

VASA ELEKTRISKAS  
KUNDTIDNING **2** 2019

# Nette

**TEMAT**

## Naturen vårdar människan

Innehåller  
ändringar  
i avtals-  
villkoren

**Hönshållning  
som passion**

**5 tips  
till ministugliv**

**Smart öl  
från Vasa**

**Atte Ahokas, 15**

**"Klimatkampen  
handlar om livet"**



# Framtidens medarbetare är en samarbetare

**DU KANSKE HAR LÄST** prognoser om hur vårt sätt att arbeta och arbetets innehåll kommer att förändras i framtiden när olika robotar och artificiell intelligens tar över våra rutinjobb, som ofta är projektartade. Ett internationellt konsulterings- och forskningsföretag har förutspått att år 2030 kommer 80 procent av arbetsuppgifter inom projektadministration att kunna automatiseras. Om denna prognos blir verklighet kommer organisationernas flödes effektivitet, dvs. hur snabbt kundernas behov kan tillfredsställas, att revolutioneras. Då behöver organisationerna experter för uppgifter som kräver sådan kreativitet som maskinerna inte lätt kan lära sig.

Man ska kunna lyssna till och analysera kundens behov. Dessutom ska man hela tiden utveckla sin egen verksamhet så att kunden är redo att betala för det upplevda mervärdet. När kundens behov har identifierats behövs ett utvecklings-team som kan dra nytta av de olika automatiseringsverktygen och vid behov utveckla dem så att slutresultatet blir som det ska.

Kortfattat kan man säga att framtiden behöver medarbetare som har goda samarbetsfärdigheter och kan utnyttja ny teknologi.

Jag vill avsluta med ett citat från publiceringsseminariet om arbets- och näringsministeriets rapport Finlands AI-era:

”I Finland finns en exceptionell förmåga att få olika sektorer att mötas: företagen, den offentliga sektorn och andra aktörer sätter sig gärna vid samma bord för att samtala. De utmanar varandra, de grälar och diskuterar – som det sig bör. Samarbete är utmanande men också stöttande och framåtblickande.” Läs rapporten på [tekoalyaika.fi](http://tekoalyaika.fi).

Med önskan om en spännande framtid och solig vår!

**Topias Katajamäki**  
underhållsingenjör, Vasa Elnät Ab

## Innehåll

**Temaartikeln i detta nummer handlar om naturens kraft. Redan en kort vistelse i skogen eller i en park hjälper människan att återhämta sig från stress, förbättrar immunförsvaret och ökar kreativiteten. Lättare än så kan det knappast vara att värna om sitt välbefinnande!**

- 3 I FRAMTIDEN**  
Spegeln blir intelligent
- 4 TEMA**  
Naturens under
- 12 BABEL**  
Klimatkampen handlar om livet
- 14 SMARTARE HEM**  
Nya vindar i stuglivet
- 16 PASSION**  
Aino Salonen: "En stadstopp är exotiskt"
- 20 AKTUELLT**  
Vasa Elektriskas Medvindsspårvagn, skötsel av solpaneler och dagsljusglasögon m.m.
- 24 VASAKOMPETENS**  
Smart öl
- 26 KORSORD**
- 27 RECEPT**  
Uppiffad potatissallad

### KONCERNEN VASA ELEKTRISKAS KUNDTIDNING

Följande Nette utkommer 08/2019  
Postadress: PB 26, 65101 Vasa  
Besöksadress: Kyrkoeshplanaden 6, 65100 Vasa  
Växel: 06 324 5111  
Kundtjänst: 06 324 5750, kundtjanst@vasaelektriska.fi  
Felanmälningar: 06 324 5710 (24 h, samtalen spelas in)  
Internet: [www.vasaelektriska.fi](http://www.vasaelektriska.fi)  
ISSN: 1458-7297

Produktion: Aller Ideas  
Chefredaktör: Mikaela Jussila,  
[nette@vasaelektriska.fi](mailto:nette@vasaelektriska.fi)  
Redaktionskommitté: Olli Arola, Håkan Bodö,  
Göran Heino, Mikaela Jussila, Tiina Lillbacka,  
Beatrice Lundqvist  
Tryckeri: UPC Print  
Pärmbild: Mari Lahti





# Spegeln blir intelligent

Text **ELINA VIRONEN**

**HAR DU NÅGONSIN** drömt om en personlig stylist som kunde hjälpa dig att välja kläder? Kanske du också skulle vilja få råd och tips om smink och frisyr? Goda nyheter! I framtiden kan du ha en smart spegel på väggen som tjänstgör som din skönhetsguru.

Flera företag har redan utvecklat sin version av en intelligent spegel. På världens största elektronikmässan CES i Las Vegas i början av året presenterades ett stort utbud av sådana speglar.

Koreanska elektronikjätten LG:s modell heter ThinQ. Den skannar in din kropp och mäter din längd, fotstorlek och midjevidd samt skapar en avatar – en virtuell representation – av dig som du kan prova kläder på. Spegeln rekommenderar även kläder som den anser passar din kroppstyp. Med spegeln kan du också beställa kläderna för hemleverans.

På CES sågs även speglar som hjälper användaren att prova olika sminknings- och hårstilar på sin spegelbild och som med hjälp av artificiell intelligens visar steg för steg hur försköningen ska göras. De smarta speglarnas egenskaper begränsar sig dock inte till skönhetsrådgivning. En del av dem kan beställa taxi, berätta hur vädret kommer att bli, visa videofilmer från internet och styra uppvärmningen eller belysningen i det smarta hemmet.

Än så länge är de smarta speglarna dyra och många av dem är i en ganska tidig fas i utvecklingen, men det finns ingen anledning att betvivla att de en dag kommer att finnas i många hem. På CES presenterades en gång i tiden också exempelvis sådana häpnadsväckande uppfinningar som videobandspelaren och CD-spelaren.





Text **TERHI HAUTAMÄKI** Bilder **HELI BLÅFIELD**

# Naturens under

Ibland är välbefinnandet lika nära som närmaste skog eller park. Naturen hjälper den stressade att återhämta sig på några minuter, förbättrar kreativiteten och minskar kriminaliteten i städerna. Nu har man börjat ta tillvara naturens stimulerande och uppiggande effekt även i hälsovården och må bra-branschen.





För Mira Lainiola är strövtåg i naturen ett sätt att komma loss från vardagsjaktet. Hon skriver en blogg om sin familjs naturupplevelser.





**F**ör **Mira Lainiola** är skogspromenader den bästa terapin när man är mitt i livet och försöker att få vardagen att gå ihop. "Man glömmar vardagens jäkt och blir piggare. I naturen känns tiden längre, och de elektroniska apparaterna dominerar inte utflykten", säger hon.

Mamman till två barn på tre och fem år från Nordsjö i Östra Helsingfors bryr sig inte särskilt om lekparkar eller plastiga inomhusnöjesparker. Hon tar helst sina barn till skogen och uppmuntar också andra att göra detsamma.

"Alla kan gå på naturutflykt med sina barn. Det behövs ingen flott utrustning. Det vanliga räcker utmärkt. Det är överraskande hur mycket olika saker barnen hittar på att göra i skogen."

När Lainiola fick sitt första barn upplevde hon ett stort behov av trygghet. Hon ville ha ett mammateam omkring sig och trivdes bra i parker och på kulturrevenemang med barnet.

"När minstingen föddes kändes lekparkerna passé."

Minstingen fick följa med ut i skogen redan som bebis i en bärsele. Familjen åker ofta på utflykt till något av friluftsområdena i Helsingfors eller i grannkommunerna.

