

Äventyr i hem- landet

DET JÄSER I TUSBY



samarbete

REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef Sara Malmberg
Innehållschef, mat, Sanna Autio

UTGIVARE

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

ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

ÖVERSÄTTNING

Acolad

KONTAKTUPPGIFTER SOK

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

Postadress

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

Adressändringar

uppdateras automatiskt via
 befolkningsdatasystemet.
Avbrott i utdelningen av tidningen
 ska anmälas till ägarkundstjänsten
 eller på www.s-kanava.fi.

REDAKTION SANOMA

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

TRYCKERI

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

Omslagsbild Mikko Tikka



Foto från 1920-
 talet på han-
 delslagens bild-
 sköna butik
 i Ruovesi kyrkby.
 I bakgrunden en
 butiks- och bos-
 tadsfastighet vid
 namn Koivulinna,
 som hörde till
 Ritoniemi gård.



Sommar och flugor

Ju högre solen står på
 himlen, desto större
 leende med ögonen.
 Pandemi eller ej, den-
 na sommar kör vi så det
 ryker.

För mig har Suur-Saimaan
 Ympäriaio som körs med
 veteranbilar varit en viktig
 start på sommaren redan i
 många år. Jag har kört Sai-
 men runt över tio gånger.
 Färdmedlet har varit vete-
 ranbilar av årsmodeller från 1930–1970-talen.
 I sommar var det tänkt jag och barnen skulle
 delta för första gången med flera bilar. Pande-
 min sätter dock stopp för evenemanget, så vi
 får hoppas på nästa år. I vilket fall som helst
 kommer vi att resa runt i Finland själva, och
 det gör vi gärna.

I DETTA NUMMER fokuserar vi på inrikestu-
 rismen. De senaste åren har inrikesturism
 varit en stigande trend, men först förra som-
 maren formligen exploderade den: coronan
 gjorde att finländarna hittade Finland. När vi
 har fått smaka på pärlorna i hemlandet kan
 de bli stående favoriter vid sidan av utrikes-
 resorna.

Turistbranschen behöver dock utvecklas.
 Ostördheten, tystnaden och naturen är Fin-
 lands trumfkort för såväl inrikes- som ut-
 rikesturister, men vid sidan av dem behövs
 det service, goda trafikförbindelser och
 marknadsföring.

Även om det är härligt att ströva runt
 i naturen och övernatta i en stuga eller i tält,
 är det ibland trevligt att få krypa ner mellan
 rena lakan och stiga upp till en färdig hotell-



frukost. Ett rikligt utbud in-
 klusive lokala delikatesser ger
 en optimal start på den nya
 semesterdagen.

Konsumenterna har för inte
 mindre än nionde gången
 i rad röstat fram vår kedja
 Sokos Hotels till Finland mest
 hållbara hotellkedja i den
 årliga undersökningen Sustai-
 nable Brand Index. Det vittnar
 om ett långsiktigt hållbarhets-
 arbete och om att ni ägark-
 under även här har förbundit er att tillsam-
 mans med oss göra Finland till den bästa
 platsen att bo på, allt enligt vår mission.

DETTA ÄR MIN sista ledare som chefredaktör
 för Samarbete. Jag fortsätter min karriär med
 nya äventyr. Jag tror dock inte att jag kommer
 att komma särskilt långt bort från er, koope-
 rativets medlemmar, eller att jag ens vill göra
 det. All värdefull feedback från er har gjort att
 jag har haft ett stadigt fotfäste i ägarkunder-
 nas vardag.

Tack till er alla för de gemensamma åren!
 Jag önskar er bästa möjliga sommar i vårt
 vackra Finland!



**VELI-PEKKA
 ÄÄRI**
 Chefredaktör

Foton: SOK:s arkiv, Veli-Pekka Ääris privata album och Satu Kemppainen



Anton Sinelnikov botade stugfebern förra sommaren genom att skaffa en sommarbostad, s. 36.



Vattenmelon och feta-ost är en oemotståndlig smakkombination, s. 16.

Innehåll ³/2021

4 Smart livsmedelsprodukt som räddar vardagen

I tävlingen Menestysresepti efterlysas återigen finländska livsmedelsinnovationer.

5 Gemenskapen är det bästa

Kari och Antti Streng trivs i samma segelbåt.

6 Vårt land, turistlandet Finland

Inrikesturismen har goda chanser att bibehålla sin popularitet även efter pandemin.

16 Grillade godsaker

Se receptet på en fulländad sommarsallad och tips på läckra grillgrönsaker.

23 Sommarsmaker

Smaka på sommarens dryckesnyheter tillsammans med mousse på rökt fisk och rågknappar.

26 Mat med en berättelse

Elina Kaukonen, närsmatsambassadör inom Pirkkanmaan Osuuskauppa, tar hundra nya närproducerade produkter till butikerna.

29 Dags att grilla korv!

I S-gruppens butiker såldes 65 miljoner paket korv under fjoråret.

30 Skummande smakresa

Maku Brewing i Tusby började med after work-öl på Irland.

36 Sjöutsikt ska det va'

Enligt S-Bankens stugenkät vill allt fler ha en vinterbonad sommarstuga.

42 Sommarens bästa stunder

Familjen Tuulikangas från Vasa åker till en nöjespark för sina bonuspengar.

44 Hälsosamma matlöften

Samarbetets vardagsrecept gör det lättare att följa näringsrekommendationerna.

46 Viktig arbetsplats

Tua Hopponen och Toni Immonen är partiellt arbetsföra och gör en värdefull arbetsinsats på S-market i Outokumpu.

Grillkorvssäsongen varar från påsk till slutet av augusti, s. 29.



Återkommande

25 Kähkönen
41 Smakprov
50 Förmåner till dig
51 Kryss

"TÄVLINGSDELTAGARNA har utvecklats enormt", säger en glad **Jyrki Sukula**, företagare, kock och mångsysslare inom mat, som sitter i juryn i tävlingen *Suomalainen menestysresepti* för tredje året.

I tävlingen efterlyses ambitiösa idéer på nya livsmedelsprodukter. Finalisterna får stöd för produktutvecklingen från S-gruppen. Tävlingen visas på tv-kanalen MTV från och med juni.

"Djävrt tänk är kärnan i allt. Det möjliggör nya produkter, som även måste bli kommersiella framgångar."

Enligt Sukula utgår utvecklingen av nya produkter alltid från konsumenten. Den tiden är förbi då nya produkter pressades ut på marknaden för att en viss råvara behövde säljas eller det fanns överloppskapacitet på fabriken förpackningslinje.

"Konsumentorienteringen måste vara äkta.

Du måste fundera på vilket problem i konsumenternas vardag som produkten löser och hur enkel den är att använda. Och du måste kunna marknadsföra den."

Smakvanorna har förändrats under de senaste årtiondena, och för konsumenterna är ekologi och etik allt viktigare värderingar. Även de återspeglas i vad som finns på konsumenternas tallrikar.

"Receptet måste tåla konsumenterna över hela linjen: förpackningen, kommunikationen, värderingarna och – viktigast av allt – smaken, som säkerställer att konsumenterna köper produkten på nytt."

DET FINNS massor med idéer på hur livsmedelsproduktionen i Finland kunde utvecklas, men vägen från idé till produkt är lång och kräver information om konsumenternas beteende.

Sukula gissar att baljväxter kommer att bli en av framtidens livsmedelsframgångar. Till exempel har bondbörnas potential ännu inte utnyttjats helt.

"Ideologiskt är jag mycket förtjust i bondbönor. De innehåller protein och fibrer och binder kväve, dvs. förbättrar jorden. De är en ypperlig växelbruksgröda. För bara fem år sedan ansågs de vara en foderväxt", säger Sukula.

Boltsi och Rostis är tidigare vinnare i tävlingen *Suomalainen menestysresepti*. Jurymedlemmen Jyrki Sukula öser lovord över dem båda.

"De har blivit stora försäljningshittar. Genom Boltsi blev en spannmåls- och växtbaserad produkt vardag för hela folket."

Sukula kallar Rostis för den karelska pirogens moderna gränssnitt, där äggsmör ingår.

"Med Rostis var det många saker som klaffade filosofiskt. Enbart ett recept räcker inte för att skapa en bra produkt. Den måste också kommersialiseras." ■

SMART LIVSMEDELS- PRODUKT SOM RÄDDAR VARDAGEN

I tävlingen *Menestysresepti* efterlyses återigen nya finländska livsmedelsinnovationer. Juryns ordförande Jyrki Sukula vet att allt måste klaffa för att en produkt ska bli en framgång.

Enligt Jyrki Sukula är Rostis en genialisk produkt i all sin enkelhet. "Liknande produkter har säkerligen tillverkats på andra håll och sålts på torget till ett par hundra människor, men Rostis säljs till miljoner", säger han.



DJÄRVA MATINNOVATIONER EFTERLYSES

● I tävlingen *Suomalainen menestysresepti*, som nu ordnas för tredje gången, söker man efter idéer på nya livsmedelsprodukter. Efter kvaltävlingar får finalisterna ekonomiskt stöd för produktutvecklingen från S-gruppen. Tävlingen följs i en tv-serie på MTV under sommaren.

● Tävlingen ger synlighet som underlättar lanseringen av de nya produkterna. I fjol lanserades samtliga finalisters produkter i S-gruppens butiker, även om endast en vinnare utses. I augusti avgörs vem som vinner.

● Jurymedlemmar är Jyrki Sukula, Jukka Kurttila, Suvi Luoma och Sampo Päälyssaho.

"GEMENSKAPEN ÄR DET BÄSTA"

Far och son, Kari och Antti Streng, har suttit i samma båt i över 30 år, men att segla och tävla tillsammans är fortfarande nästan den bästa samvaron de kan tänka sig.

Kari och Antti Streng trivs tillsammans på havet. I sommar kommer även Anttis barn att få följa med på segelbåten. Hittills har de fått följa seglingen från stranden.



"ANTTI VAR INTE ENS 10 år när han fick en optimistjolle i födelsedagspresent. Där började tävlingsrumban för oss. Antti tävlingsseglade i fyra år, och vi två åkte på tävlingar runt om i Finland. Det var en jätterolig tid. På samma sätt hade min pappa en gång i tiden byggt en optimistjolle till mig och lärt mig segla. Det var hans uppfattning om ett gemensamt fritidsintresse. När min pappa gick bort lämnade han en 34-fots båt efter sig som jag nu delar med min bror. Vi seglar för nöjes skull och tävlar i segelsällskapets tävlingar om somrarna. Tävlingssegling är en lagsport. Allas mål är att båten ska gå så högt i vind som möjligt och med hård fart framåt. Både Antti och jag är tävlingsinriktade. Det är någonting med tävlingar som är fascinerande, annars skulle vi inte tävla. Men även när vi tävlar är gemenskapen det bästa."

Pappa Kari Streng, 59, Kotka

"JAG KOMMER IHÅG när jag som riktigt liten fick vara med på en provseglats när farfar skulle köpa en större båt. Farfar köpte båten och den seglar vi med fortfarande. Som tonåring var det ett par somrar då jag knappt seglade alls, men innan jag fyllt tjugo började jag på nytt. Sedan dess har jag seglat aktivt tillsammans med pappa.

Vi är ett gäng på sex personer som seglar tillsammans. Dit hör pappa, pappas bror, jag och min bror samt två av våra kompisar. Vi har tävlat i snart tio år i Kotka Segelsällskaps veckotävlingar. Det är vanligen pappa som är rorsman. När vi tävlar kan vi bli oense, men det är aldrig allvarligt.

Jag och pappa träffas ofta även annars, men dessutom har vi seglingen som gemensamt fritidsintresse som vi båda gillar. Det uppskattar jag verkligen."

Son, Antti Streng, 32, Helsingfors



tema | *Turism*

VÅRT LAND, turistlandet Finland

Pandemin gav inrikesturismen
en chans att charma finländarna.
När vi har fått smaka på pärlorna
i det egna landet kan de bli
stående favoriter vid sidan
av utrikesresorna.

text KAISA HAKO foto MIKKO TIKKA styling JANIC LEINO



unde du tänka dig att glömma vardagsperspektivet för en stund och betrakta Finland med en turists ögon?

Det finns nästan lika många goda anledningar som det finns sjöar i Finland. Om turistkänslan inte riktigt vill infinna sig kan du börja med att titta på exempelvis webbplatsen *100 syttyä matkailla Suomessa* (100 anledningar att turista i Finland). Webbplatsen upprätthålls av FFTO rf och presenterar turistpärlorna i Finland. Det finns herrgårdar, kanaler och kanjoner. Det finns fängelsehotell och pilgrimsvandringar. Det finns destillerier, idylliska byar, sandstränder, bling-bling-butiker, förhistoria, sälsafarier och fyröar.

Inrikesturismen befinner sig i en alldeles unik ställning just nu, och dess uppsving började redan år före coronapandemin. Finländarna har fått intresse för att lära känna sitt hemland som turister. Trenderna med hållbarhet och närturism har stärkts genom klimatmedvetenheten.

”Snacket om närturism hade pågått länge, men det hade kanske inte riktigt konkretiserats helt före pandemin”, säger **Kati Kelola**, journalist och facklitterär författare, som har fördjupat sig i hållbar turism.

Enligt henne finns det en bra utgångspunkt för hållbar turism i Finland. Dessutom har turisternas egna ekologiska val betydelse: prioriterar jag lokala produkter på min resa, slösar jag med vatten, med vilket färdmedel reser jag.

Finländarna klarar sig ensam ute i naturen.

Våren 2020 stannade turismen först upp helt på grund av coronakrisen. Våren efterföljdes av en speciell sommar. På grund av de rådande omständigheterna blev Finland ett intressant turistmål även för dem som tidigare hade tillbringat sin semester utomlands. Dessutom har pandemitiden medfört ett ökat behov av kortare miniresor och guldkant på tillvaron.

