

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

6/21

## Hur mår du?

CORONAN HAR SATT SINA SPÅR.  
VÅRA UNGDOMAR HAR ETT STORT  
BEHOV AV HJÄLP JUST NU.

GRÖN GODSÄK  
Julfavoriten Gröna  
kolor tillverkas  
i Villmanstrand

SPARA TILL BARNEN  
Även små  
belopp blir  
stor besparing

HEMBAKADE GÅVOR  
Snöprydda  
teskedskakor och  
saftig kaffekaka



# samarbete

## REDAKTION SOK

**Chefredaktör, tf** Anne Sassi  
**Redaktionschef** Sanna Suokko  
**Innehållschef** Sara Malmberg (ledig)  
**Innehållschef, tf** Satu Savela  
**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**  
yhteishyva.toimitus@sok.fi  
**Växel** SOK 010 768 011  
**Postadress**  
PB 1, 00088 S-gruppen  
Ägarkundstjänsten  
010 765 859  
(0,084 euro/min.)  
www.s-kanava.fi  
hjälp i alla frågor som gäller  
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 Pauli Salmi



Handelslaget  
Haapaluoman  
osuuskauppas  
butik i Peräse-  
näjäjoki på 1920-  
talet. Bilen  
tillhör sannolikt  
fotografen Felix  
Johansson,  
sparkstöttingen  
någon i lokal-  
befolkningen.



## Vi ska ta hand om våra ungdomar

**C**oronan har satt spår i oss alla, men den drabbade de unga särskilt hårt. Undersökningar visar att antalet ungdomar som upplever psykiska symtom har ökat under de två senaste åren.

Som mamma till tre tonåringar har jag på nära håll fått se hur det känns när ungdomslivet sätts på paus. Ungdomar besitter ännu inte förmågan att bygga broar till framtiden. De har inte heller orken att hämta kraft från det förgångna, den bekymmerslösa barndomen. Ungdomarna lever här och nu. Ungdomar har alltid en hunger, oavsett om det gäller kroppen eller själen.

Skola på distans utan den bekanta skolvardagen och ett liv utan fritidsintressen och kompisgäng har känts förlamande för många unga. En stor del av ungdomarna mår givetvis fortfarande bra trots coronan, men särskild de ungdomar som redan tidigare upplevt problem har fått en ännu större börda att bära.

I många hem har coronan också haft riktigt allvarliga följder: arbetslöshet, missbruksproblem och våld. De unga har tvingats ta ansvar för sådant som ännu inte borde ligga på dem.

**NÄR S-GRUPPEN** fattade beslutet att gå med i kampanjen Ta hand om de ungas inre började vi på Samarbetes redaktion fundera på hur vi ska informera er ägarkunder och Samarbete-läsare om vad allt kampanjen handlar om. S-gruppen har tillsammans med LokalTapiola donerat en halv miljon euro som startkapital till kampanjen. Vi hoppas också att så många privatpersoner som möjligt

ska göra en donation till kampanjen, alla enligt sin möjlighet att bidra. Alla donationer går oavkortat till MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s arbete för att främja ungas psykiska hälsa.

Den bortgångne **Pave Maijanens** låt *Pidä huolta* framförd i en version av över 70 finländska artister var ett fint startskott på denna välgörenhetsutmaning. Musiken har en enorm kraft och den har bidragit till att förändra världen tidigare. Förhoppningsvis kommer det att ske även denna gång.

Och när du tar en paus från musiken uppmanar jag dig att lyssna på Yhteishyväns nya podcastserie *Laumasuoja*. Den ger en röst till just dem som denna kampanj handlar om. På ett lättisamt sätt gör den en djupdykning i det som utgör kärnan i att vara ung. Det är ögonöppnande att få höra hur det är att växa upp som en del av ett prestationssamhälle, där endast ett fåtal upplever att de blir hörda och sedda med alla sina ofullständigheter och brister.

Nu behöver våra fantastiska ungdomar stöd från oss vuxna, men ännu mer är det vi vuxna och hela Finland som behöver dem.

**PÅ HELA REDAKTIONENS** vägnar önskar jag alla en underbar jultid!

**SANNA SUOKKO**  
Redaktionschef



Foto Mikko Hannula och SOK

Matkulturforskaren  
Maarit Knuuttila  
efterlyser en livligare  
matdebatt, s. 26.



Dekorera för  
omväxlings-  
skull teskeds-  
kakor till  
snöflingor,  
s. 16.



## Innehåll <sup>6</sup>/2021

### 4 Enklare matshopping på nätet

I onlinebutiken S-kaupat.fi kan kunderna se till exempel den inhemska andelen av sina inköp.

### 5 "Julstämning så länge som möjligt"

Johanna Aldridge och hennes mamma Riitta Koljonen njuter av julen.

### 6 Tillsammans mot en ny framtid

Ungdomarna behöver stöd från vuxna efter coronan.

### 16 Julgodsaker i paket

Baka en fulländad kaffekaka att ge i julklass och dekorera teskedskakor till snöflingor.

### 23 Till julbestyren

Färdigrätter kan underlätta julstresen.

### 25 Amarillos glädjespridare

Skiftledaren Noora Prinkkilä får ros från kunderna för att hon är så glad.

### 26 Mat är ett utmärkt samtalsämne

Forskaren Maarit Knuuttila säger att matdebatten utvecklar matkulturen.

### 29 Det kaffe- drickande folket

I S-gruppens butiker såldes 40 miljoner paket kaffe förra året.

### 30 Kunglig marmelad

Finländarna äter 25 miljoner Gröna kulor om året.

### 36 Körkort eller språk- resa för besparingarna

Det är bra att börja spara till barnen genast efter födseln.

### 40 Gott samvete vid val av julblommor

När du väljer julblommor ska du gärna satsa på växter som har producerats i Finland eller som är rättvisemärkta.

### 42 Julglädje och samvaro

Familjen Lähteenmäki i Tavastkyro inleder julförberedelserna i god tid.

### 44 Julen väcker vilja att hjälpa

Att hjälpa andra ger mening med livet enligt filosofen Frank Martela.

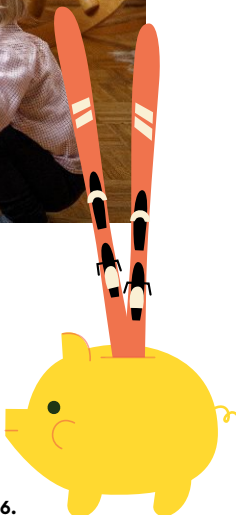
### 48 Inte ett endaste gram garn går till spillo

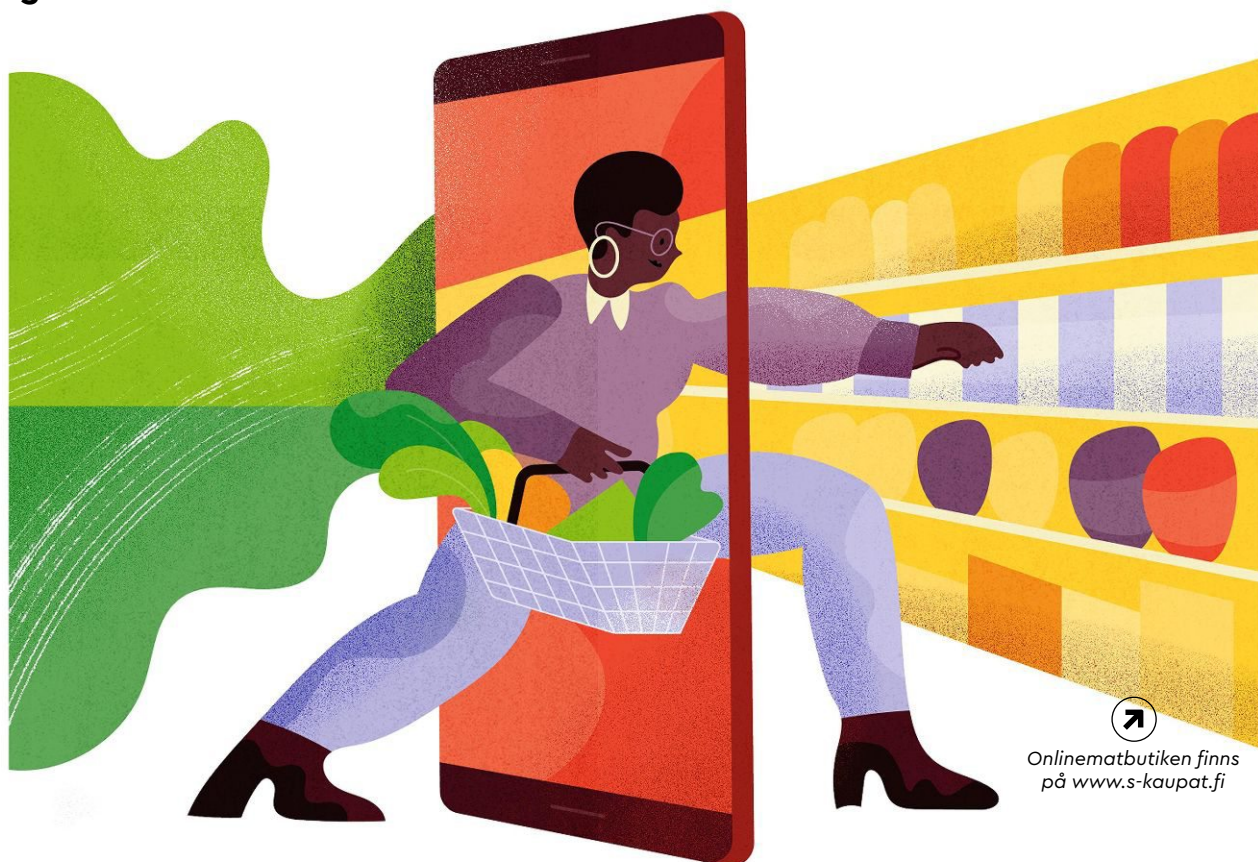
Husky-mössor tillverkas i Kemi med beaktande av hållbarhetsaspekten.

## Återkommande

15 Kåhkönen  
47 Smakprov  
50 Förmåner till dig  
51 Kryss

Det lönar sig  
att spara på  
lång sikt, s. 36.





Onlinematbutiken finns  
på [www.s-kaupat.fi](http://www.s-kaupat.fi)

## ENKLARE MAT-SHOPPING PÅ NÄTET

I S-gruppens nya onlinematbutik kan kunderna se till exempel den inhemska andelen av sina inköp.

### Varför förnyar S-gruppen onlinematbutiken, Emilia Ala-Kurikka, anställd i S-gruppen?

Onlinematbutiken har tiotusentals användare som den underlättar vardagen för. Under coronapandemin fördubblades antalet aktiva användare och antalet ökar hela tiden. Vi vill ge våra kunder så smidig och snabb service på nätet som möjligt. Den nya onlinematbutiken S-kaupat.fi är redan öppen, men ännu har inte alla butiker lanserats i den. Vår gamla onlinematbutik Foodie.fi fortsätter parallellt med S-kaupat.fi ytterligare en tid.

### Vilken är skillnaden mellan den nya och den gamla onlinematbutiken?

Den nya onlinebutiken är enklare att använda. Du gör en beställning genom några musklick och det tar bara några minuter att göra inköp. Tanken har också varit att göra S-kaupat.fi smidig

för både storfamiljer som veckohandlar och jäktade stadsbor som gör små matinköp. Framöver är det dessutom enklare för kunderna att hitta exempelvis laktosfria produkter eller ta reda på den inhemska andelen av inköpen. Genom den nya butiken kan allt fler göra sina matinköp på nätet. I slutet av detta år ingår över 200 matbutiker inom S-gruppens olika kedjor i onlinematbutiken.

### Hur har kunderna inkluderats i utvecklingsarbetet?

Först utredde vi användningen av onlinematbutiken genom en omfattande enkät. Vår utvecklingsgrupp med 900 kunder har testat den nya onlinebutiken och vi har gjort besök hemma hos kunderna för att se hur deras vardag ser ut. Vi får även feedback från kunder som gör beställningar i onlinebutiken.

### Vilken inverkan har den nya onlinematbutiken på de fysiska butikerna?

Antalet försäljare som plockar ihop onlinebeställningar blir fler i butikerna, och de kan påträffas även i den egna närbutiken. Dessutom utökas antalet avhämtningsställen. Beställningarna kan hämtas på ett avhämtningsställe med kylfack eller ett bemannat avhämtningsställe eller levereras direkt hem.

### Konkurrensen hårdnar mellan onlinematbutikerna. Hur påverkar det S-gruppen?

Jag tror att konkurrensen generellt ökar kännedomen om onlinematbutiken och att vi får nya kunder på nätet.

### Är det dyrare att shoppa i onlinematbutiken än i de fysiska butikerna?

Produkterna har samma priser i onlinebutiken som i de fysiska butikerna. Vid beställning på nätet tillkommer endast en liten leveransavgift. Inom S-gruppen fokuserar vi på att det är det totala priset som avgör. ■

*Emilia Ala-Kurikka ansvarar för konkurrenskraft, koncept och utveckling inom S-gruppens webbhandel.*

För ett par år sedan beställde Johanna Aldridge julklänningar till sig och sin mamma Riitta Koljonen. De använder dem en gång om året, på julafton.

## "JULSTÄMNING SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT"

Denna familj från Kuopio börjar julpynta i hemmet redan i november. Dottern Johanna Aldridge ansvarar för tomtarna, mamman Riitta Koljonen klär julgranen med traditionella julgransdekorationer.

**"JAG TAR FRAM JULPYNTET** efter fars dag. Jag vill njuta av julstämningen länge. Det är min mamma och min vuxna dotter **Kati** som klär julgranen. Vi har samma julgransdekorationer varje år, men ändå är ingen julgran den andra lik. Vissa dekorationer framkallar minnen från barndomen. Till dem hör exempelvis paket med glänsande papper. När mormor dog fick jag även ärva hennes dekorationer. Det är jag som ställer fram alla tomtar. Jag har minst 50 stycken och köper några till varje år. Vi har tomtar på fönsterbräderna, ovanpå skåp och bredvid teven, men det finns nog fortfarande rum för oss. I vårt lilla växthus i köket gör jag ett tomtearrangemang. Jag inreder med dockskåpsmöbler. Min stil är nog snarare överdådig än avskalad."

*Johanna Aldridge, dotter, 45, Kuopio*

**"JAG JULPYNTAR MITT** hem lite senare än min dotter pyntar sitt. **Johanna** kan man kalla julfantast, själv går jag nog mer medelvägen. I mitt barndomshem började vi prata om julen efter självständighetsdagen. Då bakade vi pepparkakor och Tant Hannas kakor. Julgranen köptes på torget dagen före julafton och kläddes på julafton. I granen hade vi levande ljus, Finlands flaggor, Fazers katt- och isbjörnskarameller och riktiga äpplen. Vi kastade ut julgranen på tjugondag Knut. Vi smakade alltid på äpplena, även om de inte längre var goda. Vid sidan av julgranen är julblommor numera viktiga i mitt hem."

*Riitta Koljonen, mamma, 73, Kuopio*





tema | *Unga*

# TILLSAMMANS MOT EN NY FRAMTID

text RIINA-MARIA METSO illustration PAULI SALMI

Coronan har slagit hårt mot  
de ungas vardag. Nu lever vi  
i en tid av försiktig optimism.  
Vuxna har en viktig uppgift  
i att ge de unga stöd.



onfirmationslägret – inställt. Klassresan – inställd. De äldstes dans – inställd. De som är unga just nu kommer att ha helt andra minnen av de viktiga stunderna i livet än tidigare åldersgrupper. Coronan har verkligen gjort livet svårt för de unga.

