Fiska lugnt!

NYA FISKETILLBEHÖR

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING 3 | 2018

yhteishyvä.fi

HANNA SUMARI

”Det är en härlig känsla att köra fri som vinden”

DET LILLA EXTRA TILL DIG SJÄLV

”JAG SKAFFADE KÖRKORT MED HJÄLP AV BONUS”

SÅ HÄR LYCKAS DU

BRITATÅRTAN ÄR EN KLASSIKER PÅ SOMMAR-FESTEN

Sommardejt!

SEX HETA SMAKKOMBINATIONER PÅ GRILLEN

RIBS OCH DRINKAR MED ÖL

MELONSLUSH PÅ PARTYT

VILDMATSKOCKEN OSSI PALONEVA

”MYROR ÄR LÄTTA ATT SAMLA IN TILL MAT”

IMITATÖREN JARKKO TAMMINEN

”JAG SKULLE KUNNA ÄTA JULMAT ÄVEN PÅ SOMMAREN”

Tidningarna Samarbete och Yhteishyvä riktar sig till alla ägarkunder i S-gruppen. Samarbete som utkommer sex gånger om året delas ut till cirka 55 000 finländska hem. Målet är att göra vardagen bättre tillsammans med ägarkunderna. I den bifogade Matbilagan finns alltid säsongens bästa recept och ingredienser till dem får du i din butik. Fler idéer och tips finns på yhteishyvä.fi.

3 anledningar att koncentrera dina inköp

DU GÖR VARDAGEN ENKLARE
Alla ägarkunder äger en lika stor del av sitt handelslag och några andra ägare finns det inte. Genom sina tjänster erbjuder S-gruppen sina ägare överlägsna förmåner och enkla lösningar i den egna butiken.

DU FÅR FÖRMÅNER
S-gruppens enda syfte är att tillgodose sina ägares behov och göra deras vardag enklare med ett brett serviceutbud och rimliga priser. Den viktigaste av ägarnas förmåner är Bonus, en belöning för att man koncentrerar sina inköp.

ALLA GYNNAS
S-gruppen är en affärsgrupp som garanterar god service över hela Finland, sysselsätter närmare 38 000 personer och betalar skatt i Finland. Dessutom stöder S-gruppen kultur, idrott och social verksamhet i Finland på många sätt.

Ska vi chansa eller ska vi åka till ABC?

Vi besökte ABC Piihovi i Salo med familjen en gång på väg hem från en släktträff och alla tre barnen, då 6, 3 och 1,5 år gamla, skrek i mun på varandra. Jag och frun var övertygade om att vårt besök var en traumatisk upplevelse, kanske till och med ett hot mot arbetssäkerheten, för personalen på ABC. Men utåt syntes det inte. Barnen tystnade ett efter ett när toalettbesöken var avklarade och vi snabbt fick mat de gillade till bordet. Efter den gången har vi inte längre chansat, utan alltid åkt till ABC när det har börjat komma svaga signaler från baksätet på att situationen håller på att spåra ur. Barnen blir lyckligtvis större. Det äldsta barnet tog studenten i vår, men bra service glömmer man inte.

PERSONEN på vårt omslag, välkända tv-personligheten Hanna Sumari, är av samma åsikt. Sumari som trivs bakom styret på sin mc om somrarna uppskattar bensinstationer som är snygga och städade och alltid har öppet. ”Och sådana finns det verkligen inte i alla länder, även om man skulle tro det”, berättar hon. Hon har för vana att säga som hon tycker, och hon bryr sig inte ett skvatt om att vissa tycker att ABC-kedjan har trängt undan alla pittoreska landsvägshak i Finland. ”Det har den inte, och jag saknar heller inte de fettosande barerna”, säger Sumari.

På ABC fungerar servicen och pausen känns faktiskt som en paus. Med den nya mobilappen säkerligen ännu bättre.

SOMMAREN MED HETA grusvägar och skvalpande vågor står för dörren. Tankarna börjar så sakteliga gå till semestern. Min favoritsysselsättning på semestern är att läsa. En sommarpocket slinker enkelt ner i varukorgen till exempel under shoppingturen på Prisma.

Det är någonting magiskt med att läsa. Det ger verkligen en inre ro. Böcker ger näring åt fantasin och är därför ett utmärkt sätt att rensa hjärnan.

Efter en lång vinter gör ljuset och värmen gott för hela kroppen – med eller utan bok. Låt oss med andra ord njuta av sommaren, var och en på sitt sätt!

VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefderaktör

”Vårt besök gav personalen trauman.”

FOTO SATU KEMPPAINEN

INNEHÅLL 3/2018

REDAKTION

REDAKTION SOK
Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef, mat Sanna Autio
Producent
Enna Koivunen

REDAKTION SANOMA LIFESTYLE
Innehållschef Tytti Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- och lifestyleproducent
Iiris von Knorring
Matproducent Tiina Valkonen
Digital producent Sanna Vaitjoki

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

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

TRYCKERI
Hansaprint

114:E ÅRGÅNGEN
Samarbete utkommer
sex gånger per år.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (print)
ISSN 2242-2196 (webb)
Upplaga 54 030
(MediaAuditFinland 2016)
Medlem i Tidskrifternas Förbund

Miljövänlig...
• Använt papper bör samlas in och återvinnas
...bättre för dig.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: FI/028/004

Omslagsbild Justus Järnefelt
Styling och smink Katja Teinilä

34
Vildmatskocken Ossi Paloneva lagar mat av tallris och myror.

4 **Björneborg – en gammal vän**
Varför åka någon annanstans då man kan åka till Björneborg?

5 **Det gröna kortet fungerar på resor**
Vilken typ av kort är bäst på resor?

6 Pärm: **Vind, tankar och doft av sommar**
Tv-personligheten Hanna Sumari, flitig motorcykelåkare, är nöjd ABC-kund.

13 Pärm: **Harmoni, kärlek och grillat**
Fira en kärlekssommar med läckra smakpar, härliga sommarlåtar och uppfriskande drycker.

20 Pärm: **Sommarfestens skönhet**
Britatårtan tar sommaren till kaffebordet.

22 **Vilken melon!**
Lär dig mer om det färggranna melonsläktet.

24 **Färsk fisk snabbt**
Saimaan Tuores lax odlas ekologiskt.

27 Pärm: **Avkopplande utflykter**
Rätt utrustning för naturutflykter.

28 **Redo för sommarens äventyr!**
Sommarmodet för barn och vuxna är färggrant och avslappnat.

34 Pärm: **Nu vill alla ha vild mat**
Kocken Ossi Paloneva har satt sig in i ekologisk mat.

37 **Sommarsvalka**
Sommarens bästa nyheter finns i frysdisken.

38 Pärm: **Självsäker bakom ratten**
Katri Ruohonen skaffade körkort med hjälp av Bonus.

40 **Bank eller kredit?**
Tre olika typer av kreditkortsanvändare.

18
Skulle du kunna tro att denna drink innehåller öl?

Återkommande
2 Ledaren ***11*** Anna Perho **38** Läsartävlingen **46** Bildkryss **47** Man är vad man äter

TEXT TAINA AHTELA

FOTO VISIT PORI, HARRI KAUKOSALMI/VISIT PORI OCH TOMI GLAD

I centrala Björneborg finns det hav, vackra byggnader och parkmiljöer. Vad mer kan man önska sig?

BONUS

Björneborgs bästa

ÄT GOTT
Lokalproducerad mat från Björneborg möter en spansk kolgrill på förnyade restaurang Torero. Taiston tapas på planka kan delas av flera.

SOV GOTT
Original Sokos Hotel Vaakuna som fyller 80 år nästa år förnyas. Snart blir ett temarum klart som är en hyllning till de otaliga hockeyfansen i Björneborg.

BESÖK PÅ BOSTADSMÄSSAN?
Med S-Förmånskort får du 30 % rabatt på familjebiljetter och inträdesbiljetter för vuxna. Biljetter: liput.asuntomessut.fi/SOK

Vi ses i Björneborg!

Björneborg är ett retrobesöksmål som börjar bli allt mer trendigt igen.

Björneborg är en gammal turistfavorit som blivit intressant på nytt. Stadens hotell hade högre beläggning i fjol än året innan. Ytterö är lika populär från år till år.

”På Ytterö är människan lycklig året om. På sommaren finns där en barnvänlig sandstrand och på vintern kan man åka pulka på sanddynerna”, säger Riina Ojanen, hotellchef på Original Sokos Hotel Vaakuna.

Naturupplevelser och sjömansromantik utlovas i Bottenhavets nationalpark och Havs-Björneborg. Räfsö pryds av pittoreska trähus och på Mäntyluoto får man uppleva surfare på det brusande havet. Över holmarna och skären går det en väg ut till Kallo fyrö.

Olika evenemang lockar årligen ungefär en halv miljon besökare till staden.

”Nu blir det en riktig supersommar: Bostadsmässa, Iskelmäkesä, Pori Jazz, SuomiAreena, Kirvatsin Jytä och Porispere”, säger **Salla Rajala**, kommunikationschef för Björneborgs stad.

På samma resa kan man passa på att äta närproducerad frukost på Original Sokos Hotel Vaakuna.

3 X UPPLEV I BJÖRNEBORG

1

PROMENERA TILL BOSTADSMÄSSAN

Bostadsmässan 6.7–5.8 ligger endast ett stenkast från stadens centrum.

2

UTSIKT ÖVER FJÄRDEN

Fyren byggd 1903 på ön Kallo öppnas nästa gång för allmänheten senast i början av juli.

3

GETABOCKAR PÅ SKRIVARHOLMEN

I stadens centralpark finns ett tre hektar stort avgiftsfritt lekområde som många gillar att besöka.

Det gröna kortet fungerar på resor

Onni Thulesius, 30, ska åka på vandringsresa till Nordnorge. Han funderar på vilken typ av betalningsmedel han ska ta med sig.

1 Vilken typ av betalningsmedel ska jag ta med mig på utlandsresor?
Det är bäst att ha med sig minst två betalkort på resor, om det ena skulle bli trasigt eller förkomma. Det är bra att ha lite lokal valuta i plånboken, men det kan vara riskfyllt att ha stora kontantbelopp på sig. Det går snabbt att spärra ett stulet eller förkommet kort, men det är svårare att få kontanter tillbaka.

2 Kan jag betala med S-Förmånskortet även utomlands?
Ja. Om ditt kort har Visa-logotypen kan du betala med det på alla ställen som accepterar Visa. Det finns över 44 miljoner sådana ställen runt om i världen.

3 Kan jag ta ut kontanter med det gröna kortet utomlands?
Du kan ta ut kontanter med S-Förmånskort Visa antingen från konto eller på kredit beroende på kortets egenskaper. Du kan göra fem avgiftsfria kontantuttag i euro från konto i EU-länderna per månad, och därefter kostar uttagen 1 euro styck. För uttag på kredit debiteras alltid 2,50 euro och 3 procent av kreditbeloppet.

4 Mitt kort har kontaktlös betalningsfunktion. Är funktionen säker att använda på resor?
Att betala kontaktlöst är lika säkert utomlands som i Finland. Oberoende av betalningssättet ska du alltid hålla kortet under uppsikt.

Onni Thulesius åker till Lofoten där han får fortsätta sin kallträning.

TEXT KATRI RIIHIVAARA FOTO HELI BLÅFIELD, ISTOCKPHOTO

JOBBAR FÖR DIG
Marketta Lundell, produktgruppschef på S-Banken, ger tips om betalning med S-Förmånskortet.

DINA FÖRMÅNER

SÅ HÄR HITTAR DU DE STÄLLEN SOM GER S-FÖRMÅN PÅ SEMESTERRESAN

När du söker en servicestation, matbutik eller till exempel restaurang på semesterresan, öppna funktionen Sök verksamhetsställe i S-mobil. Du får fram S-gruppens och dess samarbetspartners närliggande verksamhetsställen där du får S-förmån, de visas antingen i en förteckning eller på en karta. Du kan också avgränsa sökningen så att den gäller endast exempelvis restauranger eller bilfärder. Då får du fram en karta över de närmaste verksamhetsställena inom det valda ämnesområdet. Med hjälp av kartan är det lätt att orientera sig även i främmande städer.

Det är också lätt att samla Bonus eftersom du enkelt kan kontrollera verksamhetsställena i S-mobil.

Visste du?

6

Finländarna har för sjätte gången i rad utsett S-Banken till den mest hållbara banken.

Källa: Sustainable Brand Index

TEXT VENLA PYSTYNEN **FOTO** JUSTUS JÄRNEFELT

Vind, tankar och doft av sommar

För tv-redaktören Hanna Sumari är frihet att köra motorcykel, men också att vara sig själv.

Tung så in i Norden.