”Små avbrott i vardagen även i närområdet är både nödvändiga och efterlängtrade just nu”, säger **Anne-Margret Hellén**. Hon leder FFTO rf, Föreningen Finlands turistorganisationer.

Coronaåret 2020 var oförutsägbart och svårt för turistföretagen. Antalet hotellnätter var färre än året innan, medan efterfrågan på hyrstugor däremot ökade kraftigt. Totalt sett kan det hända att fjolåret var avgörande i det avseendet att finländarna till slut upptäckte inrikesturismens möjligheter.

”Det slogs rekord i fjol, även om detta är svårt att bevisa genom statistik”, säger **Antti Honkanen**, professor, direktör för Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti, som i år tillsammans med sin arbetsgrupp har publicerat en utredning för Arbets- och näringsministeriet om utsikterna för inrikesturismen.

Nu när vi står inför en andra undantagssommar konstaterar Honkanen att Finland befinner sig i en avgörande tid där det krävs åtgärder. Det finns intresse och efterfrågan. Det finns nya möjligheter, men även behov av utveckling. Någon liten business är det inte fråga om, inrikesturismens årliga värde uppgår till över 10 miljarder euro.

Skulle det gå att skapa en starkare koppling till kultur, traditioner, historia och berättelser när tjänster tas fram för finländarna?

I Finland finns det en allt större grupp av nyfikna inhemska turister som enligt arbetsgruppens utredning kan indelas i fem huvudgrupper utifrån vad de föredrar: stadssemester, småstads- och stugsemester, aktiv semester, njutningsfull semester samt kultur- och natursemester. Önskemålen överensstämmer ganska långt med utrikesturisternas. Även finländarna vill ha storslagna naturupplevelser, avnjuta champagne i en hotellsvit, sitta på ett mysigt lokalt kafé, skämma bort sig själva med god mat och spabehandlingar, idrotta, uppleva äventyr eller fördjupa sig i konst och historia.

Påståendet att finländarna inte är villiga att betala för tjänster är enligt turismexperter inte sant. Men tjänsterna behöver anpassas efter finländarnas behov och smak. Finländarna klarar sig ensamma ute i naturen, därför tilltalas de inte nödvändigtvis av guide- och programtjänster framtagna för utrikesturister.

”Skulle det gå att skapa en starkare koppling till kultur, traditioner, historia och berättelser när tjänster tas fram för finländarna och skapa intressanta kompletta koncept”, frågar sig Kati Kelola.

”Det behövs inte alltid heller program för att skapa upplevelser. Till exempel kan en övernattning med fin inramning i en vacker miljö vara allt som behövs för att finländarna ska åka bort över helgen.”

I en värld där osäkerhet råder är Finlands uppenbara attraktionskraft säkerhet, utrymme, renhet och tystnad. Och även finländarna uppskattar dessa egenskaper.

Kliché eller ej, men Finland är faktiskt ett av Europas bästa länder för naturturism. Detta har även finländarna börjat upptäcka. Förra sommaren nådde till exempel nationalparkerna en aldrig tidigare skådad popularitet.

Även om naturen finns nära överallt är Finland så mycket mer.

”Underbart med Finland är alla små guldgruv, till exempel *Det stilla folket*, ett miljökonstverk av **Reijo Kela** vid en väg i Suomussalmi”, säger Anne-Margret Hellén.

Kati Kelola är förtjust i exempelvis Siida, ett samiskt centrum i Enare, och staden Kotka med sin skärgård.

”Kotka har behållit sin unika prägel som arbetarstad, en rofasthet som är tilltalande”, säger hon.

Utöver naturresmål och unika upptäckter har Finland turistvärden som är svårare att definiera. Därför är de också lite svårare att marknadsföra för utrikesturister, enligt **Kristiina Hietasaari**, turistdirektör vid Visit Finland.

Det är ingen obetydlig sak att världens lyckligaste folk bor i Finland och att allt fler turister kanske vill ha ett smakprov på deras livsstil. Naturen, allemansrätten och bastukulturen är till exempel uttryck för lyckan. Att du kan dyka ner i havet från en mattbrygga i centrala Helsingfors eller plocka mat i skogen.

”Att vara värd för utländska mediegrupper har verkligen varit ögonöppnande. Att promenera på isen eller pilka fisk är oerhört stora upplevelser för många. Vi har kanske inte riktigt lyckats skapa produkter av dessa saker, eftersom de är gratis för oss själva”, säger Hietasaari.

Hon tillägger att även finländarna i sig är en attraktionskraft.

”Finländarna upplevs vara genuina, vänliga, varma och gästvänliga. Den feedbacken ger många utländska gäster.”

Till Finland kommer ofta sådana turister som har sett mycket och som nu letar efter någonting annat än att besöka sevärdheter. Allt fler turister vill ha betydelsefulla upplevelser, och här har Finland mycket att ge.

Men Finland har också svaga punkter, till exempel otillräckliga kollektiva trafikförbindelser utanför storstäderna. Spårnätet och busstrafiken är glesa. ”Att ha bil är nästan en nödvändighet här”, säger Kati Kelola, som nyligen har skrivit en bok om att resa landvägen.

Häpnadsväckande är att även om Finland är en föregångare inom digitala tjänster, är den tillgängliga informationen om resmålen ibland knapphändig och spridd. Det skulle underlätta mycket för





Pandemin kan ha gjort att många har fått upp ögonen för vad som är viktigast med semesterresorna.

turisterna om aktörerna i respektive region med förenade krafter skulle sprida information om utbudet.

När det gäller hela Finland finns det ett behov av webbtjänster där det går att planera rutter, ta del av utbudet längs rutterna och till exempel samtidigt boka övernattnin.

Det finns en efterfrågan även på inhemska paketresor och genomtänkta temakoncept, liksom på högklassiga lyxresmål där allt ända till estetiken är planerat i detalj.

Antti Honkanen anser att om saker görs rätt nu kommer intresset för hemlandet Finland inte att svalna efter pandemin. Resmålen i Finland kommer att vara fortsatt populära vid sidan av utrikesresorna.

Enligt Kati Kelola kan pandemin ha gjort att många har fått upp ögonen för vad som är viktigast för dem själva med semesterresorna.

”Den har fått finländarna att fundera på vad de vill få ut av resorna och vad de inte vill ha, och vad de i fortsättningen vill lägga sin tid på”, säger hon.

”En viktig fråga är varför vill jag göra denna resa. Om resan ger mig någonting betydelsefullt har den varit värd att göra.”

Källor: Honkanen, Antti; Sammalkangas, Jatta; Satokangas, Pasi: Kotimaanmatkailun nykytila ja potentiaali - selvitys kohderyhmistä ja kehittämistoimista. Arbets- och näringsministeriets publikationer 2021:14. Kelola, Kati: Vaihtuvia maisemia. 100 ideaa maata pitkin matkailuun. Gummerus 2021.100syytä.fi

Ställ in skärpan för närseende, upptäck hänförande Finland

Madventures-backpackerna uppmanar alla att göra en upptäcktsresa i det exotiska hemlandet Finland. Upplevelserna finns förvånansvärt nära till, utanför den egna bubblan.

Finlandskartan är full av blå hål. Repliken är en utmärkt beskrivning av den aha-upplevelse som **Tunna Milonoff** och **Riku Rantala**, kända för sina *Madventures*-backpackingresor, har haft: Finland är ett land där det finns gott om rent vatten och ren luft – naturresurser som blir allt mer sällsynta. Detta i kombination med att landet är hänförande vackert och har många andra fina egenskaper ger slutsatsen: ”Finland är ett turistland av världsklass.”

Milonoff minns en gång för många år sedan då han satt och beundrade vyerna i den finländska skärgården och det slog honom att den är helt unik. Och att om man skulle uppleva någonting sådant exempelvis i Japan, skulle lovorden aldrig ta slut.

Rantala konstaterar att hans intresse för Finland har tilltagit i samma takt som IPCC:s rapporter har berättat den bistra sanningen om klimatförändringarna. När ett nytt bokprojekt kändes lockande konstaterade duon att boken måste handla om just Finland. I resehandboken *Madventures Suomi*, som utkom i höstas, tar de upp hemlandet Finland med samma friskspråkiga attityd som de har gjort med de exotiska resmålen utomlands dessförinnan.

TURISM handlar i grund och botten om att hjärnan och sinnena längtar efter nya, spännande upplevelser. Av hävd har man letat efter sådana så långt borta som möjligt.

”Jag älskar att resa för att blir mer närvarande när jag får nya impulser. Då tänker jag varken på det som varit eller det som ska komma, utan jag fokuserar på nuet”, säger Milonoff.

Nu utmanar duon alla att ställa in skärpan för närseende för att hitta det exotiska i hemlandet Finland. Förutom närturism går det att göra en intressant mikroresa utanför den egna bubblan. Geografiskt sett kan resan vara kort, men kulturellt sett ge stor behållning. Den kan ta dig till en konstfestival i Gårdsbacka köpcentrum, FM i hinklöpning →

Riku Rantala och Tunna
Milonoff säger att det
går att hitta fantastiska
upplevelser och jätte-
god mat i Finland.

*"Allt går som på räls,
och därför har du mer
tid över för att njuta."*



eller harjakt i Idensalmi, vilket hände Rantala nyligen.

”Slaktarsoppan (mykyrokka) i Idensalmi saluhall kan mycket väl mäta sig med asiatisk street food”, säger Rantala.

Milonoff i sin tur råkade äta kött för första gången på 25 år i Lappland ”eftersom lokalbefolkningen sade att ren är en grönsak”.

En mikroresa, även dokumenterad i resehandboken, gick till Mänttä där ett mycket speciellt black metal-sällskap hade en kvällsträff. Under den kvällen var det lätt att vara närvarande i stunden.

Ett utmärkt sätt att göra mikroresor är att delta i olika lokala evenemang eller att till exempel soffsurfa, tipsar herrarna.

VISSA MYTER om Finland kan vi glömma genast. Madventures-backpackarna konstaterar att Finland inte är ett dyrt land, utan till och med förmånligt för turister, beroende på dina egna val. Finländarna är inte dystra och tysta. Matkulturen är fantastisk på många ställen.

Erfarna backpackare betraktar Finland på samma sätt som utländska turister och ser saker som finländarna blivit blinda för: Finland är rent, säkert och enkelt.

”Allt går som på räls, och därför har du mer tid över för att njuta, strunta i alla planer och gå på intuition”, säger Rantala.

När man räknar upp Finlands underverk kunde man efter de tusen sjöarna och norrskenet med stora bokstäver lägga till förtroendekulturen, som gör många utifrån mycket överraskade. Här behöver du egentligen inte fundera på vilka motiv

PÅ RIKUS RESOR

Dessa fem saker tar jag alltid med mig på resor: Pannlampa, multiverktyg, första hjälpen-förpackning, extra proviant, e-boksläsare.

Detta klarar jag mig bra utan på resor: Jag lär mig aldrig att less is more: jag har alltid för mycket packning.

Den senaste reserelaterade saken jag har köpt: En stolsrygg-säck som jag kan använda till exempel när jag pimplar fisk eller kollar på juniorfotboll.

En kär sak som jag har tappat bort på en resa: Minst ett tiotal par solglasögon.

Mitt bästa reseminne: Barnens glädje och isbrottning under pimpefisket på min senaste resa.

En app som är viktig på mina resor: Google Maps, VR Matkalla och Tripit.

PÅ TUNNAS RESOR

Dessa fem saker tar jag alltid med mig på resor: Hängmatta, pannlampa, bra skor, resehandbok, en bra bok.

Detta klarar jag mig bra utan på resor: 90 % av innehållet i ryggsäcken.

Jag tar alltid med för mycket grejer, det är som ett skämt.

Den senaste reserelaterade saken jag har köpt: En takbox, eftersom jag knappast kommer att tillbringa vintern i Tropikerna som förr.

En kär sak som jag har tappat bort på en resa: Ett mala-armband gjort av rudraksha-pärlor som betydde mycket för mig.

Enligt buddhistisk filosofi är det dock bra att tappa bort eller till och med avsiktligt avstå från någonting viktigt. Det är en påminnelse om att du inte ska fästa dig vid någonting.

Mitt bästa reseminne: Stunden när du återvänder till Finland från en lång resa och förstår vilket otroligt bra samhälle som har byggts upp för oss här. Världens lyckligaste folk, världens minst misslyckade land.

En app som är viktig på mina resor: Appen Kartor.

eller baktankar en person du träffar på har.

”Den farligaste platsen i Finland är kön till korvkiosken klockan fyra på morgonen.”

SÄKERHETENS baksida är att Finland ibland upplevs lite jämntjockt och grått, vilket åtminstone Milonoff stör sig på ibland.

”Å andra sidan är även det någonting som många ute i världen saknar”, säger han.

Rantala i sin tur retar sig på finländarnas iver att förstöra sådant som är gammalt och ursprungligt och ersätta det med någonting opersonligt. Ändå är det precis sådana saker som slaktarsoppan i Idensalmi som turisterna törstar efter.

När allt kommer omkring var det slutligen bokprojektet som visade att även om Finland ofta vill intala sig självt att vi har en enhetskultur, är sanningen den att Finland är ett ymnighetshorn av vyer, årstider, subkulturer, mattraditioner och dialekter – dvs. bjuder på massor med äventyr.

Milonoff och Rantala säger att människans inre glöd för att se andra kulturer inte kommer att slockna, men att sättet att tillfredsställa den oundvikliga kommer att förändras. Framöver kommer utrikesresorna att infalla mer sällan, vara längre och ske landvägen, om möjligt.

”Vi tycker att det är positivt. Det finns ingen återvändo till hur det var förr, och det behövs inte heller.”