Det återspeglas även i hur de unga mår.

Enligt den omfattande enkäten Hälsa i skolan har närmare hälften av de studerande i årskurs ett och två i gymnasiet oroat sig över sin psykiska hälsa under det senaste året. Var fjärde uppger sig ha haft depressionssymtom som varat i minst två veckor. Flickor upplever mer symtom än pojkar.

Resultaten återspeglar coronans inverkan. Jämfört med svaren 2019 har andelen unga som upplever psykiska symtom nämligen ökat.

### Coronan har berört alla

”Jag tror inte att det finns en enda ung person som har undkommit följderna av coronan. Den har berört alla över hela linjen: hur vi studerar, hur vi äter, hur vi betar oss, vad vi drömmer om. Erfarenheten har genomsyrat många saker i de ungas liv”, säger **Satu Raappana** verksamhetsledare för Sekasin Kollektiivi.

Sekasin Kollektiivi koordineras av fyra organisationer: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Finlands Röda Kors, Finlands Settlementförbund r.f. och SOS-Barnbyar.

Raappana betonar att ungdomarnas reaktion på undantagsperioden är normal.

”Det är helt normalt att reagera på en sådan situation och att det känns tufft. Därför är snacket om att de ungas psyke inte har klarat av situationen struntprat.”

Merparten av ungdomarna i Finland mår bra trots coronan, enligt **Tommi Laitio**, sektorchef för kultur-, fritids- och ungdomsarbete inom Helsingfors stad.

”Grovt taget klarar sig ungefär fem av sex finländska ungdomar bra, trots att livet delvis har präglats av svårigheter, ångest och ensamhet. Den

återstående sjättedelen är ungdomar som redan tidigare har haft stora hinder och motgångar i livet. Coronan har gjort deras liv ännu mer osäkert.”

En sak har bägge grupperna gemensamt. De unga behöver andra människor för att ta sig igenom effekterna av coronan.

### Allt fler känner sig ensamma

*Allt som är roligt med skolan har tagits bort. Så beskrev en elev i nionde klass livet mitt i coronapandemin i våras. Många unga skriver under detta. Pandemin har berövat ungdomarna på många viktiga ögonblick i livet, till exempel de äldstes dag och penkis. Festerna handlar inte enbart om att ha roligt, utan för ungdomarna är de ritualer som sker bara en gång i livet och som markerar att de lämnar någonting bakom sig och inleder ett nytt skede i livet.*

”Här är skillnaderna mellan vuxna och unga störst. Studentdimissionen, konfirmationsfesten och första dagen som studerande vid en ny skola är ögonblick som du aldrig får tillbaka och som inte upprepas senare i livet”, säger Tommi Laitio.

De konkreta begränsningarna har även haft allvarigare följder. När umgänget med andra minskade, ökade ensamheten. Ensamhet är en av de största utmaningarna till följd av coronan i de ungas liv.

”Många unga upplevde redan innan att de måste lära sig stå på egna ben och klara sig själva. Den upplevelsen stärktes”, säger Laitio.

Inte heller här har alla ungdomar samma utgångsläge. För vissa till och med ökade tiden tillsammans med föräldrarna på grund av distansstudier och -arbete i hemmet. För andra unga minskade kontakterna med vuxna och för dem hade möjligheten att träffa kompisar i skolan och i samband

”Det är helt normalt att reagera på en sådan situation och att det känns tufft.”

## VISSA UNGA HAR VARIT GANSKA ENSAMMA

**Anna Haapalainen, 45, lärare i idrott och hälsokunskap, Sit Michel**

"CORONAN HAR påverkat alla unga på något sätt. Endast vissa pratar som sina känslor. Vissa har haft svårt att hålla tidsschemat vid distansundervisning. Det har kunnat ge upphov till stress och få dem att känna sig sämre än andra. Vissa unga har också varit ganska ensamma. Alla har inte en massa vänner på Snapchat och för dem har skolan varit ett ställe där de träffar kompisar.

Å andra sidan trivs till exempel den mer introverta av mina barn bra med distansundervisning. Mina söner är 12 och 14 år.

Även om den unga själv inte har några större problem kan det finnas närstående i familjen och vänskretsen som den unga oroar sig över.

I många familjer har pandemin medfört till exempelvis permitteringar och arbetslöshet.

Det minskade umgänget har varit frustrerande inte enbart för eleverna, utan också för mig som lärare. Det har varit ledsamt att ställa in danstillställningar och andra gemensamma evenemang."



med fritidsintressena varit viktig.

"Jag oroar mig särskilt för de ungdomar som inte heller före coronan hade det tryggt hemma. Distansskolan gjorde att antalet barnskyddsanmälningar minskade, eftersom en stor del av anmälningarna normalt kommer från lärare. Skolan förlorade kontakten med många unga och visste inte hur de mårde."

Även umgänget med jämnåriga minskade eller avtog helt. Ungdomstiden är en utvecklingsfas där kontakten till andra människor spelar en särskilt viktig roll. För de unga fungerar andra människor som speglar, genom vilka de kan iaktta olika förebilder och sig själva. Genom att prata med andra kan de till exempel hantera sina egna osäkerheter och känna att de lyckas.

"Då de unga har saknat möjligheter till detta kan de egna problemen börja kännas oöverkomliga. Det känns som om ingen annan har samma problem. Då kan tanken uppstå att kanske alla andra klarar sig bra och det är jag som är svag. Styrkan i att träffa ansikte mot ansikte är att där kan du säga någonting till den andra och den andra kan svara att den känner på samma sätt", säger Laitio.

### Prestationskulturen skapar ångest

Mår dåligt av oförklarliga anledningar. Det är vanligen orsaken till att ungdomar kontaktar Sekasinchatten. I enkäten Hälsa i skolan uppger ungefär var →

## JAG ANSTRÄNGDE MIG MINDRE UNDER DISTANS-UNDERVISNINGEN

**Jesper Laiaari, 20, student våren 2021, Helsingfors**

"NÄR JAG GICK sista året i gymnasiet hade vi distansundervisning. Först kändes det lagom avslappnat. Men ganska snart blev det frustrerande att inte få träffa kompisarna. Jag ansträngde mig mindre under distansundervisningen än jag skulle ha gjort vid närundervisning. I stället för läxor hade vi projekt. Jag väntade till sista minuten och fick stressa för att få dem klara.

Särskilt tråkigt var att penkis blev inställt. Jag kommer ihåg redan från lågstadiet hur coolt det var när abina kom och kastade godis.

Studentexamen firade vi i skolan, utan föräldrar. Till examenskaffet hemma kom gästerna i två grupper.

Alla gymnasieelever hade inte distansundervisning. Kanske vi som bor i Helsingfors har en sämre position än andra när vi ansöker om studieplatser. Det är ingenting jag tänker på särskilt mycket. Nu gör jag värnplikten och nästa höst kommer jag att söka in till utbildning till idrottsinstruktör."

femte elev i årskurserna 7–9 och gymnasiet att de upplever måttlig eller svår ångest.

”Ångesten kan bero på perspektivlöshet i vardagen eller på att framtiden känns osäker. Varje dag berättar ett tiotal ungdomar också att de har självdestruktiva tankar”, säger Satu Raappana.

Ångest förekommer särskilt hos flickor, som ofta också känner större press på att lyckas.

”Ångest förekommer i alla skolstadier, och redan bland flickorna i årskurs 4–5 upplever en tredjedel känslor av ångest. Många ställer höga krav på sig själva och kraven kommer inte nödvändigtvis från skolan eller hemifrån. Att de jämför sig med andra ökar ofta också pressen”, säger **Anniina Pesonen**, chef för arbetet med småbarnspedagogik och skola inom MIELI rf.

Det finns också en skillnad mellan flickor och pojkar när det gäller upplevelser av positiv psykisk hälsa. Av pojkarna i gymnasieåldern uppgav 38 procent att de har upplevt positiva känslor, till exempel optimism inför framtiden och närhet till andra människor. Av flickorna var det endast 18 procent som upplevde detsamma.

Tommi Laitio säger att väldigt många unga tyckte att samhället var för konkurrenspräglad redan före coronan. Många har också ångest över klimatfrågorna och rasismen.

”För att hantera även dessa frågor behövs det andra människor, till exempel lärare eller fritidsledare. Det behövs situationer där ungdomarna vid sidan av den egentliga verksamheten kan prata om sina bekymmer.”

Prestationsfokuset accentuerades ytterligare då pauserna och de gemensamma lediga stunderna med kompisarna försvann i och med distansundervisningen. När betoningen ligger på att prestera i skolan och klara sig bra har ungdomarna väldigt lite spelrum. De unga behöver få tid att växa och utvecklas i lugn och ro: tid att vara ung.

”De unga borde få gå igenom ungdomsåren utan krav på att ha färdiga planer långt in i framtiden.

Den största insatsen du kan göra för en annans psykiska hälsa är att bemöta personen. Därför är det viktigt att ge ungdomarna respons, att de får veta att de är värdefulla precis som de är.

Som lärare kan du till exempel säga ’vad roligt det är att se dig i dag’. Ungdomarnas identitet får inte byggas upp utifrån hur väl de presterar”, säger Pesonen.

### Fråga hur de unga mår

Även om många unga berättar att de har psykiska symtom upplever merparten att de även får hjälp med dem. Över 80 procent av eleverna i årskurserna 7–9 och gymnasiet uppger att de har fått hjälp av vänner, men även av föräldrar och skolpersonalen.

Det är uttryckligen de vuxnas uppgift att ge de unga stöd. Det borde alla vuxna ha mod att göra, enligt Raappana.

”Vi vuxna kan vara rädda för att vi inte kan hjälpa och vågar inte ställa frågor. Och tänk om den unga säger någonting som du inte är beredd på? Men sådant ska du inte vara rädd för. Du kan alltid säga att du inte vet, men att du tar reda på. Och att du finns där för den unga.”

Hur mår du? Det är en enkel fråga som många unga skulle vilja få från en vuxen. Hjälpen behöver inte alltid varit någonting mer märkvärdigt än att du lyssnar.

”Många unga hungrar efter samma saker som vuxna. Även de unga som har fått mycket hjälp på olika håll återkommer ofta i samtalen till utgångspunkten. Deras enda önskan var att någon hade lyssnat. Det är tillräckligt. Det är inte alltid en lösning eller diagnos som ungdomarna behöver”, säger Pesonen.

Det är föräldrarnas ansvar att initiera en dialog i vardagen. Bäst sker det lite i förbifarten, till exempel i familjens WhatsApp-grupp. *’Jag kom att tänka på att hur har din dag varit?’* Även om den unga inte är på prathumör är det föräldrarnas uppgift att fortsätta att ställa frågor.

”Den vuxna behöver kunna hantera tystnad och inte genast själv börja fylla ut den med eget prat. Den unga ska erbjudas möjlighet att prata varje dag. Hen väljer sedan själv att berätta någonting eller låta bli. Det viktigaste är att den unga vet att hen inte är ensam”, säger Raappana.

### Fas av försiktig optimism

Hur avspeglas coronan i ungdomarnas liv just nu? Enligt Laitio lever vi i en tid av försiktig optimism.

”Många har känslan av att det inte kommer att räcka alltför länge innan coronasituationen blir bättre, men att den ännu inte är över – än är det inte dags att ställa till med fest. När den värsta rädslan i oss börjar lägga sig kan det hända att även →

”Många unga  
hungrar efter  
samma saker  
som vuxna.”

## ILSKA ÖVER HUR KULTURBRANSCHEN HAR DRABBATS

Onni Vesikallio, 20, och Sohvi Manninen, 21, är ett par som drömmer om studier inom teater eller film, Helsingfors

**SOHVI:** "Inte ens coronan eller att kulturbranschen har drabbats så hårt har fått oss att ge upp våra yrkesdrömmar. Men vi har nog funderat över hur det skulle vara om vi var lite äldre och jobbade inom kulturbranschen och skulle ha en familj att försörja och ett bostadslån att amortera på.

Överlag har kulturbranschens situation känts orättvis. Den har väckt ilska. Vi bor i ett område där det finns många restauranger. När man tittar på hur det går till där har det känts helt obegripligt att helt andra regler gäller för teatrar, operor och andra kulturtjänster än för barer.

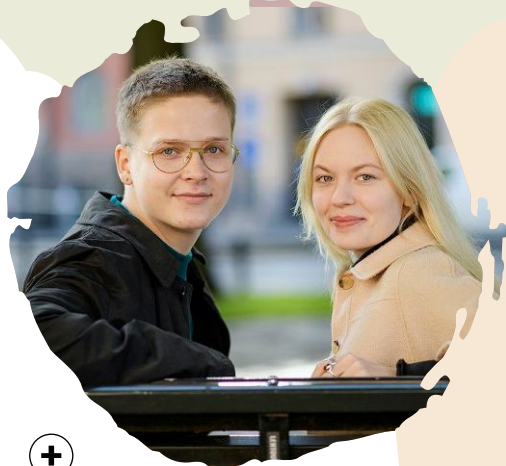
Coronarestriktionerna har drabbat mig även ekonomiskt, eftersom jag jobbar på biograf och har varit permitterad i 1,5 år."

**ONNI:** "Det svåraste under pandemin har varit att inte få träffa kompisarna. Jag är van vid att träffa vänner och umgås i större grupp. Det känns galet hur mycket kritik ungdomar har fått i offentligheten, då jag själv har suttit hemma i 1,5 år. Alla ungdomar festar inte och bryter inte mot restriktionerna.

Sohvi har tröstat mig med tanken att det i alla tider har klagats på ungdomarna. Genom vårt eget agerande kan vi visa att bilden av oansvariga ungdomar inte är sann.

Jag har egentligen inte vågat planera framtiden. Att få söka in till skolor väntar jag dock ivrigt på. Åtminstone det har jag snart framför mig."

text Anu Vallinkoski foto Meeri Utti



Lyssna på fler av Onnis och Sohvis tankar i tidningen Yhteishyväs podcast Laumasuoja på [Yhteishyva.fi/laumasuoja](https://yhteishyva.fi/laumasuoja).

## UNGDOMARNA RÖR PÅ SIG MINDRE

Tuomas Rahkonen, 32, baskettränare för unga, Tapiolan Honka, Esbo

**"UNDER PANDEMIN** har våra basketlag haft mycket splittrade säsonger. Jag tränar flera basketlag för flickor födda 2005–2007. Under coronanedstängningen träffades lagen via videolänk och flickorna tränade själva hemma. Vissa tyckte att distansmötena var jobbiga. De tyckte att det kändes som skolan. Andra tyckte att det var roligt att träffas ens på distans. Många spelare har slutat på grund av coronan. Till exempel bland flickorna födda 2006 slutade nästan en tredjedel.

Under coronan har de unga rört på sig betydligt mindre. Jag är rädd för att det för vissa kommer att förbli så."



## VI ÅTGÄRDAR FÖLJDENA AV CORONAN

Nella Siren, 33, skolpsykolog, Stadin ammatti- ja aikuisopisto, Helsingfors

**"VÅRA STUDERANDE** har studerat på distans under nästan hela coronatiden. Vi återgick till närundervisning hösten 2021.

Distansstudierna har varit påfrestande för många. Alla har inte de färdigheter som krävs för att studera självständigt. Många har passerats så mycket att det har varit svårt att hålla fast vid dygnsrytmen. Särskilt svårt har det varit för dem som har inlett sina studier under coronan. Studerande har berättat för mig om ångest, depression och konflikter i familjen. För dem har coronan varit en stressfaktor bland många andra. Det har varit fler studerande än normalt som har hoppat av studierna.