Så tänkte **Hanna Sumari**, 60, när hon lärde sig köra sin Harley Davidson på vägarna i Esbo för 13 år sedan. Tv-redaktören och bloggaren hade fått motorcykeln i present av sin man, en överraskning som hon tyckte var mycket romantisk.

”Vi hade länge åkt motorcykel så att min man körde sin HD och jag satt bak. När jag fick en egen mc tänkte jag: wow, hur bra känner inte min man mig!? Inte orkar ju jag sitta bak, jag är en människa som gillar att göra saker själv”, säger Hanna med ett skratt.

Men när Hanna skulle ta tyglarna – eller styret – i egna händer var det inte så himla enkelt. Hanna var rädd när hon satt på sin 300 kilos motorcykel. Den lydde inte, utan kändes svår att köra.

Så sakteliga blev Hanna ändå du med sin mc, och det tog inte lång tid förrän hon knappt kunde slita sig från den.

”Det är världens bästa känsla att köra fri som vinden så att man inte hör någonting annat än sina egna tankar. Och känner doften av mull och tallskog”, säger Hanna.

När någon sedan för första gången satt bak när hon körde förstod hon den verkliga anledningen till att hon fick en egen mc – och den var inte särskilt romantisk.

”Det är otroligt irriterade när någon sitter bak! Det är mycket härligare att köra utan extra vikt”, säger Hanna.

VACKRA RUTTER

Ett av Hannas favoritställen i Finland är Hotelli Punkaharju som drivs av Saimi Hoyer.

”Vägen dit är gudomligt vacker, stället är vackert och maten himmelsk.”

Kortare turer gör Hanna gärna från hemmet i Esbo till Noux nationalpark. Hon gillar bland annat de slingriga vägarna som går genom tät skog och leder till naturcentrumet Haltia.

På somrarna tillbringar Hanna tid på Ösel i Estland där hon har ett gammalt timmerhus med stall. När Hanna kör till stugan har hon egentligen inte lust att stanna till på vägen – sommarparadiset som väntar där framme är för lockande.

”Jag äter på färjan som tar mig från estniska fastlandet till Moon. Där serveras soljanka eller surkål och pulled pork. Eller plättar och glass, pankooki ja muusi på estniska.”

När Hanna kör motorcykel uppskattar hon bensinstationer som är snygga och städade och alltid har öppet. →

Hanna Sumari älskar att resa. Hon drömmer om att promenera över Brooklyn Bridge i New York med sina man och att vandra på Island. I Sommarfinland reser Sumari helst runt på sin motorcykel av märket BMW.

”Och sådana finns det verkligen inte i alla länder, även om man skulle tro det”, säger hon.

Vanligen väljer Hanna pausplats utifrån när bensintanken börjar vara tom.

”ABC-stationerna kan man lita på. De har alltid öppet och toaletterna är snygga och städade. Det är viktigt att de är städade, eftersom man måste dra av sig mc-stället så att det hamnar på golvet för att få ner byxorna. Dessutom behövs det utrymme eftersom mc-jackan är vaderad och styv.”

Om Hanna inte planerar att äta på ett visst ställe händer det att hon äter en varm måltid på ABC.

”Där vet jag vad jag får och har lätt att välja. Det är också perfekt att där finns en butik, för jag äter inte choklad eller bullar till mellanmål, utan kvarg och bär.”

När Hanna kör motorcykel stannar hon gärna på vackra platser vid sjöar.

VANLIGA BEKYMMER

Hanna är en välkänd tv-redaktör, programledare och bloggare i Finland. Hon blev känd genom tv-serien Joka kodin asuntomarkkinat 1993 och har därefter gjort flera tv-program om inredning och renovering.

Sedan några år tillbaka har Hanna även en blogg som bär hennes namn. Där skräder hon inte orden när hon tar ställning i olika frågor, allt från utseendehets till föräldraskap.

Hon berättar att 99 procent av feedbacken på bloggen är positiv. Orsaken är sannolikt att hon inte förskönar i sina texter. Hanna är inte heller nådig mot sig själv, utan beskriver sina svagheter skoningslöst. I ett blogginlägg berättade hon till exempel att hon hade börjat fundera på om hon i sitt liv överhuvudtaget har åstadkommit någonting som faktiskt är av betydelse.

Hanna berättar att hon alltid har varit en öppen person, och därför har det inte varit svårt för henne att berätta öppet även om sina svagheter. Hon tror på kamratstöd.

”Det är inte bra att hålla sina bekymmer för sig själv, man måste våga prata om dem. Då upptäcker man att de är mycket vanligare än man tror. Vanligen är det tio andra som haft samma problem. Särskilt skam kan man övervinna när man vågar tala öppet om den.”

Trots att Hanna inte är rädd för att säga vad hon tycker säger hon att hon ”inte har särskilt bra självförtroende.”

”Även om det är mitt jobb att uppträda är jag en helt vanlig person. Men jag har ett skyddande skal mot kändisskapet. Om någon skriver någonting negativt om mig på nätet tycker jag bara att det är kul. Jag tar inte åt mig av förolämpningar, utan låter dem rinna av mig.”

FEST BLEV BÖRJAN PÅ VÄNSKAP

År 2010 satt Hanna i sitt tomma hem i Esbo och kände sig övergiven, ensam och överflödig. Hanna hade jobbat ”som en galning” i tiotals år, men plötsligt var kalendern tom. Först lämnade Hanna över ansvaret för ett inredningsprogram, och sedan tog programledaruppdragen och skrivjobben slut.

”Jag fick panik och kunde inte njuta av

Hanna Sumari

60-årig tv-redaktör, programledare och bloggare.

BOR i Esbo med sin man.

HAR SYNTS i tv sedan 1993 och har upplevt mediebranschens stora förändring. ”Numera kan vem som helst göra ett eget program på YouTube. Det stör mig inte alls, alla människor är viktiga.”

När Hanna Sumari väljer körrutter är vyerna oftast avgörande.

”Mitt mantra är att det alltid finns två sidor av samma mynt. Jag har aldrig upplevt någonting så illa att det inte skulle ha fört någonting gott med sig”, säger Hanna Sumari.

att jag fick en andhämtningspaus.”

Hanna upptäckte att hon inte längre hade några vänner att ringa eller till exempel gå på bio med.

”Jag hade inga vänner kvar, eftersom jag inte haft tid att träffa någon. Jag hade tre barn, man och hund och hade alltid jobbat långa dagar.”

Efter att ha deppat en stund över sin situation löste Hanna problemet på ett sätt som är typiskt för henne: hon ställde till med fest. Hon bjöd hem folk från olika sammanhang, merparten av människorna kände hon bara ytligt.

”Alla trodde att de andra kände varandra sedan tidigare, men så var det inte alls”, säger Hanna med ett skratt.

Festen var början på många vänskapsband och Hannas kalender började fyllas med lunchträffar. Samtidigt slutade hon bry sig om att det var en lugn period på jobbfronten.

”Jag behövde verkligen stanna upp”, säger Hanna.

Nu har hon nämligen kalendern fylld med jobb igen. Hannas sommar går åt till att spela in programmet Finlands vackraste hem. I serien besöker Hanna 30 hem runt om i Finland och hon har inte tid med mer än en kort semester.

”Men jag älskar att jobba med tv. Jag trivs jättebra framför kameran, det är naturligt och enkelt för mig.”

ÅLDERN KÄNNS INTE, MEN DEN SYNS

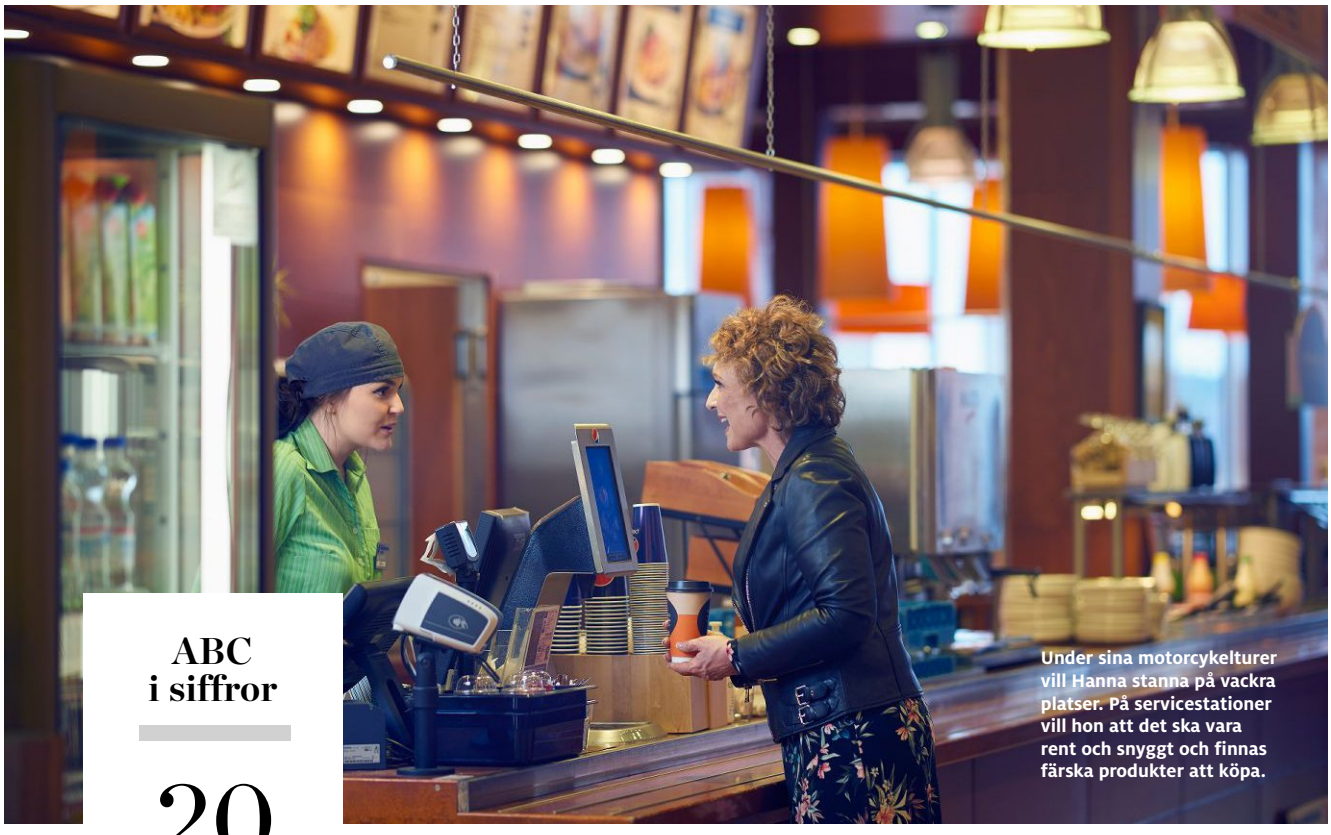
Åldrande är någonting som har sysselsatt Hannas tankar av och till, eftersom det är unga människor folk vill se.

”Jag kommer ihåg när **Isabella Rossellini** som 42-åring fick höra att hon är för gammal för att vara Lancômes ansikte.”

Men på senare tid har Hanna märkt att högre ålder har blivit trendigt. Vi får se äldre damer som modeller och vid 65 års ålder blev Rossellini ombedd att återvända till Lancôme.

”60 verkar vara det nya 40. Men visst svär jag ibland när jag ser foton av mig själv. Det är en chock att se sig själv med rynkor, eftersom man känner sig ung. Man kommer inte alltid ihåg hur gammal man har hunnit bli.”

Hanna medger att det är en livslång uppgift att lära sig att älska sig själv. Men det är lättare när det finns fler än en mall som man kan passa in i. Hanna har hjälp med detta av sin käre make, som hon har varit tillsammans med i hela 25 år. De träffades en gång i tiden under en gemen- →



Under sina motorcykelturer vill Hanna stanna på vackra platser. På servicestationer vill hon att det ska vara rent och snyggt och finnas färska produkter att köpa.

ABC i siffror

20
ÅR
För 20 år sedan öppnade den första ABC-trafikbutiken i Uttis.

250 000
KUNDER
ABC besöks av 250 000 kunder varje dag.

4000
ANSTÄLLDA
Kunderna betjänas av cirka 4 000 ABC-anställda.

10
MILJONER
10 miljoner matportioner äts varje år. Vanligen väljer kunderna buffén.

24
MILJONER
Det går åt 24 miljoner koppar kaffe varje år.

sam tv-produktion där mannen var filmare. Paret har en gemensam dotter och dessutom har Hanna två döttrar från ett tidigare äktenskap.

VANDRING OCH BAKNING

Sanden i Saharaöknen var fin som sanden i ett timglas, och här och var syntes det fotspår av små insekter. Mandelträden blommade med vita, vaxliknande blommor och solen gassade på Hannas rygg när hon körde motorcykel i Sahara.