När barnen var yngre saknade Lainiola ofta mer information om olika utflyktsmål. Hur tar man sig lättast dit, kan man ta med barnvagnen? Var finns närmaste toalett? Finns det en plats för lägereld?

Hon beslutade att ta reda på saker och ting själv och dela med sig av den information hon hittat. Resultatet blev bloggen Luontohetkiblogi där Lainiola främst skriver om huvudstadsregionens naturutflyktsmål.

## För alla sinnen

Naturen har alltid varit en del av Mira Lainiolas liv, runt barndomshemmet i Rajamäki i Nurmi-järvi och i Nyslotts skärgård där familjen hade sommarstuga.

"När jag var barn tog ingen oss på utflykt, utan vi fick fritt utforska vår omgivning. Många av mina barndomsminnen är förknippade med naturen. Jag åkte med traktor till skogen med pappa, eller hoppade över kärrdiken med andra barn. Grannpojken lyckades plumsa i ordentligt en gång."

Naturintresset fick Lainiola att läsa till biolog. Nu skriver hon på sin doktorsavhandling vid den medicinska fakulteten. Att gå på naturutflykter med barn och blogga om det har blivit en livsstil.

Lainiola har också skrivit och pratat om det vid många tillfällen.

"På fjolårets Barnmässan berättade en person för mig att hen inte har tid att åka på utflykt med barnen. Jag tycker det är en hemsk tanke. Barn och alla andra måste få komma ut."

Lainiola tycker så eftersom hon har sett hur friluftslivet hjälper vuxna att varva ner, men också gör barnen lugnare och utvecklar deras fantasi. Skogen erbjuder något för alla sinnen. Ofta börjar barnen leka på egen hand, men föräldrarna kan också hitta på ett och annat som barnen kan göra: kurrägömma i naturen, skogsparkour eller Följa John längs stenar, trädstubbar eller spänger. Med en lupp hittar man spännande detaljer på en barkbit eller vad som helst annat.

Lainiola försöker att njuta av naturen med barnen också i vardagen. I Finland är det nära till naturen även i städerna.

"Intill barnens dagis finns en liten skog som vi ofta går igenom. I vintras gjorde vi en stig av reflexer som även andra har använt."

## En naturrelation ger trygghet

Lainiola tycker att det är lätt att få barn i lekåldern att intressera sig för naturen. Det viktigaste är att den vuxna är intresserad och "marknadsför" utflykten som ett äventyr. Om det stressas med busstidtabeller och allt som ska packas med tappar också barnen sugen.

"Ska man åka på utflykt en helgmorgon är det bäst att packa färdigt dagen innan. Då kommer man iväg tidigt nog. Har barnen hunnit börja titta på tecknade serier är det svårt att komma loss."

Det är också viktigt med en god matsäck. Och flexibilitet: det ska gå att ändra på planen om barnen blir trötta eller man inte hinner dit det var tänkt.

Det går att sporra barnens intresse med små knep. På Lainiolas blogg finns ett formulär som går ut på att kryssa av utflykter man gjort, såsom insektstudier eller fester i naturen.

En inbjudan till en utflykt passar också fint som en gåva. Efter att tidpunkten överenskommit tillsammans sköter gåvogivaren om det praktiska.

Även om man som barn är fascinerad av skogsäventyr kan det vara att man som tonåring struntar i att ströva i snärsbogen. Lainiola tror ändå att fast intresset för skogen kanske svalnar, kan det väckas till liv igen senare i livet.

"En naturrelation som föds i barndomen ger trygghet även som vuxen när man kommer ihåg vilken kraft som kan inhämtas därifrån." ■





Det går att göra  
naturutflykter  
även inomhus! Mira  
Lainiolas barn trivs  
i Vinterträdgården  
i Helsingfors.



# 4 goda skäl att ta sig ut i naturen



1

## Arbetsstressen lindras.

Redan en kort tur i skogen eller en runda i parken är bra för hälsan. "Återhämtningen från stress eller påfrestning börjar snabbt. 15 minuter eller enligt vissa studier räcker det med fem minuter", säger **Liisa Tyrväinen** som är forskningsprofessor vid Naturresursinstitutet Luke.

Avslappningen gör först att hjärtfrekvensen blir jämnare. Att vistas i naturen sänker också blodtrycket och mängden av stresshormonet kortisol i kroppen.

Det som stimulerar oss i naturen är enligt Tyrväinen helheten: ren luft, tystnad eller ett angenämt ljudlandskap och fysisk aktivitet.

"Skogen belastar inte sinnen på samma sätt som stadsmiljön med trafik, larm och luftföroreningar."

Kan man inte ta sig ut i skogen kan man söka återhämtning i en park i staden. En undersökning vid Tammerfors universitet visar att redan en 15 minuters parkpromenad eller en avslappningsövning hjälper en att återhämta sig efter jobbet. Båda förbättrade koncentration förmågan och minskade trötthetskänslan på eftermiddagen. Mest sjönk blodtrycket hos parkpromenerarna.

2

## Immunförsvaret stärks.

Mikrober som finns i naturen är bra för oss. Att allergier blir allt vanligare beror på att vår omgivning är för hygienisk. För låg utsatthet för mikrober misstänks också vara förknippad med astma, typ 1 diabetes, celiaki och inflammatoriska tarmsjukdomar.

"I en överhygienisk omgivning har barnen för få kontakter med ren natur. Att leka i skogen är mycket nyttigt", säger Liisa Tyrväinen från Luke.

Man kan förbättra sin mikrobflora

även som vuxen. I en undersökning som finska universitetet utförde gned stadsbor in ett pulver av skogsmark och mossa i sina händer tre gånger om dagen. Redan efter två veckor hade mikrobfloran på deras hud och i tarmen blivit mångsidigare. Nu forskas det om möjligheten att tillsätta skogsmikrober i olika produkter, t.ex. krämer eller textilier.

"Också när människan äter bär, svampar eller örter från naturen kommer skogsmikroberna som bonus."







3

## Bättre mental hälsa.

En tt naturnära liv har långsiktiga fördelar. Enligt en brittisk undersökning har de som tillbringat sin barndom i en grön omgivning färre mentala problem som vuxna än andra.

”Närheten till naturen minskar negativa känslor, ångest, aggressivitet och destruktiva tankar”, säger Liisa Tyrväinen från Luke.

Man mår bra av naturen dels genom att bara öppna sina sinnen för omgivningen, dels genom att röra på sig. Undersökningar visar att friluftslivet höjer humöret och förbättrar både konditionen och självkänslan.

Flitigast forskar man i skogens hälsoeffekter i Japan. Där skriver läkarna ut strövturer i skogen på recept. Exempel på detta finns också hos oss. Bland annat vid Sibbo hälsovårdscentral ingår naturutflykter i behandlingen av patienter inom psykisk rehabilitering vid sidan av annan vård.

Tyrväinen konstaterar att för att uppnå långvarig nytta för psykisk hälsa behövs minst en halv timmes vistelse i naturen 2–3 gånger i veckan. Samma effekt får man om man gör en längre skogstur till exempel tre söndagar i månaden.

4

## Idéer och lösningar bubblar fram.

En grön omgivning gör att hjärnan arbetar mer effektivt. En spansk studie visar att skolelevnas kognitiva utveckling är bättre i en livsmiljö med grönska.

Många upplever att nya idéer och lösningar bara bubblar fram på en naturutflykt. I en amerikansk undersökning kom det fram att en fyra dagars naturvandring gör under för tankeverksamheten. Mätningar av försökspersonernas kreativitet och problemlösningsförmåga visade en förbättring på 50 procent.