Nu försöker vi åtgärda följderna av coronan. Jag har föreläst för både studerande och lärare. Vi satsar på gemenskap."

## CHATTEN SEKASIN

- Chatten Sekasin är en riksomfattande diskussions-tjänst avsedd för 12–29-åringar. Den stöder psykiskt välbefinnande och hjälper unga att överkomma psykiska problem.
- Tjänsten är gratis och konfidentiell.
- Det är yrkespersoner inom social- och hälsovården samt utbildade frivilliga som svarar i chatten.
- Sekasin Kollektiivi är en sammanslutning mellan många olika aktörer. Den koordineras av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Finlands Röda Kors, Finlands Settlelementförbund r.f. och SOS-Barnbyar. Sekasin Kollektiivi hjälper unga i en privat chatt samt i en gruppchatt och en Discord-gemenskap.

- De vanligaste anledningarna till att unga kontaktar chatten är att de mår dåligt, har problem i relationer till andra människor, vill berätta hur de mår, har problem med att hantera vardagen och har självskadebeteende.
- Chatten är väldigt populär. Till exempel våren 2021 stod över 13 000 unga i månaden i kö till chatten. Endast var femte kontakt kan besvaras.
- Det finns ett ständigt behov av att utöka jourresurserna över hela Finland. Kampanjen Ta hand om de ungas inre ordnas för att hjälpa till med detta.
- Chatten finns på [sekasin.fi](https://sekasin.fi).

*Källa: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf*

svårhanterade saker börjar komma upp till ytan. Det är viktigt att ungdomarna känner att det finns ett sätt att hantera undertryckta känslor och problem.”

Mest naturligt är det att närstående människor kan ingjuta hopp. Laitio tror att det mest effektiva sättet när det gäller ungdomar är att agera. Tro på framtiden föds när de unga återigen får gå på bio eller på träning tillsammans, ta en löprunda eller laga mat tillsammans med en kompis.

”Det är ingenting märkvärdigt som ungdomarna behöver för att må bra. De behöver kompisar, en studieplats, arbetserfarenhet och upplevelsen av att det de säger och gör är av betydelse. Det är gemenskap med andra som får dem att må bra, oavsett om det är tillsammans med kompisgänget, personer med samma fritidsintressen eller jobbarkompisarna. Nu behövs det mer gemenskap. Och där behövs det modiga vuxna som finns till hands och som vågar inleda en dialog.”

Satu Raappana önskar att stigmatiseringen kring psykiska problem skulle minska ännu mer. Senast nu har coronan lärt oss att allas psykiska hälsa kan svika – såväl vuxnas som ungas.

”Många unga drar sig till exempel för att gå till skolkuratorn, för att inte bli stigmatiserade. Vi alla har utmaningar med den psykiska hälsan och tuffa perioder. Det är okej att prata om dem och söka hjälp för dem. Det betyder inte att du är galen eller svag.”

Efter coronan kan livet i bästa fall få ungdomarna att känna att de kan ta sig igenom motgångar. En



## ENSAMHET ÄR INTE BRA FÖR NÅGON

**Polina Polusk, 22, ekonomie studerande, Vasa universitet, Vasa**

**”JAG BÖRJADE** studera hösten 2020. Genast i början av terminen hölls en stor fest för studenter i Vasa och den visade sig i efterhand ha varit en smitthärd. Själv kunde jag inte gå på festen, men mina studiekompisar var där. De blev försatta i karantän. De unga anklagades efter festen. Det har hänt att folk har tittat snett på mig i butiken. Det är fel att anklaga de unga. Att festa och träffa kompisar hör till ungdomstiden. Ensamhet är inte bra för någon.

Studierna har varit online hela tiden. Distansstudier har passerat mig bra. Medan jag tittar på en föreläsning kan jag till exempel äta frukost.

Jag och mina kompisar har även träffats ansikte mot ansikte och haft en liten studiecirkel. Lyckligtvis lärde jag känna några andra studerande under de första veckorna. Idrotten och vännerna har varit min livlina.”

text Anu Vallinkoski foto Anne Tuulikangas

sådan erfarenhet av att lyckas har många unga ännu inte hunnit uppleva i livet.

”Vi kan göra ungdomarna medvetna om att det är okej om detta inte var deras bästa år. Det viktigaste är att vi fortfarande är vid liv och att vi tog oss igenom situationen”, säger Raappana.

Pesonen tillägger att det är de vuxnas uppgift att visa för ungdomarna vilka deras styrkor är och att hjälpa dem att använda styrkorna i vardagen.

Vi kan lära ungdomarna färdigheter som stöder psykiskt välmående och som hjälper dem att tåla och hantera även svåra känslor, växelverka med andra, minska pressen och möta motgångar. I skolorna och fritidsmiljöerna går det att skapa gemenskaper där de unga får öva på psykiska färdigheter.”

*THL genomförde enkäten Hälsa i skolan våren 2021. Totalt 264 878 barn och unga besvarade enkäten. ■*

# Ingen skam att be om hjälp

Jukka Immonen och Lauri Tähkä medverkar i kampanjen Ta hand om de ungas inre och har bjudit in ett antal artister att delta.

text **RIINA-MARIA METSO**  
foto **MEERI UTTI**

Jukka Immonen och Lauri Tähkä hoppas att kampanjen ska bidra till att allt fler ungdomar har någon som lyssnar på dem.

” Om också bara en ung person får hjälp är det vi gör av betydelse.”

Det tror producenten **Jukka Immonen** och musikern **Lauri Tähkä**, som har bidragit starkt till att kampanjlåten Pidä huolta har kommit till. Det är fråga om Toivon Kärki rf:s välgörenhetsutmaning.

”Vi har gjort det vi är bäst på. Vi bjöd in ett antal artister att medverka”, säger Immonen.

Över 70 finländska artister bestämde sig snabbt för att medverka och dessa har tillsammans spelat in kampanjlåten. Musikproffsen berättar att alla artister som bjöds in tackade ja – snabbt dessutom.

→



"Varje individ är viktig",  
påpekar Lauri Tähkä.



"Vi fick svar inom tolv timmar, vilket är ganska ovanligt i vår bransch."

Intäkterna från låten kommer i huvudsak att gå till chatten Sekasin, som ungdomar kan kontakta anonymt om de behöver hjälp. Den populära chatten kontaktades över 170 000 gånger under fjolåret, och endast var femte kontakt kunde besvaras. För Immonen och Tähkä har kampanjen ett tydligt konkret mål.

"Om ens två av fem får hjälp i framtiden har vi redan åstadkommit en förändring. För ungdomarna är det en väldigt hög tröskel att våga söka hjälp. Det är en skrämmande tanke att när de

sedan gör det får de inget svar", säger Immonen.

Följande gång kan tröskeln att ta kontakt vara ännu högre, inflikar Tähkä.

"Det måste finnas hjälp att få när någon ber om det. Vi alla behöver någon som lyssnar på oss. Vanligen räcker det med att finnas till hands och ge stöd."

### Viktigt att även ta hand om psyket

"Ungdomarna mår ganska dåligt. Därför stod det klart att vi vill rikta hjälpen till just dem. För många har de sociala kontakterna minskat just när studierna har börjat. Det kan vara väldigt jobbigt att tvingas sitta ensam i en enrummare och studera just när tanken var att livet skulle börja. Världen borde vara öppen, men den är stängd", säger Tähkä.

Tähkä har två döttrar som är 21 och 23 år gamla. Till Immonens bonusfamilj hör fruns 11 åriga dotter och deras gemensamma fyra månader gamla baby.

"Barnen får en att se på saker på ett annat sätt än tidigare. Vi vuxna borde tänka på de ungas psykiska hälsa hela tiden, inte enbart under kampanjen", säger Immonen.

Det viktigaste är att våga prata. Tähkä tror att psykiska problem inte är lika tabu för dagens unga som för tidigare generationer. Åtminstone borde de inte vara det.

"Vår generation har tigit i 50 år. Det

### KAMPAJEN TA HAND OM DE UNGAS INRE

- Kampanjen Ta hand om de ungas inre är Toivon Kärki rf:s och MIELI rf:s gemensamma välgörenhetsutmaning för att samla in pengar till att hjälpa ungdomar.

- Över 70 finländska artister medverkar i kampanjen. Kärnan i välgörenhetsutmaningen är en ny version av **Pave Maijanens** låt *Pidä huolta*.

- Idén om att göra en låt föddes redan för ett drygt år sedan. Maijanen avled i januari 2021, men hann ge planerna sin välsignelse.

- LokalTapiola och S-gruppen möjliggör kampanjen genom en donation på 500 000 euro som startkapital för kampanjen.

- Du kan delta i kampanjen genom att göra en donation på [pidahuolta.fi](https://pidahuolta.fi). De donerade medlen går oavkortat till arbetet med ungas psykiska hälsa. Merparten av donationerna styrs till chatten Sekasin som hjälper unga som befinner sig i en svår livssituation. Även ersättningarna för streamning av låten *Pidä huolta* slås ihop med de donerade medlen.

Jukka Immonen hoppas att unga ska våga ta mod till sig och söka hjälp till exempel hos MIELI rf.



är inte bra. Lyckligtvis är ungdomarna modigare och mer öppna."

Han påpekar att även om allting alltid verkar vara bra i sociala medier, är det inte sanningen. Alla har utmaningar i livet.

"Det är ingen skam att be om hjälp. Jag har själv gått intensivt i terapi i fem år, och det har varit till ytterst stor hjälp. Om du skadar vaden när du spelar tennis söker du vård genast. Det borde fungera på samma sätt när det är psyket som drabbas." Immonen tror att de verkliga effekterna av coronan kommer att framträda först om många år.

"Vi vet ännu inte ens hur stor skadan har gjort. I varje fall är det många som gått miste om en stor del av ungdomstiden, och det har påverkat utvecklingen av sociala färdigheter." ■

# Själv, men inte ensam

**D**et är viktigt att prata om ensamhet. Det är också viktigt att komma ihåg att ensamhet inte är detsamma som att vara ensam.

Det finns många anledningar till att alla inte lever familjeliv. Det har i alla tider funnits omständigheter och karaktärsdrag, situationer och vanor som har gjort vissa till medlemmar i en gemenskap och andra till ensamstående. Oavsett om en person är ensamstående på grund av sin situation eller av egen fri vilja borde man se på det som en realitet och inte som en tragedi.

Särskilt julen förknippas ofta med någon form av sorglig historia. Den som är ensam på julen behöver räddas till de andras gemenskap. Så kan det visserligen vara, och det är viktigt att höra sig för hur vänner och släktingar mår när julen närmar sig.

Lika viktigt vore det att undersöka rädslan för ensamhet. Är min oro för en annan människas ensamhet ett uttryck för att jag själv är rädd för det okända? Klarar jag av att vara ensam med enbart mig själv som sällskap? Även i sällskap och till och med tillsammans med familjen kan människan känna stor ensamhet och längta efter att få vara för sig själv.

**JAG KALLAR** ensamhet för vemod över att kontakten till andra inte fungerar på önskat sätt. Att vara ensam är för mig ett tillstånd som inte är förknippat med några värderingar alls. Att vara ensam är helt enkelt att det inte finns några andra människor tillstädes.

Även små barn lär sig att vara ensamma. Först bara en kort stund åt gången och sedan, i takt med att åren går, allt längre stunder. När jag är ensam kan jag göra en resa i mitt inre. På den resan behöver jag tillit till mig själv och till andra. Jag kan tryggt vara mitt fristående jag och lita på att jag inte blir övergiven.

Många är till naturen sådana att de behöver få vara ensamma: människan kan njuta av sällskap samtidigt som sällskap också utgör en belastning. Då kan helgdagar vara en möjlighet att tillbringa tid ensam i lugn och ro, där det finns möjlighet att fundera på och ta in allt som man har lärt sig och upplevt tillsammans med andra.

**DET ÄR ETT** tecken på stor kärlek när vänner och släktingar bjuder in någon som bor ensam att fira jul med dem. Personligen har jag åtminstone aldrig tagit illa upp av en inbjudan. Men jag förstår heller inte fullt ut oron över att ensamstående eventuellt firar jul ensamma. Julen, liksom alla andra högtider och speciella tillfällen, är en möjlighet att leva livet på ett sätt som speglar en själv.

Som barn beundrade jag Pippi Långstrump, ett föräldralöst barn som bodde ensam i ett eget hus. Även om hon kanske bakade pepparkakor på golvet hade hon förmåga att dela med sig av det hon hade och hjälpa både vänner och helt främmande människor. Det tyckte jag var viktigast.

Jag kavlar inte ut pepparkaksdeg på golvet i mitt lilla hem. Men stärkt av Pippis exempel ser jag framemot att fira en jul som speglar mig. Jag har lovat mina vänner att vara hundvakt och kommer med andra ord att fira jul med en fyrbent kompis. Sakerligen kommer jag också att ha annat program, men det är inget jag kräver av andra eller räknar med. Jag har alltid mig själv.

”Julen är en möjlighet att leva livet på ett sätt som speglar en själv.”

*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.*





# Julgoodsaker i paket

Baka en fulländad julkaka att servera hemma eller ge i julklapp, dekorera teskedskakor till snöflingor och toppa minipajer med stjärnformade lock. Till morgonkaffet på annandag jul passar det utmärkt med croissanter med pepparkakssmak.

Text **SANNA KEKÄLÄINEN** och **NIINA MÄLKÄ**

Foto **REETTA PASANEN**

Fotoarrangemang **SANNA KEKÄLÄINEN**

Recept på finska **YHTEISHYVÄ.FI**

## CHEESECAKE MED PEPPARKAKA

Det är tillåtet att unna sig något gott redan vid julklappsinslagningen under sena kvällar. Servera glögg och baka en vitchokladcheesecake med pepparkaksbotten till. Den vackra tårtan toppas med fräscha röda ränder av lingon och djupfrysta inhemska bär.

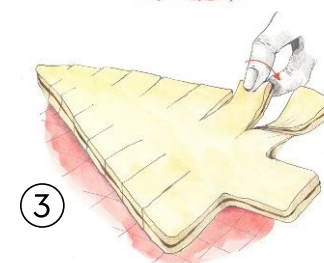
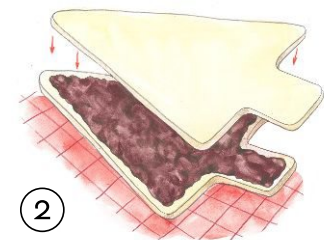
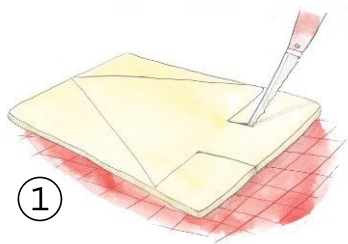
*Recept på finska: [yhteishyvä.fi](http://yhteishyvä.fi) > piparijuustokakku*





## HEMBAKADE GÅVOR

Placera små bakverk sida vid sida i askar som du kan fodra med rynkat bakplåtspapper och slå in i presentpapper. Slå in en kaffekaka i cellofan eller ge den i julklapp i en likadan form som du gräddar den i. Lägg även receptet med i paketet. Smycka paketen med doftande, ätliga dekorationer: rosmarinkvistar, kanelstänger, stjärnanis och pepparkakor.



## DU SKÖNA GRAN!

1. Kavla ut två stora smördegspallor och skär ut granformade bitar.
2. Bred marmelad som tål gräddning i ugn eller Nutella på en bit och placera en bit ovanpå.
3. Skär ut grenar i granen och vik dem till spiraler. Grädda i ugnen vid 200 grader i 20–30 minuter.