Hanna älskar att resa och därför är hon glad över att hon kunnat resa även i jobbet.

Åren 2008 och 2010 gjorde Hanna och hennes man en tv-serie där de körde runt i världen. För Hanna var den största utmaningen i serien när den åttafaldige endurovärldsmästaren **Kari Tiainen** lärde henne att köra enduro. Hanna körde med endurocykel över Atlasbergen till Sahara och övernattade på lyxhotell.

”Sanddynerna var det vackraste jag någonsin sett i naturen”, säger hon.

Hanna berättar att hon lider av kronisk resfeber. Den senaste tiden har hon åkt särskilt till Fuengirola i Spanien där hon vandrar och njuter av solen och havet, medan hennes man kör enduro i bergen. Hanna har också besökt Hawaii många gånger.

”Sanddynerna var det vackraste jag någonsin sett i naturen.”

”Det var länge en onåbar, sagolik plats för mig. Sedan plötsligt en dag berättade min man att han köpt en julresa för hela familjen dit.”

På resorna njuter Hanna av att ströva omkring i naturen. En resa hon inte glömmer är den till Cornwall i England.

”Stränderna var regniga, dimmiga, öde och steniga. Jag och min dotter Carolina vandrade längs dem i vinden och lyssnade på måsarnas skrän.”

Utöver att resa är matlagning en av Hannas passioner. Redan som ung gjorde Hanna inlagda gurkor och rödbetor, saltad svamp och pickels, kokade sylt och lindade in vinteräpplen i silkespapper så att de skulle mogna.

Hanna testar gärna nya rätter, råvaror och tillagningssätt. Hon har en blogg där hon delar sina favoritrecept.

På sommaren är Hannas specialitet inte grillat, utan bakverk.

”Jag älskar att baka. Det är så meditativt. ■

ANNA PERHO

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

Upplevelsemat vid vattenkaret

Sommaren betonar en av matvärldens lagbundenheter: även dåliga smakupplevelser är lite bättre utomhus. När du äter en helt vanlig pastarätt vid en vacker strand smakar maten av någon anledning bättre. En hot dog från korvkiosken smakar plötsligt himmelskt (Gurksallad, mums!), för att inte tala om en flaska mousserande vin, när du befinner dig i en mysig park.

Det är med andra ord inte att undra på att vi älskar att äta på uteserveringar och att grilla vid sommarstugan. Till finländarnas kulinariska minnen hör grillad mat avnjuten i tunna dunjackor; stunder kryddade med finländsk umami, den fascinerade kombinationen av myggspray och tändvätska.

PERSONLIGEN KAN JAG fortfarande känna smaken av min dagliga lunch en sommar jag tillbringade i stallet: kycklingsoppa med nudlar tillagad i kaffekokaren i sadelkammaren och morötter som legat i blöt i hästarnas vattenkar. Jag jobbade utomhus, var ständigt i rörelse och skuffade tunga dyngkärror och var därför hungrig som en varg, men mitt smaksinne hade ännu inte utvecklats till en nivå där maten måste vara en ”upplevelse”. (Enstaka drunknade råttor i vattenkaret bjöd visserligen på upplevelser.)

UTOMHUS TAR VI också lättare på det här med maten. Vi slutar att bry oss om att dukningen är halva måltiden när vi har en korv i hushållspapper i handen. Och vi glömmer den expressionistiska smoothiebowl-konsten och äter färska jordgubbar med fingrarna.

Street food har blivit en sann megatrend. Det är inne att servera rätter som ser ut som om **Jamie Oliver** skulle ha skruvat upp hastigheten ytterligare och slängt upp en hög med ingredienser på Instagram-vänliga engångstallrikar.

DET HAR GJORTS otaliga undersökningar om lycka, även om ett gott liv definierades redan 1942 i boken *Fem söker en skatt*. Där gör de bästa vännerna en utflykt i det fria och allt är perfekt, eftersom, som författaren beskriver: *de hade tagit med sig limpa och smör, kex, marmelad, fruktkonserver, plommon, lemonad och en tekanna.*

Grillad mat är kryddad med den fascinerande kombinationen av myggspray och tändvätska.

FOTO JOUNI HARALA

Rulla ihop förlovnings-ringar av örter och ordna en avslappnad grillfest. Välj lämpliga smakpar på sidorna 16–17.

Grilla zucchinirullar med halloumi och ytterfilé med tre sorters peppar och avnjut med örtolja och öl i gott sällskap.

HARMONI, KÄRLEK & *grillat*

Fira en kärlekssommar med läckra smakpar, heta sommarlåtar och svalkande öl. →

SAMMANSTÄLLT AV TIINA VALKONEN OCH IIRIS VON KNORRING **MAT** TAINA SALOVAARA, ANU BRASK OCH TIINA VALKONEN **FOTOARRANGEMANG** HELI ILKKA **FOTO** TUOMAS KOLEHMAINEN OCH ISTOCKPHOTO

Krispiga frukthjärtan

Gör ett fräscht mellanmål tillsammans med barnen genom att skära ut hjärtan med en pepparkaksform ur olika frukter. Trä turvis fruktbitar och bär eller vindruvor på tjocka sugrör eller grillpinnar.

HELA SOMMAREN KRING HANDLEDEN

Gör likadana roliga ”festivalarmband” till er båda av snöre och pärlor. Se beskrivning: yhteishyvä.fi.

Tilbehör Prisma.

FOTO ANNA HUOVINEN OCH ISTOCKPHOTO

Var mötte du kärleken?

Yhteishyväs följare på Facebook har berättat var och hur de har mött kärleken. Det kan hända dig också!

1 I KASSAN I MATBUTIKEN

”I butikskassan kl. 8 på morgonen, vi var de enda kunderna. Först utbytte vi leenden mellan färdigmatshyllan, mest på skoj. Sedan råkade vi hamna i samma kassa och där tog vi mod till oss att börja prata. Kassabiträdet hade minst sagt en förvånad min. Nu har vi fyra år bakom oss och förhoppningsvis många fler framför oss.” *Elisa*

2 VÅRA JACKOR BLEV HOPBUNDNA

”En kompis band ihop fransarna på våra jackor. Vi fortsatte åt samma håll. Detta var sommaren 1987 och vi är fortfarande tillsammans.” *Kirsi M*

3 VID KORVKIOSKEN

”Han var kund och jag försäljare i korvkiosken. Sedan dess har det varit vi två, i närmare 24 år.” *Mia*

4 PÅ EN BLINDDEJT

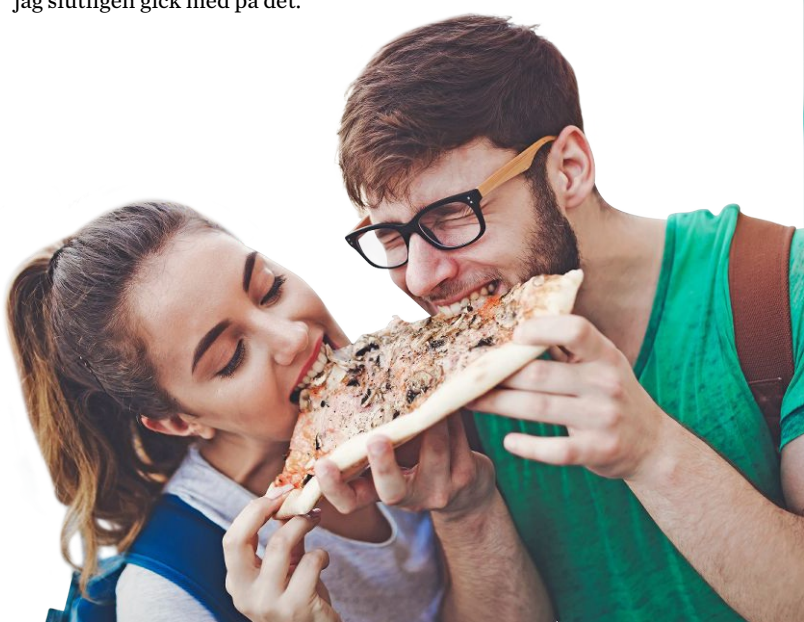
”En kompis försökte övertala mig att gå på en blinddejt i en hel månad innan jag slutligen gick med på det. 15 år senare är vi fortfarande på samma dejt. Familjen har utökats med en son.” *Sari*

5 PÅ SOCIALA MEDIER

”Vi lärde känna varandra via Insta för ett år sedan. Min man hade råkat se ett foto av mig på Instagram, blivit förälskad i mina ögon och skickade meddelande till mig. Nu har vi varit gifta i 10 månader.” *Katja*

6 PÅ TINDER

”Jag såg en man på ett foto som var tvärtemot alla mina kriterier: svartvitt och taget på toaletten. Av någon anledning swipade jag ändå höger och vi matchade. Först skrev vi till varandra på Tinder och Facebook. Men det räckte inte länge förrän han stod utanför min dörr (inbjuden av mig) med en blombukett, och blommorna råkade vara mina favoritblommor, gerberor. Den gången pratade vi i sex timmar. Nu har vi varit tillsammans i över tre år.” *Kirsi P*



Så här äter vi glass

Finländarna äter mycket glass. Samarbetes läsare har berättat vilka typer av glass de gillar. S-gruppens köpdata avslöjar hurdana glassköpare vi är.

I GLASSDISKEN I BUTIKEN TAR JAG

ett enliterspaket / en strut eller en pinne

I KIOSKEN KÖPER JAG

en kula glass / mjukglass

HETA SOMMARDAGAR ÄR DET GOTT MED

en saftis / gräddglass

ETT ALLTID SÄKERT SMAKVAL ÄR

choklad / jordgubbe

AV SMAKALTERNATIVEN VÄLJER JAG

en klassiker / en nyhet

TILL VANILJGLASS ÄR DET GOTT MED

chokladsås / färska jordgubbar

Visste du att...?

Kunderna köpte över 18 miljoner liter glass i S-gruppens butiker förra året. Under varma sommarmånader köper kunderna 0,5 miljoner liter mer glass än under kalla.

50 %
av glassen köps på sommaren.

20 %
av den köpta glassen är vaniljglass i enliterspaket.

Gör superenkel glass hemma! Se recept på glass med smakerna jordgubbe–pistage, chili–salmiak och mockarutor: yhteishyvä.fi.

Svaren lämnades i en enkät som genomfördes på yhteishyvä.fi. Totalt 1 679 personer svarade på den. Siffrorna härstammar från S-gruppens köpdata.

Grilldejt

Du skapar fulländad kärlek på grillen av motsatser och smakpar som stöder varandra. Testa dessa kombinationer eller byt par.

Hetaste hett

Biffar av Härkis och kikärt är supergoda och härligt saftiga.

+

Regnbågsspett med örtolja är sommarens mest färggranna tillbehör.

+

Körsbärssalsa blandar du ihop av tre ingredienser.

Kärleksknyte

Halloumi i zucchini penslar du med en kräm smaksatt med paprika och vitlök.

+

En somrig varvad sallad blandar du av säsongens bästa grönsaker i ett stort kärl.

Eggande god

Ytterfilé med pepparcocktail steker du härligt saftig på grillens mjuka värme.

+

Majonnäs med rostad lök blandar du enkelt av finhackad rostad lök och färdig majonnäs.

+

En körsbärs- och pärltomatpanna toppar du med mozzarella och serverar varm.

FOTO JUHA SALMINEN OCH AMANDA AHO

Komplett match

Grillad lax i surskorpa panerar du med surskorpor med citronjuice.

+

Snabbmarinerad fänkål lagar du av fänkål, citron, salt och socker och den blir klar på några minuter.

+

Nypotatis är sommarens mest efterlängtade delikatess.

Bondbränna

Smörgåsar med kiwi och guacamole är läckra som en knaprig och eldigt fräsch förrätt eller som tillbehör.

+

Kyckling och apelsin på spett smaksätter du med apelsin- och ingefärsmarinad och toppar med koriander.

+

Tidig kål à la avokadopasta är en populär somrig pastavariant.

Superlajk

Ölmarinerade ribs blir saftiga i ugnen och ge dem sedan sista finishen på grillen.

+

Potatissallad med bacon får en härlig salt crunch av bacon.

Se recepten i Matbilagan!

→

Pilkastning på midsommar

ORDNA
en tävling i pilkastning med kompisgänget eller släkten på midsommar. Utifrån resultaten kan ni bilda midsommarpar som får en uppgift att utföra.

I TÄVLINGEN
kastar ni i tur och ordning i tre omgångar och räknar ihop poängen.

DE SOM FÅTT
mest och minst poäng totalt bildar ett par och så vidare.

UPPGIFTERNA
kan vara till exempel att diska, värma bastun, hålla tal, garnera en tårta, grilla eller lata sig i hängmattan.

HITTA PÅ FLER REGLER
själva – innan tävlingen börjar!