Det är dock inte helt klart i vilken mån resultatet berodde på naturvistelsen och hur viktig frånvaron av elektroniska apparater var. Även fysisk aktivitet i sig har en positiv inverkan. En studie gjord vid Stanfords universitet visar att det kreativa tänkandet förbättras när man går oavsett om man promenerar i skogen eller på en löpmatta.

Naturen har den konkurrensfördelen att man hela tiden får nya vyer att observera. En studie säger att en 1,5 timmes promenad i naturen effektivt minskar åltandet, ett negativt tankemönster där tankarna går i en cirkel, men inte ger något resultat. ■



Grönska gör gott för människan och förskönar miljön även i städerna, som här i Villmanstrand.

## Stadsnaturen är också hälsofrämjande

I EN INTERNATIONELL STUDIE där 14 städer jämfördes kom det fram att invånarna rörde mer på sig när det var högst en halv kilometer till ett grönområde.

En finsk forskning visar att när det finns naturområden i förstäderna är det vanligare med vardagsmotion och människorna känner sig friskare. I en japansk uppföljningsstudie kom man fram till att närheten till grönområden till och med förlänger livet.

Avgörande för de positiva hälsoeffekterna är att friluftsområdena är lätta att nå, att de ligger nära och att man upplever dem som trygga.

Grönska och vackra landskap påverkar det psykiska välbefinnandet positivt. Internationella studier har till och med hittat en koppling mellan närheten till naturområden och mindre kriminalitet, aggressivt beteende och våld.

I takt med att urbaniseringen fortskrider blir naturutbudet allt viktigare.

”Vid stadsplanering måste man se till att det finns tillräckligt med naturområden för alla invånare och att områdena inte belastas för mycket. Naturen tål inte ett för stort slitage”, påpekar forskningsprofessor Liisa Tyrväinen från Luke.



Janne Tuovila, Lola Ottosson och Eerika Korhonen (längst ner) utnyttjar naturens kraft för att hjälpa sina klienter att må bättre.



# Terapi i skogen

Hälso- och må bra-branschen söker stimulans i skogen. Green Care har landat även i Finland.

Text **TERHI HAUTAMÄKI** Bild **MARI LAHTI**

**E**n smal stig leder oss till lägereldplatsen. Arbetsterapeut **Eerika Korhonen** från Askola, **Janne Tuovila** som är allmänläkare och företagsläkare, och fysioterapeut **Lola Ottosson** stannar och ser sig omkring.

De ser ut som tre vanliga naturvandrare, men de granskar skogen med professionell blick: skulle platsen vara bra för en skogsmottagning på sommaren? Trion har ett företag som heter Oivallusvaara. Det Nylandsbaserade företaget har ett intressant mål: att ta social- och hälsovården till skogen.

”För många är skogen en lugn plats där ingen kritiserar dem. Där är det lättare att prata och tänka kreativt”, säger Korhonen.

Det finns inget behov att ordna alla läkar- eller terapeutmottagningar i ett litet lysrörsbelyst rum

där vårdpersonalen sitter i en auktoritetsposition iklädd vit rock.

”Vi stiger ner från elfenbenstornet. Vi kommer ut i naturen, klär oss så här men ger samma professionella vård”, säger Tuovila.

**O**ivallusvaara har arrangerat gruppmottagningar där de tematiskt har pratat om hälsa. I sommar ska de även ha mottagningar för enskilda klienter.

Tuovila tycker läkaren bättre kan bedöma patientens rörelser och funktionsförmåga på en skogspromenad än i ett mottagningsrum. Det kan också vara lättare att prata om svåra teman utomhus än om man sitter ansikte mot ansikte.

För Eerika Korhonen är naturterapin en fortsättning på hennes arbete med djur i vården. Som arbetsterapeut stöttar hon personer med exempelvis depression eller beteendestörningar som behöver hjälp i vardagen, i rehabiliteringen eller med att få kontroll över livet. Hennes arbetspar är en hund.

Även fysioterapeut Lola Ottosson ser många möjligheter i skogen.

”Man kan balansera på en fallen trädstam eller hoppa från sten till sten. Det finns också en massa hinder att ta sig över eller under. Det förbättrar kroppskontrollen.”

Korhonen, Tuovila och Ottosson är övertygade om att Green Care är framtidens trend. Green Care innebär att naturupplevelser eller djur används målinriktat i vård eller må bra-tjänster.

**P**sykolog och psykoterapeut **Kirsi Salonen** forskar kring naturens effekter på välbefinnande vid Jyväskylä universitet och driver företaget Hyvän Mielentila i Lempäälä som erbjuder terapitjänster. Hon berättar att det på en promenad i naturen ofta är lättare för klienten att hantera sina problem.

”I naturen kan ljuset upplevas helt konkret när solskenet lyser upp stigen. I ett öppet landskap kan man få en rymdkänsla och känna att det är lättare att andas. Det eftersträfvade tillståndet kan upplevas här och nu, i stället för att vara en abstrakt sak som ligger flera terapiår i framtiden.”

Naturen kan överraska och ge insikter. Klienten kan till exempel uppleva att ”det där trädet är lite som jag”.

Naturterapi är inte allas grej, men många tycker om den.

”Det är jättelätt att få klienterna med på det här”, säger Salonen. ■





BILDER: FOTOLIA

## Byt ut gympakort mot strövtåg

*Instruerad gympa kanske känns mer effektiv än fritt strövande i skogen. Men det lönar sig att ge sig ut i naturen, också för konditionens skull.*

**1 | I SKOGEN RÖR DU PÅ DIG MER** nästan utan att du märker det. Studier visar att en fysisk aktivitet i naturen känns lättare än inomhus. Det är också bevisat att människor av naturen går i raskare takt i det fria än inomhus.

**2 | EN AUSTRALIENSISK STUDIE** bland skolelever visade att ett idrottsprogram med mycket friluftsfaktiviteter gav bättre resultat i kroppssammansättning, uthållighet, muskelkondition och styrka än ett traditionellt program med mycket inomhusaktiviteter.

**3 | EN OJÄMN TERRÄNG** är motoriskt utmanande och utvecklar musklerna mångsidigt. För att hålla benbyggnaden i form rekommenderas träning som innehåller hopp, slag och snabba rörelseändringar. Dans och bollspel är bra, men även att traska i en snårskog eller springa och hoppa över diken är lika effektivt.

**4 | STIGLÖPNING**, som är trendigt just nu, är bra för att det är god aerob träning, men också för att underlaget är ojämnt. I en varierande terräng måste man koncentrera sig på sina steg vilket gör sinnet avslappnat.

## Grönt välbefinnande

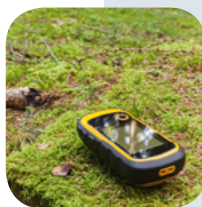
*Natur och djur är den nyaste trenden inom jakten på avslappning och välbefinnande.*



**SKOGSBAD** | Det japanska trendfenomenet shinrin-yoku eller skogsbad har landat även i andra länder i form av produktifierade skogsturer. Naturföretagare arrangerar guidade terapeutiska skogspromenader där man koncentrerar sig på att uppleva skogen, dess vyer, dofter och ljud med alla sinnen.



**SKOGSYOGA** | Det finns en oändlig mängd av olika yogaformer. Inget under alltså att yoga även förenas med naturupplevelser. Den finska yogainstruktören **Mia Jokiniiva** har utvecklat en skogsyoga där namnen på yogapositionerna är inhämtade från Kalevala istället för den indiska mytologin, till exempel Spanande Tapio eller Mielikki på en härtuva.