Illustration Sari Airoola



## TESKEDSKAKOR

Klä alltid lika läckra teskedskakor i julskrud. Fyll dem med plommonmarmelad i stället för sylt och garnera med kristyr och florsocker i stället för att rulla dem i strösocker på traditionellt vis.

Recept på teskedskakor och kristyr på finska: yhteishyvä.fi

## Säg det med ett kort

Lägg med information om din matgåva i paketet.

## LÄGG EN LAPP

med i paketet med en förteckning över alla ingredienser eller åtminstone alla eventuella allergener som din matgåva innehåller. Ange om den innehåller till exempel mjölk, vete, ägg eller nöter.

## SKRIV OCKSÅ PÅ LAPPEN

när matgåvan har tillagats, förvaringsanvisningar och hållbarhetstid.

## BERÄTTA DESSUTOM

hur matgåvan kan vidareutvecklas eller ge tips på hur och till vad den kan användas.

## Komplettera med dessa

Du kan komplettera en matgåva med ett kaffe- eller tepaket, en söt bubbeldryck eller vackra servetter.

## Andra smaker att ge i julklapp

Uppskattade matgåvor är också färskas bullar eller bröd, hemgjord julsenap, hemgjort godis och lite mer exklusiv sylt. Koka sylt av exempelvis fikons och persimon och ge sylten i julklapp tillsammans med ett urval av ostar.



## JULINSPIRERAD MOROTSKAKA

Gör för omväxlings skull en trendig morotskaka i en stor ugnform. Smaksätt smeten med mustiga julkryddor och toppa kakan med mjuk färskost som föreställer snödrivor. Strössel i ljusa färger gör kakan extra festlig och utmärkt att avnjuta till julkaffet.

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



Grädda morotskakan i en ugnform klädd med bakplåtspapper.

*Kaffekakan får en  
jämn gräddning  
längst ner i ugnen.*



#### RUSSIN- OCH NÖTKAKA

En traditionell kaffekaka är en utmärkt present. Den håller länge och kan frysas ned eller avnjutas genast. Baka och ge bort exempelvis en klassisk russin- och nötkaka som har allt: den är luftig, saftig och smakar jul. Ersätt vid behov mjölet med en glutenfri mjölblandning och kom även ihåg att mjöla formen med glutenfritt mjöl eller mandelmjöl.

Recept på finska: [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) >  
*rusina-pähkinäkakku*



## Så här gör du en fulländad kaffekaka

1

### GE MUSTIG SMAK

Om du vill ge kakan din egen touch, tillsätt exempelvis chokladsmlur, torkade bär eller torkad frukt i smeten.

Blanda ned smaksättningarna i mjölblandningen, och du kan även tillsätta pepparkakskrydda, kardemumma eller muskot. Du kan ändra sötman i kakan genom att ersätta det vita sockret med farinsocker eller en del av sockret med honung. Mängden honung ska vara ungefär hälften av mängden socker för att smeten ska behålla sin luftighet. Vätskan i receptet kan du ersätta med saft, surmjölk, grädde, crème fraîche eller alkohol. Portvin, konjak eller likör passar bra som smaksättning i russin- och nötkakan. Även äppelmos eller fikonsylt kan användas som vätska i kakan.

2

### VISPA LUFTIG

Använd mjukt, rumstempererat smör eller margarin när du bakar kaffekakan. Vispa det luftigt tillsammans med socker med en elvisp. Även äggen får vara rumstempererade, eftersom de då blandas bättre med det mjuka fettet. Vispa ned ett ägg åt gången i smeten så att den behåller sin luftighet. Blanda bakpulver, kryddor och de övriga torra smaksättningarna i mjölet och sikta ned mjölblandningen i smeten. På detta sätt blandas ingredienserna jämnt genom lätt omrörning.

3

### GRÄDDA SAFTIG

Ugnen och ugnnsformen inverkar på gräddningstiden, så håll koll på kakan i ugnen. Testa om kakan är färdiggräddad med en trästicka första gången redan när 5–10 minuter av gräddningstiden som anges i receptet återstår. Ta ut kakan ur ugnen när ingen smet längre fastnar på stickan. Låt kakan vila i formen i 15 minuter. Då får kakan stabilisera sig lite och lossnar sedan lättare ur formen. Stjälp upp kakan och låt ugnnsformen ligga kvar över kakan så att den får suga i sig fukt som avdunstar.

4

### GARNERA VACKERT

Garneringen ger den sista finishen. Häll smält choklad över kakan eller blanda till glasyr av florsocker och en skvätt vatten. Även färskost smaksatt med pepparkakskrydda passar utmärkt som garnering på nötkakan. Innan glasyren har torkat, strö över dekorativt strössel, riven choklad eller hackade nötter så är den näpna julkakan klar!



## PEPPARKAKSKEK MED CHOKLAD

Har du pepparkaksdeg i frysen? Utöver deg behöver du endast en näve med choklad-överdragna kolor, till exempel Dumle. Rulla bollar av pepparkaksdegen och göm en hel kola inuti varje boll. Platta till bollarna lätt och grädda dem i ugnen vid 200 grader i cirka 8 minuter. Cookiesarna får vara lite ogräddade inuti så att de blir härligt saftiga. Du kan också baka pepparkakscookies av degkanter som blir över när du bakar vanliga julpepparkakor med hjälp av pepparkaksformar.

*Än är det inte försent!  
Dessa julbakverk gör du  
enkelt så sent som på  
julaftonsmorgonen!*

## CROISSANTER MED PEPPARKAKSSMAK

Dessa godsaker kan du laga av croissantdeg eller djupfrysade croissanter. Gör ett rejält snitt i de gräddade croissanterna, fukta dem i mjölk på samma sätt som fattiga riddare och fyll dem med hemgjord mandelkräm som du kryddar med en rejäl nypa pepparkakskrydda och kanel. Rosta i ugnen och avnjut till julkonkaffen.



*Recept  
på finska  
yhteishyvä.fi*



## ENGELSKA FRUKTPAJER

Använd färdig smuldeg och forma små pajbottnar i groparna på en muffinsplåt. Koka fyllning till pajerna av torkade frukter, nötter och små äppeltärningar. Tryck ut den saftiga, kryddiga fyllningen tätt på pajbottnarna och täck med stjärnformade lock av smuldeg. Grädda de små julpajerna i ugnen vid 200 grader i 10–15 minuter.



## Till julbestyren

Karelska piroger hör till julbordet i många hem. Av färdig gröt trollar du fram nästan egenhändigt gjorda piroger. Du kan även underlätta julstressen med olika nya färdigrätter.

SANNA AUTIO

### ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

## Enkla karelska piroger

#### DEG

1 ½ dl vatten  
1 msk rypsolja  
½ tsk salt

3 dl rågmjöl  
1 dl vetemjöl

#### FYLLNING

3 burkar (à 300 g) risgrynsgröt  
2 ägg

Blanda ingredienserna till degen. Knåda en stund och rulla till en stång. Fördela stängen i 20 bitar och lägg bitarna under folie så att de inte torkar. Kavla ut bitarna till rundlar, strö mjöl emellan och lägg dem i en hög under folie. Blanda ned ägg i gröten. Putsa bort mjölet från degrundlarna med en pensel. Bred ut gröt på mitten av rundlarna, vik över kanterna och rynka dem. Grädda i mitten av ugnen på högsta effekt i 10–15 minuter. Pensla eventuellt med en blandning av mjölk och smör.



Kotimaista-rågmjöl tillverkas av fullkorn.



Kotimaista-risgrynsgröt är färdig så när som på upphettningen.



Kotimaista-rypsolja lämpar sig för all slags matlagning.

## en påse nyheter

Nu går det att få Amarillos moderna, läckra smaker hemma. Chili con carne består av pulled beef med ris kryddat på mexikanskt vis.



HK Via Färsk soppa blir klar på ett par minuter när du häller över kokande vatten. Soppan med nötkött och nudlar innehåller bland annat ramenkräm som gör soppan fyllig.



Amarillo Chicken Burrito har en saftig fyllning med kyckling, texmex-kryddat ris, chilihummus och grönsaker.

## Klara i ett huj

Amarillos nyheter och de övriga lättlagade rätterna bjuder på nya smaker i hemmet.



Atria Wilhelm Smoky Bites-snackspinnar innehåller saftigt kött med röksmak. Pinnarna kan ätas naturella, uppvärmda eller till exempel dippas. Testa även i wokrätter.



Amarillo Chicken Cobb Bowl är en sallad som innehåller kyckling, rökt sidfläsk, omelett och grönsaker.



Amarillo Texican Chicken består av kyckling med chilikryddad cheddarsås, klyftpotatis och morot.



Läs mer om tillverkningen av Gröna kulor s. 30.

## Sanna rekommenderar



## Gröna kulor i ny form

**FAZERS GRÖNA KULOR** är en ikonisk jultarmelad. Under de senaste åren har sociala medier fyllts av bilder på jultårter med en grön kula som fyllning. Nu finns godsaken även i en bredbar version. Testa Gröna kulor-päronprodukt i jultårter och även i andra bakverk, till exempel som fyllning i en enkel drömtårta.

RECEPT PÅ FINSKA: [YHTEISHYVA.FI](http://YHTEISHYVA.FI) > VIHREÄT KUULAT -UNELMATORTTU

## Nya ostar



### 1 AROMATISK VARDAGSOST

Kuusamon Juusto Eränkävijä 10 % är en aromatisk vardagsost där man inte har kompromissat med smaken även om fettprocenten är låg.



### 2 FYLLIG GOUDA

Kuusamon Juusto Gouda i extra tunna skivor är en samsmetslen kombination av sötma och salta. Avnjut på smörgås eller plocktallrik.



### 3 SMÄLTER LÄTT I UGNEN

Valio Oltermanni Monterey Jack är en ost i amerikansk stil. Den smälter lätt och passar i ugnsrätter, burgare och varma smörgåsar.



### 4 SMAKSATTA FÄRSKOSTAR

Rainbow-färskostarna är vispade, luftiga och krämiga. Finns i smaker vitlök och örter samt peppar. Använd som smörgåspålägg eller vid matlagning.

Fler produktnyheter: [yhteishyva.fi/uutuudet](http://yhteishyva.fi/uutuudet)

Foto Anna Huovinen

**VEM?**

Noora Prinkkilä  
jobbar som skift-  
ledare på Amarillo  
i Seinäjoki.

**R**ESTAURANGBRANSCHEN var inte mitt första alternativ. Efter grundskolan studerade jag till frisör, men jag förstod redan under studietiden att det inte var min grej. Jag sökte jobb på Heshurger där jag stekte hamburgare, och ganska snart började jag sedan jobba på Amarillo.

**SOM SKIFTLEDARE** jobbar jag som helt vanlig servitris – och har en del uppgifter utöver det. Jag ansvarar för att allt fungerar i själva restaurangsalen. Om det uppstår problem är det jag som löser dem. Att ordna överraskningar hör också till mitt jobb. Vid The Table-servering får matgästerna till exempel se när vi flamberar, torris som ryker häftigt eller vad vi nu hittar på.

**DET SVÅRASTE MED RESTAURANGARBETET** var till en början att hålla koll på alla drycker. Det kändes som att det fanns så himla många ölsorter. Jag visste heller inget om vin, för att inte tala om drinkar. Nu känner jag till sortimentet, men när vi tar in nyheter måste jag alltid lära mig dem.

**DET BÄSTA TACKET FRÅN KUNDERNA** har varit när jag fått beröm för att jag är så glad. Det känns ändå lite konstigt. Men enligt kunderna är glad och vänlig service inte längre någon självklarhet.

**DET BÄSTA MED MITT JOBB** är att det är omväxlande och att vi har en fin arbetsgemenskap. Rutinerna är i princip desamma alla dagar, men på morgonen vet du aldrig vilka gäster som kommer under dagen. Vi har också en fantastisk sammanhållning på arbetsplatsen.

**JULFESTTIDEN** är årets höjdpunkt även för restaurangmedarbetarna. Det är jul bara en gång om året, precis som det är sommar och festivaler bara en gång. Det råder en avkopplande feststämning när matgästerna är uppklädda och iklädda tomteluvor.

**OM JAG SKULLE ÄTA I VÅR RESTAURANG** skulle jag beställa in Chicken Quesadilla, dvs. tortillabröd fyllda med kyckling samt Brooklyn Bel Air Sour-öl. ■



"Det viktigaste i mitt jobb är att gästerna går hem nöjda", säger Noora Prinkkilä.

## AMARILLOS GLÄDJESPRIDARE

Skiftledaren Noora Prinkkilä, 23, får ros från kunderna för att hon har så lätt till skrätt. Enligt henne är julfesttiden årets höjdpunkt för de anställda.

text ANU VALLINKOSKI foto KRISTA LUOMA

# Mat är ett utmärkt samtalsämne

Docent Maarit Knuuttila har fördjupat sig i matkulturen och kokböcker. Hon efterlyser mer prat om mat i våra lunchdiskussioner. Det är tillåtet att ge beröm för god mat och kritik för mat som inte smakar gott. En dialog skulle höja matens anseende och utveckla matkulturen.

text ANU VALLINKOSKI foto KRISTIINA KONTONIEMI

**V**ilka anteckningar och kommentarer har kokboksägaren skrivit i marginalerna? Vilket uppslag är fullt av fettfläckar som vittnar om att receptet är populärt och har tillagats ofta? Bland annat denna typ av aspekter fäster **Maarit Knuuttila**, matkulturforskare och docent i etnologi vid Helsingfors universitet, uppmärksamhet vid när hon bläddrar i gamla kokböcker. Knuuttila har undersökt finländska kokböcker och på vilket sätt de avspeglar förändringarna i matkulturen.

”Gamla kokböcker är intressanta källor, även om det vid första anblicken kan se ut som att de inte kan ge någon information. När jag läser böckerna tvingas jag leta fram svar på mina frågor likt en detektiv, eftersom kokboksförfattarna förr i världen inte hade för vana att lyfta fram sig själva. Jag måste fundera på vem det är som talar i kokboken, om vad och varför”, förklarar hon.

Knuuttila började intressera sig för mat och matlagning väldigt tidigt, eftersom det fanns inspirerande förebilder runtomkring henne. I barndomshemmet lagade mamma exceptionellt god husmanskost. Och vid läroverket hade hon en fantasitisk hushållslärare.

”Efter läroverket gick jag i husmodersskola och sedan i restaurangskola. Jag jobbade länge inom restaurangbranschen, både i Finland och utomlands. Jag utbildade mig också till matlagningslärare. På 1990-talet bestämde jag mig för att fördjupa mig i mat ur ett kulturellt perspektiv och ansökte till universitet”, säger Knuuttila.

Matkulturen är inte separat från resten av världen. Förändringar i samhället och historiska händelser påverkar även matkulturen. Ideologier, krig och recessioner syns även på tallriken.

Knuuttila som också har jobbat inom mathjälpen har även sett verkligheten med brödköer och att alla inte kan påverka sin egen matkultur.

**1** Det finns ingen renodlad finländsk matkultur. ”När någon kommer med utläggningar om den ursprungliga finländska matkulturen blir jag lite road. Någon sådan finns inte.

Människor har kommit och gått i tusentals år och matkulturen har hämtat influenser från öst och väst.

Den första finskspråkiga kokboken från mitten av 1800-talet var en översättning av ett utländskt verk även den. Särskilt det svenska inflytandet syns även i senare finskspråkiga kokböcker.

Våra första kokböcker innehöll egentligen väldigt välbekanta recept: leverlåda, jästbröd, kanelbullar. Böckerna vittnade om en medelklassmatkultur.

De helt vanliga medborgarna åt en mycket anspråkslös kost. Det serverades mycket bröd, välling, gröt och soppor. Vanliga råvaror i slutet av 1800-talet var potatis, kål, bönor, lök, salt fisk och ibland även svinkött.