Sanna Wallenius blir särskilt förtjust över små och överraskande fynd och upptäckter på sina resor.

Agent Wallenius vill åka till Repovesi härnäst

Resebloggaren som har rest mycket ute i världen blir entusiastisk och glad över de överraskningar som Finland bjuder på.

Den storslagna naturen finns runt hörnet överallt. De överraskande guldkornen. Lokalbefolkningen som modigt satsar på sina visioner. Den härliga finländska galenskapen som i sin bästa form utan problem slår alla utländska efterapade koncept.

Där är några smakprov på Finlands dragningskraft, som journalisten och resebloggaren **Sanna Wallenius** slogs av redan för många år sedan. Grundaren av den prisbelönta resebloggen *Walleni.us* hade före denna insikt rest intensivt och i princip vart som helst utomlands i många år.

Som så många andra tvingades även Wallenius med familj att planera om sommaresemestern förra året. Roadtripen till USA avbokades på grund av pandemin, men den värsta besvikelsen lade sig senast när nyheter om kravallerna i början av sommaren började sprida sig till denna del av världen.

Wallenius målar nu upp en ögonblicksbild av vad Finland bjöd på istället: Husbil och Tykö nationalpark med sina branta klippor. Familjen bestående av fyra personer anländer till ett campingområde mitt ute i skogen. Skönt bastubad, kväldsdopp i en sjö i solnedgången, medresenärerna somnar i hängtält som riggats upp i träd.

En annan ögonblicksbild från i höstas: Wallenius har vandrat ensam upp på toppen av Särkitunturi i Muonio. Vinden viner, ruskan glöder.

”Ett avbrott i vardagen, en känsla av att ha överunnit sig själv. Jag blev tårögd.”

UNDER CORONAÅRET sysselsatte inrikesturismen Wallenius mer än någonsin tidigare. Resebloggarens vana öga undersöker även i Finland resmålens visuella detaljer samt hur servicen i praktiken fungerar: finns det barnvårdsrum för familjer med småbarn, finns det sysselsättning för ungdomar.

”Jag upplever mig vara en spanare eller agent →





som undersöker resmålet i förväg för andra turister”, säger hon.

En typisk reaktion på Wallenius inlägg om Finland är ett förvånat konstaterande: ”Jag visste inte ens om att det fanns ett sådant ställe.” Många vill följa resorna live i sociala medier, och därför delar Wallenius ofta också med sig av upplevelser i realtid.

”Det finns de som skickar frågor mitt under en resa. De kan fråga till exempel vad ett visst hotellrum kostar eller om en viss restaurang har veganska rätter. När jag i höstas åkte med buss till Kuusamo var det många som ville veta hur det i praktiken var att åka buss i 12 timmar.”

Wallenius är medveten om att hajpen i sociala medier ibland kan framkalla en ”drömbubbla” där resmålet kan verka mer storslaget än det i själva verket är.

”Kanske är det just därför blir jag särskilt förtjust över små och överraskande fynd och upptäckter.”

En glädjande upplevelse kan vara till exempel en lugn plats ute i naturen, ett kafé vid en väg eller en liten bybutik och dess säregna ägare. Listan över exempel är lång. Pilvilinna i Nystad, ett färgglatt hus fyllt av naivistisk konst. Lusto konstjärnvägsstation i Punkaharju. Själö i Åbo skärgård där det tidigare fanns ett spetälskehospital. Övernattning i Kylmäpihlaja fyr. Restaurangerna i Rovaniemi.

WALLENIUS MINNS att när barnen i familjen var små var traditionella djur- och nöjesparker nästan det enda turistutbudet för barnfamiljer. Nu finns det så mycket mer, till exempel klätter- och trampolinparker som uppmuntrar aktivitet. Uppfattningen om hur barnfamiljer semestrar har på det hela taget vidgats. Även där kan man se en trend där resmålet väljs utifrån ett trevligt hotell, en restaurang eller ett evenemang. Även barn gillar staycation-liknande hotellsemestrar i närområdet med allt vad det har att erbjuda.

”Jag blir särskilt förtjust över små och överraskande fynd och upptäckter som det inte har hörts så mycket om tidigare.”

PÅ SANNAS RESOR

Dessa fem saker tar jag alltid med mig på resor: Kamera, mobiltelefon, bra skor, ryggseack och powerbank.

Detta klarar jag mig bra utan på resor: Höglackade skor har jag inte haft användning för någonstans.

Den senaste reserelaterade saken jag har köpt: I vintras hittade jag ett högklassigt skidfodral med hjul, vilket är något jag har letat efter länge.

En kär sak som jag har tappat bort på en resa: Jag har tappat bort mobilen två gånger: först glömde jag den i stolsfickan på flygplanet i Reykjavik och sedan i baksätet på en taxi i New York. Båda gångerna lyckades jag få mobilen tillbaka.

Mitt bästa reseminne: En snygg grafiktavla som jag köpt i Tallinn.

En app som är viktig på mina resor: Google Maps är turistens bästa vän. På Island blev jag dock emellanåt tvungen att orientera mig med hjälp av en papperskarta, då min mobil blev utan signal.

”Tonåringar är nog den mest kräsna målgruppen. Våra tonåringar har gillat till exempel utflykter med fatbike och paddling.”

WALLENIUS TROR att inrikessemestrarna har kommit för att stanna, även efter pandemin. Det skulle underlätta om det fanns mer lättillgänglig information om resmålen.

”Du kan inte ta för givet att människor hittar till dig, om du inte marknadsför dig själv. Till exempel via sociala medier är det enkelt att satsa på detta”, säger hon.

”Jag gläds och förvånas hela tiden när jag hittar nya resmål i Finland. I sommar står fler nationalparker på programmet. Åtminstone Repovesi.”

Wallenius säger att coronatiden och klimatförändringarna har gjort att hon har börjat tänka över sitt sätt att resa. Hennes tidigare sätt att resa har börjat kännas girigt. Hon brukade boka en ny resa innan hon knappt hade hunnit hem från den föregående.

”Hur mycket minns och njuter du egentligen av den typen av resande”, frågar hon sig.

Turismen kommer kanske att förändras. Utrikesresor kan bli en mer ovanlig lyx, och i stället riktas blickarna mot guldgruvorna i närområdet.

”Det vore jättebra om fler av resmålen i Finland skulle kunna utvecklas till året runt-resmål och även lokalbefolkningen skulle utnyttja tjänsterna på den egna orten. Det skulle uppstå en självgenrerande positiv cirkel som gynnar hela orten.” ■



Övernatta hållbart

Utöver rena och städade rum, bekväma sängar och mångsidig frukost kan du beakta hållbarheten när du väljer övernattnig.

**1 I HOTELLRESTAURANG-
ERNA** syns miljöansvaret i form av lokalproducerade och ekologiska produkter i sortimentet. De blir fler till antalet varje år, liksom även andelen miljömärkta produkter. På menyn finns alltid även ett vegetariskt alternativ.

**2 VID RUMSSTÄDNING-
EN** används miljömärkta rengöringsmedel och arbetsmetoder som sparar på miljön. Toalett- och hushållspapperet samt pappershanddukarna är miljömärkta.

3 HOTELLEN SPARAR energi genom att använda LED-lampor, lågenergilampor och armaturer med sensor och timer. Hotellen har en verksam-

hetsmodell för att uppvärmningen, ventilationen och luftkonditioneringen ska kunna justeras och vara så energieffektiv som möjligt i tomma rum.

4 HOTELLENS AVFALL sorteras effektivt och avfallskategorier som kan återanvändas och återvinnas styrs till rätt ställen. Det finns skräpkorgar med olika fack för att det ska vara så enkelt som möjligt för hotellgästerna att sortera sitt avfall. I alla badrum och toaletter finns en skräpkorg.

5 VATTEN SPARAS på sätt som gästerna vanligen inte ens märker av. Det finns nya toalettstolar som förbrukar högst 6 liter vatten per spolning, och i de flesta duschar är

flödet högst 9 liter i minuten. Gästerna kan själva påverka vattenförbrukningen och mängden tvätt. Genom att lämna handdukarna hängande på krokarna i badrummet kan de signalera till personalen att handdukarna kan användas ytterligare en dag.

6 BUSS, TÅG, metro och cykel är ekologiska sätt att färdas. Gästerna får hjälp med att välja miljövänliga färdmedel. Många Sokos Hotell har cykelutlåning och receptionen kan ge tips om cykelrutter.

Turisterna upplever att Sokos Hotellen agerar hållbart. Konsumenterna har för nionde gången i rad röstat fram Sokos Hotelskedjan till Finlands mest hållbara hotellkedja i den årliga undersökningen Sustainable Brand Index.



NOSTAKAAMME LASI MAAILMAN
PARHAALLE KÄYÄVEDELLE.

Parhaaksi nostettiin on maailman parhaista
Oste alla maailman parhaimmista juomista on maailman
RAISE A GLASS TO THE WORLD'S
BEST TAP WATER.

Produced from the best tap water in the world and it is safe for drinking.
So have a glass of pure refreshment and enjoy.

ORIGINAL
BY SOKOS HOTELS





Grillade goodsaker

Ge säsongsgroörsakerna läckra ränder
på grillen och gör en rad med
fulländade sommarsallader till.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** och **NIINA MÄLKÄ** foto **REETTA PASANEN**



HÄNFÖRANDE HUMMUS

Hoppa på hummustrenden! Kikärtsröra, hummus, är i ropet just nu. Den är full av maffiga smaker och innehåller protein och bra fetter. Gör en stor sats sammetslen hummus och servera som dipp till grillade grönsaker. Testa även hummus på bröd och grillad kyckling.

Recept på finska: yhteishyvä.fi
> hummus

Blötlägg och använd parvis

Blötlägg grillpinnar i trä i kallt vatten i en halvtimme så att de inte börjar brinna på grillen. Använd två pinnar till varje grillspett så roterar grönsaksbitarna inte, utan följer med spettet.



Dubbla pinnar gör att godsakerna hålls på plats.

MEDELHAVSINSPIRERADE POTATISKNYTEN

Kokt nypotatis blir en helt ny rätt om du packar in den i grillknyten med feta- eller salladsost och lökstjälkar. Pärltomater är som bäst just nu, så lägg även sådana i knytena. De bidrar med en fin saftighet. Toppa rätten med en liten smörklick och färska örter.

Recept på finska: yhteishyvä.fi
> Välimeren perunanytit



Grilla grönsaker

TJUUVSTARTA
Förkoka majs, potatis och andra grönsaker som behöver lång tid på grillen.

SMAKSÄTT FÖRE GRILLNINGEN
Gnid in en kryddblandning i grönsakerna eller lägg dem i marinad i förväg.

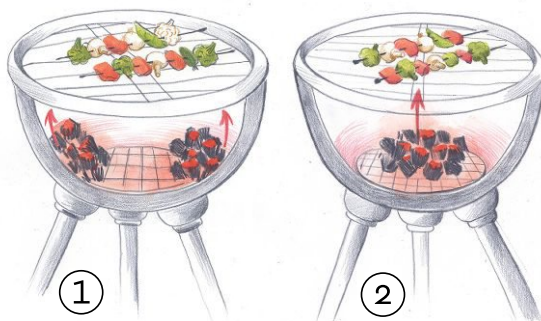
ELLER MARINERA EFTERÅT
Lägg de nygrillade grönsakerna i ett oljigt örtbad. När de är varma absorberar de mycket av den läckra smaken.

VÄLJ VETTIGA VERKTYG
Använd stekunderlag, folie eller knyten så att inte små grönsaksbitar trillar genom galleret.

DIREKT OCH INDIREKT

Vad avses när det står i receptet att du ska grilla på indirekt värme?

1. Vid indirekt grillning riktas värmen mot maten från sidan och tillagningstemperaturen är lägre och jämnare än vid grillning direkt över glöden.
2. Vid direkt grillning placeras maten över den heta glöden eller värmekällan och får en grillad yta snabbare.





*Skakpotatis är gott
– kall eller varm.*

VEGANSK SKAKPOTATIS

Låna skaktekniken från mormorsgurka och gör en skål full med skakpotatis till sommarbordet. Använd kokt potatis till en skakpotatissallad och grilla eventuellt potatisen för ytterligare smak. Smaksätt med citrontimjan eller ersätt den med vanlig timjan och citron. Om du vill ha krämigare potatis, tillsätt havrefraiche.

Recept på finska: [yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) > hyrskypotut

*Överraska med en sallad
som har bara en färg, men
massor av smaker.*



GRÖN SALLAD

Sommarkockens bästa vän är en krispig och fräsch grönsallad. Gör en bas av en praktisk kruksalladsmix, tillsätt dina favoritgrönsaker och toppa salladen med en senapsdressing med honung. Variera smaker och färger emellanåt. Testa till exempel en helt grön sallad med gurkrullar, örter och gröna bönor.

Recept på finska: [yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi) >
vihersalaatti ja sinappi-hunajakastike

Så här gör du en fulländad sommarsallad

1

SATSA PÅ BASEN

Välj olika salladssorter så får du en sallad med färger och intressanta smaknyanser. Piffa dessutom upp smaken med blad från örter. Till exempel basilika, bladpersilja och mynta ger salladen rejält med smak. Skölj salladsbladen och torka dem noggrant i en salladsslunga eller i en handduk. Vanligen är det endast isbergssallad som skärs med kniv, så riv salladsbladen i lagom stora munsbitar.

2

TILLSÄTT FIBRER

En rejäl sallad är mättande. Gör salladen mer matig genom att blanda ner kokt quinoa, cous-cous eller mathavre. Nyskördad potatis och grillade brödtärningar passar som bekant utmärkt i sallader. Du kan också blanda ner grillade och marinerade grönsaker eller tillsätta råa grönsaker i salladen.