**GPS-UTFLYKTER** | För den bekväma naturmänniskan finns utflykter där man vandrar på egen hand men guidad av en GPS-navigator och ett guidehäfte. Det finns ett antal olika vandringsrutter planerade av experter att välja mellan. På en GPS-utflykt kan även en oerfaren naturvandrare se intressanta mål som hen annars inte skulle hitta eller våga sig till. En vandring kan kombineras med inkvartering i ett lokalt övernattningsställe.



**MINDFULNESS MED HÄSTAR** | Människor kan ha svårt att stanna upp och njuta av stunden, men djur kan det. Djurens uppmärksamhet och känslighet kan få människor att må bättre. I ridterapi används hästens rörelser för att läka både fysiska skador och till exempel depression. En av de nyaste tjänsterna är mindfulness med hästar och övningar i att vara medvetet närvarande i nuet i en stallmiljö.



# Klimatkampen handlar om livet

Varje fredag skolstrejkar ungdomar överallt i världen för klimatet. För Atte Ahokas från Jockis inger klimataktivismen hopp. Den har skänkt honom den bästa dagen i hans liv.

Text **ELINA VIRONEN** Bild **HELI BLÅFIELD**

**U**ngdomarna är besvikna. Varför tar inte politikerna i med hårdhandskarna för att stoppa klimatförändringen och rädda jorden? Hundratusentals ungdomar runt om i världen har tagit kampen för klimatet. I praktiken skolstrejkar de varje fredag.

Kampen inleddes i augusti 2018 av då 15-åriga svenska **Greta Thunberg**. Flickan med flåtor satt framför riksdagshuset och förkunnade att hon skolstrejkar mot klimatförändringen. Hennes aktion blev stor nyhet i internationella medier, och Thunberg gav de ungas klimatrörelse ett ansikte.

*"Vi unga får inte rösta eller besluta om vi till exempel kan äta vegetariskt hemma."*

En av de mest kända unga klimataktivisterna i Finland är Jockisbon **Atte Ahokas**. Han fick rubriker efter att ha organiserat sin första klimatstrejk på biblioteket i Jockis. Därefter har intervjufrågningar duggat in. Han har varit gäst hos bland annat A-studio och Aamu-tv.

Med fredagsstrejken och publiciteten vill han uppmärksamma klimatrörelsens målsättningar, inte sig själv.

"I en intervju blev jag tillfrågad om jag ser mig som Finlands Greta. Jag tänker att varje klimatstrejkare är Greta. Vi är halvvannan miljon."

**U**ngdomarna oroas över att målet för klimatavtalet i Paris – att begränsa den globala uppvärmningen till under 2 grader jämfört med före industrialismens början – inte uppnås.

Enligt en rapport från FN:s klimatpanel IPCC leder de beslut om utsläppsbegränsningar som staterna hittills tagit till att den globala genomsnittstemperaturen kommer stiga över 3 grader. Utsläppsbegränsningarna måste alltså ökas. Enligt rapporten har vi drygt tio år på oss.

"Finland ska vara kolnegativt senast år 2030. Då ska våra utsläpp alltså vara nära noll, och kolsänkorna ska vara större än utsläppen."

Detta är ett mycket ambitiöst mål jämfört med till exempel de politiska partiernas målsättningar. Ahokas tycker att demonstrationerna är ett av de få sätt han har för att bidra till att målet ska uppnås.

"Vi unga får inte rösta. Många av oss får inte ens bestämma över vilka kläder vi bär eller vad vi konsumerar – eller om vi till exempel kan äta vegetariskt hemma."

I Ahokas' skola har lärarna varit förstående för frånvaron på grund av strejkandet. Han måste ändå arbeta extra på sin fritid för att hänga med i studietakten.

"Jag skulle inte strejka för annat, men det här handlar om livet."

I slutet av förra året lagade Ahokas vegetarisk mat hemma och pratade ofta om klimatförändringen med kompisarna på rasterna.

Sedan stötte han på internet på talet som Greta Thunberg höll på klimatmötet i Katowice. I sitt tal betonar Thunberg att ingen är för liten för att förändra världen. Ahokas blev rörd av talet och insåg att han också själv skulle kunna göra en insats för att stoppa klimatförändringen.

"Då brast min länge uppdämda klimatångest. Det gick inte många veckor innan jag för första gången satt på trapporna framför riksdagshuset och strejkade."

Den bästa dagen i Ahokas liv har varit den 15 mars då hundratusentals barn och unga runt om i världen deltog i en internationell skolstrejk för klimatet. I Helsingfors var tusentals unga i strejk.

"När vi såg människomassan fick jag och en annan organisatör tårar i ögonen. Det var underbart! Det gav oss kraft att fortsätta kämpa för en bättre morgondag." ■



## Atte Ahokas

Aktiv i gruppen Perjantait Huomisen Puolesta (Fredagar för en bättre morgondag) som är en del av den internationella Fridays For Future-rörelsen som svenska Greta Thunberg startade. Gruppen organiserar klimatevenemang och ett fyrtiotal 13-24-åriga ungdomar på olika håll i Finland ingår i den.

Går i nionde klass på högsta-diet. Tycker mest om samhällskunskap, biologi, geografi och historia. Drömmer om att studera natur- eller samhällsvetenskaper.

Tillbringar sin fritid med läsning och bildkonst. Älskar att lära sig nytt: kunde som femåring nämna 200 utdöda djurarter som levt samtidigt med dinosaurierna.

Använder Twitter som central påverkanskanal. Twittrar under namnet @A\_Ahokas.





Den flyttbara, solpanel-försedda ministugan Nolla, som Robin Falck designat åt Neste, fångar kärnan i ministugutrenden: den är liten, ekologisk och minimalistisk.

# Nya vindar i stuglivet

*Om ordet sommarstuga för tankarna till ett semesterlångt arbetsläger så är det dags att tänka om. Fritidsbostäder är idag allt bättre utrustade, och fiffiga ministugor har blivit ett fenomen.*

Text **SIRKKU SAARIAHO**



5  
tips för  
modernt  
ministugliv

**OM DET BARA VORE SEMESTER** och man kunde åka till stugan! Finländarna är ett av de främsta stugfolken i Europa: vi är drygt fem miljoner och har nästan 600 000 sommarstugor eller fritidsbostäder. Det är mycket det.

Specialforskare vid Finlands miljöcentral, sociologie doktor **Kati Pitkänén** har studerat det finska stuglivet. De senaste årtiondena har medfört två stora förändringar.

”Komfortnivån har stigit. De stora åldersklasserna har tid och resurser att bygga om och renovera sina stugor. Allt oftare är stugan ett andra hem där man tillbringar mycket tid”, säger Pitkänén.

Den andra märkbara förändringen är att många skaffar ett andra fritidshem utöver den traditionella stugan vid sjön. Ofta ligger det i närheten av fritidsaktiviteter, såsom en slalombacke eller golfbana.

De yngre tar vid efter de äldre. Enligt utredningen Unga vuxna som fritidsbor 2030, som skärgårdsdelegationen låtit göra, tycker 82 procent av de unga att fritidsboendet kommer att bevara sin popularitet även i framtiden. Pitkänéns forskning bekräftar detta. De unga är intresserade av stuglivet och kan tänka sig att skaffa en sommarstuga.

”De unga drömmer inte om fullt utrustade villor, utan även mindre och mer anspråkslösa stugor intresserar dem.”

Den genomsnittliga finska sommarstugan har 49 kvadratmeter. De nya minihusen eller stugorna har 15–25 kvadratmeter.