Kosten var mycket enkel runt om i Europa.

Ofta uppfattar vi vissa råvaror som fin- →

*”Genom traditionerna vill vi återvända till bandomens jular.”*

Maarit Knuuttila berättar  
att man snabbt kan se i  
gamla kokböcker hur den  
finländska matkulturen  
har hämtat influenser från  
såväl öst som väst.





"Juldesserterna innehåller kryddor som har influenser från kolonialtiden", säger Maarit Knuuttila.

## SÅ HÄR ÄTER JAG

**I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID** havremjolk. Jag dricker kaffe med havremjolk varje morgon. Om jag inte har havremjolk hemma går jag till butiken även om det regnar småspik.

**OM JAG VORE EN MATRÄTT** vore jag klappgröt. Den är rosa, luftig och till och med lite överraskande.

**JAG ÖNSKAR ATT BUTIKERNA** skulle sälja halvfabrikat av bondbönor. Jag skulle köpa genast om det fanns vakuumpförpackade färdigt kokta och skalade bondbönor.

ländska, till exempel lax, rom, bär och svamp. Men enbart finländska är de inte. Av samma råvaror lagas det mat även i övriga Norden och i Ryssland.

Vårt nordliga läge och den korta skördetiden har avspeglats i våra kokböcker och vår matkultur. Om vintrarna fanns det inte tillgång till någonting färskt. I recepten låg fokus på konservering och lång hållbarhet: saltning, torkning, rökning och syring var populära tillagningssätt.

Inte heller i dag kan vi tala om en enhetlig finländsk matkultur, även om alla känner till makaronilåda och memma. Det finns många verkligheter och skikt.

Att det ska gå snabbt och enkelt är nog en förenande faktor i dag. Vi använder mycket halvfabrikat. Det finns mindre och mindre tid för vardagsmåltiderna."

## 2 Vid julbordet väcks den gamla källarmat-kulturen till liv.

"Om det finns levande traditioner någonstans är det i julmaten. Julbordet avspeglar hur vi har varit beroende av källarkulturen i århundraden.

Alla skinkätare vill ovillkorligen ha gräsaltad skinka, trots att vi aldrig annars skulle komma på tanken att steka salt-dränkt kött i ugnen. Potatis-, kålrots- och morotslåda samt sillsallad – samtliga innehåller rotsaker som förvarats i källaren. Saltsill är tänkt att hålla länge även den.

Traditionen med kolonialhandel avspeglas särskilt i desserterna med exotiska kryddor som kanel och kardemumma. Även grötriset kommer från länder långt borta.

Festkulturen förändras i mycket långsammare takt än vardagen. Genom traditionerna vill vi kanske återvända till bandomens jular.

En annan sorts julmat kan till och med vara en besvikelse. Så gick det för mig när jag för många år sedan slog mig ned vid julbordet hos släktingar i Schweiz. Där serverades exklusiva filéer, korv och pommes frites.

Även det sociala trycket är en förklaring till varför festmaten inte förändras. Den som ställer till med fest funderar på vilken typ av rätter som skulle vara lämpliga. Vad tänker de andra om jag inte bjuder samma gamla, bekanta rätter?"

## 3 Finländarna är dåliga på att prata om mat.

Vid matbordet diskuterar finländarna sällan mat. Vi funderar inte på matens konsistens och analyserar inte vad den smakar.

Kanske denna oförmåga att diskutera härrör från att vi som barn tvingades äta det som serverades, utan att klaga. Klaga fick man inte, men tacka för maten skulle man.

Inte heller i restauranger vågar folk säga till om de får mat av dålig kvalitet.

I somras utkämpade jag själv en inre kamp: måste jag äta och hålla god min eller kan jag klaga? Jag serverades en entrecôte-biff där hälften var fläsk och en fjärdedel hinnor. Jag klagade och fick dagens fisk istället.

Pratet om mat behöver inte vara så märkvärdigt. Vid lunchen med kollegorna kan vi prata om exempelvis hur makaronilådan känns i munnen eller hur den slarvigt lagade maten smakar vattnigt.

När ett barn klagar på att maten inte är god kan vi fråga vad det är som gör att den inte smakar gott, i stället för att uppmana barnet att äta upp.

En dialog skulle göra matkulturen gott." ■



**MÖRKROSTAT ÖKAR I POPULARITET**  
För tre år sedan var 22 procent av det sålda kaffet mörkrostat. Nu är de mörkrostade kaffesorternas andel

**28 %.**

Det mest köpta kaffepaketet är ljusrostade Paulig Jubileums Mocca.



Försäljningen av kaffekapslar uppgick till närmare

**600 000**

paket. Försäljningen av snabbkaffe uppgick till över 2,2 miljoner paket.

## Det kaffe-drickande folket

I S-gruppens butiker såldes 40 miljoner paket kaffe förra året. Finländarna dricker mer kaffe än något annat folk i världen.

text LEILA MEHTO  
foto HANNA RUUSULAMPI



Av de sålda kaffepaketerna kommer

**80 %**

från inhemska rosterier.



Det överlägset mest populära kaffet är bryggkaffe. Dess andel av de sålda kaffepaketerna är närmare

**85 %.**

Därefter kommer pannmalet kaffe, snabbkaffe, kaffebönor och kaffekapslar.



Köpdata: Försäljning inom S-gruppen

Inom S-gruppen köptes ingredienser till över

**2 MILJARDER**

koppar färdigt kaffe.

**KOFFEIN, TACK!**  
Andelen koffeinfritt kaffe och kaffe med låg koffeinhalt var

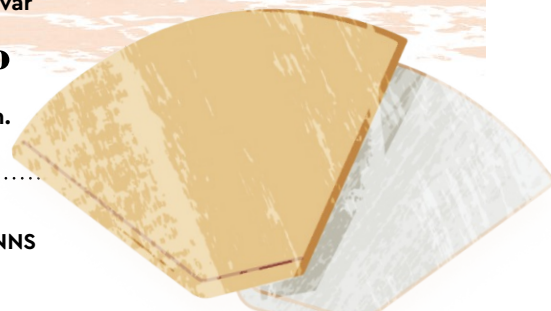
**0,4 %**

av de sålda kaffepaketerna.

**ALTERNATIV FINNS**  
Över

**600**

olika kaffeprodukter fanns till salu i S-gruppens butiker under fjolåret.



Under fjolåret såldes cirka

**4 500 000**


paket filterpåsar. Andelen oblekta filterpåsar var 78 procent.

# Kunglig marmelad

På Fazers fabrik i Villmanstrand tillverkas marmeladkulorna som finländarna älskar och som förknippas med många kära minnen, urbana legender och lustiga experiment.

text KAISA HAKO foto TOMMI MATTILA

De färska kulorna glänser fortfarande när de kommer från maskinen som sammanfogar kulhalvor. Härnäst får kulorna ett sockeröverdrag.

A worker in a white lab coat, blue cap, glasses, and a light blue surgical mask is sorting green, round dumplings in a metal tray. The worker is wearing blue gloves. In the background, there are stacks of grey plastic crates and another worker in an orange cap. The scene is set in a large industrial kitchen or food processing plant with stainless steel equipment and overhead lighting. A blue, wavy graphic element is visible in the upper left corner.

Miko Räsänen sorterar kulor i askar på förpackningslinjen. Under högsäsongen fyrdubblas antalet anställda på marmeladavdelningen.



**N**u skapas magi. Den glödheta krämen som bubblar i en enorm gryta är färglös till en början. När kokerskan **Mervi Ahonen** häller färg- och aromlösningar i grytan sprider sig en söt doft av päron i marmeladköket. Den för genast tankarna till festliga minnen och nära och kära. Gröna kulor!

Vi befinner oss på Fazers konfektyrfabrik i Villmanstrand, "kulkokets nervcentrum", som är de ord som processutvecklaren **Matti Väkeväinen** använder för att beskriva marmeladriket.

Ett tjut från en summer går genom luften när temperaturen på smeten har uppnått sin högsta punkt. Smeten består av vatten, socker och stärkelsesirap, och under högsäsongen kokas här tio ton smet om dagen. Kulkoket går som hetast under tiden mellan början av juli och slutet av november, då askarna redan börjar slås in i julpaket. Finländarna plockar i sig 25 miljoner Gröna kulor om året.

Detta arbete kräver precision och omfattar många faser. Kokerskorna **Mervi Ahonen** och **Teija Loisa** ser till att smeten har exakt rätt temperatur och torrsustanshalt.

Även färdiga kulor som har gått sönder i produktionen blandas med i smeten. De ger smeten bättre konsistens och minskar svinnet.

"Allt detta är hantverk", säger **Loisa**, när den över hundrigradiga marmeladmassan börjar glida från grytan längs rör mot gjutlinjen.

### Festmarmeladens kungliga historia

Trots de stora produktionsvolymerna är tillverkningen av marmeladkulor ett hantverk jämfört med tillverkningen av många andra konfektyrsorter på fabriken i Villmanstrand. De olika produktionskedena har finslipats och blivit mer smidiga under årtiondenas lopp, men arbetet utförs i samma anda som 1929 då tillverkningen av Gröna kulor inleddes på Fabriksgatan i Helsingfors.

"Man kan se medarbetarnas engagemang på produktionslinjen", säger fabrikschefen **Petri Pitkänen**.

Och engagemanget går det inte att ta miste på. I värmen från sockerångor i marmeladköket pratas det om "godiset som har en själ".

Den självfulla marmeladen har kungliga anor. Marmeladens historia går tillbaka i tiden ända till 1900-talets början då **Karl Fazer** själv redan hade tagit med sig både konfektyrrecept och konfektyrmakare från Sankt Petersburg. Den första färggranna fruktmarmeladen tillverkades för att fira kroningen av kung **Edvard VII** av Storbritannien 1902. Både Finlandia-marmeladen och Gröna kulor har samma kungliga rötter. Marmeladaskarna

### FAZER-KONCERNEN

- Ett internationellt företag som producerar livsmedelsprodukter och -tjänster inom konfektyr, bageriprodukter, mjölkfria produkter samt växt- och spannmålsbaserade produkter.
- Företaget grundades av Karl Fazer i Helsingfors 1891. Pionjär inom industriell konfektyrproduktion i Finland.
- Omsättning 1,1 miljarder euro, konfektyrverksamhetens omsättning 400 miljoner euro (2020).
- Verksamhet i åtta länder, export till cirka 40 länder.
- Närmare 8 500 anställda, varav 1 900 personer inom konfektyrverksamheten.
- Fazers kex och chokladprodukter tillverkas på företagets fabrik i Vanda. Karameller, lakrits, sockerkonfektyr och xylitolprodukter tillverkas på fabriken i Villmanstrand.

pryds alltiämt av den brittiska regentens eleganta krona.

I den unga republiken Finland fattade man tycke för de sockrade kronjuvelerna. Folket som genomlevt kristider ville fira högtiderna med det bästa tänkbara, och marmeladkulorna blev populära på julbordet och som julklappar. Samtidigt som sockret smälte på tungan skapades minnen av känslöfyllda stunder tillsammans med släkten. Detta upprepades från generation till generation, och också fabrikschefen har upplevt det.

"Även min mormor bjöd alltid på Gröna kulor och Pihlaja", minns **Petri Pitkänen**.

### Urbana legender om Gröna kulor

"Sådana här maskiner säljs inte i butik", konstaterar **Matti Väkeväinen** vid linjen där marmeladkulorna gjuts. Den utrustning som används vid tillverkningen av marmeladkulorna är unik.

Den gröna smeten som har fått svalna till 90 grader rinner genom en gjutkon till gjutmaskinen. Maskinen doserar smet på plattor med formar som är fulla med halvsfäriska urgröpningar. Plattorna transporteras cirka 30 meter med transportband på linjen. Under den tiden kyler propellar under transportbandet ned kulhalvorna så att de är lagom varma och sega för att sammanfogas till hela kulor. Strömmen av gröna kulhalvor verkar aldrig ta slut.

"Detta är en meditativ syn", säger **Liisa Eerola**, kommunikationsdirektör på Fazer, som har följt med på rundturen.



*"Gröna kulor blev populära särskilt under julen."*



Kokerskan Mervi Ahonen kontrollerar torrsubstanshalten i marmeladmassan med en mätare som har en liten måttskala inuti.



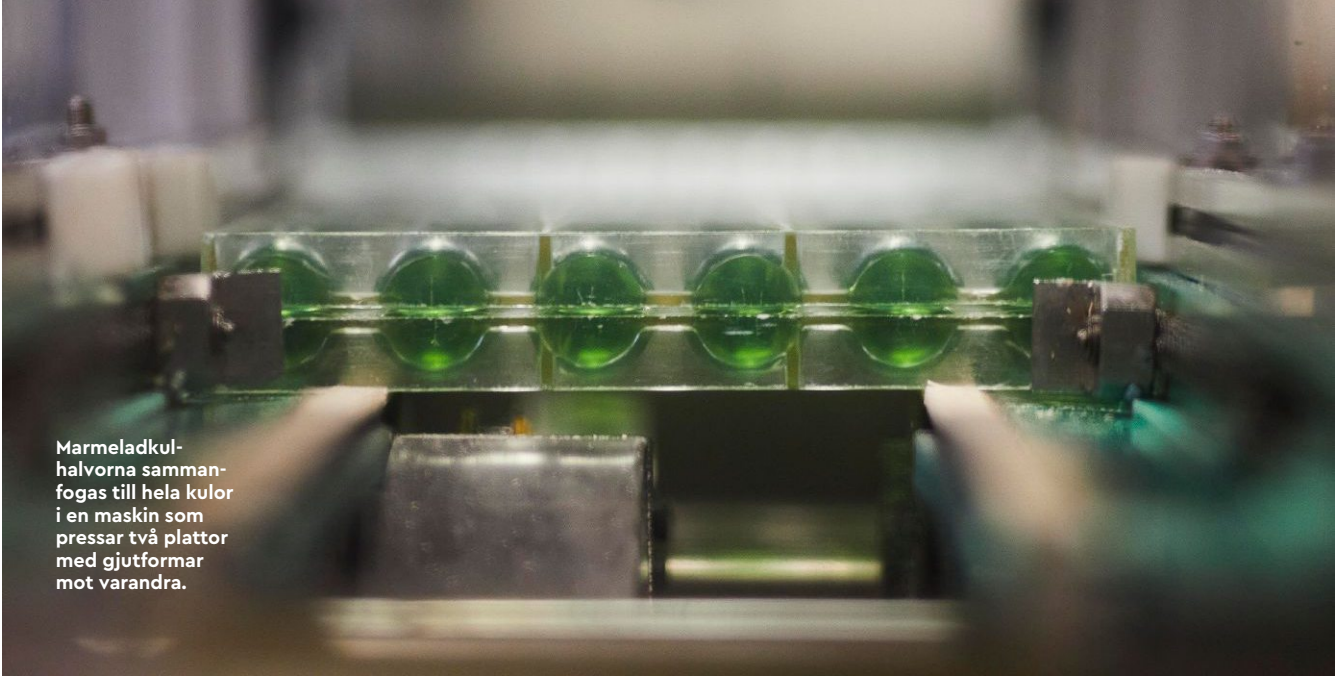
De sockrade kronjuvelerna skapar julstämning i många hem.



Strömmen av plattor med formar fyllda med grön massa är en meditativ syn.



Processutvecklaren Matti Väkeväinen ser till att marmeladproduktionen löper smidigt.



Marmeladkul-  
halvorna samman-  
fogas till hela kulor  
i en maskin som  
pressar två plattor  
med gjutformar  
mot varandra.