4

KOM IHÅG SISTA FINISHEN

Du kan blanda ner en skvätt salladsdressing redan i salladsbasen – eller servera dressing separat. En god dressing innehåller ryps- eller olivolja samt lite sötma, syra och en fin beska av senap. Toppa slutligen salladen med en näve knapriga frön eller nötter. Du kan först steka dem i en torr panna för att få extra smak.

3

GÖR EN KOMPLETT RÄTT

Om salladen är hela måltiden ska du tillsätta protein. Grilla kyckling, nöt eller gris. Eller grilla läckra ränder på tofu eller havrebit och blanda ner bitar i salladen. Kom även ihåg den alltid lika goda smakkombinationen med rökt fisk och ägg. De funkars också i en sallad tillsammans eller ensamma. Även bönor ger salladen mer protein.



Fräscha, nyskördade råvaror passar utmärkt som tillbehör till grillat.

*Recept
på finska:
yhteishyvä.fi*

SALLAD MED VATTENMELON OCH JORDGUBBAR

Vattenmelon och fetaost är oemotståndliga tillsammans. Smaken blir ännu bättre när du blandar med söta jordgubbar, mörka oliver och härligt syrlig rucola. Servera salladen ur ett urgröpt melonskal. Du kan gröpa ur melonen till exempel med en stor sked. Melonköttet kan du mosa och sila till melonjuice.

POTATIS- OCH KÅLSALLAD

Av nypotatis och tidig kål får du en fräsch potatis- och kålsallad. Båda passar utmärkt med den starka smaken av rädisa, så skär även ner rädisor i salladen. Bind slutligen ihop smakerna med en dressing som blir sammetslen av äggula. Toppa potatis- och kålsalladen med rucola, dvs. senapskål, så får du en sallad som är exceptionellt god till grillat kött och korv.



GRILLAD TIDIG KÅL

Om du ännu inte har smakat på grillad kål är nu ett utmärkt tillfälle att testa denna enkla, läckra och eleganta sommarmat. Kål är nämligen utsökt god att grilla. Ringla sirap över bitarna och rosta dem mjuka på grill eller i stekpanna. Mixa ihop en jordnötsdressing till som du ger extra sting med vitlök och citron. En trevlig vegetarisk rätt att äta som sådan eller servera som tillbehör till griskött eller kyckling som du grillar. ■





Sommarsmaker

Smaka på sommarens dryckes-
nyheter tillsammans med mousse
på rökt vild fisk och rågknappar.
Sommarens sötaste dessert
är naturligtvis glass!

SANNA AUTIO

ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Enkel mousse på rökt fisk

PRODUKTER I SERIEN KOTIMAISTA

- 1 burk smetana
 - 1 burk alvedsrökt fisk
 - 1 kruka dill
 - 1 kruka gräslök
- DESSUTOM
½ påse rågknappar

Vispa smetanan med en elvisp. Låt oljan rinna av fisken. Finfördela fisken, finhacka örterna och blanda allt i smetanan. Smaka eventuellt av med salt och svartpeppar. Servera med rågknappar eller nypotatis.



God konserverad
inhemsk vild fisk
som kan användas
på samma sätt
som tonfisk.



Smetana av
finländsk mjölk
som kan vispas
upp på ett par
minuter.



Rågknappar
bakade av fullkorns-
rågmjöl som torkas
härligt knapriga.
Fyll och njut!

en påse nyheter

Jättis Dragon-struten består av mango- och jordgubbsglass med jordgubbssås i mitten. Struten har ett syltigt citronöverdrag och är toppad med jordgubbsbitar.



Ben & Jerry's Peace Pop-glasspinnen föreställer peacemärket. Den rättvisemärkta glassen har smak av choklad- och degbitar.



3 Kaverin Jäätelö lanse-
rar en lakrits
& hallon-
glasspinne
där lakrits-
glassen till-
verkas av
cashewnötter.



Glass för vackra dagar

Bland glassnyheterna finns favoriter för alla som älskar choklad, bär och godissmaker.

Valio Jäätelö-fabriikki Unelma-chokladstruten är toppad med chokladsås och -spån. Kreisi kinuski-struten består av vanilj-glass, kolasås och toffeebitar.



Magnum Double Gold Caramel Billionaire är en kex- och pekanötsglass som är överdragen med chokladkrokant. Under finns ett lager salt kolasås.

Fazer Remix- och Remix+Choco-strutarna är stora och har smak av olika favoriter från godishyllan.



Sanna rekommenderar

Finländska Halla

HALLA FRÅN JUUSTO-PORTTI är en inhemsk halloumiliknande ost som tillverkas av get- och komjölk. Osten är smaksatt med mynta och passar bra att grilla eller steka i stekpanna. Tillsatt Halla exempelvis i en sallad eller stek en populär halloumiomelett.

RECEPT: YHTEISHYVÄ.FI
> HALLOUMIMUNAKAS



Foto Ninna Lindström

Släck törsten i sommar



1 VANLIG LAGER FRÅN KONTULAN

Keijo från Kontulan Oluttedas är ett blankt lageröl. Keijo finns även i en alkoholfri variant.



2 AROMATISK OCH ALKOHOLFRI

More Brewing Lager 0,0 % är en ljus lager med en tydligare humlebeska än normalt. Smaken har blommiga toner och inslag av persika.



3 SMAK AV APELSIN

Fräscha Garage Vodka Lemonade Orange från Sinebrychoff får sin smak av citron och apelsin.



4 SPETSAD OCH SOCKERFRI

Naku Hard Seltzer Mango-Passion från Laitilan är ett osötat, kolsyrat vatten spetsat med vodka och med passionsfrukt.

Slingrig väg till sommaren

JAG HAR SPARAT en turisttidning från början av 2020 som ett historiskt dokument. Den utlovar en presentation av ”bästa resorna 2020”. På listan finns bland annat Armenien, vincykling vid Rhenfloden och Egadiska öarna utanför Siciliens kust.

Jag hittade tidningen nyligen och bläddrade i den med stor förvåning – tänk vad världen och den egna horisonten har förändrats på ett år! När jag läste rubriken ”fantastisk tågresan på Nya Zeeland” tänkte jag genast på hur Nya Zeeland har rankats som det bästa landet i världen på att hantera coronakrisen. Förr var det ett drömmesmål för mig, dit jag hade bestämt mig för att ta mig en gång under min livstid.

Förr gick det att kategorisera resmål utifrån om man trodde att man kunde åka dit när som helst eller kanske bara en gång under sin livstid. Till min ”en gång under livstiden”-kategori hörde Nya Zeeland, Japan och nordöstra Kanada. Nu har drömmarna förändrats: en resa på estniska landsbygden eller att få se en balettföreställning i Sankt Petersburg skulle vara otroliga upplevelser.

SOMMAREN 2020 var planen att jag skulle åka till Madrid och fira en väns 60-årsdag på Sicilien. Kanske hade jag då kunnat ta färjan från staden Trapani på Sicilien till Egadiska öarna, som enligt turisttidningen erbjuder både lugn och elegans. Men världen stängdes och min sommarresa gick till en hyrstuga i Loppis. Eftersom jag inte hade tröttnat ut mig genom att resa i Sydeuropa hade jag turistkänslan kvar och den somriga lilla orten erbjöd allt jag önskade mig.

Jag fick se ett arboretum, ett rälsbusskafé, ett charmigt kvarnmuseum vid en liten fors och Marskens jaktstuga. Jag köpte delikatesser i en gårdsbutik och jag vandrade flera gånger runt sjön Iso-Melkutin som med sitt klara vatten vilar mellan sandåsar. Jag fick också uppleva förtjusande stunder i Finlands äldsta träkyrka, som står på en hög kulle vid sidan av Loppis nuvarande centrum.

Från kyrkbacken öppnade sig en utsikt över soldränkta åkrar och sjön Loppijärvi, och kyrkans inre, byggt av skickliga hantverkare, var smekt av tidens tand och storslaget vackert. I sluttningen

fanns en natursten som märker ut författaren **Sakari Pälsis** sista viloplats – en vacker hyllning till ortens egen konstnär och forskare.

När jag körde till Vichtis för att träffa vänner förvånades jag över hur det är möjligt att jag har kört hundratals kilometer i Frankrikes kustområden, men aldrig längs de uråldriga, slingriga landskapsvägarna på sträckan Vichtis–Högfors–Loppi.

CORONABEGRÄNSNINGARNA kan för vissa människor medföra att livsmiljön blir väldigt liten. Förhoppningsvis kommer sommaren med ett enklare liv där vi får lämna den egna gården och besöka slott, sanddyner, salutorg, stränder, nationalparker, ängar och holmar. Jag kommer inte ännu att få uppleva lugnet och elegansen på Egadiska öarna. Men jag drömmer om att sommaren 2021 få se någonting lika förtrollande som Loppis gamla kyrkas silkeslena träytor patinerade av århundradena.

”Kyrkans inre, byggt av skickliga hantverkare, var smekt av tidens tand och storslaget vackert.”

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



Mat med en berättelse

text ANU VALLINKOSKI foto MARJAANA MALKAMÄKI

Genom att äta närproducerad mat kan du stödja sysselsättningen i din hembygd och bidra till minskade utsläpp från livsmedelstransporter. Dessutom smakar närproducerat gott, intygar närmatsambassadören Elina Kaukonen.

Just nu verkar det vara en verklig boom för närproducerad mat. Särskilt unga stadsbor och matentusiaster har fattat tycke för lokala livsmedel. Även de som bor på landsbygden uppskattar godsaker från hembygden.

”Det har pratats om närproducerad mat i ett tiotal år, men nu håller allmänhetens medvetenhet om den verkligen på att öka”, säger en nöjd **Elina Kaukonen**, närmatsambassadör inom handelslaget Pirkanmaan Osuuskauppa.

Det som fascinerar henne med närproducerad mat är att den håller hög kvalitet, är ren och att den har en berättelse. Du känner till dess ursprung exakt.

Kaukonens tidigaste minnen av närproducerad mat är från barn-
domen då hon åkte till morföräldrarna i S:t Michel och kusinerna i Tammerfors.

”På stugan vid stranden av Saimen brukade morfar skära bageriet Siiskonens havrebröd i skivor med en vass kniv och mormor gjorde smörgåsar med smör, skinka och tomat. Hos kusinerna i Tammerfors åt vi varma smörgåsar av Linkosuon Eväsleipä. Det var det godaste någonsin”, minns hon.

Till Elina Kaukonens arbete som närmatsambassadör hör inte enbart att öka den närproducerade matens synlighet, utan också att hitta hundra nya närproducerade produkter att ta in i butikernas sortiment under detta år. Sortimentet inkluderar sedan tidigare långt över tusen sådana.

”Jag har träffat tiotals lokala producenter och diskuterat produkterna och deras historia tillsammans med producenterna över en kopp kaffe.”

Men vad är då närproducerad mat egentligen?

Enligt vissa är närproducerad mat endast produkter levererade av småföretagare inom den egna byn. Kaukonen anser att är ett vidare begrepp. Enligt henne är till exempel Saarioinen en lokal producent för dem som bor i Birkaland. Företaget har två fabriker och sitt huvudkontor i landskapet. Å andra sidan är också sparris odlad i grannlandskapet närproducerad, om alternativet är sparris importerad från Mellaneuropa.

”Relevant är att produkten är den närmaste tillgängliga och att merparten av priset för produkten stannar kvar i närområdet”, säger Kaukonen.

1 Närproducerad mat gynnar ekonomin i ditt område och gör gott för miljön.

”Att inkludera närproducerad mat på inköpslistan är på många sätt en ansvarsfull gärning.

Genom att köpa lokala livsmedel kan du stödja lokala producenter och därigenom sysselsättningen och ekonomin i ditt område. Merparten av priset på närproducerad mat blir kvar i närområdet, även om en del av råvarorna i produkten importeras från utlandet.

Så här under coronatiden, då många har blivit arbetslösa, betonas den närproducerade matens ekonomiska betydelse ytterligare.

Lokala livsmedel är ofta det bästa alternativet även för miljön. Produkterna har inte fraktats långa vägar med fartyg eller från en annan världsdel med flyg, vilket innebär att transporterna ger upphov till mindre koldioxidutsläpp. När du köper närproducerade produkter i butiken blir det färre körkilometer än om du själv hämtar varje produkt separat från tillverkarna eller odlarna.

→

”Lokala livsmedel är ofta det bästa alternativet även för miljön.”

Som närmatsambassadör är det Elina Kaukonens uppgift att hitta nya produkter att ta in i butikernas sortiment. Här tar hon del av ysteriet Herkkujuustolas verksamhet i Sastamala. Guide är företagets grundare Peter Dörig.



Elina Kaukonen hoppas att Finland ska lyckas ta fram en livsmedelsprodukt som blir en internationell hit.

SÅ HÄR ÄTER JAG

I MITT KYLSKÅP FINNS

DET ALLTID medvurst från Wigren och sallat från Lahtelan. Min man använder medvurst som smörgåspålägg på morgonen. Sallaten använder jag både på smörgåsar och i sallader.

OM JAG VORE EN MAT-RÄTT

vore jag en gryta med många ingredienser. Den har fått puttra länge och utveckla fantastiska smaker.

MIN HEMLIGA LAST

är färdiga smörgåsar. Sådana kan jag äta ensam i bilen utan att någon ser. Jag gör mig av med bevismaterialet innan jag kommer hem. Förhoppningsvis läser inte min man det här!

Närproducerad mat är vanligen renare än importerad. Finländska odlare och trädgårdsföretag använder mindre bekämpningsmedel än de mellaneuropeiska kollegorna.”

2 Närproducerad mat är inte alltid dyr.

”Många tror att närproducerad mat är dyr lyx. Till exempel berättar exklusiva restauranger gärna om hur de lagar mat av gös från Pyhäjärvi eller av kött som producerats på en närliggande ort.