”Minihusen är ett internationellt fenomen. Det pratas mycket om den så kallade tiny houses-rörelsen. Målet är ofta att kombinera ekologiska och energieffektiva lösningar och gemenskap.” ■





## 1 Planera stugan noggrant

**UTMANA DIN STUGTILLVERKARE.** På få kvadratmeter kan många kubikmeter få plats. Exempelvis frigör ett sovloft yta för gemensam vistelse. Kanske räcker det med ett minimalt kök? På sommaren kan du ju laga mat ute på gården.



## 4 Ljus ger utrymme

**SNÅLA INTE** med antalet eller storleken på fönster. När ljuset faller in vackert känns den lilla stugan mycket större. Glöm inte att sätta ett fönster även på sovloftet.

## 2 Minimera prylarna

**EN MINISTUGA** är ett utmärkt tillfälle att släppa loss sin inre minimalist, funktionalist eller prylbantare i Kon Mari-stil. Varje föremål ska tjäna en funktion. Det finns inte utrymme för bara dekoration. Var kritisk och välj bara det du absolut inte kan undvara. Hur många koppar och tallrikar behöver du verkligen? Säng och soffa kan ju kombineras. En bänk kan också tjäna som förvaringslåda. Vad sägs om ett väggmonterat klaffbord?



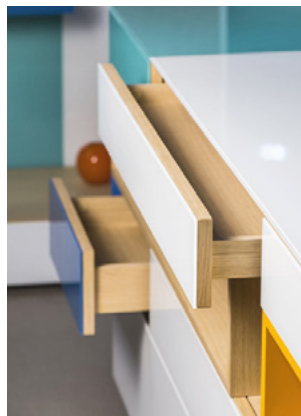
HONKA



Konttistugan som Harri Koskinen designat för Honkarakenne föddes ur idén att utelämna allt som är onödigt.

## 3 Tänk ekologiskt

**MÅNGA VÄLJER EN MINISTUGA** för att de vill göra ett ekologiskt val. En ministuga behöver inget stort fundament, och tomten kan vara i naturligt tillstånd. Solpaneler har gått ner i pris samtidigt som tekniken blivit bättre, så elen fås allt oftare från just solen. Tänk på monteringen av solpanelerna redan i planeringsskedet.



## 5 Utnyttja varje vrå

**STANDARDSKÅP-SYSTEM** är sällan ett bra val för en ministuga. Måttbeställda skåp är bättre. De kan passa till exempel under trappan till loftet.



Att hålla ett höns har blivit en trendig hobby. Aino Salons höns finns även på Instagram, Facebook och Twitter under namnet Alankotien Kukko.

## **"En stadstupp är exotiskt"**

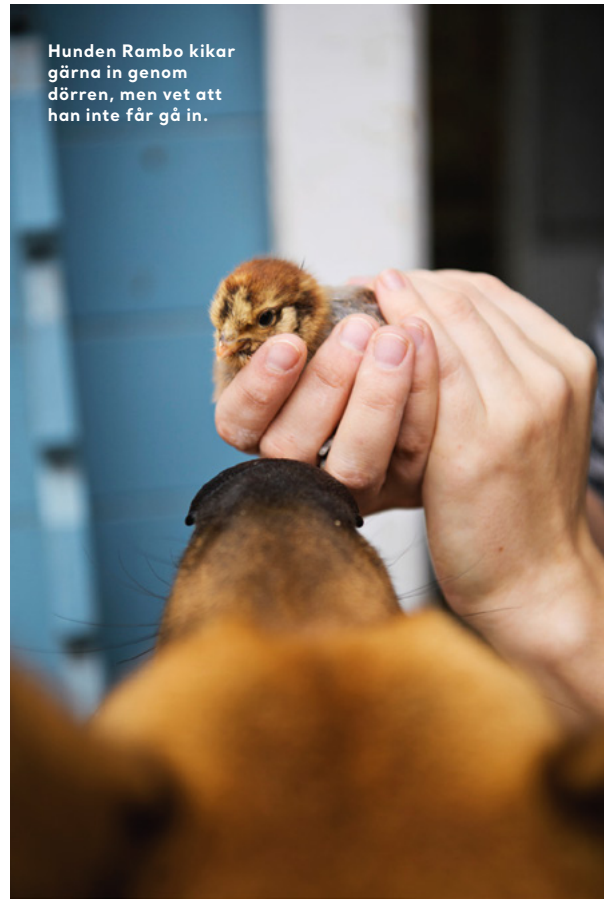
Mitt i centrum i Träskända kan man ibland höra en tupp gala. Låtet kommer från höns huset på bakgården hos Aino Salonen, 32. Där bor en jättetupp, en småtupp och 18 hönor.

Text **ELLA PESONEN** Bilder **MARI LAHTI**









Hunden Rambo kikar gärna in genom dörren, men vet att han inte får gå in.



Hönorna i övre bilden kläcktes samtidigt och har fortfarande starka band till varandra. De pastellfärgade äggen kommer från hönor av blandrasen Easter Egger, som har en gen som gör att äggen påminner om påskdekoration.



1,5-åriga Jona är redan pigg på att gå och hälsa på hönsen.





**"N**är jag för första gången hörde att det finns hönsentusiaster som har kläckningsmaskiner i sin garderob tänkte jag att det var helt korkat. Fyra månader senare hade jag en i min egen garderob.

Allt började med att min man ville bygga något. Först föreslog han att han skulle bygga mig ett växthus. Jag tackade nej för att jag inte förmår att hålla en enda tomat vid liv. Nästa förslag var ett hönshus för att en bekant till oss hade sommarhöns. Det gick jag med på.

Vi byggde ut barnens lekstuga till ett hönshus med rastgård. Sedan hämtade vi fyra hönor från Lassila gård i Tusby. Som bonus fick vi tre kaniner.

Ursprungligen tänkte vi ha kvar kaninerna och lämna tillbaka hönorna på hösten. Men då tiden var inne sade min man med tårar i ögonen att vi omöjligen kan avstå från dem.

## En höna har en New York-vy i sitt kläckrede.

En orsak till beslutet var Gula hönan. Hon heter så för att hon har ett gult buntband på ena benet. Hon följde efter oss överallt, och var också med när vi krattade på gården. Slutresultatet blev att vi vinterbonade hönshuset och kaninerna flyttade till vår kompis som har en lantgård.

Jag blev mer och mer uppslukad av hönshobbyn. Snart skaffade jag en kläckningsmaskin och kläckägg. En del av äggen hämtade jag från Lahtis, en del kom med posten ända från Kajana.

Ur det första ägget kläcktes en liten rufsig tuppkickling. Jag brukar inte namnge mina kycklingar för att inte fästa mig för mycket vid dem, men den här pippin såg helt enkelt ut som om den borde heta Porrö. Vi har honom fortfarande, och han är min favorit.

I dag bebos hönshuset av en brokig skara på tjugo höns. Där finns kycklingar, dvärghönor, hönor av jätteraser, hönor vi sköter åt en familjebekant och två tuppar.

Hönor behöver ingen tupp. De lägger ägg även utan en. Fast för oss är äggen

bara en sjyst biprodukt. Finast är att kunna ge djuren goda levnadsförhållanden. Vi tycker mycket om djur: vi har dessutom en hund och tre akvarier. Om vi hade mer utrymme skulle jag också skaffa ett får eller en get. Jag har länge försökt att övertala min man att skaffa en hönshuskatt.

Tupparna ger hönorna en säkerhetskänsla och motverkar stress. Tupparna är riktigt artiga. När jag tar äpplen till hönshuset erbjuder tupparna äppelbitar först till hönorna innan de äter själva.