I detta skede kommer jag att tänka på att de Gröna kulorna delar folket i två läger. Det finns de som vill äta kulorna hela och de som lösgör halvorna från varandra och äter dem en åt gången.

När kulhalvorna glider längs transportbandet mot sammanfogningsfasen är det ett bra tillfälle att kalla till minnes även alla urbana legender om hur en mytisk person sammanfogar halvorna till hela kulor. Det sägs att denna fiktiva person slickar på kulhalvorna och sedan klistrar ihop dem.

”Efter en åtta timmar lång arbetsdag skulle nog den personen sannolikt vara ganska utmattad”, säger Matti Väkeväinen skämtsamt.

I verkligheten går plattorna med formar till en maskin som försiktigt men hårt pressar två plattor åt gången mot varandra. Denna maskin har använts i endast fyra år. Fram till dess pressades plattorna samman för hand. Det var ett fysiskt tungt arbete.

Marmeladmassan ska ha en temperatur på cirka 50 grader för att halvorna ska sammanfogas snyggt. Därefter går gjutformarna till en maskin där mekaniska klor trycker ut kulorna ur formarna. På transportbandet trängs glänsande gröna kulor som är på väg till nästa fas, en runda i sockringstrumman. Produktionsmedarbetaren **Pinja Hinkkanen** plockar de sockrade kulorna från transportbandet i lådor. Marmeladkulorna får ligga luftigt i lådorna och stadga sig i en dag eller två.

Matti Väkeväinen tar en färsk, varm kula i handen och klämmer den mellan fingrarna.

”I denna fas är kulorna fortfarande mjuka”, visar han.

Kulorna får sin slutliga konsistens under lagringen. De förpackas i askar först när de är lagom fasta och rumstempererade, för att sockerytan inte ska smälta.

### Klassikern väcker leklusten

De ikoniska marmeladkulorna har under årtiondena etablerat en ställning som föremål för olika ex-

periment. Formen och konsistensen väcker fantasin och lockar konsumenterna att experimentera med marmeladen. På Fazer följer man glatt med marmeladfansens många påhitt: marmeladen har bland annat använts som fyllning i jultårter, som cocktailsnittar med blåmögelsestfyllning och som ätliga namnskytshållare. Även på Fazer har olika varianter utvecklats, till exempel Jaffa-kex med fyllning av Gröna kulor. Vid lanseringen av kexen för några år sedan uppstod ett mindre kaos då köerna med hugade köpare ringlade långa i Fazers i Vanda.

”Vi har många andra goda idéer, men tiden vill inte räcka till”, säger produktutvecklaren **Minna Tuomikoski**.

Det var också produktutvecklingsteamet som låg bakom idén att som överraskning skicka en tre kilo tung Grön kula till musikern **Anssi Kela** som, som känt, är en vän av Gröna kulor.

### Kronjuvelerna alltså lika populära

De klassiska marmeladkulorna hör till de saker som under pandemin bara har ökat i popularitet.

”När det är osäkra tider förlitar konsumenterna sig på det som är välbekant och tryggt”, säger Petri Pitkänen.

”Vi sätter produktionsrekord än en gång.”

Det råder med andra ord febril aktivitet på avdelningen där de gröna kronjuvelerna förpackas i askar. Säsongsarbetaren **Miko Räsänen** plockar kulor från transportbandet och placerar dem på askbottnar. Förpackningsmaskinen puttar in de fyllda bottnarna i kartongaskar och limmar ihop dem. En ström av gröna kulor passerar framför Räsänens ögon under hela arbetsskiftet. Trots detta erkänner han åtminstone inte att han har fått en överdos av kronjuvelerna.

Han säger detsamma som alla andra produktionsmedarbetare: ”Nog slinker några Gröna kulor ner varje jul.” ■



Pinja Hinkkanen plockar färdiga kulor i lådor och tar även vara på trasiga kulor. De återanvänds som råvara i marmeladmassan.

# Körkort eller språk- resa för besparingarna

Det är bra att börja spara till barnen genast efter födseln. Då är fondsparande det mest lönsamma alternativet.

text **SATU SAVELA** illustration **PINJA MERETOJA**

**F**inländarna har börjat intressera sig för att spara och investera, och det anses inte längre vara något som är endast de förmögna förunnat. Enligt en utredning som Finanssiala ry har låtit göra är det framför allt helt vanliga finländare som fondsparar – hela 37 procent av fondspararna är lägre tjänstemän.

”Det har blivit oerhört enkelt att spara och investera”, säger **Emilia Simola** på S-Banken nöjt.

Och som de gamla sjunga, så kvittra de unga: det har blivit allt mer populärt att spara till barn.

”Att spara barnbidragen är dock något som har förekommit i alla tider. Men alla familjer har naturligtvis inte möjlighet att lägga undan hela beloppet, utan barnbidraget behövs till vardagsutgifterna.”

Även livssituationen inverkar på hur mycket pengar du kan lägga undan. Simola försäkrar att det alltid lönar sig att spara, även små belopp.

”Om du kan spara exempelvis 10 euro av barnbidraget i en fond varje månad, kan det även med måttliga avkastningsförväntningar öka till hela 4 000 euro på 18 år”, säger Simola.

Hon betonar vikten av att spara på lång sikt.

”Uttrycket tid är pengar stämmer exakt vid sparande. Ju tidigare du börjar spara, desto mer sannolikt är det att du får avkastning på dina besparingar, även om du tar lite risker. Tid och diversifiering av besparingarna balanserar ut riskerna.”

Vårdnadshavare kan öppna en fondportfölj till ett barn genom att skicka ett meddelande om detta på S-Bankens webbank. För att öppna en fondportfölj behövs samtycke från båda vårdnadshavarna.

”Innehavare av fondbesparingen är alltid den i vars namn fonden öppnas. På gåvor ska du alltid betala skatt, när värdet på gåvan eller gåvorna från samma givare under tre års tid uppgår till 5 000 euro eller mer”, påpekar Simola.

**EFTERSOM BARNET** får tillgång till besparingarna vid 18 års ålder är det viktigt att barnet under uppväxten får lära sig att sköta sin ekonomi ansvarsfullt.

”Det är bra att lära barnet redan från barnsben vad ansvarsfull ekonomihantering innebär, eftersom det kan vara svårt att greppa och hantera en stor summa pengar. Om ingen har pratat med barnet om pengar och barnet aldrig har tvingats göra någonting för att få pengar kan situationen vara svår.”

I vissa familjer är en veckopeng anpassad till barnets ålder ett bra sätt att lära barnet hur man använder pengar ansvarsfullt.

”Själv förespråkar jag modellen där pengar som barnet exempelvis har fått i gåva disponeras så att en del läggs undan och en del får användas. Det fungerar även i vuxenlivet”, säger Simola.

Det är dock ingen idé att ha pengar liggande på ett bankkonto.

”Störst nytta får du om du sparar i en fond eller motsvarande där du kan få ränta på ränta. Då räcker det med att spara små belopp regelbundet, och det behövs inget stort startkapital.”

**ENLIGT SIMOLA** är det bra att prata öppet om pengar redan när barnen är små. Hon har själv barn som är 6 och 7 år gamla.

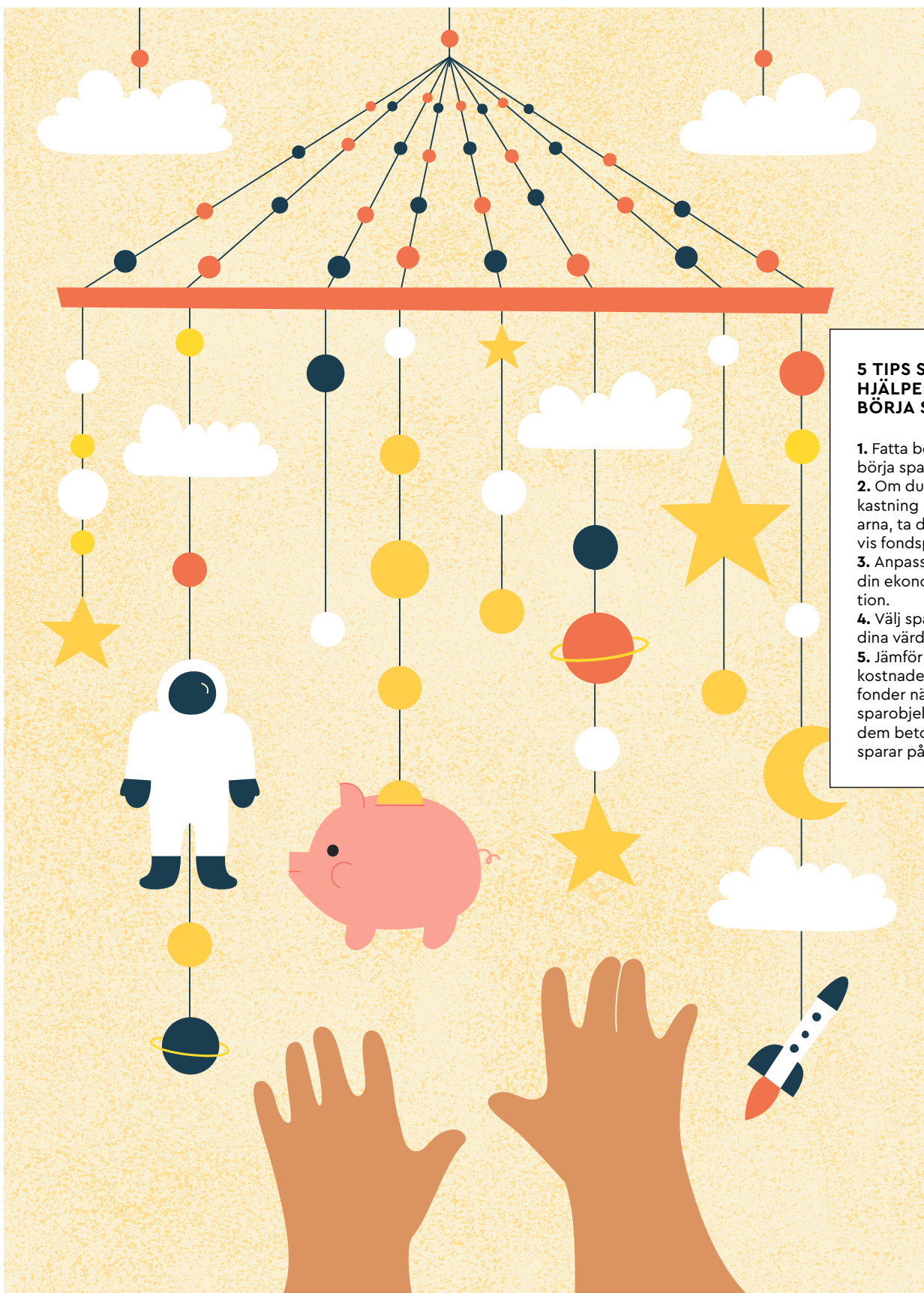
”Vår son som går i första klass hade ett ”jobb” som han fick en liten lön för i somras. En del av lönen lades undan och en del gick till hans eget konto.”

Simola har nyligen beställt ett eget bankkort till sonen. I butiken har de tillsammans övat på att göra små inköp så att sonen ska bilda sig en uppfattning om pengar.

För ägarkunderna i S-gruppen är de dagliga banktjänsterna avgiftsfria, dvs. konto och kontobetalningsinstrument.

”Det går att beställa bankkort till barn som fyllt 7 år och webbankskoder till barn som fyllt 12 år”, säger Simola.





### 5 TIPS SOM HJÄLPER DIG ATT BÖRJA SPARA

1. Fatta beslutet att börja spara.
2. Om du vill ha avkastning på besparingarna, ta del av exempelvis fondsparande.
3. Anpassa sparandet till din ekonomiska situation.
4. Välj sparobjekt utifrån dina värderingar.
5. Jämför de årliga kostnaderna för olika fonder när du väljer sparobjekt. Vikten av dem betonas när du sparar på lång sikt.

Sara Lähdesmäki berättar att hon och mannen vill lära barnen hållbar konsumtion. 11-årige Aamos får 20 euro i månadspeng.



SARA LÄHDESMÄKI, 47, ESBO

## ”Pojkarna vet ännu inte om fondkontona”

”**VI BODDE LÄNGE** i USA på grund av min mans arbete. Barnen är födda där. Vi flyttade tillbaka till Finland för sju år sedan. Att sköta bankärenden och ekonomin har alltid varit lite krångligare hos oss, eftersom barnen har dubbelt medborgarskap och vi är tvungna att rapportera om deras ekonomi även till USA.

Mor- och farföräldrarna ville öppna fondsparkonton i Finland till barnen när de föddes. 13-årige **Rasmus** och 11-årige **Aamos** vet ännu inte om fondkontona, åtminstone ingenting specifikt.

**ÄVEN OM SPARBELOPPEN** inte är stora per gång, kommer det långsiktiga sparandet sannolikt att öka det totala beloppet avsevärt.

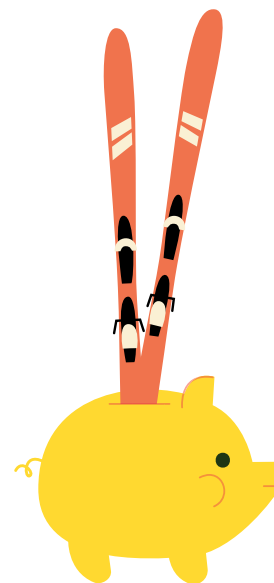
Naturligtvis hoppas vi föräldrar att pojkarna fortsätter att fondspara även

när de blivit myndiga eller att de får ett större intresse för investering, men det kan man aldrig veta. Vi kommer i alla fall att uppmuntra dem.

Det vore bra om pojkarna kunde spara ihop till exempelvis handpenningen till en första bostad genom att investera. Men om de å andra sidan vill använda pengarna och till exempel åka på en slalomresa till Japan, så har vi föräldrar inte mycket att säga till om det.

Jag har tänkt att mor- och farföräldrarna kanske skulle kunna skriva ett brev till barnen där de berättar vad de önskar att pengarna ska användas till. Men det är naturligtvis inte juridiskt bindande för barnen.

**POJKARNA** fick egna bankkonton när de började åka till skidcentren själva för att åka slalom. När vi en vinter hade åkt



*”Ingendera av pojkarna är sparsamma av naturen.”*

runt och betalat restaurangnotorna i slalombackarna ville vi hitta ett enklare sätt att sköta det hela.

Båda pojkarna får 20 euro i månadspeng. För det köper de till exempel godis och mellanmål utöver det vi har hemma.

Ingendera av pojkarna är sparsamma av naturen, utan snarare livsnjutare. Å andra sidan sparade Rasmus mycket målmedvetet ihop pengar till en dator i ett års tid. Han köpte en del åt gången och satte ihop datorn själv. Vi var väldigt stolta.

Rasmus är även intresserad av kläder. Om han vill ha någonting som han inte nödvändigtvis behöver får han ofta spara ihop åtminstone en del av pengarna själv.

**JAG VILL LÄRA** barnen att du måste jobba för att få pengar. Jag själv jobbade om somrarna från 12 års ålder. Hos oss kan pojkarna tjäna pengar till exempel genom att tvätta våra bilar.

Jag vill inte att pojkarna ska slösa pengar på onödigt plastkrimskrams. Jag hoppas att de ska växa upp till ansvarstagande konsumenter och att de redan nu funderar på om verkligen behöver en sak eller ett klädesplagg som de önskar sig.”