Närproducerad mat är dock inte nödvändigtvis dyr. I butikshyllan finns produkter anpassade till allas plånböcker.

Många närproducerade produkter är helt vanliga och vardagliga, som mjölk, havreflingor och grönsaker. I matbutiken är det många som inte ens noterar att de väljer till exempel bröd från ett lokalt bageri.

Men visst finns det också lyxprodukter. Det är dock ingen luft i priserna. Tillverkningen av produkterna kan inne-

hålla många arbetsskeden och mycket arbete som görs för hand. Arbetsinsatsen måste naturligtvis synas i priset.

Variationer i skördesäsongen och huruvida skörden lyckas påverkar också priset och tillgången på närproducerad mat. Inhemsk tomat av är förstäneliga skäl dyrare på vintern än på sommaren. Vissa år kan potatisskörden bli liten på grund av väderförhållandena eller växtsjukdomar och då räcker den lokala potatisen inte till försäljning hela året. Och om fiskarna inte får någon fångst en dag är det ingenting man kan göra åt det.”

3 Både handelsbranschen och konsumenterna kan göra den lokalproducerade maten mer populär.

”Vanliga konsumenter kan bestämma sig för att köpa mer närproducerade produkter. Redan innan du går till butiken kan du ta del av vilka lokala produkter som erbjuds. Många producenter berättar om sitt arbete och utbud i sociala medier.

Du kan också bestämma att du i dag köper minst tre närproducerade produkter eller att du lagar din mat av närproducerade livsmedel på lördagar.

Om du vill stödja lokal produktion kan du också gärna rekommendera bra produkter för vänner och bekanta.

Handelsbranschen i sin tur kan öka efterfrågan på närproducerat till exempel genom att ta in flera närproducerade produkter i sortimentet och satsa på exponeringen i butikerna. Produkterna behöver märkas ut tydligt så att kunderna ser att det finns ett utbud av närproducerad mat.

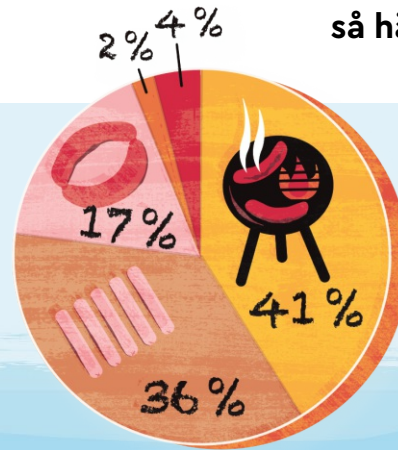
Viktigt är också att utbilda butikspersonalen. Försäljarna behöver känna till de närproducerade produkterna och vara stolta över dem. Det är roligt att rekommendera bra produkter för kunderna.

Även mitt jobb som närmatsambassadör är ett sätt att höja uppskattningen för närproducerad mat och kännedomen om den.” ■

I S-gruppens butiker såldes

65 miljoner

paket korv förra året. Av dessa var 41 % grillkorv, 36 % knackkorv, 17 % länkkorv, 2 % bratvurst och 4 % annan korv. Vegetarisk korv hade en andel på cirka 1 % av kiloförsäljningen av korv.



Dags att grilla korv!

Det är högsäsong för grillkorv från påsk till slutet av augusti. I S-gruppens butiker såldes 65 miljoner paket korv under fjoråret.

text LEILA MEHTO foto HANNA RUUSUVUORI

Proportionellt sett är det män över

45 år

som köper mest korv.

Under midsommarveckan är försäljningen av grillkorv dubbelt så stor som under de övriga sommarveckorna och fem gånger så stor som under veckorna utanför säsongen.

Midsommarfavoriterna 2020:

- ① Atria Wilhelm Traditionell
- ② Atria Hiillos Grillkorv
- ③ HK Poprilli Grillkorv

I försäljningen av knackkorv infaller en topp vid nyår och valborg. Då är försäljningen

2–3 gånger

så stor som under vanliga veckor.

UTFLYKTSMAT I NATIONALPARKEN

Försäljningen av grillkorv i proportion till försäljningen av övriga livsmedel var störst på Sale Kolinportti. Sannolikt påverkar det korta avståndet till Koli nationalpark siffran.

SOMMAREN ÄR HÖGSÄSONG

Försäljningen av grillkorv och bratvurst är störst på sommaren. Grillsäsongen pågår från påsk till slutet av augusti. Under säsongsmanaderna är försäljningen av grillkorv mer än dubbelt så stor som under de övriga månaderna.



59 %

av de sålda grillkorvspaketen under fjolåret var korv av A-klass som har ett högre köttinnehåll.

bakom produkten

Skål! Kvalitetskontrollen av öl sker även sensoriskt.

Skummande smakresa

Maku Brewing är ett mikrobryggeri som vill expandera. Ölfabriken i Tusby började med två arbetskamraters after work-öl på Irland.

text VENLA ROSSI foto JUHA SALMINEN

Ari Kolehmainen (t.v.), Ville Makkonen (högst upp), Jussi Tamminen, Juhani Repo och Juho Virtanen kommer ursprungligen från olika branscher, men nu jobbar alla på Maku. "Vi har inga hierarkier, utan diskuterar allt demokratiskt", säger Virtanen.



Ett rop överröstar bullret från maskinerna: "Akta fötterna!"

Det är en befogad varning.

Golvet i den stora hallen är vått och det går slangar kors och tvärs överallt. Enorma ståltankar glänser. Allt ser även i övrigt väldigt rent ut, nästan kliniskt. Intrycket förstärks av lysrören som ger ifrån sig ett obarmhärtigt sken. Man får nästan känslan av att vara i ett läkemedelslaboratorium, inte ett mikrobryggeri.

Detta motbevisar också den kanske största missuppfattningen om ölbryggning. Många tror att det är ett lättsamt, kanske till och med bohemiskt arbete. Lite testning, bryggning och sedan provsmakning.

"Det är raka motsatsen", ropar **Jussi Tamminen**, den ena grundaren av mikrobryggeriet Maku Brewing. Man får lov att höja rösten, dels för att överrösta maskinerna, dels för att alla bär munskydd.

"Här diskas konstant! Om du inte gillar det är detta inte rätt bransch för dig. På fullt allvar, det är i praktiken det vi gör här: diskar och packar!" Men visst får de emellanåt även göra sensoriska tester, enligt Tamminen. Och frågan om här finns spottkoppar som vid vinprovning besvarar han med ett snett leende.

"Den fullständiga ölsmaken och -känslan får du dessvärre först i strupen. Du måste med andra ord svälja."

Ett hårt arbete, men någon måste ju göra det.

IT blev öl

Maku Brewing är ett bryggeri i Tusby som precis nått skolålder, sju år. Öl har bryggts i desamma hallarna från första början. Bryggeriets historia går dock längre tillbaka i tiden, närmare bestämt till 2000-talets början på Irland. Landet upplevde en stor IT-boom och ny arbetskraft rekryterades från alla ställen där den bara fanns, även från Finland.

År 2006 råkade det sig så att två IT-experters hemma från Villmanstrand placerades vid skrivborden bredvid varandra på en firma i Dublin. Jussi Tamminen och **Juhani Repo** kände inte varandra, men började snacka med varandra på arbetsplatsen. I pubkulturens förlovade land fortsatte snacket över några gemensamma after work-öl – ofta flera gånger i veckan. Killarna förvånades över hur många olika ölsorter det fanns.

"Vid den tiden var så gott som alla ölsorter i Finland helt vanliga, likadana lageröl", säger Tamminen, sittande i soffan i pausrummet på Maku Brewing. Repo nickar bredvid.

På Irland fick Tamminen och Repo prova på någonting som var allt annat än vanliga lageröl. Det fanns öl i alla färgnyanser och stilar. De finländska nördarna blev särskilt förtjusta i öl från amerikanska mikrobryggerier. Det var just sådana de drack den gången då Tamminen – "enbart på skämt där och då" – sade till Repo att tänk att få jobba med det här.

Snart därefter tog Tamminens projekt på Irland

MAKU BREWING

- Maku Brewing är ett mikrobryggeri grundat 2014 i Tusby i mellersta Nyland. Bryggeriet har tio anställda.
- Företagets produktsortiment inkluderar såväl öl med en alkoholhalt som får säljas i matbutiker som starkare öl samt en cidersort.
- Många av Maku Brewings produkter är glutenfria och även veganvänliga. En av bryggeriets första produkter, Maku IPA, tog silver i tävlingen Finlands bästa öl samma år som företaget grundades. Senare har även andra av bryggeriets produkter vunnit priser i samma tävling.
- Maku Brewings produkter säljs i S-gruppens butiker över hela Finland.

slut och han började fundera på vad han skulle göra härnäst. Han gjorde någonting väldigt typiskt. Han åkte ut i världen för att hitta sig själv.

I stället för sig själv hittade han mer öl.

"Jag reste bland annat längs den amerikanska västkusten, med Greyhoundbuss från San Diego mot Kanada. Jag besökte lokala mikrobryggerier och barer. Jag inledde helt enkelt med: 'Hej, jag heter Jussi och kommer från Finland. Vad sysslar ni med här då?'", säger Tamminen.

Jag fick ett varmt bemötande överallt. Lokalbefolkningens stolthet över de egna produkterna gjorde intryck på Tamminen. Sett till smaken blev han särskilt förtjust i IPA-öl från Kalifornien och Oregon. Samma aromrika stil finns nu även i Maku Brewings produkter.

Tillbaka i Finland återvände Tamminen för ytterligare en tid till IT-branschen, men samtidigt började han prata om att starta ett eget bryggeri med Repo, som återvänt till Finland. Repo skaffade sig utrustning för att brygga öl och började testa hemma.

"Det fanns massor med information och tips på internet. Men det var nog mycket försök och misstag i början. Det var en del kvalfyllda stunder också", säger Juhani Repo.

Flera partier misslyckades till en början eller smakade helt enkelt inte bra. Tills smaken en dag satt.

Ett par år senare grundades företaget officiellt. Till en början var det ingen dans på rosor. I många



*"Den fullständiga ölsmaken
får du först i strupen."*



Bryggeriets alla drycker tillverkas från början till slut i Tusby. Lagerarbetaren Kamal Mohammed på Maku Brewing förpackar ölburkar i utleveranslådor.



Hygienen har alltid varit viktig vid ölbryggningen och under pandemin ännu viktigare. Därför är det inte att undra på att allt från fläktar till flaskborstar står på listan över vad som saknas på arbetsplatsen.

OLEN PUUTTEESSA

-Tuuletin

-Tussitanlupa
4 x pieni

-1 R94
15 x iso

-Reitin

-Pulloharja



Maku Brewing levererade 310 000 liter dryck till kunderna förra året. Bryggeriarbetaren Mika Syrjä kontrollerar burktappningsmaskinen.



Topi Syvänen som jobbar inom produktionen håller upp Auervaa IPA i ett glas. Drycken fick sin början från ett vackert morgondis han såg på vägen till jobbet.



Grundaren Jussi Tamminen sköljer en öltank. Bryggeriutrustningen köptes en gång i tiden begagnad från ett annat bryggeri.

år jobbade Tamminen och Repo 60–70 timmar i veckan.

”Vid den tiden hade ingendera av oss familj, men om vi hade haft det skulle vi inte ha det längre”, säger Tamminen.

”Det är ingenting märkvärdigt med vårt öl”

Finland har upplevt en riktig mikrobryggeriboom de senaste åren. Nu finns det över 100 mikrobryggerier i Finland, dvs. bryggerier som tillverkar högst 15 miljoner liter öl om året.

Maku Brewing är ett medelstort mikrobryggeri.

I fjol tillverkades 310 000 liter dryck i Tusby.

Men företaget har stora planer och noggrant uttänkta idéer. Verkställande direktören **Ville Makkonen** och grundaren Tamminen berättar om dem i mun på varandra och tar även hjälp av händerna.

”Vi gillar inte ordet specialöl överhuvudtaget. Öl är öl. Vårt öl är gott, men det är ingenting märkvärdigt med det”, förklarar Makkonen.

Han menar att ölsorterna från deras bryggeri inte är några jättespännande ytterligheter. Målet är att tillverka välsmakande produkter utan att krångla till det. Maku vill nämligen expandera från mikrobryggeri till en stor aktör.

Därför har företagarna valt att vara ett modernt företag i en modern värld. Det innebär glutenfria produkter, satsningar på sociala medier och att ha noll koldioxidavtryck.

Tusbyföretaget övergick från flaskor till burkar 2015. Det minskar utsläppen från transporterna avsevärt. Även bryggeriets elkällor har varit koldioxidfria från första början. Och de utsläpp som företaget ännu inte har lyckats nolla kompenseras genom utsläppskrediter. Dessa riktas bland annat

till välgörenhetsorganisationen World Visions skogsplanteringsprojekt i Etiopien. För närvarande kompenserar företaget dubbelt med krediter. Det innebär att Maku Brewings produkter inte är enbart koldioxidneutrala, utan koldioxidnegativa. Tillverkningen av produkterna motverkar med andra ord klimatförändringarna, i stället för att på grund av utsläpp påskynda dem.

Under de senaste åren har företag allt noggrannare tvingats redovisa för vad allt som ingår i deras utsläppsberäkningar. När det gäller Maku inkluderas de utsläpp som kompenseras alla råvaror och produktionen av dem samt transporterna av färdiga produkter ända till butikshyllan.

Och dessutom att konsumenterna kyler ner burkarna i sina kylskåp.