FOTO ANNA HUOVINEN, TUOMAS KOLEHMAINEN OCH ISTOCKPHOTO

Mums, vilka öldrinkar!

Blanda populära cocktails av öl för omväxlings skull. De fräscha sommardryckerna innehåller mindre alkohol, men har minst lika mycket smak. Se recept på ölmojito och ölmargarita med jordgubbar: yhteishyvä.fi/olut

Mummotunnelis legendariska låtar

Raffaellos uteservering i Helsingfors, Mummotunneli i folkmun, är känd som kärlekens uteservering. Till dessa låtar är det partaj sommarnätterna igenom.

DINGO
Nahkatakkinen tyttö

SONJA LUMME
Eläköön elämä

JVG
Tarkenee

ROOPE SALMINEN & KOIRAT
Madafakin darra

ANTTI TUISKU
Peto on Irti

GYLLENE TIDER
Sommartider

POPEDA
Pitkä kuuma kesä

TEFLON BROTHERS
Maradona (kesä 86)

BACKSTREET BOYS
Everybody

HADDAWAY
What is love

PAULA KOIVUNIEMI
Sata kesää tuhat yötä

KAIJA KOO
Nää yöt ei anna armoa

DINGO
Levoton tuhkimo

VICKY ROSTI
Charlie Brown

LEEVI & THE LEAVINGS
Pohjois-Karjala

TAPANI KANSA
R.A.K.A.S

TAPANI KANSA
Äidin pikkupoika

ANTTI TUISKU
Keinutaan

KAIJA KOO
Supernaiset

VICKY ROSTI
Sata salamaa

VESALA
Älä droppaa mun tunnelmaa

Se Mummotunnelis sommarprogram: raflaamo.fi

I appen
PINT PLEASE
får du omdömen och information om olika ölsorter. Appen kan du använda var som helst, exempelvis när du står i butiken och väljer. Ladda ned den till din telefon i appbutiken!

Öl för alla tillfällen i sommar

Ölmästaren rekommenderar ölsorter som passar till sommarmaten.

KEISARI IPA
Lätt maltig India Pale Ale med fruktig doft, 5,1 %. Perfekt till grillat kött, går även ihop med aromerna från pepparbiff och sallader med vinäger.

OLVI AMERICAN CREAM ALE
Både över- och bottenjäst Cream Ale, 4,7 %. Medelfyllig maltbas med karamell och honung som toppas med blommig och fruktig humle. Mycket kolsyra och endast lätt beska. Passar till krämig kycklingpasta.

KOFF CRISP TUMMA
Mahognyröd alkoholfri lager med en vacker, tjock skumkrona. Lätt, farinsockerliknande karaktär och lätt rostad smak. Kalorisnålt alternativ till kötträtter, passar även den som kör bil.

RAINBOW SOMBRERO LAGER
Fjäderlätt och glasklar ljus lager, 4,5 %. Maltbas med rikliga inslag av majs och ris, vilket garanterar fin fräschör. Serveras iskall med en limeskiva. Passar till grillat.

KUKKO PILS
Traditionell pils från Laitilan, 4,5 %. Gyllengult helmaltsöl med kraftig och långvarig skumkrona. Glutenfritt. Testa till fiskrätter.

HOEGAARDEN WITBIER
Legendariskt ljust veteöl, 4,9 %, med en karaktäristisk elegant kryddighet. Kryddat med apelsinskal och korianderfrön. Detta torra och fruktiga öl passar som aperitif eller utomhusdricka. Servera till exempel med en somrig kycklingsallad. ■

JOBBAR FÖR DIG
Kari Häsä är sortimentschef inom kedjestyrningen för detaljhandeln och ölmästare.

Produkter Prisma.

SOMMARFESTENS SKÖNHET

Britatårtan tar sommaren till kaffebordet. Kombinationen av mjuk botten, krämig jordgubbs- och citronfyllning och frasig maräng är oemotståndlig.

TEXT KATI POHJA **FOTO** PÄIVI RISTELL

Britatårtan blir riktigt elegant om du monterar den i fyra lager.

SÅ HÄR BAKAR DU EN FULLÄNDAD BRITATÅRTA

1
Ta 4 ägg och separera gulorna från vitorna. Vispa 150 g margarin och 1 ½ dl socker. Vispa ned en äggula åt gången. Blanda 2 dl vetemjöl och 2 dl bakpulver och tillsätt dem i skummet. Blanda ned 1 ½ dl mjölk.

2
Bred ut smeten på en ugnsplåt klädd med bakplåtspapper. Det går enklast med en slickepott. Botten kan kännas tunn, men oroa dig inte, den ska vara så.

3
Vispa äggvitorna hårt. Tillsätt 2 dl socker i slutet av vispningen och vispa ytterligare en stund. Skummet är klart när det är hårt och glansigt och du kan vända bunken upp och ned utan att det rinner ut.

4
Bred ut skummet ovanpå smeten. Använd lätta rörelser så att smeten inte rör sig under skummet. Ytan får gärna vara vågig. Strö över 1 dl mandelspån. Grädda i ugn i 175 grader i cirka 35 minuter.

5
Skär cirka 350 g jordgubbar i skivor. Pressa saften ur 2–3 citroner (2 dl) och låt jordgubbarna stå och dra i saften i ½ timme. Vispa 2 ½ dl grädde. Blanda ned 200 g färskost med vaniljsmak, ½ dl socker och 1 ½ dl lemon curd.

6
Skär den avsvalnade botten i fyra delar. Låt jordgubbarna rinna av. Placera en bottenbit på ett serveringsfat. Bred ut en tredjedel av den vispade grädden och jordgubbarna ovanpå. Upprepa tills tårtan är monterad och du har en bottenbit utan fyllning överst. Garnera med jordgubbar och mynta.

3 x Britas nya stil

KOLA- OCH NÖTDELIKATESS

Ersätt mandelspånen med hackade salta nötter och gräddkolor. Byt ut färskosten till jordnötssmör och jordgubbarna till bananskivor.

CHOKLADÄLSKARENS DRÖM

Använd riven choklad i stället för mandelspån. Ersätt färskosten med 1 dl Nutella. Garnera tårtan genom att ringla över smält vit choklad.

EN TROPISK FLÄKT

Byt ut mandelspånen till kokosflingor. Ersätt grädden med kylskåpskall kokosgrädde som du hällt bort vätskan från. Vispa och smaksätt med limejuice.

GÖR EN ANPASSAD VERSION

- För en glutenfri version ersätter du vetemjölet med en glutenfri mjölblandning.
- I en mjölkfri Britatårta använder du mjölkfritt margarin och ersätter mjölken med starkt kaffe, vilket ger en botten med lätt mockasmak. Använd sojavisp i stället för grädde och naturell sojamjukost i stället för färskost.
- Du kan baka botten redan dagen före, men fyll tårtan först kort före serveringen så att marängen inte drar i sig vätska. Förvara botten i rumstemperatur tills du monterar tårtan.
- För omväxlings skull kan du smaksätta botten med kakaopulver, rivet apelsinskal eller en skvätt likör.
- Variera fyllningen med olika bär och frukter efter säsong och testa vispbar vaniljsås i stället för vispgrädde.

VILKEN MELON!

Lär dig mer om det färggranna melonsläktet och avnjut dessa saftiga frukter på alla tänkbara sätt nu under högsäsongen.

TEXT TAINA SALOVAARA **FOTO** TUOMAS KOLEHMAINEN

MÅNGSIDIG GALIA

Galiamelonens nätmönstrade gulgröna skal blir tydligt mer gult när melonen mognar. Det aromatiska ljusa fruktköttet passar i både söta och salta rätter. Gör ett fräscht tillbehör av galiamelon på samma sätt som pressgurka eller blanda till en saftig salsa av melon, jordgubbar och chili till en grillmåltid.

FRÄSCH CANTALOUPE

Den runda, fårade cantaloupemelonen har ett vackert orange fruktkött. Eftersom motsatser kompletterar varandra äter många söt cantaloupemelon med skinka och salta ostar. Dess blommiga arom passar i drinkar och fruktsallader. Fräscha upp cantaloupen genom att droppa över en skvätt lime- eller citronjuice och servera.

Melon i gaffelbitar

Dela en cantaloupe- eller honungsmelon. Avlägsna frön och skal. Skär melonen i munsbitar. Trä bitarna på gafflar tillsammans med bitar av get- eller parmesanost och oliver. Toppa med basilika.

Melonsörja

Skala och skär 1 cantaloupemelon eller ½ vattenmelon i bitar och frys ned dem. Lägg de frysta bitarna i en mixer. Pressa ned saften från 2 limefrukter. Tillsätt 2 dl mineralvatten eller mousserande vin. Mixa till en jämn blandning. Fördela blandningen i glas. Tillsätt is och toppa med melonbitar eller limeskivor.

Fräsch jordgubbs- och melonsallad

Skala och tärna 1 kg olika melonsorter. Skiva 200 g jordgubbar. Blanda melonbitarna och jordgubbarna. Blanda saften från 1 citron med 2 msk lönnsirap. Tillsätt blandningen i en sallad och hacka ned en näve färsk mynta. Rör om. Toppa med hackade pistaschnötter. Servera som den är eller med glass.

UPPFRISKANDE VATTENMELON

Som namnet säger består vattenmelonen till över 90 procent av vatten. Kall vattenmelon är en utmärkt törstsläckare och ett energisnålt mellanmål. En nypa flingsalt eller socker accentuerar vattenmelonens smak. Tärnad vattenmelon är krispig och god i sallader och djupfrysta melonbitar är vackra i en sommarbål. Trä en skiva vattenmelon på en pinne och frys ned. Servera som glass.

KOLLA ÄVEN IN DE HÄR!

JIMBEEMELONEN är en riktigt lyxig melonsort. Den har orange fruktkött med en särskilt fin sötma och arom. Testa jimbee naturell eller till ost.

SWEETIEMELONEN är en ny bekantskap för alla melonälskare. Det grönskiftande ljusgula fruktköttet är mycket sött och melonen passar att ätas naturell exempelvis som sommardessert.

I denna spalt berättar vi hur finländsk mat blir till.

Färsk fisk snabbt

Jari-Matti Pitkänen övervakar regnbågslaxarnas förvandling från romkorn till mat på tallriken. Fiskföretaget Saimaan Tuore odlar fisk på ett mer ekologiskt sätt.

TEXT RIINA-MARIA METSO **FOTO** AKSELI MURAJA

”Om det bara gick att laga enkla vardagsrätter av fisk. Det var min önskan när jag började jobba på Saimaan Tuore. Jag är en fiskkille – jag kan laga mat av fisk som fisk. Men många tror att det är svårt att hantera fisk. Det finns många som inte vet vad de ska göra om de får en hel fisk. I mitt jobb vill jag visa att fisk är enkel husmanskost och förändra konsumenternas matvanor.

Jag föll för fiskbranschen för åtta år sedan. Då hade jag inte kunnat tro vad allt jobbet skulle medföra. Vi hanterar en ömtålig produkt som har kort hållbarhet.

KVALITETEN ÄR DET VIKTIGASTE

Det var det nya sättet att odla fisk som lockade mig till Saimaan Tuore, först som produktionschef och sedan som vd. Våra regnbågslaxar odlas i cirkulerande vatten, vilket är ett ekologiskt och kontrollerat sätt att producera fisk. Vi har inga egna utsläpp i vatten överhuvudtaget.

Vi lanserade vår produkt i februari. Före det byggde vi anläggningar i snabb takt. Det har varit och är fortfarande mycket jobb. Företaget är litet och jag får delta i nästan allt arbete. För mig är det viktigaste att vi har en högkvalitativ produkt. Därför övervakar jag gärna särskilt förädlingsskedet. Slutresultatet på vår produktionslinje är den produkt som konsumenterna ser. Om det till exempel blir ett fel på maskinen när produkten skärs går den inte att rädda i nästa arbetsskede. Då är det kört. Vi måste vara uppmärksamma hela tiden.

PROBLEMET ÄR LÖST

Vår produktionsanläggning är ny även för oss. Det finns ingen motsvarande anläggning i Finland, egentligen inte i hela världen. Den största framgången var att få se vår produkt ute i butikshyllorna i februari. Vi är mycket nöjda över att vår produkt finns i S-butikernas sortiment. Vi vill erbjuda konsumenterna högklassig och färsk finländsk fisk över hela Finland. S-butikerna är en viktig del av detta.

Den stora efterfrågan överraskade oss och produkterna räckte inte till i samband med lanseringen. Jag har aldrig någonsin tidigare upplevt något sådant när det gäller fiskprodukter. Att inleda produktion var en stor ansträngning som krävde långa arbetsdagar. Nöjda kunder och våra högklassiga produkter har dock gett mig motivation. När jag ser leenden på både kundernas och medarbetarnas läppar vet jag att allt är som det ska. →

”Vi har inga egna utsläpp i vatten överhuvudtaget”

”Vanligen glömmer jag jobbet när jag kommer hem till min fru och mina tre barn. När det är stressigt på jobbet håller frun och barnens mor- och farföräldrar ställningarna där hemma. Jag håller mig fysisk i form genom att spela badminton och pyssla med huset”, säger Jari-Matti.