Den andra tuppen, Herr Nummer 9, är hönshusets maskot. Han är en tupp av jätterasen Brahma. Han gal ett par gånger om dagen – och mycket högljutt. Därför ska hönshuset vara försett med ljudisoleringsplattor.

Jag har hört galandet hela vägen till järnvägsstationen och apoteket. Jag blir ofta tillfrågad om vad våra grannar tycker om att vi har höns. Jag brukar svara att vi har en granne som sjunger opera, en annan som gillar högljudda bilar och direkt bakom huset går järnvägen. Våra tuppar håller sig nog inom samma decibelgränser.

Grannfrun har sagt att det är höjdpunkten på dagen när tupparna gal. Lyckligtvis är en tupp i stan så pass exotiskt att folk tycker att det är intressant snarare än irriterande. När förbigående stannar och kikar in över staketet bjuder jag in dem för att titta på hönsen.

**H**öns är väldigt lättskötta husdjur. Jag kollar hönshuset två gånger om dagen. På morgonen släpper jag ut dem på rastgården och ger dem mat och vatten. Utöver fullkornsfoder äter de samma mat som vi andra i familjen. Tack vare hönsen blir det inte mycket biologiskt avfall för vår del.

Vi har fyra barn. Vår 15-åriga sons kompisar tycker det är kul att man på sommarn kan kasta ut matresterna till hönorna från fönstret. De yngre barnen är också förtjusta i pippiarna.

På kvällarna samlar jag äggen. Det blir ett tiotal om dagen. Just nu har vi ungefär hundra ägg i kylan.

Då och då vänder jag ströet och städar i hönshuset. På våren och hösten gör jag storstädning. För mig är det här

## Ainos tips till hönsintresserade

**TA REDA PÅ.** "Gå med i gruppen Munanetti på Facebook eller besök en hobbyhönsställare. Självlärde jag mig mest när jag fick se höns i verkliga livet och kunde prata med hönsställare."

**SE TILL ATT HÖNSEN HAR DET BRA.** "Gå till Livsmedelsverkets webbplats och studera *Minneslistan för dig som håller sommar- eller hobbyhöns*. Där finns information om vilka minimikrav som hönshuset ska uppfylla."

**TÄNK PÅ VAD DU SKA GÖRA MED DINA SOMMARHÖNOR PÅ HÖSTEN**  
"Du kan lämna tillbaka sommarhönorna till den hönsställare som du lånade dem av, du kan vinterbona hönshuset eller du kan äta dem. Många förfasar sig över tanken att slakta ett keldjur, men köper kyckling i affären. Egna höns är etisk mat."

ett sätt att slappna av och ladda upp: jag kan stänga av hjärnan, mocka hönsbajs och se på vad hönsen håller på med.

Hönshuset måste åtminstone ha sittstänger, värpreden och en ströavdelning där hönsen kan bada. Har man lust för detaljer kan man inreda hönshuset. Jag har hittat många goda råd och inredningstips i Facebookgruppen Munanetti.

Jag har sett ett hönshus som gick helt i rosa. Många dekorerar sina hönshus med julljus och konstgjorda blommor. Självlärde jag beklätt innerväggarna med inredningsplast med molntryck och satt upp olika tapeter i varje värprede. En höna har en New York-vy i sitt kläckrede. Jag har också byggt en hönsungula – det är trendigt nu. En ung tupp var speciellt pigg på den.

Det är klart att hönsen inte bryr sig mycket om tapeter och gungor, men jag tycker att det är kul att syssla med sådant och det är en del av den här hobbyn. Det är trevligt att hönshuset är sådant att man också själv skulle trivas där." ■



# Utvecklingsarbete gynnar kunden

Vasa Elektriska fick en utvecklingsdirektör i februari. Hans-Alexander Öst tycker det viktigaste är att utvecklingsarbetet gynnar kunden och vilar på hållbar grund.

Text **ELINA VIRONEN**  
Bild **KASPER DALKARL**

Namn: **Hans-Alexander Öst**  
Arbete: **utvecklingsdirektör**  
Utbildning: **diplomingenjör**  
Familj: **hustru och barn på 2 och 5 år**  
Fritidsintressen: **samvaro med familjen, motion och hemelektronik**

## 1 Vad ingår i en utvecklingsdirektörs arbetsbeskrivning?

"Att utveckla nya produkter, tjänster och interna processer samt att verkställa företagets strategi. En mycket viktig uppgift är också att skapa förutsättningar för ett ännu starkare samarbete med till exempel universiteten och med företagen i Vasa energikluster. Vasa Elektriska kan erbjuda fler praktikplatser till studerande och till exempel en pilotplattform för produkter från traktens företag. Utvecklingsarbetet ligger mig varmt om hjärtat: jag har tidigare varit med och utvecklat bl.a. Wärtsiläs affärsverksamhet."

## 2 Varför behövs en utvecklingschef just nu?

"Andelen av grön och förnybar energi ökar. Det innebär nya möjligheter men också utmaningar. Tillgång till sol- och vindenergi varierar, vilket ställer stora krav på hela elsystemets flexibilitet. I vår utvecklingsorganisation söker vi efter lösningar på bl.a. dessa frågor.

Digitalisering och allt bättre tillgång till data har medfört nya möjligheter för branschen. Vi planerar ett energisystem som gör det möjligt att optimera hela processen från produktion till kundens elkonsument. På det sättet kan vi erbjuda bästa möjliga energipris. Vi kommer också att tillvarata alla förmåner som digitaliseringen medför, bl.a. maskininlärning och artificiell intelligens."

## 3 Vilka nyheter kommer kunderna att se?

"Vi arbetar på Vasa Elektriskas mobilapp, där kunden kan följa sin egen elförbrukning och få information om felsituationer, men också meddela om eventuella fel. Den är som vår Onlinetjänst, men ryms i fickan. Jag är övertygad om att appen hjälper oss att i framtiden erbjuda allt bättre produkter och tjänster."

## HÅLL KOLL PÅ DIN ELFÖRBRUKNING

Känner du till vår smarta Online-tjänst? Där kan du följa med din elkonsument med upp till en timmes noggrannhet och jämföra med till exempel fjolårets eller förra månadens förbrukning. Registrera dig på [online.vaasansahko.fi](https://online.vaasansahko.fi).







## Vasa Elektriska med i Wärtsilä Smart Partner Campus

**DET HÄNDER** i Vasa energiklustret! På Vasklot i Vasa byggs nästa år Smart Partner Campus, ett innovationscentrum för smart marinteknologi och energiproduktion. Vasa Elektriska är bland de första att gå med i projektet. Andra deltagare är till exempel NLC Ferry Ab Oy, Royal Caribbean Cruises Ltd, Danfoss och Vasa universitet. Syftet med campus är att omfatta samarbetet ända från produktutveckling till marknad.

## Förmånlig el på natten

**DU SOM VÄRMER UPP** med el! Har du förundrat dig över varför hemmets varmvattenberedare eller golvuppvärmning går på först lite efter klockan 22, fast det förmånligare priset för nattel gäller mellan 22 och 7? Orsaken är att påslagningen av apparater som brukar mycket el är differentierad på riksnivå mellan 22 och 23. Den förmånliga nattaxan gäller ändå från och med 22. Avsikten med differentieringen är att undvika toppbelastning av elproduktionen och elnätet på kvällarna.

## Uppiggande glasögon

**MÅNGA TYCKER SIG** bli piggare när våren går mot sommaren och dagarna blir ljusare. Vill man njuta av uppiggande ljus året om kan dagsljusglasögon vara något för en. De i Europa utvecklade AYO-glasögonen, som i Finland återförsäljs av Lovira, ska höja vakenhetsnivån redan efter 20 minuters användning. Du kan ha dem på näsan när du till exempel tittar på tv, för ljuset stör inte synen. Vi lät besökarna vid vårens EnergyWeek i Vasa testa dagsljusglasögonen.