Produktutveckling på vägen till jobbet

På väggen i pausrummet finns en whiteboardtavla där veckans schema har skissats upp. I dag ska cider bryggas och West Coast IPA tappas på burk. På onsdag är det dags att brygga Chinook-öl, och Auervaara IPA ska flyttas till kallförvar. Ölets bryggskede tar en arbetsdag. Då omvandlas malten till socker och det bildas vört, som smaksätts med humle. Därefter får drycken ligga i en jästank i fyra till åtta veckor. Ölet ska följas aktivt, och temperaturen och trycket i tankarna justeras under resans gång. Efter mognande är ölet klart att tappas på burk. Lageröl är på ett sätt mer krävande att tillverka, eftersom det måste få mogna längre än öl av ale-typ.

Men det här är tekniska detaljer. Hur ser vardagen i praktiken ut på ett mikrobryggeri?

”Vi har förstås försökt att skapa en trevlig arbets-



Maku Brewing är ett medelstort mikrobryggeri.

plats till oss själva”, säger vd:n.

”Och bäst av allt – en arbetsplats där vi tillverkar öl.”

Och onekligen låter det trevligt. Företaget har för närvarande cirka tio anställda. Det ordnas produktutvecklingsdagar för alla anställda, på fredagar gräddas det pizza och ibland står även bastubad på programmet. I anslutning till bryggeriet finns det självfallet en bastu.

Maku har anställda med helt olika bakgrund: allt från en före detta bilhandlare till en humanist och en ingenjör. Gemensamt för dem alla är kärleken till öl. Därför fungerar arbetet smidigt utan hierarkier.

Även produktutvecklingen är ibland väldigt lätt-sam. Utgångspunkten till en ny produkt kan vara vad som helst, till exempel en vacker vy.

”Jag har en rolig historia som anknyter till detta”, säger **Juho Virtanen**, Community Manager.

”Alltså det gäller vår Auervaara IPA. Den kom till när produktionsmedarbetaren **Topi** en dag körde till jobbet på morgonen och såg ett otroligt vackert morgondis, auer på finska. Det gav honom idén om att vi borde tillverka ett riktigt ljus, disigt öl. Ord-associationen gav namnet Auervaara, som betyder kvinnokarl. Och visst är ölet mycket fruktigt och förföriskt.”

Historier finns det gott om, det är då säkert.

Maku Brewings två första produkter var Maku IPA och Golden Ale. De började säljas sommaren 2014 vid evenemanget Sora öl – små bryggerier som ordnades på Järnvägstorget i Helsingfors. Och sedan hände nästan det bästa tänkbara: HOK-Elantos sortimentsansvarige råkade vara där. Den sortimentsansvarige smakade på ölsorterna och tog bryggerigrundarna i hand med ett löfte om att produkterna kan testas i sortimentet.

Två månader senare blev Jussi Tamminen in på S-market i centrala Helsingfors. Han gick mot öl-hyllan och javisst, där var de. Det egna bryggeriets båda ölsorter. Tamminen tog ett foto på hyllan. Sedan gjorde han någonting som på sätt och vis var helt huvudlöst: han köpte en öl som han själv tillverkat och sålt till butiken.

”Det kändes så otroligt bra då. Som att nu börjar det äntligen ta fart: vi hade fått in foten i rätt kretsar.” ■



SINCE 1893

Malax
Limpan



**RÖKT LAX-
KRÄFTSMÖRGÅSAR**

PROVA! ♥

Ingredienser | 4 portioner

- 4 Skivor Malax Limpa
- ½ dl Smetana
- ½ dl Jalapeno-, gurk- eller citronmajonnäs
- 200 g Varmrökt lax
- 50 g Kräfstjärter eller efter smak
- Dill
- Citronskivor eller -klyftor

Lägg skivorna Malax Limpa på ett serveringsfat eller arbetsbord. Blanda samman smetanan och jalapeno- eller gurkmajonnäsen och ös blandningen på brödsnivorna med en sked. Dela den varmrökta laxfilén i rejäla bitar och lägg dem ovanpå. Strö på kräfstjärter och garnera med dill och citronskivor eller citrönklyftor.

Recept: Hellapoliisi

Mera läckra recept
WWW.MAALAHDENLIMPPU.FI



Sjöutsikt ska det va

Allt fler vill köpa en vinterbonad fritidsbostad som helst ska ligga vid vattnet och ha goda förbindelser.

text SATU SAVELA illustration PINJA MERETOJA

Finländarna har alltid varit ett stugälskande folk. Till följd av coronapandemin är stugfebern högre än någonsin.

Enligt en stugenkät som Kantar har gjort på uppdrag av S-Banken efterlyses allt fler bekvämligheter i fritidsbostaden. Dessutom får restiden till stugan inte vara för lång. Enkäten besvarades av 1 007 personer i februari–mars.

”Över hälften av svarspersonerna önskar att stugan ska ligga högst 100 kilometer bort. Finländarna tillbringar allt mer tid i sina fritidsbostäder och många jobbar även på distans därifrån, vilket gör att restiden är allt mer avgörande”, säger **Päivi Huttunen**, utvecklingschef på S-Banken.

För många erbjuder stugan ett avbrott i vardagen. Det är inte många som vill att tiden på stugan ska vara som i ett arbetsläger. På frågan vilka bekvämligheter stugan behöver ha rankades bastu, kylskåp och el som topp tre.

”För vissa urbana unga vuxna kan det vara en främmande tanke att behöva bära in vatten och värma upp stugan med vedeldning”, säger Huttunen.

”DEN TRADITIONELLA STUGIDYLLEN har enligt enkäten inte förändrats nämnvärt, viktigt är fortfarande att stugan ligger vid vattnet och ute på landsbygden där det är lugn och ro och långt avstånd till grannarna. Av svarspersonerna önskar 65 procent att stugan ska ligga vid stranden av en sjö. Viktigt är också rinnande vatten, det önskade sig 70 procent av svarspersonerna.”

Enligt Huttunen används fritidsbostäder på många olika sätt numera. Vissa vill ha en semesterbostad i närheten av till exempel ett skidcentrum eller en golfbana. Även bostäder inne i städerna är alternativ som är värda att beakta.

”Till exempel Hangö har blivit ett mycket populärt semesterställe. Där köper många höghuslägenheter som semesterbostäder för närvarande.”

Varför är det då så populärt att vara på stugan? Enligt stugenkäten är den vanligaste anledningen en längtan till naturen. För 43 procent av svarspersonerna var det en av de tre viktigaste anledningarna.

Enligt enkäten var satsning på den egna hälsan den näst viktigaste anledningen till att vara på stugan. Det uppgav en tredjedel av svarspersonerna. Av svarspersonerna var det 20 procent som ersatte inställda utrikesresor genom att vara på stugan.

Jämfört med i S-Bankens stugenkät för två år sedan har bredbandsuppkoppling blivit viktigare. Hela 42 procent anser att bredbandsuppkoppling är en viktig eller en mycket viktig bekvämlighet. En sannolik förklaring är att både distansarbete och streamingtjänster har blivit mer populära.

Hela 60 procent skulle gärna tillbringa tid på stugan året om.

HUR MYCKET är finländarna då villiga att betala för att förverkliga sina drömmar?

Majoriteten av de svarspersoner som överhuvudtaget skulle kunna tänka sig att köpa en sommarsstuga, skulle vara villiga att betala 40 000–150 000 euro för den. Detta går enligt Huttunen i linje med de stuglån som S-Banken har beviljat. Både antalet beviljade lån och lånebeloppen har ökat under det senaste året.

”Nytt och lite överraskande var att närmare 20 procent av dem som överväger att köpa en stuga skulle vara villiga att satsa hela 150 000–400 000 euro i den. Då talar vi om samma prisklass som permanenta bostäder”, påpekar Huttunen.

Fenomenet kan förklaras av att det har blivit mer populärt att bo på hyra, särskilt i huvudstadsregionen och i större städer.


”Vissa kunder köper en högklassig fritidsbostad som är som ett riktigt hem, i stället för en permanent bostad.”





TIPS TILL STUGKÖPARE

1. Kontakta banken i god tid så att dina stugdrömmar får realistiska ramar.
2. Om du köper en gammal stuga ska du även beakta eventuella renoverings- och underhållskostnader i din budget. Fundera på om du behöver mer lån. Renoveringskostnaderna kan bli oväntat höga, och då förblir arbetena på planeringsstadiet.
3. Se över din totala ekonomi tillsammans med en expert på banken så att du vet vad du har råd med.

A man with glasses, wearing a plaid shirt and a dark vest, is sitting on a wooden bench in front of a rustic wooden cabin. He is smiling and looking at the camera while working on a silver laptop. The cabin has a wooden door and windows, and the number '1985' is visible on the wall above the door. The scene is brightly lit by sunlight, creating strong shadows.

Anton Sinelnikov som
arbetar på en reklambyrå
jobbar ibland på distans
från sin stuga i Luhanka.



Foto Kristiina Kontoniemi

ANTON SINELNIKOV, HELSINGFORS, STUGA I LUHANKA

Ett ställe som är vårt eget

JAG OCH MIN SAMBO Katri Tolkki hade letat efter en lämplig stuga redan i ett par år före coronan. Då alla andra började köpa stugor förra våren och priserna steg till skyarna bestämde vi oss för att ha is i magen och basera våra beslut gällande stugprojektet på sunt förnuft. Av en händelse fick vi sedan i juli ifjol ett erbjudande av bekanta som vi inte kunde säga nej till.

Vi köpte ett helt komplex, som var ganska förfallet. I praktiken köpte vi en brädhög och en vildvuxen gräsplätt.

Den lilla huvudstugan på tomten är uppskattningsvis byggd på 1930-talet. På tomten finns dessutom en bastustuga, en sovbod, en rökbastu och en lada. Alla byggnader behöver renoveras på något sätt. Jag gillar att vi får göra stället till vårt eget.

VI TOG ETT LITET lån för att köpa stugan och det amorterar vi båda på. Det tar oss 2,5 timmar att åka från östra Helsingfors till stugan i Luhanka. I samband med att vi köpte stugan blev det också aktuellt att skaffa en nyare bil. Den förra var över 20 år gammal och förbrukade ganska mycket bensin.

När vi letade efter stuga hade vi tydliga kriterier: den ska ligga vid stranden av en sjö, nära naturen och gärna ganska långt ifrån grannar. För oss är stugan ett ställe där vi får ett avbrott i vardagen.

Den viktigaste bekvämligheten är el. Jag har jobbat en del på distans från stugan, men jag håller fortfarande på att lära mig rutinerna. Hemma är det lätt hänt att jag sitter kvar framför datorn ända till kvällen, men på stugan är det enklare att avsluta arbetsdagen då det finns så många intressanta projekt som väntar.

Jag har skaffat ett ergonomiskt laptopstall så att jag enkelt kan flytta arbetsplatsen mellan olika byggnader.

Min sambo Katri är tandläkare och kan därför inte jobba på distans från stugan på samma sätt som jag.

VI TOG INGET separat lån för renoveringarna. Vi gör dem själva och vartefters. Jag har blivit lätt galen i verktyg, jag kan lägga obegränsat med pengar på sådana. Vi tar ingen stress utan gör allt i lugn och ro. Vi lär oss själva och ibland gör vi också fel. Det är otroligt inspirerande att lära sig nya saker och att göra något till sig själv.

Vi hade förberett oss noggrant i förväg på stugköpet och kostnaderna för det. Det enda som kom som något av en överraskning var hur stor elräkningen blir. Vi har lite värme på i stugan året runt. Ofta kommer vi till stugan först sent på kvällen och hinner i princip bara packa upp sakerna ur bilen och sedan gå och lägga oss. Stugan hinner bli varm till följande morgon och då tar vi itu med dagens sysslor.

Även om det finns massor som behöver renoveras på stugan tar vi oss tid att njuta. Vi läser, lagar god mat och njuter av tystnaden ute i naturen. Stuglivet känns extra bra nu eftersom vi hade önskat oss en egen stuga så länge. Dessutom är vi väldigt glada över hur vänliga alla är i Luhanka.”



”Det är otroligt inspirerande att lära sig nya saker och att göra något till sig själv.”



Kristiina Heikkonen med familj åker bil och båt till stugan om somrarna. Resan hemifrån ut till ön tar ungefär tre timmar.

KRISTIINA HEIKKONEN, GRANKULLA, STUGA PÅ NÖTÖ

Alla somrar på ön

JAG HAR TILLBRINGAT alla somrar sedan jag var 5 år gammal på Nötö i Åbo yttre skärgård. Mina föräldrar köpte en klipp-tomt med en liten stuga i mitten av 1980-talet. Ön var bekant eftersom min pappas familj hade hyrt en stuga där om somrarna när han var barn.

När jag träffade min man och vi bildade familj började vi leta efter en egen tomt i samma område. Alla mina tre äldre bröder har också skaffat egna tomter på Nötö, vissa redan under studietiden.

Mina föräldrar föreslog att de kan sälja sin stuga till oss och själva bygga en mindre gäststuga på samma tomt. Nu bor de på gården med ett sytningskontrakt. Mina föräldrar har varit till stor hjälp med att passa barnen. När barnen var mindre behövdes det verkligen. Nu

är barnen redan 8, 10 och 12 år gamla.

Det har inte gått en sommar som jag inte har varit på ön. Min man gillar att bygga och snickra, och för att byggplanerna inte ska urarta helt är jag ofta med på idéstadiet och drar i bromsen, så att säga. Sommarens projekt är ett grill-tak. Under drygt tio års tid har vi även byggt en ny bastustuga och en vedeldad badtunna.

Det går en förbindelsebåt till vår ö och vi besöker stugan även vintertid. När isen har smält har vi också en egen båt som vi delar med mina bröder och deras familjer. Med den åker vi till stugan från Nagu hamn på en halvtimme. Då vi har egen båt slipper vi följa några tidtabeller, men vi skulle nog klara oss utan den också. Men eftersom vi äger den tillsammans med andra fördelas kostnaderna för den också.



”Barnen trivs fortfarande med att tillbringa sommaren på stugan.”