Om fisken behöver putsas efter att den genomgått den maskinella tillverkningslinjen gör Jussi Kasanen och Teija Kosunen det manuellt.

Man försöker ha fiskar av samma storlek i samma bassäng för att undvika konkurrens.

Filéerna blir lika stora när fiskarna skannas i en maskin med kamera. Nästa maskin räknar ut var fiskarna ska skäras utifrån skanningen.

Fiskarnas välmående följs upp genom olika mätningar, bland annat av vattentemperaturen, pH-värdet och syrehalten.

Olli Vauhkonen tar upp en fisk med en håv ur bassängen.

Saimaan tuore

Saimaan Tuores fiskar odlas vid tre olika anläggningar i Hollola, Huutokoski och Varkaus.

5
GRAM

Fiskynglen kläcks i Hollola i grundvatten från Salpausselkä, vilket är bästa möjliga vattentyp under fiskarnas första levnadsskede. Under fyra månaders tid hinner fiskarna få en vikt på cirka 5 gram. De små fiskarna är lätta att flytta till nästa anläggning.

70
GRAM

Vid cirkulationsvattenanläggningen i Huutokoski växer fiskarna under fyra månader tills de väger cirka 70 gram. Vid odling i cirkulerande vatten är tillväxten jämn året runt, medan fisken vid traditionell odling växer endast på våren och hösten.

1000
GRAM

Fiskarna växer till sin slutliga storlek i Varkaus. Först får de växa i fyra månader vid cirkulationsvattenanläggningen. Via reningsbassänger går fiskarna vidare till processlinjen och som färdiga produkter till butikerna. Fiskarna som säljs väger 700–1 000 gram.

”Vi vet vad som har hänt med fisken under resans gång.”

VÄLTRÄNAD OCH FÄRSK

Färsk fisk smakar gott. Det är jag själv van vid och det vill jag även erbjuda andra. Det fina med våra produkter är att allt ligger i våra händer. Vi både odlar och tillverkar fisken. Vi vet vad som har hänt med fisken under resans gång. När vi tar upp fisken ur bassängen tar det en timme innan den har gått genom alla tillverkningsskeden och ligger färdigpackad och väntar på transport.

Vid odling i cirkulerande vatten når fisken också försäljningsstorlek snabbare. På detta sätt kan vi ta upp fisk ur bassängen året runt och får genast ut den på matborden. Dessutom är prisnivån mer stabil.

Vår fisk får specialanpassat foder. Tack vare detta får vi en exakt sådan fisk vi vill ha. Fisken ska innehålla tillräckligt med omega-3-fettsyror. Eftersom vi odlar relativt små fiskar på 700–800 gram är de fastare än större fiskar. I vår odlingsmetod simmar fiskarna motströms i bassängen, precis som de gör i älvar. De har mer vältränade muskler och filéerna innehåller mindre fett än hos fiskar i kontrollgrupper som odlats i stillastående vatten. Det märker man när man steker fisken i stekpanna. Men regnbågslax är ändå en fet fisk som innehåller hälsosamma fettsyror. Våra fiskar innehåller dock proportionellt sett mer protein än till exempel norsk lax där filéerna har vita ränder av fett.

Viktigt för mig är också att fisken säljs i portionsstora filéer. Andelen en- och tvåpersonshushåll i Finland är stor. Vi vill erbjuda dem lättlagade måltider. Portionsfiléerna är enkla att slänga ner i stekpannan och blir klara på några minuter. Fisk är snabbmat, men inte skräpmat.

FISK UTAN FINLIR

Jag har fiskat hela mitt liv. Jag åker och fiskar så fort jag bara har möjlighet. Särskilt på somrarna står egenhändigt fångad fisk på menyn. Jag tillagar alltid fisken enkelt: på med salt och citronpeppar och in i ugnen.

Å andra sidan är fördelen med jobbet att fångsten alltid är garanterad där.” ■

TEXT ENNA KOIVUNEN OCH IIRIS VON KNORRING

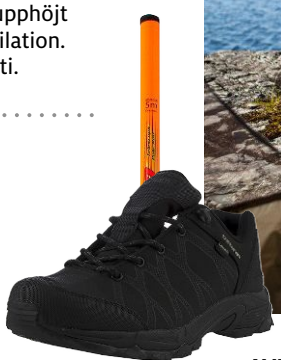
Avkopplande utflykter

Packa ner tält, stormkök och metspö och gör en naturutflykt. Du återvänder utvilad.

FÄRDIGT LUNCHSET
I den praktiska och högklassiga fältservisen Camp-a-Box Complete ingår allt du behöver för att äta utomhus, och vikten på 265 gram känns knappt i ryggsäcken. 16,95 e, Wildo.

GÄÄÄSP!
Kupoltältet Hytte XL för tre personer har upphöjt förtält och god ventilation. 79,95 e, Halti.

MED LÄTTA STEG
De vattenavstötande friluftsskorna Callan DX har stötdämpande sula med bra grepp. Dam- och herrstorlekar. 59,95 e, Halti.



AVKOPPLANDE METE
Detta metspö i glasfiber är lätt och smidigt att hantera. Längder 3–6 m, fr. 2,90 e. Patriot.

DET ÄR ALLTID GOTT ATT ÄTA UTOMHUS
Detta stormkök är en klassiker som du enkelt lagar mat med i väder som väder. 49,95 e, Trangia.

HÅLL VÄRMEN
Grön Oregon 200JR-sovsäck för juniorer, längd 170 cm, 11,95 e. För vuxna blå Ranger 150SR-sovsäck, längd 220 cm, 12,95 e. Campliner.

VANDRINGSBRALLOR
Slitstarka vandringsbyxor med stretch för herrar, även i grått. Finns i pink kamouflagemönster för damer. 49,90 e, House.

DAGSUTFLYKT
Denna kompakta ryggsäck på 15 liter är praktisk att ta med på en dagsutflykt. Ryggsäcken är fukt- och smutsavstötande och har vadderat ryggstycke som motverkar svett. Även i svart. 14,95 e, Dongtuo.

EGNA MASKAR MED
Komplett metetillbehör med lina, krok, sänke och flöte. Enkelt att fästa direkt i spöet, 2 st./pkt. 0,99 e, Ahti. Mask på burk, cirka 50 st./burk. 4,95 e, Master.

Dessa och andra friluft- och fisketillbehör på Prisma. Urvalet varierar beroende på butik.

REDO FÖR SOMMARENS ÄVENTYR!

Sommarmodet är avslappnat och färggrant. Dessa pålitliga dam- och barnplagg är bekväma och passar tillfälle som tillfälle.

Du skapar en ledig sommarlook med bekväma basplagg med färger och roliga tryck. I samma outfit kan du till och med ha två olika tryck.

Matildas college 9,95 e, Ciraf och trikåer 24,95 e, Blaa. Beatas huvtröja 14,90 e och capribyxor 14,90 e, alla House. Amos T-shirt 8,95 e, 2 st./pkt, och byxor 12,95 e Ciraf.

STYLING OCH TEXT MIRKKA SIUSLUOTO **MAKEUP OCH FRISYRER** AINO-SOFIA KOJONEN
FOTO VUOKKO SALO **KLÄDER** PRISMA

JAG VILL RIDA
PÅ RYGGEN!

Lavendelblå är en fräsch sommarfärg. Blus 19,90 e, B Young.

PÅ DAGS-KRYSSNINGEN!

Jeansjackan får se nött ut, 25,90 e, I Jeans.

En lätt scarf passar alltid på sommaren. Randig scarf, 9,95 e, House, endast de största Prisma.

Det behövs inga snören, ett brett gummiband håller skorna på plats, 19,95 e, House.

PÅ SOMMAR-TEATERN!

PÅ MIDSOMMAR-DANSEN!

Klänningen har ett nätt papegojmönster, 89 e, Ivana Helsinki.

Med halvhöga klackar går det bra att dansa. Skor 79,95 e, London Fog, endast de största Prisma.

Capribyxor i twill passar även under klänningen, 14,90 e, House.

Olika nyanser av blått hör till sommarens färgpalett. En löst sittande och luftig sommarklänning är ett alltid lika säkert kort. Den svalkar när det är hett och värmer när det är kyligt. Randiga strumpor piffar upp outfit som outfit.

Amos topp 7,95 e, 2 st./pkt, Ciraf. Shorts 27,95 e Blaa. Hatt, 6,95 e, House. Collegetröja kring midjan 12,95 e, Ciraf. Stövlar 29,95 e, Tretorn. Beatas klänning 109 e, Ivana Helsinki. Bag, 15,95 e, House. Sneakers 59,95 e, Converse.

PÅ PONNY-LÄGRET!

Iklädd denna t-shirt kan sommarlovsdagen inte bli annat än bra! T-shirt, 7,95 e, Kitzberg.

I en miniryggsäck ryms allt man behöver under en dagsresa. 59,95 e Fjällräven.

PÅ BORG-BACKEN!

Skulle denna klänning passa på släktträffen? Trikåklänning, 7,95 e, House.

Denna t-shirt med tryck har attityd, 6,95 e, House.

Det kan inte finnas något bekvämare sommarplagg än collegeshorts, 5,95 e, House.

Med dessa grå skor på fötterna har man kul, nött yta, 19,95 e, Cienta.

PÅ CYKEL-TUREN!

På sommarlovet är det trevligt med kläder som inte spänner. Det går enkelt att dra på ett par leggings under klänningen när det är svalt.
Matildas tröja 24,95 e och klänning 39,95 e, Blaa. Leggings 5,95 e, Ciraf. Sneakers, 17,95 e, House. Strumpor 7,95 e, 10 st./pkt, House. Skateboard 12,95 e, Sport Runner. Hjälm 16,95 e, Jupiter. ■

I SKATE-PARKEN!

BARNMODET PRYDS AV STORA, SKOJIGA TRYCK. DET VIKTIGASTE ÄR ÄNDÅ ATT PLAGGEN ÄR BEKVÄMA.

Produkter Prisma. Urvalet varierar beroende på butik.

”Till exempel myror är lätta att samla in till mat.”

”Det är inte så svårt att samla vilda örter som många tror”, säger Ossi Paloneva. För att identifiera växter kan man ta hjälp av exempelvis verktygen som finns på webbplatsen NatureGate.

I denna spalt får vi träffa personer som har påverkat vad vi äter på olika sätt. De berättar tre teser för oss.

Nu vill alla ha vild mat

Vild mat är inte något som enbart fanatiska naturmänniskor sysslar med. Vi måste ta dess betydelse på allvar, säger kocken Ossi Paloneva, som satt sig in i ekologisk mat.

TEXT ANITRA RÖNKKÖ **FOTO** MAIJA ASTIKAINEN

För ett par år sedan förverkligade **Ossi Paloneva** sin dröm. Han grundande pop-up-restaurangen Villd i sin hemstad Vasa. Restaurangen serverade vild mat och nästan alla ingredienser var egenhändigt plockade.

Rätter tillagades av bland annat trattkantareller, havtorn, kärleksört och gädda. Fyra dagar i veckan gick åt till att skaffa ingredienser och under två dagar lagade Paloneva mat. Nu gör Paloneva webb-tv-serien Villd, namngiven efter restaurangen, där han lagar mat av kåda, myror och dunört.

Paloneva har jobbat som köksmästare på svinnrestaurangen From Waste to Taste och förespråkat ekologisk mat såväl i riksdagen som på SuomiAreena.

Han berättar att han lade grunden för sitt förhållande till naturen när han strövade längs skogsstigar hos mormor och gjorde fisketurer med sin pappa. Paloneva samlar örter och sprider den vilda matens glädjebudskap, för att även andra ska göra det. Han tror att om det var mer populärt att samla vilda örter, skulle det skapa en efterfrågan även i butikerna. En ökad uppskattning av naturen i Finland skulle också kunna leda till en strängare politik exempelvis i fråga om naturskydd.

När vi äter fattar vi enligt Paloneva otaliga små beslut som alla har något slags politisk fjärilseffekt. Genom de val vi gör kan vi påverka exempelvis om vi sysselsätter inhemska matproducenter eller importerar från länder med bristfälliga arbetsförhållanden. Beslutet att köpa ekologiska livsmedel inverkar även på huruvida efterfrågan på livsmedel som producerats utan bekämpningsmedel ökar. Vi röstar med plånboken på den verklighet och framtid vi förtjänar, anser Paloneva.