MIKKO PAKKONEN



Dagsljusglasögonen styrs med mobilen över en Bluetooth-förbindelse.

## SÅ TAR DU HAND OM

### Solpaneler

*Solpaneler är så gott som bekymmersfria.*

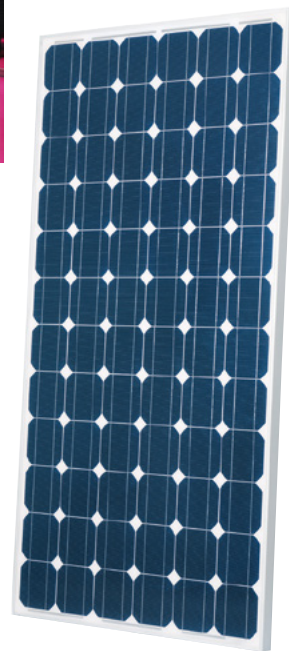
**1 | Följ solpanelens elproduktion** på växelriktarens display. Är växelriktaren uppkopplad mot webben kan du även följa produktionen med dator eller mobil. Om produktionen är liten eller upphör helt på en solig dag kontakta solpanelmontören.

**2 | Om växelriktaren är trasig** – lät en solpanelmontör eller elmontör byta ut den. Växelriktaren är den del i solpanelen som oftast går sönder, men även den har vanligen en livslängd på upp till 15 år.

**3 | Tvätta solpanelerna** med en fuktig trasa om de har ingrodd smuts. Använd vid behov fönstertvättmedel. På våra breddgrader

Det är stor nytta med solpaneler, men nästan inget besvär.

FOTOLIA



räcker det dock oftast med lite regn för att hålla solpanelerna rena.

**4 | Kontakta solpanelmontören** om panelens glas ska bytas ut. Glaset är härdat och mycket slagtåligt, men i värsta fall kan ett vasst föremål krossa det. Sprickor är lätta att se med blotta ögat på panelens yta.

Tipsen gavs av Lauri Hietala, VD på Solarvoima Oy.





#tuulitunnelintunarit #vasaenergisombäst

## Roligt sommarjobb

**MARTTI OCH JUSSI** sommarjobbar med produktutveckling hos Vasa Elektriska. I sommar ska de utveckla en rad nya produkter för oss. Se hur grabbarna klarar sig...



## Vi finns överallt!

**EL FRÅN VASA** används nu i alla Finlands 295 kommuner. Tack, Finland!



JACQUES HOLST

Vinn  
biljetter  
till hinder-  
baneloppet  
Toughest!



## Hinderbana för hela familjen

**OM DU GÅR OCH FUNDERAR PÅ** vad hela din familj skulle kunna göra tillsammans i sommar kan du anmäla er till det lekfulla hinderbaneloppet Toughest. Tävlingen som baseras på ett internationellt succéformat ordnas i Esbo 26.5 och i Vörå 18.8. Vasa Elektriska lottar ut 30 biljetter till Toughests hinderbana för familjer. Läs mer på [vasaelektriska.fi/kundbonus](http://vasaelektriska.fi/kundbonus)



FOTOLIA

## Flytta ut vardagsrummet

**NÄRTURISM ÄR PÅ MODET**, och det allra närmaste resmålet ligger på egen gård eller balkong. Utemiljön måste dock vara trivsamt för att ge en avslappnande semesterkänsla. Den hetaste inredningstrenden i sommar är en hemtrevlig balkong eller terrass. Det innebär att hela möblemanget i vardagsrummet – gröna växter, mattan, golvdynor, stolar, bord – bärs ut, åtminstone när det är soligt. Somliga skaffar därför möbler som är av material som passar för både inom- och utomhusbruk och som är lätta att flytta. Med väderbeständigt lack och andra ytbehandlingsmedel kan möblerna göras tåligare för utomhusändamål.

## Delta i e-fakturatävlingen!

**NU, OM NÅGONSIN**, lönar det sig att byta ut pappersfakturan mot den miljövänliga och snabba e-fakturan. Vi lottar varje månad ut tio S-gruppens presentkort på 30 euro bland alla som beställt e-faktura. Tävlingen fortsätter ända till slutet av juli. Har du redan beställt e-fakturan är du automatiskt med i dragningen.



# Medvind i Helsingfors

*Vasa Elektriskas spårvagn sprider medvind och gott humör, men också information om vindel.*

Text **ELINA VIRONEN** Bild **MARI LAHTI**

## Varför en spårvagn?

Vasa Elektriskas spårvagn kan spanas in i Helsingfors under sommaren. Tanken med spårvagnen är att göra reklam för vindel, men också få resenärerna på gott humör. Lustiga figurer med vinden i håret och halvdåliga skämt på de digitala skärmarna gör det så gott som omöjligt att hejda ett leende på läpparna.

"Stig på så får ni er ett gott skratt!" lovar Vasa Elektriskas marknadsföringschef **Tiina Lillbacka**.

## Vad har vindel att göra i spårvagnen?

"Vi vill vara med och hålla igång diskussionen om klimatet och påpeka att genom val av abonnemang kan var och en lätt göra en insats för miljön", säger Lillbacka.

Vasa Elektriska vill bidra till att vi lyckas stoppa klimatförändringen och kan uppnå målen i Parisavtalet. Att öka andelen vindel är ett bra sätt att påverka, eftersom vindkraften är ett av de renaste sätten att producera energi.

"Folk är mer och mer intresserade av vindel. Med vår spårvagnskampanj vill vi berätta att det finns ett sympatiskt elbolag i Vasa som säljer klimatvänlig el i hela Finland."

## Hur arbetar Vasa Elektriska annars för miljön?

Miljöhänsyn är en viktig aspekt i Vasa Elektriskas verksamhet. I elproduktionen satsar vi på förnybar energi: Vasa Elektriska är en av de främsta vindelproducenterna i Finland. Vår vindel kommer från vindparker i Vasa, Kristinestad, Ilmola och Torneå.

"Vi har också tecknat frivilliga energieffektivitetsavtal som syftar till att effektivisera energikonsumtionen. Dessutom bjuder vi in över tusen skolelever varje år och lär dem om ansvarsfull energiförbrukning", berättar Lillbacka.

Har du redan lagt märke till Vasa Elektriskas medvindsspårvagn i Helsingfors? Den fortsätter att köra fram till slutet av september, så du hinner ännu stiga på!

Medvindsspårvagnen går längs HRT:s normala spårvagnslinjer, men byter rutt med jämna mellanrum för att så många som möjligt ska få se den. Håll ögonen öppna!



# Smart öl

Den digitala tidsålderns smarta öl har fötts i Vasa.  
Den kan bland annat själv ge besked när den är lagom sval  
för att avnjutas. I framtiden kan bryggeriet Bock's Corner  
Brewerys kunder kanske till och med skräddarsy sin öl.

Text **ELINA VIRONEN** Bilder **PÄIVI KARJALAINEN**

**S**tämningen är lugn på Bock's Corner Brewery i Bockska hörnet. Solen skiner in genom de stora fönstren. Kyltrustningen pyser ibland, men annars är det tyst. Bryggeriets fem olika ölsorter och två typer av cider ligger och jäser i enorma tankar. Doften av ölen som satts i jäsning dagen innan känns söt och memmaaktig i näsan. När jäsningen fortskrider försvinner sötman, och om ett par veckor är ölen klar att tappas på flaskor.

