsmedel vi säljer är inhemska.

**S det är du.**