1 BRA RESTAURANGER HAR KOLL PÅ VAD SOM FINNS I NATUREN

”Till vild mat hör svamp, rötter, bär, fisk, vilt och insekter. Till exempel myror är lätta att samla in till mat. Vild mat är allt det som människor önskar sig av maten för närvarande: den är till merparten vegansk, glutenfri, närproducerad, obehandlad och innehåller inga tillsatsämnen. Och på ett vis är den också svinn.

Vild mat är en upplevelse och har en historia att berätta. Det finns mer att säga om mat som samlats in i närmiljön. Finländarna har inget band till exempelvis kammusslor och är egentligen inte heller intresserade av varifrån de kommer.

Alla bra restauranger har koll på vad som finns i naturen. Vad finns det i naturen som andra inte har kunnat använda sig av? Finländska restauranger måste göra så, eftersom vi har en alldeles unik natur. Det är skillnad om en restaurang använder chili, citron och olivolja eller hemgjord vinäger av råg eller vilda örter. →

Ossi Paloneva, 32

VEM? Föregångare inom ekologisk matlagning och frilansande kock.

VAD? Har jobbat bland annat på Muru, Grön och A21. Har gjort webb-tv-serien Villd som handlar om vild mat tillsammans med Kemikaalicocktail-bloggaren Noora Shingler. Är för närvarande delägare i restaurang Egg i Helsingfors.

VARFÖR? Har tillsammans med Noora Shingler producerat podcast-serien Ruokakupla i tio avsnitt som tar upp ämnen som hänför sig till S-gruppens Matmanifest. Podcasterna finns på yhteishyvä.fi.

”Känslokopplingar är det häftigaste vild mat kan erbjuda”, säger kocken Ossi Paloneva.

3 små

DENNA MATINNOVATION VÄNTAR JAG PÅ
Jag skulle vilja ha en färdig rökt och fermenterad biff av rotselleri. När det gäller veganrätter med rotsaker skulle det behövas nya och originella produkter, inte enbart processad färdigmat.

JAG ODLAR SJÄLV
mjölmaskar. Jag har som projekt att lära mig mer om insekter för att få en djupare insikt i hur de används som råvara.

SOM 80-ÅRING VILL JAG ÄTA
mat som är etisk, ekologisk och bra för hälsan. Nu känns det som om mycket mat innehåller element som inte främjar hälsan.

I dag hör det till att professionella kockar är insatta i vild mat och har naturkännedom. Om du inte vet någonting om naturen kan du inte profilera dig som en riktigt professionell kock.”

2 VILD MAT SKAPAR KÄNSLOKOPPLINGAR

”Finländarna har ett starkt band till naturen och har fått uppleva naturen på nära håll. Vild mat kan skapa känslokopplingar till sin historia. Detta är viktigt för restaurangerna, eftersom man på detta sätt kan ”krydda” maten med något oförutsett.

”Älggräs smakar som juli doftar.”

Av vilda råvaror kan man laga mat som har samma effekter som när någon hör sin favoritlåt från tonåren eller känner doften av den första kärlekens parfym. Maten väcker känslor eller situationer, minnen, till liv.

Känslokopplingar är det häftigaste man kan göra med vilda råvaror. Till exempel älggräs smakar som juli doftar. Tall och kåda påminner om skogen hos mormor. Ingen förväntar sig denna typ av känslokopplingar av en maträtt.

Min favorit är smaken av rök. Jag fiskade mycket tillsammans med min pappa och hans bravur var rökt fisk. Vi fiskar fortfarande ihop alltid när jag hälsar på mina föräldrar.”

3 GLÖM NATURFANATISM

”Vi borde ta vild mat mer på allvar. Restaurangbranschen, livsmedelsindustrin, turismen, den regionala livskraften och landet som varumärke kunde dra nytta av att använda vild mat.

Helsingfors är världens mest naturnära huvudstad. När turister kommer dit, var har de möjlighet att uppleva naturen? Det är till exempel inte helt enkelt att ta sig till Noux i Esbo. I Noux skulle turisterna kunna samla vilda örter, laga mat av dem, bada bastu och simma. Jag önskar att det skulle finnas mer naturbesöksmål dit det är lätt att ta sig.

Vi borde bli bättre på att ta tillvara den finländska naturen och exportera den ut i världen. Granskott och björk skulle kunna exporteras till flygplatserna i Japan och Kina. En konkret livsmedelsprodukt är bättre än en videosnutt eller en broschyr med information om landet.

Ett utmärkt exempel på hur man kan utnyttja lokala vilda råvaror är Dalla Valles företag i Norra Karelen. Dalla Valle köper upp svamp som andra har plockat och säljer den för dyra pengar till Italien.” ■

Innehållschef Sanna Autio presenterar läckra nyheter.

KLASSISKT SMAKPAR
Den ekologiska Kotimaista-gräddglassen med kola och nötter får sin läckra smak av salt kolasås samt pekan- och jordnötter.

”Vi finländare är riktiga glassälskare: Finland har den största glasskonsumtionen per person i Europa. Här får du spana in sommarens mest spännande nyheter. Du kan också enkelt använda en glassnyhet som fyllning i en läcker midsommartårta.”

Sommarsvalka

LYX FÖR EN
Magnum Chocolate Hazelnut Praliné-pinnen har smak av fyllig hasselnötschoklad, rostade hasselnötter och belgisk chokladsås.

SALT OCH SÖTT
Valio har börjat tillverka glass igen. Den laktosfria kolaglassen från Valio Jäätelö Fabriikki innehåller crunchiga sötsalta kolabitar.

FRASIG GLASSPAVLOVA TILL MIDSOMMARFESTEN
Servera en enkel, men läcker marängtårta med glass på midsommarfesten. Dela 0,5 l fräsch hallonsorbetglass från Ingman i tärningar över en pavlova-marängbotten från Tesco. Skär över 2–3 skalade gula kiwifrukter. Garnera med färsk mynta.

UNDERBAR PISTAGE
Pistage & Pistage-glassen från Kolmen Kaverin Jäätelö överraskar med sin fyllniga nötsmak. Testa den exempelvis med rabarberpaj.

GODARE ÄN GOTT
Vaniljgräddglassen Pingviini Good Candy & Choco Corn har smak av kolasås, mjölkchoklad-överdragna rostade majsbitar och marshmallows. Du stillar sötsuget även med en mindre portion!

VEGANGLASS MED LAKRITS OCH CHOKLAD
Den ekologiska Rainbow-veganglassen med lakrits och choklad är havrebaserad och tillverkad i Finland.

GLASS PÅ HAVREMJÖLK
Oatly Double Chocolate Fudge tillverkas av havremjölk. Denna veganska toffeeglass med dubbelchoklad är förpackad i en miljövänlig 0,5 l pappersbägare.

PROTEINGLASS
Denna proteinglass från Breyers har ränder av kolasås och är överdragen med mjölkchoklad och jordnötter. Stycksaken innehåller 6,2 g protein och 101 kcal.

TEXT SANNA AUTIO **FOTO** ANNA HUOVINEN OCH TILLVERKARNA

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

Självsäker bakom ratten

Katri Ruohonen från Lievestuore skaffade körkort med hjälp av Bonus. Nu kör hon både ofta och gärna.

TEXT VIRPI SALMI **FOTO** HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

”Jag anser mig vara en bra förare”, säger **Katri Ruohonen**, 35, från Lievestuore.

Det är en kaxig kommentar från en kvinna som har haft körkort sedan september förra året.

Hon sätter sig dagligen bakom ratten i sin fyrhjulsdrivna Toyota SUV och kör den 30 kilometer långa sträckan till och från jobbet i Jyväskylä.

”Under den här tiden har jag redan hunnit utveckla en viss körsäkerhet.”

Katri bodde länge i centrala Jyväskylä och hade därför inget behov av körkort. Sedan flyttade Katri med sin man till ett egnahemshus i Lievestuore.

”Jag körde de körtimmar som krävdes på en månad och visste redan i förväg att jag skulle klara provet på första försöket. I den här åldern har man en helt annan förståelse för trafiken än en 18-åring.”

”Vi tar med matsäck på våra bilturer.”

ATT KÖRA BIL ÄR EN HOBBY

Katri har trafikerfarenhet som passagerare när hennes man **Janne** kör. Paret gillar att köra runt i Jyväskylä och titta på gamla hus och herrgårdar, och ibland har bilfärderna gått ända till S:t Michel och Kuopio.

”Vi tar matsäck med i bilen och ibland gör vi också utflykter i naturen.”

Det var Katris man som lärde henne köra med undervisningstillstånd.

”Jag vet att han är en bra lärare och en säker förare. Vi trivs i bil tillsammans, och att ta körkort med undervisningstillstånd inkräktade därför inte på vår gemensamma tid.”

KORT MED HJÄLP AV BONUS

En annan fördel var naturligtvis att körkortet var dubbelt så billigt som i bilskola. Katri betalade för körkortet med Bonus.

”Vi har alltid använt vår Bonus till någonting extra kul, vi har till exempel åkt till London och Prag.”

Nu samlar de ännu mer Bonus, eftersom bensinen och försäkringspremierna för två bilar och de övriga inköpen i hushållet ger 50 euro i Bonus varje månad. Det är en nätt summa, eftersom det enligt Katris beräkningar går 400–500 euro i månaden till de två bilarna.

Innan Katri fick körkort tyckte hon att det var läskigare att köra än det i själva verket är när man sedan sitter bakom ratten.

”Det är enklare när jag inte alltid behöver be min man hämta mig. Jag besöker ofta min tvillingsyster, och nu kan jag åka dit utan snäva tidtabeller.”

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

Bland dem som svarat lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.
Skicka ditt svar senast 15.6.2018 via nätet *yhteishyva.fi/samarbete*
eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsartävling 3/2018, PB 99, 00002 Helsingfors.
Den populäraste artikeln i Samarbete 2/2018 var intervjun med Ninja Sarasalo. Pirjo Heikkilä från Idensalmi vann priset i läsartävlingen.

Katri Ruohonen lärde sig köra bil snabbt, med en 30-årings självsäkerhet.

Bank eller kredit?

Nästan alla finländare över 25 år har kreditkort. Men vilka typer av kreditanvändare är vi?

TEXT SIRKKU SAARIAHO **FOTO** NINA KAVERINEN

JAG ANVÄNDER KREDITKORT

När jag är utomlands (51 %)

Till köp på internet (50 %)

När jag vill säkerställa att jag vid eventuella problem har lättare att få mina pengar tillbaka (44 %)

För att betala större utgifter än normalt (33 %)

Källa: S-Banken

Beslutet att använda kreditkort i kassan i matbutiken är spontant. Kreditkort som används smart ger flexibilitet och trygghet i vardagen.

Det börjar redan vara svårt att hitta kontanter i finländarnas plånböcker, men i nästan alla finns det ett betalkort av något slag.

Finländarna är mycket vana kortanvändare. Detta bekräftas av en undersökning om hur finländarna använder kreditkort som Kantar TNS har gjort på uppdrag av S-Banken. Närmare 80 procent av alla finländare som fyllt 25 år använder kreditkort. En fjärdedel av dem har till och med två kreditkort.

Merparten av dem som har fler än ett kreditkort använder i första hand bara ett, en fjärdedel använder fler.

Marketta Lundell, kortexpert och produktgruppschef på S-Banken, rekommenderar två kort. På resor kan man behöva kreditkortet till plötsliga utgifter eller exempelvis till att hyra bil.

”Av säkerhetsskäl är det bra att ha två kort särskilt på resor, då klarar man sig även om det ena förkommer”, säger Lundell.

FLYGBILJETTER KÖPS PÅ KREDIT

På vintern är det lätt att vara kostnadsmedveten och sparsam, men på sommaren går det åt pengar nästan utan att man märker det: man träffar vänner, åker på semester, besöker släktingar och är ofta på resande fot. Man kan ha mer användning för ett kreditkort på sommaren.

Finländarna betalar ofta sommarsemesterresor och flygbiljetter med kreditkort.

”Man kan gärna betala resor och flyg med kreditkort. När man betalar med kreditkort ger både kortvillkoren och lagstiftningen trygghet, till exempel om flygbolaget går i konkurs”, förklarar Lundell.

Eftersom vi köper allt större och dyrare saker på internet numera betonas vikten av kreditkortet som ett säkert betalningsmedel. Undersökningen visar att säkerheten var den tredje viktigaste anledningen till att finländarna använder kreditkort på internet.

VET DU HUR MYCKET DIN KREDIT KOSTAR?

Pengar har alltid ett pris. Om kreditegenskaperna på kortet är viktiga finns det skäl att kontrollera de faktiska kostnaderna för krediten.

Lundell säger sig vara lite förvånad över hur lite uppmärksamhet finländarna fäster vid kortkostnaderna, enligt undersökningen. Kvinnorna hade betydligt sämre koll på kostnaderna för sina kort än männen.