”När buteljeringslinjen kör i gång är det fart och fläng i huset. På en timme tappas 1 500 flaskor öl”, berättar bryggeriets verkställande direktör **Jura Mikkonen**.

Ölbryggandets traditioner har förblivit desamma i årtusenden, men bryggerierna har förändrats. Idag kan hela bryggerianläggningen startas genom ett knapptryck på datorn. Det går alltså att brygga öl från hemmasoffan.

I Bockska hörnet har man tagit det digitala ett steg vidare. Etiketten på ölflaskan bär en smartkod som man

scannar med sin mobilkamera och som ger information om ölen. Man ser till exempel vem som har bryggt och tappat ölen och i vilken temperatur den har jäst, det vill säga om allt är som det ska.

Smartkoden är utvecklad av Vasa-företaget UpCode som ägs av samma familj som äger bryggeriet.

## Gammalt bryggeri fick nytt liv

I slutet av 1800-talet grundades i Vasa ett bryggeri som bar namnet Bock. Det blev det största bryggeriet i staden. Det var så viktigt att det gav namnet till hela området Bockska hörnet. Bryggeriet lades ner på 1980-talet, och området intogs av småföretagare. En av dem var Mikkonens far. Han grundade tryckeriet UPC Print, där även Nette trycks.

UpCode i sin tur grundades vid millennieskiftet då det i printmedier uppstod behov av en smartkod som kunde scannas med mobil och ge åtkomst till aktuell information på nätet.

Mikkonen har varit verksam i alla familjens företag. Hans yrkesbana började i tryckeriet. Efter gymnasiet flyttade Mikkonen till Helsingfors för att läsa ekonomi. Vid sidan av studierna jobbade han som representant för UpCode. Efter ett telefonsamtal med pappan för fyra år sedan blev det aktuellt att återvända till Vasa.

”Pappa frågade om jag kunde komma och hjälpa till att bygga upp bryggeriet. Jag hade inte något annat i kikaren så jag tackade ja”, berättar Mikkonen.

Vd Jura Mikkonen  
förfriskar sig efter  
bastubadet helst  
med Kultapukki, som  
tillverkades i bryggeriet  
redan vid slutet av  
1800-talet.



## Banbrytare i den digitala tidsåldern

Bryggeriet lanserade smartkoden på sina öletiketter för att kunderna lättare ska kunna ge feedback. Genom smartkodstjänsten kan man betygsätta smaken på ölet, till exempel dess sötma och friskhet. I framtiden är det möjligt att via tjänsten beställa individuellt skräddarsydd öl.

”Kunden kanske önskar att ölen hade mer sötma eller en dunklare färg, eller att spannmålen kom från Pekkas gård och humlen från Lisas odling. Systemet gör det möjligt.”

Ifjol utvecklade UpCode tillsammans med VTT en tryckfärg som gör att smartkoden reagerar för temperatur. Den temperaturkänsliga koden ändrar färg enligt ölens temperatur. Scannar man koden med sin mobil ser man om ölen är lagom sval för att avnjutas. I pilotprojektet fick ett tusental ölflaskor den temperaturkänsliga koden på sin etikett. De levererades till butikerna i fjol.

”Ölen är vårt exempel på hur koden kan användas. De stora användningsområdena är ändå känsliga elkomponenter, läkemedel och värmekänsliga varor som man ska kunna kontrollera noggrant.”

Mikkonen tar ut en etikett som blivit kvar från pilotprojektet ur frysen och låter den ligga i handen. Det är spännande att se hur den nedre kanten av smartkoden ändrar färg från grönt till vitt. En scanning skulle ge besked om att ölen är för varm för att drickas. ■

**BOCK'S CORNER BREWERY** är ett bryggeri i Vasa vars drycker säljs överallt i Finland. Etiketterna på dryckerna har en smartkod som ger information om flaskans innehåll. Bock's Corner Brewery är kund hos Vasa Elektriska.





#### NYTT OCH GAMMALT |

Ölens råvaror, såsom malt, har förblivit oförändrade under årtusenden, däremot har bryggerierna förändrats i takt med automatisering och digitalisering. Behovet av mänsklig arbetskraft finns ändå kvar: bryggerimedarbetare **Teemu Tapio** pumpar färdig öl till restaurangen i nedre våningen.









# Uppiffad potatissallad

Säsongs sallad nummer ett är en lättlagad vardagsrätt, men den gör sig också bra på buffébordet vid kalas. Grönsaker och yoghurtdressing ger klassikern en trendig twist.

Recept **HANNA HURTTA**

Bild **MARI LAHTI**



## Koka först potatisarna:

Krydda kokvattnet med salt. Låt de kokta potatisarna svalna. Skär dem i halvor.



## Förbered grönsakerna:

Skär bort den torra nedre delen av sparrisarna. Skär sparrisarna och fänkålen

i smala remsor med en potatisskalare. Skär gurkan i skivor. Tina upp bönorna om de är frysta eller koka upp dem om de är färska. Skala och hacka rödlöken. Blanda samman grönsakerna och krydda med rödvinsättika och ½ tesked salt.



## Förbered övriga ingredienser:

Skala de kokta äggen och skär dem i halvor. Rosta hasselnötterna en stund

i stekpanna och hacka dem grovt.



## Gör dressingen och sätt ihop salladen:

Finhacka dill, basilika, vitlök

och kapris. Blanda ihop med de övriga ingredienserna till örtyoghurtdressing. Häll dressingen i botten av serveringsfatet. Lägg de övriga ingredienserna ovanpå dressing. Avsluta med salt och peppar.

## För 4–6 personer:

500 g nypotatis  
250 g grön sparris  
½ fänkål (150 g)  
½ gurka  
150 g gröna bönor  
1 liten rödlök  
1 msk rödvinsättika  
4 kokta ägg  
1 dl hasselnötter  
Salt och svartpeppar

## Örtkryddad yoghurtdressing:

½ kruka dill  
½ kruka basilika  
1 klyfta vitlök  
2 tsk kapris  
½ tsk salt  
2 msk citronsaft  
2 dl turkisk yoghurt

Gör salladen vacker genom att lägga dressing under istället för att röra ner den.



## Rejäl mat!

Ägg, bönor, nötter och en fyllig dressing gör salladen matig.





Vasaenergi som bäst.

**LOTTERI**  
FÖR DIG SOM ÄR  
VÅR KUND

# Delta i lotteriet och vinn biljetter till Vaasa Festival

Sommarens mest stämningsfulla vinfest  
Vaasa Festival – Music, Food & Wine, ordnas 26–27.7 vid  
den tjusiga Inre hamnen i Vasa.

Vi lottar ut  
**20 VIP-paket och  
10 två dagars  
biljettpaket**



Läs mer på  
[vasaelektriska.fi/kundbonus](https://vasaelektriska.fi/kundbonus)

Se hela  
artistlistan på  
[vaasafestival.fi](https://vaasafestival.fi)

Regler: Vasa Elektriskas kunder kan delta i utlottningen under tiden 7.5–30.6.2019. Man kan delta i lotteriet i Vasa Elektriskas Onlinetjänst. Vinsten innehåller två biljetter (VIP-biljett eller vanlig två dagars biljett) till Vaasa Festival 26–27.7. Värdet av en Vasa Elektriska VIP-biljett är 179,90 € och värdet av en vanlig två dagars biljett är 89,90 €. Vinnarens namn publiceras i våra sociala kanaler. Läs dragningens regler på [vasaelektriska.fi/lotterier](https://vasaelektriska.fi/lotterier)



**WALTERI TORIKKA**  
& viihdeorkesteri