DE FASTA KOSTNADERNA för stugan är ungefär desamma hela tiden. Värmen måste vara på året om, vi förbrukar med andra ord el och måste också betala för elöverföringen. Dessutom betalar vi för försäkringar samt vattenavgifter och fastighetsskatt.

Våra barn trivs fortfarande med att tillbringa sommaren på stugan och vi stannar på ön hela vår semester. Alla barn har kompisar i samma ålder på ön om somrarna. Där finns ett härligt gäng med kusiner, totalt elva stycken. Om vintrarna är barnen inte lika förtjusta i att vara på stugan, delvis på grund av fritidsintressena.

Även om vi umgås mycket med släktingarna har vi också vänner med familj på besök. Utanför sommarsemesteren besöker vi också stugan tillsammans med våra vänner, ibland ett gäng tjejer, ibland killar.

JAG KAN INTE FÖRESTÄLLA mig ett liv utan stugan. Också när vi tidigare bodde i Norge i tre år besökte vi även då stugan ibland på helgerna. Men visst var det en krånglig resa.

På ön bor vi betydligt mer trångt än hemma, men jag tycker det är bra: vi lär oss att fungera bättre tillsammans. På stugan finns det inga grannar inom synhåll och inte heller några bilar eller annat oväsen som i staden. Endast det öppna havet och ett ofattbart skönt lugn.” ■

Foto Ninna Lindström



Mindre plast

S-gruppens förpackningar förnyas och blir mer miljövänliga. I frysvaruförpackningar har plasten minskats med en mängd som motsvarar över en miljon plastkassar.

INOM S-GRUPPEN genomförs en förpackningsförnyelse i syfte att öka användningen av återvunnet material och göra förpackningarna mer återvinningsbara samt minska mängden plast i förpackningarna. Målet är att alla produkter som säljs under S-matbutikernas egna varumärken ska ha återvinningsbara förpackningar före utgången av 2022.

ANVÄNDNINGEN AV återvunnet material har ökat. Återvunnen plast används i stället för vanlig plast redan nu i över 50 förpackningar till egna märkesprodukter. Genom förpackningsförnyelsen har vi lyckats minska mängden förpackningsmaterial. Till exempel i förpackningarna till djupfrysta grönsaker och bär som säljs under S-gruppens egna varumärken har vi på årsnivå lyckats minska plasten med en mängd som motsvarar över en miljon plastkassar. Förra året började vi informera om förpackningsförnyelsen även genom texten "Kehitimme pakkausta" på själva produktförpackningarna.

I år öppnar S-gruppen för elbilar
300 laddplatser.
Därefter är det totala antalet laddplatser 600.

smakprov



GE FEEDBACK OM DEN NYA ONLINEMATBUTIKEN

S-gruppens nya onlinematbutik testas för närvarande i ett antal butiker på olika håll i Finland. Testversionen är öppen i det offentliga nätet för att nyfikna även från andra delar av landet ska kunna ta del av den. Vi går noggrant igenom kundfeedbacken på den nya tjänsten. På S-kaupat.fi går det att lämna feedback med smileys och omdömena kan även preciseras skriftligen.



MER FISK OCH GRÖNSAKER I BUFFÉERNA

ABC-stationernas bufféer har förnyats och innehåller nu mer fisk och grönsaker. Nya bufféalternativ är exempelvis siklöja och gädda samt många produkter baserade på vegetabiliskt protein. De mest populära kötträtterna blir kvar på menyn. Under ett normalt år har ABC-bufféerna cirka 5 miljoner matgäster.



Familjen Tuulikangas semesterar gärna i Finland. "Den finska sommaren är så härligt mångsidig. Det är varmt, men vanligen begränsar värmen inte aktiviteterna", säger Anne Tuulikangas, mamman i familjen. På bilden Anne och maken Kai samt barnen Alina, Alma och Aatu.

text KIRSI HEMANUS foto ANNE TUULIKANGAS

Sommarens bästa stunder

Familjen Tuulikangas gör ett par semesterresor till nöjesparker och span varje sommar. Familjen som gillar fartfyllda aktiviteter bekostar resorna med Bonus.

NÄR FAMILJEN TUULIKANGAS från Vasa i slutet av sommaren varje år åker på den efterlängta dagsturen till äventyrsparken PowerPark har väderprognoserna nästan alltid lovat ösregn.

”Förra sommaren hade prognoserna rätt, det kom ett kraftigt hållregn som varade i cirka tjugo minuter. De större barnen åkte bergochdalbana just då. Vi har en rolig video på det”, säger **Anne Tuulikangas**.

Finlands största nöjespark i Alahärmä i Kauhava är familjens favorit. **Aatu**, 9, **Alina**, 7, och **Alma**, 5, väntar med stor iver på resan och även för föräldrarna är den ett välkommet avbrott i vardagen.

”Vanligen är vi ett tiotal personer som åker till nöjesparken, min man **Kais** syster med familj och barnens mor- och farföräldrar följer nämligen med”, säger Anne. Allt är roligare i en större grupp.

Alla barn gillar när det går undan och inga av dem är rädda för att åka i nöjesparkens åkattraktioner. Även de vuxna gillar att åka i åkattraktionerna. Till dagen hör också att äta i någon av nöjesparkens restauranger – och naturligtvis glass.

FÖRUTOM att familjen gillar äventyrsoch vattenparker trivs de också på spa. De livliga barnen gillar resmål där det finns underhållning. Det är enkelt att åka med egen bil till ett resmål i närheten.

Enligt Anne finns det massor att se och uppleva i Finland och familjen längtar inte efter att få resa utomlands.

”Den finska sommaren är så härligt mångsidig. Det är varmt, men vanligen begränsar värmen inte aktiviteterna. Dessutom är avstånden i Finland lagom långa.”

Anne berättar att familjen också tillbringar mycket tid på den egna som-

marstugan om somrarna.

”På stugan gillar vi att bada i havet. När vi är hemma badar vi i en sjö som ligger en liten bit bort. Det hör till rutinerna varje sommar att åka till sjön för ett kvällsdopp tillsammans med barnen.”

FAMILJEN TUULIKANGAS betalar sina två korta semesterresor på sommaren med pengarna som samlats på bonuskontot under året. Familjen samlar 400–500 euro Bonus under ett år.

”Vi koncentrerar våra mat- och bensininköp till S-gruppens butiker. Kontot är endast till för att samla pengar”, säger Anne Tuulikangas.

”För bonuspengarna kan vi utan problem betala inträdet till nöjesparken för fem personer. Vanligen är vi ganska noga med hur vi använder pengar.”

Om coronaläget tillåter kommer familjen Tuulikangas att åka till de bekanta favoritställena i sommar. ■

”Det är enkelt att åka med egen bil till ett resmål i närheten.”

SAMLA BONUS!

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

Läs mer: s-kanava.fi

en bättre plats att bo på

I S-gruppens provkök har hälsosamma val alltid prioriterats. Genom vårt näringsåtagande får de en ännu viktigare roll. Vid arbetsbänken Anni Kulju, Anne Ponkkonen, Henriikka Hankamäki och Hanne Penttinen.



I SAMARBETES VARDAGSRECEPT

- 1 minimeras saltinnehållet
- 2 ökas andelen grönsaker
- 3 prioriteras fiberrika alternativ
- 4 ökas andelen mjukt fett
- 5 minimeras mängden tillsatt socker
- 6 presenteras säsongsfisk



Näringsinnehållet
i Samarbetes recept finns
angivet på: [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi).

HÄLSOSAMMA MATLÖFTEN

Samarbetes vardagsrecept gör det lättare att följa näringsrekommendationerna. Vi har gjort ett åtagande om detta till Statens näringsdelegation.

IS-provköket utarbetas årligen ett par hundra recept för Samarbete. I de flesta av dem är det skördesäsongens grönsaker och säsongsfisk som har huvudrollen, och dessa använder också finländarna gärna i allt större omfattning. I år får Samarbetes recept dessutom en ny hälsofrämjande dimension: recepten ingår i vårt näringsåtagande till Statens näringsdelegation. **Arja Lyytikäinen**, generalsekreterare vid Statens näringsdelegation, berättar vad detta handlar om.

Vem har åtagit sig att göra vad?

Näringsåtagandet är en del av samhällsåtagandet för hållbar utveckling och grundar sig dessutom på FN:s åtgärdsprogram Agenda 2030. Målet är att förbättra matens näringskvalitet till exempel genom att minska användningen av salt. Åtaganden görs av företag och organisationer som vill identifiera sina kunders behov och vara näringsmässigt hållbara. Företagen definierar själva sina konkreta näringsåtgärder och mål, publicerar dem i vår webbtjänst och rapporterar om utfallet. Vi följer upp effekterna av åtgärderna, bland annat genom att bedöma hur de främjar genomförandet av näringsrekommendationerna.

Hur syns åtagandena för konsumenterna?

Syftet med åtagandena är att de ska göra det enklare för konsumenterna att göra hälsosamma val i vardagen, i matbutiken och på restaurang. Därför ville vi ha med populära produkter som används frekvent. Näringsmässigt är inverkan stor om till exempel saltinnehållet i ett popu-

lärt bröd sänks från 1,1 till 0,9 procent. Förändringen påverkar smakpreferenserna successivt och minskar behovet av salt även i andra rätter. Vårt mål är att livsmedelsindustrin, handelsbranschen och andra centrala aktörer ska säkerställa enkla och hälsosamma alternativ för konsumenterna. Varje liten knuff i rätt riktning mot mer hälsosamma val är välkommen.

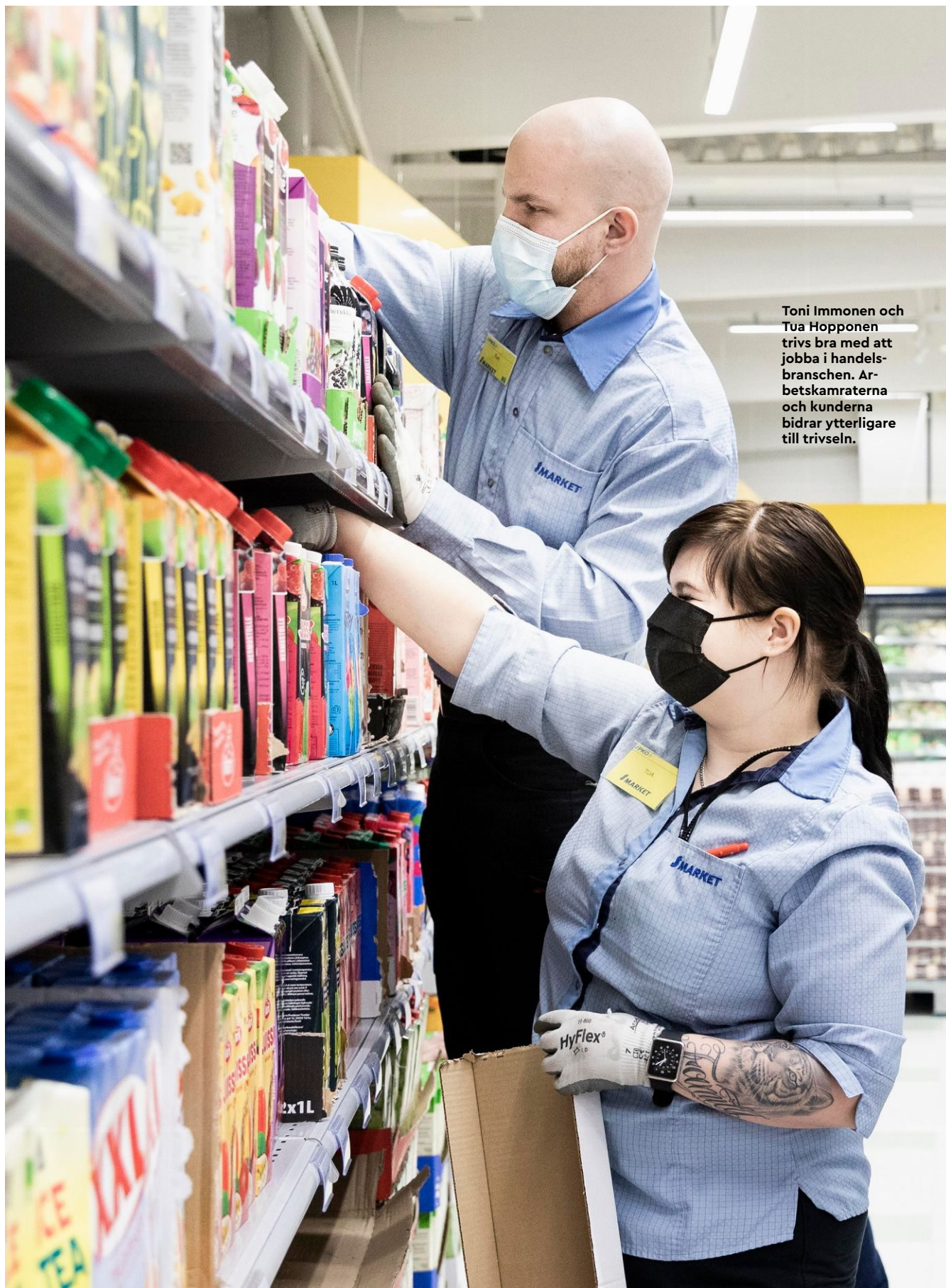
Vilken typ av åtaganden hoppas ni att företagen ska göra?

Vi hoppas på vardagsrätter som uppfyller kvalitetskraven för det välkända Hjärtmärket, som ingår i de nationella näringsrekommendationerna. Vi har utmanat kommuner och skolor att utveckla mellanmålsutbudet. Av medierna efterlyser vi recept som följer näringsrekommendationerna. De är ett utmärkt komplement som stöder hälsosamma val. Jag är mycket glad över att Samarbete och S-provköket gör näringsåtaganden. Särskilt glad är jag över att näringsinnehållet i recepten finns angivet, bland annat salt- och sockerinnehållet.