Det kan kännas krångligt att jämföra kostnaderna för kreditkort. Särskilt om det ingår olika tilläggstjänster i priset är det svårt att få en överblick över de faktiska kostnaderna.

”När man jämför ska man titta på den effektiva räntan, som inkluderar konto avgifter, räntor samt års- och månadsavgifter. Det finns skillnader i kortkostnaderna, så det lönar sig verkligen att göra en jämförelse”, säger Lundell.

Säkerheten var den tredje viktigaste anledningen till att finländarna använder kreditkort.

Ari Heikkilä är en bekymmersfri bankkorts-användare.

Jag betalar krediten snabbt

Jag bestämmer mig först i kassan om jag ska betala från konto eller på kredit, säger Ari Heikkilä, 31-årig studerande från Helsingfors.

”Jag var en av de första bland mina kompisar som fick kreditkort för cirka 10 år sedan. Jag började studera till socionom på hösten direkt efter studenten och efter att jag hade studerat ett halvt eller ett år blev jag erbjuden ett Visa-kreditkort. Jag kommer ihåg att kortet nästan tvingades på mig, så jag tog det.

Jag är en bekymmersfri, men samvetsgrann kortanvändare. Jag har ett kombinerat bank- och Visakort. Jag använder kortet dagligen och bestämmer mig först i kassan om jag ska välja bank eller kredit. Det spelar ingen roll vilketdera jag väljer, jag betalar alltid hela krediten på en gång.

Jag har faktiskt två kreditkort. Utöver Visa har jag ett Diners Club. Jag betalade årsavgiften nyligen och tänkte faktiskt på att jag aldrig ens använder det kortet. Men kanske det är bra att ha i reserv.

FÖR FYRA ÅR SEDAN kom jag in till statsvetenskapliga fakulteten vid Helsingfors universitet för att fortsätta mina studier. Det var en stor förändring i min ekonomi, eftersom jag i många år hade fått lön för fast arbete. Nu avlägger jag magisterstudier och jobbar som socialarbetare två dagar i veckan. Även om min livssituation har förändrats använder jag kreditkort på samma sätt som tidigare. Jag håller inte så noggrann koll på mina utgifter, men jag vet alltid ungefär hur stor räkning jag kommer att få.

MIN KREDITLIMIT är densamma som i början, jag har inte haft något behov av att höja den. Om jag ska skaffa någonting större och inte har tillräckligt med pengar på kontot skulle jag kunna använda kredit. Ännu har jag inte hamnat i en sådan situation. Jag vet att det är säkrare att betala med kreditkort än bankkort på internet. Flygbiljetter betalar jag alltid på kredit.

Jag är inte rädd för att bli skuldsatt även om jag använder kortet ofta. Alltid när jag matar in kortet i betalterminalen tänker jag på att jag måste betala räkningen förr eller senare. Och jag tycker det är bra att betala den så snabbt som möjligt.”

Seija Lilja betalar köp på internet direkt från bankkontot.

4 frågor till kreditkortsanvändare

1 Till vad behöver du ett kreditkort och hur vill du använda det?
Fundera på om du gör större köp med det, exempelvis resor, och behöver kreditegenskapen. Behöver du det skydd som kreditkortet ger vid köp?

2 Hur hög kreditlimit behöver du?
Välj en kreditlimit som räcker till vid plötsliga utgifter och är flexibel vid behov.

3 Hur ser din kortkredit ut just nu?
I appen S-mobil ser du hur stor kredit som är tillgänglig. Det innebär att du alltid har koll på slutsumman på räkningen. Men om det ser ut som att du inte kommer att kunna betala räkningen på förfallodagen, kontakta banken i god tid.

4 Visste du att du kan begränsa kreditkortets användningsområde?
Om du aldrig åker utanför Finlands gränser ska du fundera på om ditt kort faktiskt behöver fungera över hela världen. Det går enkelt att ändra begränsningarna i S-mobil.

JOBBAR FÖR DIG
S-Bankens kortexpert och produktgruppschef Marketta Lundell.

Ingen onödig konsumtion

Jag tycker att det är bra att jag aldrig får några överraskande räkningar, säger Seija Lilja, 65-årig pensionär från Helsingfors.

”Jag använder enbart Visa Electron. Jag kommer inte ens ihåg när jag fick mitt första kort. Jag tror att det är det femte kortet jag har nu.

Jag använder Electron i Finland, utomlands och på internet. Det fungerar ju som ett kreditkort, men utan kredit. Banken öronmärker de använda pengarna på kontot genast.

Det här är också något av en ideologi för mig. Jag har konstaterat att jag inte behöver något kreditkort. Med kreditkort är det enklare att shoppa, och det är lätt hänt att man konsumerar i onödan. Jag tycker att det är bra att jag alltid måste ha pengar på kontot och aldrig får överraskande räkningar.

JAG ÄR INTE ENSAM om detta, bland mina vänner finns det många som har slutat att använda kreditkort.

Senast jag hade ett kreditkort var 2009 när jag sommarjobbade i Österrike för att lära mig tyska. Jag reste runt där och köpte tåg- och flygbiljetter på internet. Vid den tiden kunde man inte betala med bankkort på samma sätt som nu, därför behövde jag ett kreditkort.

JAG GÖR SMÅ INKÖP i webbutiker: Jag har köpt en biljett till Tallinnfärjan för 13 euro och beställt skojiga mobilskal till barnbarnen. Jag betalar köpen med Electron eller direkt via webbanken och det har aldrig varit något problem. Jag har alltid använt enbart finländska webbutiker och beloppen har varit små.

Jag vet att man har bättre skydd när man betalar köp med kreditkort på internet. Jag har en deal med min äldsta dotter. Om det kommer en situation där jag kan betala enbart med kreditkort så gör hon betalningen. Det har inte hänt särskilt många gånger.” ■

”Jag behöver inget kreditkort. Vid behov får jag hjälp av min dotter med kreditköp.”

I spalten träffar vi S-gruppens personal.

Hanna Coker-Appiah är hotellchef på Sokos Hotel Vaakuna i Mikkeli.

Jag blir glad när teamet lyckas

Hotellchef Hanna Coker-Appiah har utsetts till Årets S-Boss 2017. Hon jobbar på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel. Hotellet tog även hem priset The Best Sokos Hotel 2017.

Hur blir man S-Boss?
Jag fick beröm för innovativt chefsarbete, stark kundserviceattityd och resultatorientering. Fjolåret var lysande för Vaakuna. Till exempel låg kundnöjdheten på en utmärkt nivå.

Hur har du fått kunderna så nöjda?
Vår fantastiska personal förtjänar också ett tack för det. Medarbetarna har hållit fast vid de gemensamma spelreglerna och deltagit entusiastiskt i utvecklingen av vår verksamhet. Vi har superduktiga skiftchefer i receptionen, vid frukosten och inom våningsstädningen.

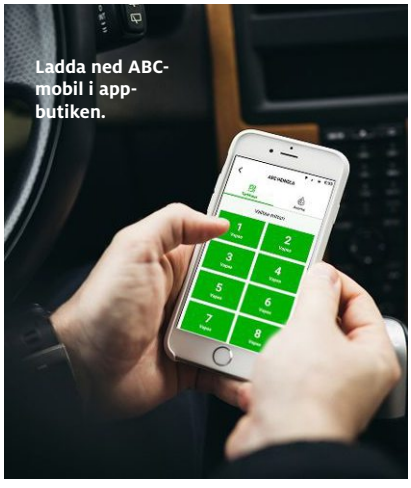
Vad är mest belönande?
När hela arbetsteamet lyckas och vi märker att vi tillsammans har gjort intryck på kunderna. Det ökar samhörigheten på arbetsplatsen.

Hur påverkar det kunderna när det råder god stämning bland medarbetarna?
När personalen trivs på sin arbetsplats återspeglas detta även för kunderna. Receptionsmedarbetarna har gjort sandwichar till en hungrig kund på småtimmarna, våningsstädarna hjälper till att bära resväskor och vid frukosten kan du bli överraskad exempelvis med en omelett.

Vi revolutionerar bilförarnas vardag

Antti Heikkinen är kedjedirektör för ABC.

”Mobilbetalning blir allt vanligare, även om vi bara befinner oss i dess början i Finland. I maj lanserade vi en egen app, ABC-mobil. Med appen kan kunderna tanka mobilt med bankkort utfärdat av vilken bank som helst. Användarna har varit ytterst nöjda med vår prisbelönta mobiltankning och därför ville vi bredda utbudet av digitala tjänster. Framöver lanseras även andra tjänster som underlättar bilförarnas vardag i ABC-mobil.”



Ladda ned ABC-mobil i app-butiken.

DINA FÖRMÅNER

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

MUSIK OCH TEATER

Martti Suosalo och Vera Kiiskinen spelar i pjäsen Esitystalous 3 – RADIO.

VARES OCH HUHTIKUUN TYTÖT (APRILFLICKORNA) PÅ SOMMARTEATERN VUOHENSAAREN KESÄTEATTERI

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter via biljettförsäljningen 24 e (norm. 26 e), Lippupiste 26,50 e (norm. 28,50 e) + serviceavgift. Hör dig för om specialprissatta biljetter via teatern. Föreställningar 15.6–4.8.
Vuohensaaren kesäteatteri, Satamakatu 102, Salo.
- **Biljetter:** Salon Teatteris biljettförsäljning, tfn 044 031 6055, e-post toimisto@salonteatteri.com eller lippu.fi.
- **Mer information:** salon-teatteri.com.

ESITYSTALOUS 3 – RADIO PÅ ESBO STADSTEATER

S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Esitystalous 3 – RADIO 37 e (norm. 42 e) lör. 22.9 kl. 14. Föreställningen är en skarp analys av dagsläget.
Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.
- **Biljetter:** Esbo Stadsteater tfn (09) 4393 388 (mån.–fre. kl. 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

MUSIKFESTIVALEN FESTIVILLA I VASA

S-Förmån 5–10 e

Med S-Förmånskort biljetter från 37 e till musikfestivalen FestiVilla i Vasa 15–16.6. På festivalen uppträder JVG, Jukka Poika, Kristian Meurman, Mira Luoti, Viktor Hurmio & Fetknopparna, Popvatkain, Roope Salminen ja Koirat, Tuure Kilpeläinen ja Kaihon Karavaani och Reino Nordin.
Sandviksparken, Vasa.
- **Mer information:** raflaamo.fi

MUSTAKARI MEMORIES I KARLEBY

S-Förmån 6 e

Med S-Förmånskort biljetter 41 e (norm. 47 e) till festivalen Mustakari Memories 29–30.6. Denna sommar underhålls musikfantasterna av artisterna MPKO, Mira Luoti, Lauri Tähkä, Jenni Vartiainen, JVG, Kaija Koo, Suvi Teräsniska och The Nipples.
Sommarrestaurang Mustakari, Mustakarivägen, Karleby.
- **Biljetter:** lipputoimisto.fi.
- **Mer information:** raflaamo.fi

KAUSTINEN FOLK MUSIC FESTIVAL

S-Förmån 8 e

Med S-Förmånskort 8 euro rabatt på endagsbiljett vid entrén till Kaustby folkmusikfestival 9–15.7. Sommarens härligaste utbud av folkmusik och -dans.
Festivalparken, Kaustby.
- **Biljetter:** Förköp med S-Förmånskort t.o.m. 30.6 lipputoimisto.fi.
- **Mer information:** kaustinen.net.

KORSHOLM MUSIC FESTIVAL I VASA

S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort 2 e rabatt på biljetter till Korsholm Music Festival 25.7–1.8. Temat för Musikfestspelen är Leipzig, en musikstad som har varit hem för många av musikhistoriens främsta tonsättare.
Musikfestspelen Korsholm, Senatsgatan 1, Vasa.
- **Biljetter och mer information:** korsholmmusicfestival.fi, netticket.fi och studioticket.fi. I programmet är de konserter markerade för vilka rabatt beviljas.

GUSTAV MAHLERS SYMFONI NR 8 I MUSIKHUSET

S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter från 24–75 e (norm. 28–79 e) till RSO:s uppförande av Gustav Mahlers symfoni nr 8 fre. 24.8 kl. 19.
Musikhuset i Helsingfors, Mannerheimvägen 13 A, Helsingfors.
- **Biljetter:** Ticketmaster Finland tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + lna) mån.–lör. kl. 8–21, sön. och helgdagar kl. 10–18 eller ticketmaster.fi.
- **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi.

SUCCÉMUSIKALEN CHESS PÅ SVENSKA TEATERN

S-Förmån 5–6 e

Med S-Förmånskort biljetter 82/65 e + serviceavgift (norm. 88/70 e + serviceavgift) till Benny Anderssons och Björn Ulvaeus succémusikal Chess på Svenska Teatern tis. 25.9 kl. 19.
Svenska Teatern, Mannerheimvägen 1, Helsingfors.
- **Biljetter:** mån.–lör. kl. 10–16 tfn (09) 6162 1433.