SATU LANTTO, 31, TAMMERFORS

# ”Sparandet ligger på ett minimum under vårdledigheten”

”**JAG OCH MIN MAN Iiro** har varit tillsammans sedan gymnasiet. Lyckligtvis har vi ganska lika syn på pengar och ekonomi. Vi tänker ganska noggrant över hur vi använder våra pengar, men på vissa saker satsar vi gärna, till exempel på ordentliga ytterkläder och idrottsutrustning.

När jag fick reda på att jag var gravid med vårt första barn, **Olivia** som nu är 3 år, började jag spara för att kunna vara hemma lite längre än enbart under moderskapsledigheten.

Det var ganska mycket som behövde skaffas till första barnet, och det går förvånansvärt mycket pengar till blöjor. Vi var glada över att våra föräldrar kunde hjälpa oss ekonomiskt med de större inköpen.

Vi motionerar och rör på oss mycket,

och för oss var det väldigt viktigt att skaffa exempelvis en ordentlig barnvagn. Vi köpte en vagn av hög kvalitet och kan använda den även till vårt andra barn.

Nu är jag föräldraledig med **Alisa** som föddes i februari.

**VI ÖPPNADE** egna bankkonton till båda barnen när de föddes. Vi har försökt att spara ihop till en liten grundplåt på flickornas sparkonton om vi bara har möjlighet. Det skulle vara roligt om barnen kunde åka exempelvis på en språkkurs för sina besparingar, om de är intresserade av det.

Ibland har vi också önskat att barnen får pengar inbetalda på kontona i stället för presenter. För dem kan vi sedan göra ett större inköp till flickorna. Hemma hos oss finns det också traditionella

spargrisar. Det är bara synd att man numera så sällan har kontanter på sig.

Barnbidragen går till ett separat konto, och med hjälp av de pengarna gör vi någonting roligt tillsammans som familj, till exempel en semesterresa. Vår Bonus inom S-gruppen går till en fond, eftersom det är ett så enkelt sätt att spara. Vi har också funderat på att fonspara till barnen.

Nu då jag är hemma blir det paus i sparandet till barnen en tid. Vi har också lagt amorteringarna på bostadslånet på is under vårdledigheten.

**I BÅDE MITT OCH MIN MANS** barn-domshem pratades det öppet om pengar. När våra flickor blir större tänker vi också prata med dem om pengar, och vi kommer att försöka uppfostra dem så att de använder sina pengar på ett ansvarsfullt sätt. Vi tänker uppmuntra barnen att sköta skolan ordentligt. Sannolikt kommer de att få vecko- eller månadspeng när de utför mindre hushållssysslor. Så var det i mitt barndomshem.

Olivia är väldigt aktiv och önskar sig redan nu en cykel med ringklocka. Jag tror att barnen kan uppskatta det de önskar sig om de får vänta på det en stund.” ■

Foto Riina Peuhu

Satu Lantto berättar att Alisa och Olivia har egna bankkonton.

en bättre plats att bo på



# GOTT SAMVETE VID VAL AV JULBLOMMOR

När du väljer julblommor ska du gärna satsa på växter som har producerats i Finland eller som är rättvisemärkta. Till exempel S-gruppens julstjärnor är ett bra val.

Handelsträdgården Kauppapuutarha Ylitalo Oy sprider julglädje i många hem. Vd:n Juho Murto kontrollerar hur julstjärnorna växer.

**J**ultraditionerna är viktiga för finländarna och vi håller hårt på dem. Detta gäller även julblommor. År efter år är det nämligen julstjärnor, hyacinter och amaryllisar som pryder våra hem.

”För många är en röd julstjärna alltså den enda riktiga julblomman, och den har varit en favorit i många år. En del anser att doften av hyacinter är ett viktigt inslag på julen. Men det är amaryllis som har spurtat förbi de andra och blivit den mest populära julblomman”, säger **Johanna Lemettinen**, produktgruppschef inom S-gruppen.

Även färgerna är traditionella. Till exempel 80 procent av alla julstjärnor som säljs är röda i olika nyanser och resten är vita.

Utöver de tre populäraste krukväxterna är även blombuketter populära på julbordet, precis som på veckosluten i övrigt.

**LITEN KUGGFRÅGA:** Visste du att våra mest populära julblommor odlas i Finland?

”Blomlökarna och de små plantorna produceras utomlands. Inhemska trädgårdsmästare köper amaryllis- och hyacintlökar från Holland eller Nya Zeeland och små julstjärnsplantor från östra Afrika”, säger Lemettinen.

De julblommor som odlats i Finland säljs under det välbekanta varumärket Kotimaista. Det är bra att välja inhemska produkter inte enbart för att bidra till sysselsättningen i Finland, utan också för att det finns bestämmelser om arbetstagarnas arbetsförhållanden och andra rättigheter i Finland.

Men hur är det möjligt att julstjärnor även är rättvisemärkta? Innebär inte rättvisemärkningen, som finns exempel-

vis på bananer, att produkten tillverkas någon annanstans, i regel i ett utvecklingsland?

**Anni Loukaskorpi**, hållbarhetschef inom S-gruppen, berättar att märkningen hänvisar till att julstjärnsskotten förödlas på blomodlingar i östra Afrika. Certifieringen enligt Rättvis handel är ett bevis på att skotten odlas under rättvisa förhållanden. Inom Rättvis handel beaktas såväl arbetstagarnas rättigheter som miljökonsekvenserna av produktionen. Producenterna betalar ett garantipris och ett tillägg som används för att utveckla den hållbara verksamheten ytterligare.

”Ibland är produktionskedjorna långa. De rättvisemärkta blommornas hela produktionskedja är känd. Ett oberoende revisionsföretag kontrollerar att kriterierna för Rättvis handel uppfylls på blomodlingarna”, säger Loukaskorpi.

Utöver julstjärna säljs även rättvisemärkt princettia inom S-gruppen under höstsäsongen. Rättvisemärkta rosor finns i sortimentet året runt.

**BLOMMOR OCH GRÖNVÄXTER** är verkliga trendprodukter. Inför julen är det vissa specifika sorter som efterfrågas, och till påsken är narcisser populära. Till mors dag köper många krukrosor och till examensfester individuellt förpackade rosor. Om höstarna köper många grönväxter till hemmet och ljung till trädgården.

Lemettinen berättar att det är glädjande att se att serien Kotimaista finns representerad inom alla sorters växter där efterfrågan är stor. I S-gruppens butiker säljs även inhemska versioner av krysantemum, rosenbegonia och våreld. ■

## DE MEST POPULÄRA JULBLOMMORNA

1. Amaryllis
2. Julstjärna
3. Hyacint



Julia och Jarmo Läh-  
teenmäki samt sönerna  
Julius och Justus vill  
njuta av julsången så  
länge som möjligt.  
Granen kläs senast i  
november.

#### **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](https://www.s-kanava.fi)

text KIRSI HEMANUS foto RIINA PEUHU

# Julglädje och samvaro

Julia Lähteenmäki inleder julförberedelserna i god tid. Barnfamiljen använder sin Bonus till inköpen inför årets största högtid, julen.

**J**ulia Lähteenmäki, även kallad släktens mest galna julfantast, påminner redan på hösten andra om att det snart är jul. Hon tittar på ett par julfilmer redan i augusti.

”Jag skyller på Netflix. Där lades den första julfilmen i år ut redan i våras”, säger Julia med ett skratt.

Julia vill njuta av julförberedelserna eftersom själva julen går så snabbt. Redan i november ska granen vara på plats, annars ligger familjen efter i schemat.

Julia, mamma till **Julius**, 3 år, och **Justus**, 1,5 år, berättar att även barnen deltar i julförberedelserna, till exempel hjälper de till att klä granen.

”Nu när jag har egna barn har julen blivit ännu viktigare. Det är underbart att se barnens glädje.

**JULIA** väljer adventskalendrar till barnen genast när de dyker upp i butikerna. Julias adventskalender införskaffas av maken **Jarmo**.

Hela hemmet ställs i ordning inför julen. Där ingår juldinor, kuddfodral med julmotiv, mycket julebelysning och en del levande ljus. Så fort kvällarna börjar skymma ställer familjen ut en lysande ren i trädgården.

Någon julstress upplever Julia inte. Julen är framför allt en tid av avkopplande samvaro.

”Jag står inte i köket på julen, utan vi tillagar maten i förväg. Hela familjen gillar väldigt traditionell julmat. Skinkan är viktigast, och den steker vi under natten till julaftonen”, säger Julia.

Det värsta missödet som skulle kunna hända på julen är nog att stekningen av skinkan misslyckas.

**FAMILJEN BOR** i Tavastkyro och i julfirandet deltar även både mor- och farföräldrarna samt Julias syskon med familjer. Som mest sitter åtta små barn vid juldorset.

”Ibland sover vi över hos någonderas föräldrar. Jag skulle inte kunna föreställa mig en jul utan att få träffa mina föräldrar.”

Julkapparna läggs under granen och barnen får öppna dem redan på julaftonsmorgonen. De vuxna har kommit överens om att de i huvudsak köper klappar till barnen. Men Julia börjar nog

fundera på julkapparna långt i förväg.

”Ekonomiskt är julen en stor satsning, men julen är så viktig för mig att jag inte låter mig skrämmas av det”, säger Julia.

I fjol använde familjen för första gången sin Bonus från S-gruppen nästan enbart till julen, mat och julkappar. Så blir det i år också. Ibland har familjen även använt sin Bonus till andra fester, till exempel dop.

Familjen samlar 50–60 euro i Bonus varje månad.

”Det är ett sätt att spontanspara.” ■

*”Hela familjen gillar väldigt traditionell julmat.”*



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 15.12.2021 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsartävling 6/21, PB 1, 00088 S-GRUPPEN. Den populäraste artikeln i Samarbete 5/21 var *Livets nya mening*. Vinnaren i föregående läsartävling har kontaktats personligen.



Via Hope får barn och unga i mindre bemedlade familjer hjälp. Enligt verksamhetsledaren Eveliina Hostila medförde coronan en ökning i både antalet hjälpsökande och antalet donationer.

#### SAMARBETE TILL FÖRMÅN FÖR BARNFAMILJER

- Prisas webbutik och Hope ry samarbetar denna jul för femte gången till förmån för finländska barnfamiljer som har det ekonomiskt svårt.
- Det går att donera exempelvis leksaker, böcker och kläder i Prisas webbutik.
- En kund som köper julklappar i webbutiken väljer till vilket av Hope ry:s verksamhetsställen de ska levereras, och där delar frivilliga sedan ut julklapparna till hjälpbehövande barnfamiljer. Kunden kan välja bland 17 verksamhetsställen till vilken ort hen

vill att donationen ska gå.

- I Prisas webbutik har Hope ry samlat exempel på produkter som barn och unga i olika åldrar har önskat sig. Det går dock att donera vilken produkt som helst som finns i Prisas webbutik. På en och samma beställning kan kunden donera ett valfritt antal julklappar inom ramen för sina ekonomiska möjligheter.
- Julklappsdonationer till Hope ry kan göras i Prisas webbutik under tiden 15.11–12.12.2021.

# Julen väcker vilja att hjälpa

Att hjälpa andra ger mening med livet enligt filosofen Frank Martela. Coronan har medfört en ökad vilja att hjälpa.

text IINA KANSONEN foto MEERI UTTI

**A**tt hjälpa är en fundamental del av att vara människa, enligt **Frank Martela**, filosof och docent i positiv psykologi. "Människan är ett socialt djur. Vi har djuprotade kopplingar till varandra. Livet känns mer betydelsefullt när vi har möjlighet att hjälpa varandra."

Martela påpekar att det är individuellt hur stort behov att hjälpa och göra gott en människa har. Det är ändå en så fundamental del av att vara människa, att man vid total avsaknad av behovet kan tala om en psykologisk avvikelse.

Martela har i årtal forskat i välgörenhet och vad ett bra liv innebär. För honom har den största insikten varit att när du gör gott för andra mår du också bättre själv.

"Att hjälpa är i slutändan lika givande för både den som ger och den som tar emot hjälp."

**VI ÄR MER** benägna att hjälpa nära än långt borta och människor som står oss nära eller som befinner sig i en situation som vi på något sätt kan relatera till. Fenomenet är universellt enligt Martela.

"Om du har gått igenom en tragedi kan du senare vilja hjälpa människor som har gått igenom någonting liknande."

Människor vill gärna ge konkret hjälp. Till exempel deltar många i insamlingar där du kan donera konkreta saker. Enligt Martela motiveras människor av att de kan föreställa sig en annan människas glädje till exempel när hon tar emot en gåva.

"Då har givandet en koppling till sådant du själv gör. När jag öppnar julkappar hemma på julaftonen kan jag föreställa mig hur någon annan någon annanstans blir glad när hen öppnar paket som jag har donerat."

Just julen är enligt Martela en högtid som väcker vilja att hjälpa hos människor – och också att hjälpa andra än de egna närstående. Han påpekar att julen är en högtid då vi delar med oss. I vardagen fokuserar människor på sitt, men under julen har vi tid att stanna upp och dela med oss.

**DETSAMMA** har Hope ry:s verksamhetsledare **Eveliina Hostila** noterat. Hope hjälper mindre bemedlade barnfamiljer i Finland året runt genom donationer av kläder, saker och pengar. Julen är den mest brådsnande tiden på året i hjälporganisationen.

"Julen är framför allt barnens högtid. Det sporrar människor att hjälpa, eftersom det är hjärtskärande att tänka att alla familjer inte har råd med julkappar till barnen", säger Hostila.

Under julen är det inom Hope framför allt böcker, leksaker, spel, hörlurar, kläder, hygienprodukter och idrottsutrustning som blir julkappar. Det går att donera julkappar på organisationens samlingsplatser runt om i Finland. Ett annat alternativ är att

köpa julkappar till mindre bemedlade barn eller unga i Prismas webbutik. Julklappar köpta i webbutiken delas ut av Hope till behövande familjer. I fjol donerades över 6 800 julkappar via webbutiken.

"Via oss vill många göra en konkret god gärning genom att donera julkappar till barn eller unga i mindre bemedlade familjer. Egna eller närståendes erfarenheter betonas. En person som själv har saknat någonting vill inte att detsamma ska hända någon annan", säger Hostila.

**FINLÄNDARNA DELTAR** enligt Frank Martela flitigt i välgörenhet, och coronan har medfört en ökad vilja att hjälpa. Enligt honom gör gemensamma

→

Marina Degerth har lärt sina barn att dela med sig.



## "DET KÄNNES BRA ATT HJÄLPA"

**MARINA DEGERTH** som bor i huvudstadsregionen har donerat saker till Hope ry i nästan sju års tid.

"Kläder, lakan, handdukar, kärl, gardiner", räknar Degerth upp.

**EN GÅNG** arrangerade hon en nalleinsamling med sina kompisar när hon via Hope fick höra att det behövs mjukisnallar till barnen vid en flyktingförläggning.

Degerth berättar att hennes barn i tonårsåldern med glädje städar sina rum och delar med sig av kläder som blivit för små och saker som de inte längre behöver.

"I vår familj har vi sedan barnen var små lärt dem att dela med sig. Och allting måste inte alltid vara nytt hos oss heller."

**DEGERTH FÖR SAKER** till Hope mellan fyra och sex gånger om året. Hon säger att det finns många familjer som behöver hjälp i Finland.

"Det här är mer konkret än att donera pengar någonstans en gång i månaden. Det känns bra att hjälpa varje gång."

## "Också en liten hjälpinsats kan göra mycket för en annan människa."

problem oss sammansvetsade och påminner oss om att vi behöver varandra.

Eveliina Hostila vid Hope ry berättar att både antalet hjälpsökande och antalet donationer har ökat under coronatiden.