Var kan man ta del av de gjorda åtagandena?

Näringsåtagandena finns på webbplatsen sitoumus2050.fi. För tillfället finns det 62 gällande åtaganden. De första tidsbundna åtagandena har redan gått ut, och nya aktörer ansluter sig. Just nu gör vi en utvärdering av den treåriga pilotperioden, och resultat utlovas i höst. Utifrån rapporterna kan jag dock redan konstatera att resultaten i hög grad motsvarar de uppsatta målen. ■





Toni Immonen och Tuija Hopponen trivs bra med att jobba i handelsbranschen. Arbetskamraterna och kunderna bidrar ytterligare till trivseln.

Viktig arbetsplats

Tua Hopponen och Toni Immonen är partiellt arbetsföra och gör en värdefull arbetsinsats på S-market i Outokumpu. Båda upplever att handelsbranschen passar dem bra.

text ANNA DANNENBERG foto RIIKKA HURRI

Två par flinka händer radat färggranna saftburkar i raka rader i en hylla. Inte ens munskyddet som täcker halva ansiktet kan dölja personernas känslor: ögonen formligen lyser av glädje.

”Jag är dryckesmästare här”, säger **Toni Immonen**, 27, med glimten i ögat när han beskriver sitt arbete.

Och där slog han verkligen huvudet på spiken: de dagar som Immonen jobbar på S-market i Outokumpu är han huvudansvarig för att rada in drycker i hyllorna. I hans och **Tua Hopponens**, 26, händer hittar hundratals olika dryckesburkar, frysvaror och färdigmatsförpackningar sin plats i butikshyllorna.

Immonen och Hopponen jobbar deltid på S-market genom lönesubventionerat arbete. Bådas arbetstider och arbetsbeskrivningar är anpassade exakt efter deras förmåga så att slutresultatet är det bästa möjliga för både arbetsgivaren och dem själva.

Det finns vissa arbeten i butiken som de inte kan utföra. Immonen kan till exempel inte jobba i kassan, eftersom han har svårt med siffror.

Ingendera orkar heller arbeta åtta timmar om dagen fem dagar i veckan. Men de dagar som de jobbar gör de en viktig arbetsinsats.

”Toni och Tua är verkligen en tillgång”, säger **Johanna Karhu**, regionchef inom handelslaget Pohjois-Karjalan Osuuskauppa.

Toni Immonen har räknat ut att över tusen rullpallar med varor har gått via hans händer under ett och ett halvt års tid. Om det skulle gå att mäta en

människas välbefinnande i antalet rullpallar hade båda upplevt minst lika mycket glädje av att få jobba som jämlikar i en trevlig arbetsgemenskap.

I GRUNDSKOLAN gick Tua Hopponen och Toni Immonen i specialklass, där de fick stöd i olika ämnen efter behov. Båda har avlagt yrkesexamen i Libelits vid yrkesinstitutet Luovi, där de studerande erbjuds mer stöd än normalt.

”Där fick jag en plats på ett internat där jag bodde inne i veckorna i tre år. Det var en rolig tid”, säger Hopponen.

Som barn drömde hon om att bli polis eller gränsbevakare. Att jobba med barn hade också varit ett intressant alternativ för henne. Hon har avlagt examen inom hushålls- och rengöringsbranschen.

Immonen i sin tur drömde om att jobba som fastighetsskötare, och har även tagit fastighetsskötarexamen.

Båda har dock kunnat konstatera att de trivs allra bäst i handelsbranschen.

”Lagom fysiskt och renligt inomhusarbete”, säger Immonen, som jobbade med betydligt tyngre uppgifter vid en lokal industrianläggning innan han började på S-market.

För många av de studerande vid Luovi börjar samarbetet med den kommande arbetsplatsen redan genom praktik under studietiden. Då är det lättare för dem att efter examen till exempel via öppen arbetsverksamhet få lönesubventionerat arbete och därigenom bli en del av en arbetsgemenskap.

→



Punktlighet och rätt attityd är Tonis principer i arbetslivet. Han kommer hellre en kvart för tidigt till jobbet än ens lite försent.



Tua har erfarenheter av att bli mobbad, det hände på specialklassen i grundskolan, men hon hade också en mycket bra och förstående lärare.

BEHOVET AV STÖD märks inte av nämnvärt i Toni Immonens och Tua Hopponens dagliga arbete. Oavsett om kunderna frågar var äggen, vitaminerna eller filterpåsarna finns, får de svar på sin fråga och ett glatt leende på köpet.

Det är snarast förändringar i arbetsuppgifterna eller arbetsmiljön som kan vara utmaningar, till exempel bytet av hyllmoduler för en tid sedan. Då kan Immonen och Hopponen behöva hjälp en tid innan arbetet börjar gå smidigt igen.

”När varor byter plats i hyllorna tar det tid att lära sig. Eller om förpackningarna förnyas och ser annorlunda ut. Det är mycket du måste minnas”, säger Immonen.

I sysselsättningen av partiellt arbetslösa är samarbetet med Siun sote viktigt, samkommunen för social- och hälsovårdstjänster i Norra Karelen. **Jaa-na Tarkkonen**, ledare för arbets- och dagverksamheten, jobbar som arbetstränare. Hon ger stöd i inledningen av arbetet och ger även senare handledning i nya arbetsuppgifter vid behov.

”Med en ny anställd övar vi först tillsammans på olika saker. Vi kan till exempel gå igenom hyllkartor eller lära ut hur kartongmaskinen startas. Men numera är det andra vägen, det är Tua och Toni

”När varor byter plats i hyllorna tar det tid att lära sig.”

som lär mig rada in varor i hyllorna”, säger Tarkkonen med ett skratt. Om vissa saker är en lite större utmaning för Hopponen och Immonen än normalt, kompenserar deras sociala färdigheter det många gånger om. I personalens gemensamma chatt är Tua Hopponen en av dem i arbetsgemenskapen som gillar och kommenterar mest aktivt, och Toni Immonens positiva attityd piggar upp arbetskamrater-na dagligen.

”Humorn är viktigast. Ett gott skratt förlänger livet”, säger Immonen.

NÅGRA NEGATIVA SIDOR med jobbet kommer Tua Hopponen och Toni Immonen inte på. Alla arbetsuppgifter är trevliga och de kan inte svara på frågan om vad som är roligast. Efter en stunds eftertanke väljer Immonen dryckesavdelningen och Hopponen att fylla på varor i hyllorna på kemikalieavdelningen. Arbetskamraterna och kunderna bidrar



Toni Immonen och Tua Hopponen har en positiv inställning till nya arbetsuppgifter. "Du lär dig genom att göra saker", säger Immonen.

ytterligare till trivseln i arbetet.

I framtiden hoppas Immonen att han kommer att få bo kvar i Outokumpu. Helst ensam, men nära släktingarna. Även för Hopponen är släkten viktig, men hon skulle också kunna tänka sig att flytta någon annanstans.

"Jag drömmer om en egen familj, man och barn. Jag skulle vilja bo med min familj i ett egna hemshus vid stranden av en sjö, och där skulle jag kunna ha husdjur. Bara coronasituationen blir bättre skulle jag också vilja resa och kanske till och med bo en tid i Aten, där min pappa jobbar", säger Hopponen.

På fritiden kopplar hon av till exempel genom att ta en promenad eller gå på gym. Hon lyssnar även på musik utifrån humör, ofta på bygdens stolthet Nightwish.

Immonen har liknande fritidsintressen, förutom att gymmet inte lockar honom efter arbetsdagen. Det är roligare att vara med kompisarna.

"Eftersom jag lyfter många pallar med drycker på jobbet får jag tillräckligt med motion", säger Immonen. ■

SYSTEMATISKT ARBETE

- Handelslagen i S-gruppen erbjuder arbetsmöjligheter till personer som behöver särskilt stöd för sysselsättning eller arbete. Alla handelslag har egna verksamhetsmodeller.

- Pohjois-Karjalan Osuuskauppa har systematiskt sysselsatt partiellt arbetsföra i ungefär tio års tid.

- Av PKO:s cirka 1 450 anställda behöver 30–40 personer mer stöd än normalt i sitt arbete. Dessa jobbar inom såväl detaljhandeln som hotell- och restaurangbranschen.

- Vanligen börjar sysselsättningen med praktik eller lärande i arbetet och fortsätter med lönesubventionerat arbete, varefter det finns möjlighet till fast anställning.

- Till de viktigaste samarbetspartnerna hör specialyrkesinstitutet Luovi, verksamhetscentraller, rehabiliteringstjänster, kommuner och samkommunen för social- och hälsovårdstjänster Siun sote.

- PKO erbjuder också varje år sommarjobb till unga som behöver särskilt stöd. I år kommer PKO att sysselsätta cirka 40 sådana unga.

Källa: Mika-Jussi Mononen, personaldirektör inom PKO

dina förmåner

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

ÅK PÅ EN TUR

Minikryssning Helsingfors–Helsingfors S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort 6 h Minikryssning barn 6–17 år 5 e (norm. 10 e), barn 0–5 år med vuxen 0 e. Shoppa och njut av havsutsikten och god mat. Ingen landstigning i Tallinn. Dessutom får du 10 e rabatt på förhandsbokade hytter på m/s Finlandia när du reser 1.4–30.6.

Biljetter och mer information: eckeroline.fi/matkat, eckeroline.fi/s-etukortti.

Läcker pizzakväll i Helsingfors skärgård S-Förmån 4 e

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

Avgångar: Salutorget i Helsingfors, Kolerabassängen, gula biljetter.

Biljetter: förköp på internet stromma.com/helsinki med koden S-ETUP.

MUSIK OCH TEATER

Red Carpet-konserter på Hyvinkään Villatehdas S-Förmån 5–10 e

Med S-Förmånskort biljetter till Red Carpet-konserten standardbiljett fre. 44,90 e, lörd. 49,90 e, 2 dagar 89,90 e, VIP fre. 109,90 e, VIP lörd. 119,90 e (norm. 49,90/54,90/94,90/119,90/129,90 e) 1.5–31.7. På Lippupistes webbplats med förmåns-koden Setu2021. Villatehdas, Kankurinkatu 4–6, Hyvinge.

Biljetter och mer information: lippu.fi/redcarpet, redcarpetfestari.fi.

Kultainen vasikka på Esbo stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Kultainen vasikka 34 e (norm. 39 e) ons. 29.9 kl. 19 och lörd. 2.10 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 och lippu.fi.

Åbo Musikkfestspel presenterar S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter till Pëteris Vasks-öppningskonserterna 34 e (norm. 38 e) 7.8.

S-Förmån 6 e

Med S-Förmånskort biljetter till konserten med Lise Davidsen & Leif Ove Andsnes 54 e (norm. 60 e) 18.8.

Åbo konserthus,
Aningaisgatan 9, Åbo.

S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till Olavi Uusivirtas spelning på Åbo båtvarv 26 e (norm. 29 e) 11 och 12.8.

Åbo båtvarv, Lindblom-salen,
Hevoskarivägen 23, Åbo.

Biljetter och mer information: lippu.fi, turunmusiikkijuhlat.fi, tfn 040 632 3397, info@tmj.fi. Biljetter till förmånspris säljs på Lippupiste t.o.m. 31.7.

Jorden runt på 80 dagar på Musiikkiteatteri Kapsäkki S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter via teatern 30 e (norm. 34 e) till höstens föreställningar av Maailman ympäri 80 päivässä. Musiikkiteatteri Kapsäkki, Tavastvägen 68, Helsingfors.

Biljetter och mer information: lippu.fi, kapsakki.fi och liput@kapsakki.fi.

FAMILJER OCH BARN

Förmånligare åkband till Borgbacken S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 39 e (norm. 42 e) t.o.m. 24.10 på vissa Prisma, Sokos och S-market samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattnings. Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.

Biljetter och mer information: Tfn (010) 5722 200, www.linnanmaki.fi/fi/rannekkeet-ja-liput/.

Onlinebiljetter till Sea Life S-Förmån 2,50–4 e

Med S-Förmånskort onlinebiljett till Sea Life för vuxna 15 e och för barn 11 e i vår webbutik sealifeshop.fi.

Sea Life Helsinki,
Tivolivägen 10, Helsingfors.

Mer information: tfn (09) 565 8200, sealife.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Sovpåse i siden att ta med till stugan eller på resan S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort i juni sovpåse i siden 43 e + leveransavgift (norm. 48 e + leveransavgift). Sovpåsen i siden är behändig att ta med på resan. Genom att köpa Finlands Röda Kors produkter stöder du organisationens verksamhet i hemlandet. **Beställningar:** rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmåns-koden MESVMJ3V i det avsedda fältet, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 8.30–16.

Paavo Nurmi Games i Åbo S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort förköpsbiljetter 1 dag 68/58/45/35 e och 2 dagar 85/75/59/49 e till Paavo Nurmi Games 7–8.6 (norm. 73/63/50/40 e och 90/80/64/54 e).

Paavo Nurmis stadion, Paavo Nurmis allé 9, Åbo.

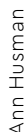
Biljetter och mer information: paavonurmigames.fi/ och ticketmaster.fi/.



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 15.6.2021 via nätet yhteishyva.fi/ samarbete eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsa-tävling 3/21, PB 1, 00088 S-GRUPPEN. Den populäraste artikeln i Samarbete 2/21 var *Helhjärtat engagemang i släktgården*. Vinnaren i föregående läsa-tävling har kontaktats personligen.

[illegible]

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

SVARA senast 15.6.2021 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/samarbete eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-dgruppen värt 50 euro.

DINA ROT- FRUKTER ÄR DJUPT ROTADE I DETTA LAND



Som ägarkund är det din förtjänst att över 80 %
av de livsmedel som vi säljer är inhemska.

 **DET ÄR DU**