I HUVILATÄLTET

A TRIBE CALLED RED

S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter från 29 e (norm. från 33 e) till A Tribe Called Reds konsert med elektronisk dansmusik lör. 18.8 kl. 19.

Vares och Huhtikuun tytöt håller publiken i spänning i Salo.

Huvilatältet, Tokojstranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors.
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + lna) mån.–lör. kl. 8–21, sön. och helgdagar kl. 10–18 eller ticketmaster.fi.
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi.

JD MCPHERSON
S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter från 34 e (norm. från 38 e) till JD McPhersons konsert ons. 22.8 kl. 19.
Huvilatältet, Tokojstranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors.
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + lna) mån.–lör. kl. 8–21, sön. och helgdagar kl. 10–18 eller ticketmaster.fi.
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi.

SAIMAA
S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter från 35 e (norm. från 39 e) till gruppen Saimaas konsert tor. 30.8 kl. 19.
Huvilatältet, Tokojstranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors.
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + lna) mån.–lör. kl. 8–21, sön. och helgdagar kl. 10–18 eller ticketmaster.fi.
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi.

LAURA MOISIO & ASTRID SWAN
S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter från 24 e (norm. från 28 e) till Laura Moisio & Astrid Swans konsert fre. 31.8 kl. 19.
Huvilatältet, Tokojstranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors.
• **Biljetter:** Ticketmaster Finland tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + lna) mån.–lör. kl. 8–21, sön. och helgdagar kl. 10–18 eller ticketmaster.fi.
• **Program och mer information:** helsinginjuhlaviikot.fi.

FAMILJER OCH BARN

NÖJEN SOM BIDRAR TILL BARNSKYDDSARBETET
S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 36 e (norm. 39 e) 16.4–21.10 på vissa Prisma, Sokos och S-market samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattning.
Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
• **Mer information:** tfn 010 572 2200, linnanmaki.fi.

SIRKUS FINLANDIA PÅ SOMMARTURNÉ
S-Förmån 3,50 e

Med S-Förmånskort biljetter till Sirkus Finlandias sommarturné via cirkusens biljettkassa 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e). Förköp av biljetter ticketmaster.fi. Ticketmaster lägger till egna serviceavgifter på priserna.
Biljetter: Cirkusens biljettkiosk eller ticketmaster.fi.
• **Turnéplan och mer information:** sirkusfinlandia.fi och Infotelefonen 0600 30006 (1,78 e/min. + lna).

ÄVENTYRSTUREN SVEABORG OCH HEMLIGHETERNAS NYCKEL
S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till äventyrsturen Sveaborg och hemligheternas nyckel barn 10 e och vuxna 12 e (norm. 12/14 e) 8.6–4.8 (ej 21–23.6).
Sveaborg, start vid kiosken i Artilleriviken, Helsingfors.

Bland annat Diane Keaton och Jane Fonda spelar huvudrollerna i filmen Book Club.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

BOOK CLUB – EGGANDE LÄSUPPLEVELSER
S-Förmån15 %

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 kesakuu18 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkino-orter.
• **Biljetter och mer information:** finnkino.fi.

• **Biljetter:** Förköp av biljetter till rabatterat pris i webbutiken (senast en dag i förväg) på suomenlinnatours.com/asiakasedut. S-Förmånskort ska uppvisas vid turens början.
• **Mer information:** Samfundet Ehrensvärd (09) 684 1850, suomenlinnatours.com.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

RABATTKUPONG TILL LADYLINE
S-Förmån 30 e

Med S-Förmånskort rabattkupong värd 30 e som kan användas till gymavgifter på LadyLine-motionscentren. Gäller endast nya medlemskap.
• **Mer information:** ladyline.fi/etuseteli5

STARTAVGIFT PÅ EASYFIT 19,90 E
S-Förmån 10 e

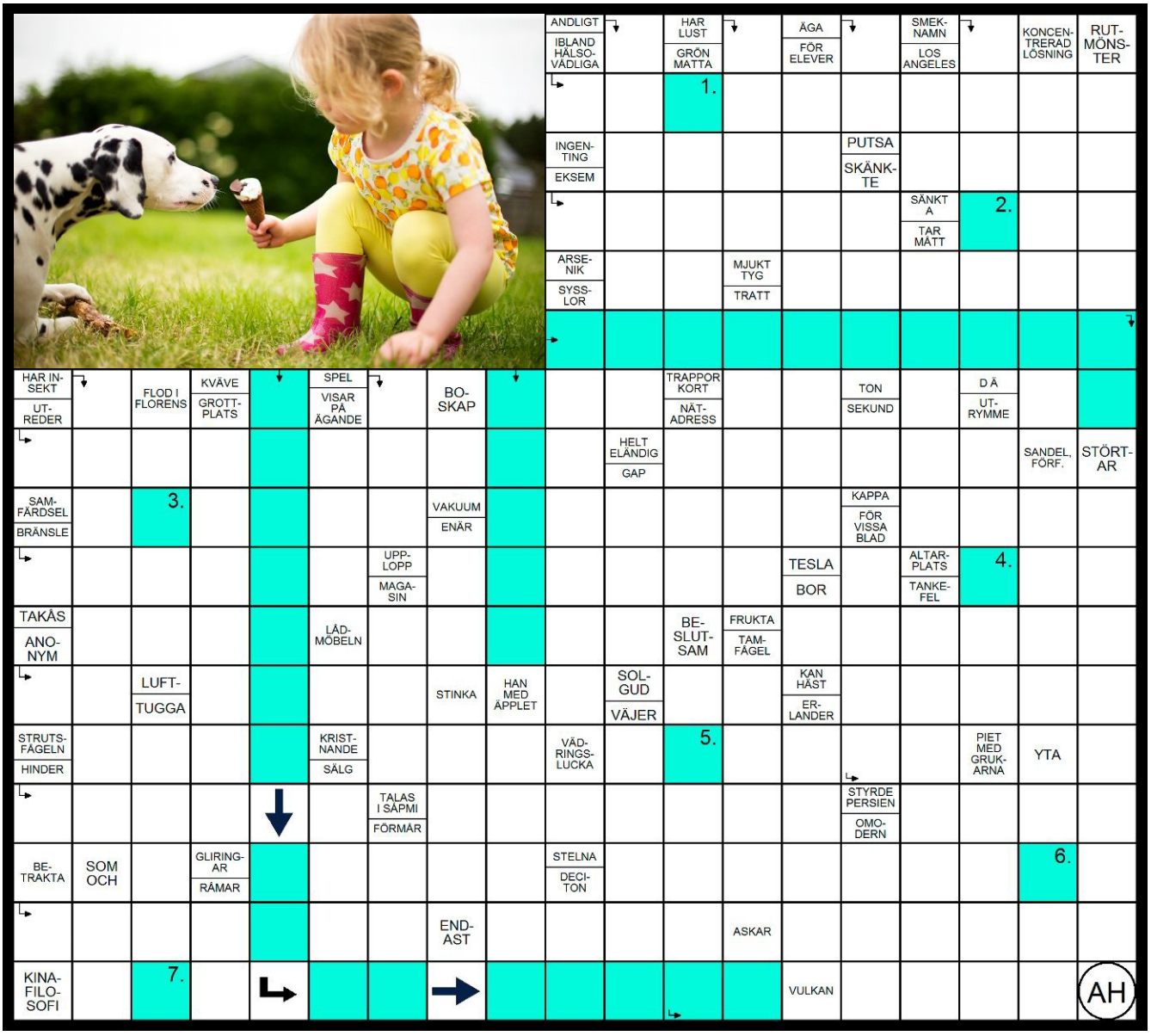
Med S-Förmånskort startavgift på EasyFit 19,90 e (norm. 29,90 e). Vi erbjuder förmånliga medlemskap som är i kraft tillsvidare utan förbindelsetid, ett högklassigt gym och dagligen ett stort urval non-stop-gruppträningstimmar.
• **Mer information:** Lös in din förmån i webbutiken senast 30.6 med kampanjkoden SBONUS på easyfit.fi/osta5.

SOVPÅSE I SIDEN MED PÅ RESAN
S-Förmån 4,40 e

Med S-Förmånskort Sovpåse i siden 39,60 e + leveransavgift (norm. 44 e + leveransavgift). Sovpåsen i siden är lätt och behändig att ta med på resan. Genom att köpa Finlands Röda Kors produkter stöder du organisationens verksamhet i hemlandet.
• **Beställningar:** punaisenristinkauppa.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden 4MVEV3N5 i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 10–16.

ÅK PÅ EN SKÄRGÅRDSKRYSSNING
S-Förmån 3 e

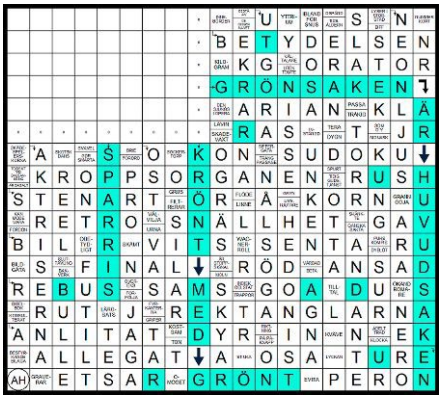
Med S-Förmånskort biljetter till skärgårdskryssningen Kaunis Kanavareitti vuxna 22 e (norm. 25 e), barn 6–15 år 9,50 e (norm. 12,50 e).
Salutorget i Helsingfors, Kolerabassängen, gula biljetter.
• **Biljetter, avgångstider och mer information:** stromma.fi. Biljetter till rabatterat pris i förväg på internet med koden: S-ETUC.



ANN HUSMAN FOTO ISTOCKPHOTO

Lösning 2/2018
TRUBADUR.

Vinnare 2/2018:
Ruth Bäck,
Jakobstad.
Redaktionen
gratulerar!



1	2	3	4	5	6	7

SVARA senast 15.6.2018 på blanketten som finns på www. yhteishyva.fi/samarbete eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, ”Kryss 3”, PB 88, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-Gruppen värt 50 euro.

TEXT LEENA RAIVIO **FOTO** MAIJA ASTIKAINEN

Godisdag alla dagar

Jarkko Tamminen, 41, skådespelare och konstnärlig ledare för Peacock-teatern på Borgbacken, gillar sockervadd och korv.

Vilken är din favoriträtt?
Jag skulle kunna äta julmat även på sommaren. Jag gillar potatis-, sötpotatis- och morotslåda, gravad lax och rökt sik samt skinka med kryddig senap. På sommaren grillar jag ofta rå korv, till exempel chorizo. Den blir klar på cirka 20 minuter.

På vardagar äter jag ofta på lunchrestauranger och är tyvärr vanligen onödigt stressad. Jag kommer ihåg en gång när jag tittade på klockan och konstaterade att det inte är någon fara, jag har 7 minuter på mig att äta. Det blev att glufsa i sig, förstås. Här borde jag verkligen bättra mig.

Vad är det godaste som serveras på Borgbacken?
Mjukglass, och med min dotter köper vi också sockervadd. Jag blev förvånad över att sockerinnehållet i sockervadd motsvarar endast cirka två sockerbitar.

Vad köper du hem i matbutiken?
Jag handlar helst i stora dagligvaruaffärer, även om det tar längre tid. Jag gillar ställen där det finns stora diskar. Även om jag inte köper så mycket gillar jag att se vad det finns, till exempel ett stort brödsortiment eller stora fiskar som ligger bland isbitar i disken.

Jag har alltid en inköpslista med mig. I kundvagnen har jag vanligen mjölk, bröd, kyckling, köttfärs, skinka och annan basmat. Och vanligen 5–6 varor som inte står på min lista. Jag är en riktig gottegris, jag gillar allt som är sött. Jag har godisdag alla dagar! Min fru är inte så glad över det.

Var smakar maten som bäst?
Otvivelaktigt på skogsutflykter. Det upptäckte jag redan som ung scout på hajker och senare i militären. Kanske sinnena är mer vakna utomhus. Även om jag sällan hinner göra skogsutflykter försöker jag få samma stämning på terrassen vid sommarstugan. Och bäst av allt – på semestern har man inte bråttom någonstans.

Med S-Förmånskort får du i sommar 10 procent rabatt på familjebiljetter till Peacock-teatern på Borgbacken, berättar Jarkko Tamminen, som är känd som imitatör.

999931

GE LIVSLÅNGA FÖRMÅNER I PRESENT

Ge en present som ger Bonus och förmåner varje dag, livet ut. Ett ägarkundskap är kronan på verket till exempel för den som tar examen, fyller år, flyttar till ett nytt hem eller gifter sig. Se anvisningar om hur du ska göra om du vill ge ett ägarkundskap i present: **s-kanava.fi/sompresent.**

Ditt handelslag