"Tillsammans med våra samarbetspartner har vi utvecklat nya sätt att hjälpa. Ett av dessa är pizzafredagar. På fredagar har vi levererat hem pizzor till hjälpbehövande familjer."

Hostila tror att ökningen i antalet hjälpbehövande familjer till följd av coronan kommer att återspeglas i årets julkampanj. Därför finns det nu ett skriande behov av personer som hjälper.

"Också en liten hjälpinsats kan göra mycket för en annan människa. Jag kommer väl ihåg en person

som grät när hen fick ett presentkort på livsmedel. Och hur otroligt lycklig en annan blev när hen fick en vadderad overall till sitt barn."

**FRANK MARTELA** slår hål på påståendet man hör ibland, att det inte behövs ideellt hjälparbete i ett land som Finland som har ett så omfattande socialskydd.

"Det finns ett stort hjälpbehov som samhället inte tillgodoser. Undersökningar visar att vi behöver såväl ett samhälle som tar hand om medborgarna som frivilliga som hjälper."

Han påpekar att även det faktum att finländarna är mer positivt inställda till att betala skatt än många andra också är en form av vilja att hjälpa.

"Finländarna anser att skattepengarna kan användas till att hjälpa många människor och åstadkomma positiva saker i samhället."

Enligt Martela betonas individualitet och självskethet för mycket i den moderna kulturen. För filosofer ter sig verkligheten vackrare.

"Ibland glömmar vi hur mycket godhet det faktiskt bor i oss." ■

# Rödlappade produkter fortsatt populära

Produkter som snart går ut har rödlappats i S-gruppens butiker i över tio års tid.

ÅR 2020 såldes drygt 80 miljoner rödlappade produkter i S-gruppens matbutiker. Mätt i styckeantal hör butiksgräddade produkter, rågbröd och köttfärs till de mest populära rödlappade produkterna.

PRODUKTER som snart går ut har rödlappats systematiskt i S-gruppens butiker i över tio års tid. Kvällsrabatten på 60 procent på rödlappade produkter etablerades för omkring fyra år sedan.

S-GRUPPENS MÅL är att halvera matsvinnet senast 2030. En avsevärd del av arbetet med att minimera svinnet sker redan innan produkterna anländer till butikshyllorna. Till exempel utvecklas möjligheterna att göra mer exakta uppskattningar av de rätta beställningsvolymerna hela tiden.

Mätt i styckeantal hör butiksgräddade produkter till de mest populära rödlappade produkterna.

# 100 %

*var beläggningsgraden på Sokos Hotel Koli i juli. Även hotellen i Tammerfors och Åbo var så gott som fullbokade. I september tredubblades antalet hotellbokningar i huvudstadsregionen jämfört med året innan.*



## JUL I SINNET FÖR BARNFAMILJER

Genom insamlingen Jul i Sinnet skaffas även detta år matpresentkort till barnfamiljer som har det ekonomiskt svårt. Insamlingen har börjat och pågår fram till julafton.

De familjer som väljs ut får ett presentkort på livsmedel à 70 euro. S-gruppen donerar 40 000 euro till insamlingen. Insamlingen Jul i Sinnet genomförs av Mannerheims Barnskyddsförbund och Finlands Röda Kors i samarbete med Yle till förmån för barnfamiljer som har det ekonomiskt svårt i Finland.



## RÅKOSTBORDETS ÅTERKOMST

På Rosso kan du återigen inleda måltiden en tallrik läcker råkost. Råkostborden infördes i Rosso-restauranterna 1995 och blev genast omåttligt populära. Många kommer ihåg den rivna moroten och kålen, de konserverade paprikastrimlorna och salladsdressingarna med smak av vitlök och senap. När råkostborden försvann 2014 var det många som blev besvikna. I dag tillagas råkosten på råkostborden på plats av inhemska rotsaker.

## INTE ETT ENDASTE GRAM GARN GÅR TILL SPILLO

Den nordligaste industriella textil-  
produktionsanläggningen i Norden  
ligger i sydvästra Lappland. Företaget  
Husky Oy med fabrik i Kemi har över  
30 års erfarenhet av mösstillverkning.

text **TIIU POHJOLAINEN** foto **MIKKO HANNULA**

## HUSKY OY

- De nuvarande ägarna Matti Helske och Teppo Toivanen köpte varumärket Husky i början av 1990-talet. Företagsverksamheten i sin nuvarande form inleddes 1992.
- Företaget ligger i Kemi i sydvästra Lappland.
- Sysselsätter 6-8 personer beroende på säsong.
- Tillverkar och utvecklar mössor och accessoarer i mulesingfri merinoull.

Foto Timo Heikkala



## STORA TOFSAR OCH FRÄCKA FÄRGER PÅ 80-TALET

I åttioalets Finland var det färggranna mössor med stora tofsar som gällde i slalombacken. Husky Sheep Dog-mössan hade en så tung tofs att mössan ibland gled av. Husky-mössorna – färggranna mönsterstickade mössor – var ett ikoniskt begrepp som alla slalomåkare kände till.

Husky övergick i sina nuvarande ägares ägo ett tiotal år senare. Kring millennieskiftet blev det vanligare att använda skidhjälm vid utförsåkning och kraven på mössornas egenskaper förändrades totalt. Det fanns inte längre någon plats för tofsar.

*”Vi förnyar inte färgkartorna varje säsong.”*

## 100 GRAM MERINOULLGARN

För att tillverka en Husky-mössa går det numera åt ungefär 100 gram merinoullgarn, vilket är företagets huvudsakliga material. De eventuella tofsarna på dagens mössor är diskreta jämfört med förr i tiden, och till en tofs går det åt i genomsnitt 15 gram garn. I Husky-mössorna används enbart mulesingfritt ullgarn. Det innebär att ullen som används i Kemi kommer från får som inte har utsatts för kirurgiska ingrepp för att motverka angrepp av skadeinsekter.

## GARNPARTIER PÅ 25 KILO FRÅN ITALIEN

Garnet kommer till fabriken i Kemi från Italien där det färgas. Varje färg kommer i ett parti på 25 kilo.

”I Finland finns det tyvärr inte längre några spinnerier som kan tillhandahålla det material vi behöver”, säger vd:n **Marjo Kuparinen**.

Produkternas inhemska prägel och särskilt att de kommer från Kemi stärks genom att företagets inköp görs från så lokala leverantörer som möjligt. Till exempel reklambyrån och tryckeriet är baserade i Kemi.

## DE 3 MEST POPULÄRA FÄRGERNA

Även om många förknippar Husky-mössorna med lysande neonfärger föredrar finländarna särskilt svarta, grå och mörkblå mössor. Det är någonting speciellt med de mörkblå: efterfrågan på dem är nämligen exceptionellt stor i östra Finland, särskilt i Kajanaland.

Naturnära färger ökar i popularitet. Nu börjar det finnas en efterfrågan på såväl ar- megröna som senapsgula mössor.



## 0 METER GARN HAMNAR PÅ SOPTIPPEN

”Det blir inget garn över för oss”, säger Marjo Kuparinen som en självklarhet. ”Vi förnyar inte färgkartorna varje säsong, utan använder alltid slut alla garner.”

Om det finns risk för att vi blir med en färg på lager använder vi den som effektfärg i de följande kollektionerna. ”Icke-kommersiella färger blir en blomma här eller en rand där”, säger Kuparinen med ett skratt. ■

## dina förmåner

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

### MUSIK OCH TEATER

#### Komedin Onnenumerot på Varkauden Teatteri S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort biljetter till komedin Onnenumerot 22 e (norm. 25 e). Förmånen gäller 15.10–11.12.

Varkauden Teatteri,  
Laivalinnankatu 29, Varkaus.  
**Biljetter och mer information:**  
Varkauden Teatteri, tfn 044 364 8830, myynti@varkauden-teatteri.fi, varkaudenteatteri.fi och ticketmaster.fi.

#### Elämänmeno på Elannon Näyttämö S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter 15 e (norm. 17 e) till pjäsen Elämänmeno 30.10–27.11.2021 och 15.1–12.2.2022.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo festsalen, Bokarbetaregatan 10, Helsingfors.

**Biljetter och mer information:**  
info@elannonnayttamo.fi, tfn 040 560 9633.

#### Kuin raivo äiti på Esbo Stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Kuin raivo äiti 27 e (norm. 32 e) tis. 14.12 och tors. 16.12 kl. 19.

Esbo Stadsteater,  
Kulturcentrum, Louhisalen,  
Kulturplatsen 2, Hagalund.  
**Biljetter och mer information:**  
Esbo Stadsteater tfn (09) 439 3388 tis.–fre. kl. 11–17, espoonteatteri.fi och lippu.fi.

#### Jäniksen vuosi i Kouvola S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort standardbiljett 26 e/pensionärer 24 e/barn, studerande, arbetslösa 16 e (norm. 28/26/18 e) till en djäv dramatisering av Jäniksen vuosi (Harens år) 10.12 kl. 14.  
Kouvolan Teatteri, Salpausseläntäkatu 38, Kouvola.

**Biljetter och mer information:**  
tfn (05) 7400 330 tis.–lör. kl. 11–15 och 3 h före kvällsföreställningarna, kouvolanteatteri.fi.

#### Åbo Unga Teater presenterar S-Förmån 2,50 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Vaah-teramäen Eemeli (Emil i Lönneberga) 20/22,50 e på A-läktaren (norm. 25/27,50 e) och 18/20,50 e på B-läktaren (norm. 20/22,50 e).

#### S-Förmån 2–3 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Kolme 15/17,50 e på A-läktaren (norm. 18/20,50 e) och 14/18,50 e på B-läktaren (norm. 16/15,50 e).

Åbo Unga Teater,  
Ursinsgatan 4, Åbo.  
**Biljetter och mer information:**  
tfn (02) 232 2812, toimisto@turunnuoriteatteri.fi, lippu.fi, turunnuoriteatteri.fi.

#### Peter Pan menee pieleen i Kotka S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort 5 euro rabatt till komedin Peter Pan menee pieleen när du köper två biljetter. Förmånen gäller på dessa föreställningar: lör. 4.12 kl. 13, tors. 9 och 16.12 kl. 19 och lör. 18.12 kl. 13.

Kotka stadsteater,  
Keskuskatu 15, Kotka.  
**Biljetter och mer information:**  
Biljettförsäljning, tfn (05) 234 4199, teatteriliput@kotka.fi, öppen tis.–fre. 11–17 och 2 h före föreställningarna.

#### Kuopio stadsteater presenterar S-Förmån 5,50 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Ulkomaalainen (Kom igen, Charlie) 30 e (norm. 35,50 e) fre. 17.12 kl. 19 och lör. 18.12 kl. 13.

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Nyt kun olet minun 26 e (norm. 31,50 e) fre. 3.12 kl. 19.15, lör. 4.12 kl. 18.15, fre. 17.12 kl. 19.15 och lör. 18.12 kl. 13.15.

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen

Agnes 26 e (norm. 31,50 e) lör. 4.12 kl. 13.15, lör. 11.12 kl. 18.15, ons. 15.12 kl. 19.15 och lör. 18.12 kl. 18.15.

Kuopio stadsteater,  
Niiralankatu 2, Kuopio.

**Biljetter och mer information:**  
Kuopio stadsteater, tfn 0600 413 143 (1,98 e/min + lna), lippu.fi och kuopionkaupunginteatteri.fi.

#### Sota ja rauha på Lahtis stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort standardbiljett 29 e/pensionärer 27 e/studerande 16 e (norm. 34/32/21 e) till pjäsen Sota ja rauha (Krig och fred) fre. 10.12 och lör. 18.12 kl. 19 på Lahtis stadsteater.

Lahtis stadsteater,  
Kirkkokatu 14, Lahtis.  
**Biljetter och mer information:**  
Lahtis stadsteater 0600 30 5757 (1,53 e/min. + lna), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2 e/min. + lna), lippu.fi.

### ÖVRIGA FÖRMÅNER

#### Martta Wendelins nostalgiska väggkalender S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort i december Martta Wendelins väggkalender 2022 14 e + leveransavgift (norm. 17 e + lev.).

Kalenderns vackra illustrationer skapar stämning i vardagen.

**Beställningar:** punaisenristinkauppa.fi/s-etu. Du får förmånen genom att ange MESVMJ3V i fältet Förmånskod, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 8.30–16.

#### B-kurs på bilskolan Lilliputti S-Förmån 20 e

Med S-Förmåns kort B-kurs 1 229 e (norm. 1 249 e). Mynighetsavgifter 152 e ingår ej. Autokoulu Lilliputti, Igelkottsvägen 4, Helsingfors.

**Mer information:** Tfn 045 112 1900, info@lilliputti.com.

### MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO


#### House of Gucci S-Förmån 15 %

Med S-Förmåns kort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmåns kort i biljettkassan på biograferna eller med koden joulukuu21 i webbutiken. Max 4 biljetter/S-Förmåns kort. Förmånen kan inte kombineras med andra rabatter.

**Biljetter och mer information:** finnkino.fi.

House of Gucci är en film som har inspirerats av den sanna berättelsen om familjen bakom modehuset Gucci och det imperium som familjen har skapat.





PUST	↓	OBE- STÄMD	KLOK	↓	VÄRN- PLIKTIG	ÄLDRE ANSIKTE	↓	HAR SLÄDE	↓
AKTU- ELLT I DEC.			KORT FREDAG			LANTLIG		IT- KUNNIG	
			1.						
TILL- SLUTEN									
KORA					GREKÖ		2.		
					PLATINA				
VÄTT MÄTT			ORDAR						
SPRÄNG- ÄMNE			TURN- RINGSDEL- TAGARE?						
									↘
KEATON, SKADIS	↓	STAN- DARD- MÄTTET	FOSFOR		ALTRU- LISTISK		SKALDE- GUD		
		FJÄRMA	METARES TRÖST?				GILLAR YLLE		
								FRID	
								ID	
ÄGER RUM FÖRE JUL								REN- SKOTARE	
								GRACER- NAS TAL	
								4.	
									HON ÄR EN LITEN UPP- HÖJNING
PRYD					FLOD			PAUS	
EN BULL					NAS X RAPPAPE		ÖVER- JÄST ÖL	TEOL KAND.	↓
			ÄR SAGAN				MONO- GAMI		SÄRLING
							1-9		BALJA
INKASSE- RAR	6.						SEDE- LÄRA		NZ- FAGEL
HOLM- BERG							KLAGO- DIKT		FOT- DELEN
			HÄRD- BRÄNT TEGEL					KAN MAN BORD	YRKANDE
									PRYD- NADS- SNÖRE
ILSKNA					KNYCK- TE		FÄHUS		7.
HAR KOPP					ALSTER		BÄR NUNNA		KASTRE- RAT NOT
			SJÖD				KÄRN- BRÄNSLE		SÄ
			ANTE MER- DIEM				IDROTTS- KLUBB		SÄ- KALLAD
									ALFA
HÄLLS VI I OVÄDER		DARR- TRÄD			FÖLJD- RIKTIG- HETEN			VISS SKIVA	
						PÅ VISSA SKJUT- VAPEN			8.
									AH

Lösning 5/21:  
SVAVELGUL

Vinnaren i före-  
gående kryss har  
kontaktats per-  
sonligen.



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

**SVARA** senast 15.12.2021 på blanketten som finns på [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 S-gruppen. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.



# DU HJÄLPER OSS PÅ VÄGEN MOT EN KOLDIOXIDNEGATIV FRAMTID 2025

Som ägare i handelslaget är det din förtjänst att handelslaget inte enbart är koldioxidneutralt, utan snart även *koldioxidnegativt*. Läs mer: [s-kanava.fi](https://s-kanava.fi)

**S det är du.**