

Katri Saarikivi

**"Empati gör
oss oersättliga
på jobbet"**

**Japansk ikebana
som passion**

**Smarta hem – 5 tips
för informations-
säkerhet**

**Michelin-kockarna
öppnade restaurang
i Vasa**

TEMAT

**Närproduktion
ger gott humör**



Säkert på nätet

VI OCH HELA SAMHÄLLET är allt mer beroende av el, men också av att internet och många andra system fungerar som de ska. Inget samtal kopplas och inte en enda bit data rör sig utan el. Därför har vi som energibolag en viktig roll i att säkerställa att vårt allt mer digitaliserade samhälle hålls i gång.

Redan nu kan våra hushållsmaskiner skapa nätverk omkring oss. Det är allt vanligare att koppla prylar till internet och använda dem även på distans. Då väcks ofrånkomligen frågan: om jag kan styra mina apparater på avstånd, kan någon annan också göra det? Det är där som cybersäkerheten kommer med i bilden. Hur kan vi avvärja yttre hot och skadliga program?

På jobbet är det min uppgift att trygga de system vi behöver för att kunna upprätthålla våra tjänster samt att säkerställa att våra data är skyddade och utom räckhåll för hackare. Hemma handleder jag barnen i hur de kan använda internet på ett säkert sätt och gör vad jag kan för att skydda familjemedlemmarnas personliga data.

Cyberhoten kan kännas skrämmande, och man kan tänka att det är svårt att skydda sig. Men var och en kan förbättra sin informationssäkerhet med små handlingar. Jag rekommenderar eftertanke och till och med lite hälsosam misstänksamhet om ett e-brev eller textmeddelande verkar konstigt eller för bra för att vara sant. Om man verkligen hade en avlägsen släkting som är miljonär skulle man sannolikt hört någon nämna personen åtminstone en gång på någon släktfest. **Tänk dig med andra ord för innan du klickar!**

Det finns massor av data om oss alla i olika system och register. Största delen har vi lämnat ut själva eller gett tillstånd till någon att samla information om oss – antingen medvetet eller utan större eftertanke. Säkerställ att dina lösenord i olika tjänster är starka nog. Du behöver nödvändigtvis inte komma ihåg varje enskilt lösenord, eftersom det finns program för att hantera dem.

Läs vidare på sidan 14 där vi berättar om datasäkerheten i smarta hem.

Surfa säkert!

Hanne Kivimäki

ICT-chef, Vasa Elektriska

Innehåll

Temaartikeln i detta nummer handlar om uppsvinget för närproduktion och småproducenter. Trenden var tydlig redan förut, men under coronatiden har den blivit ännu starkare. Konsumenterna vill stötta lokalt kunnande och kvalitet.

- 3 I FRAMTIDEN**
Robotar gör intåg i delfinarier
- 4 TEMA**
Läckert och lokalt
- 12 BABEL**
Empati gör oss oersättliga på jobbet
- 14 SMARTARE HEM**
Informationssäkerhet i smarta hem
- 16 PASSION**
Elizabeth Asikainen: "Ikebana är för mig ett sätt att uttrycka känslor"
- 20 AKTUELLT**
Läs om bl.a. elbil om vintern, säker trädfällning och vindsimulering.
- 24 VASAKOMPETENS**
Hembygden kallade kockarna
- 26 KORSORD**
- 27 RECEPT**
Pumpasoppa värmer magen och sinnet

KONCERNEN VASA ELEKTRISKAS KUNDTIDNING

Följande Nette utkommer 2/2021
Postadress: PB 26, 65101 Vasa
Besöksadress: Kyrkoesplanaden 0, 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
ISSN: 1458-7297

Produktion: Aller Ideas
Chefredaktör: Mikaela Jussila,
nette@vasaelektriska.fi
Redaktionskommitté: Johan Eriksson,
Marko Hakamäki, Mirja Kohtamäki,
Mikaela Jussila, Tiina Lillbacka
Tryckeri: UPC Print
Pärmbild: Heli Blåfeld



4041 0948
Painotuote



**Vasaenergi
som
bäst**



Robotar gör intåg i delfinarier

Text **ELINA VIRONEN**

SKULLE DU KUNNA TÄNKA dig att gå på zoo för att se robotar i stället för riktiga djur? Det kan mycket väl vara verklighet i en nära framtid. I Kina planerar man redan för fullt delfinarier med robotdelfiner som dragplåster.

Hittills har de flesta robotdjur som används till exempel vid terapi eller vård snarast påmint om mjukisdjur eller mekaniska varelser tagna ur sci-fi-filmer. Nu har teknologiföretaget Edge Innovations i Nya Zeeland utvecklat robotdelfiner som både ser ut och känns som de riktiga djuren när man smeker dem. De väger också lika mycket som sina naturliga artfränder och har lärt sig ett delfinlikt beteende med hjälp av artificiell intelligens. De kan också fjärrstyras till att göra olika tricks.

Men ger synen av en robotdelfin oss samma känsla och upplevelse som ett riktigt djur, eller fattas något? Saken har två sidor, tycker **Elisa Aaltola**, som är docent i filosofi vid Åbo universitet och specialiserad på etiska och filosofiska

frågor kring djur. Om ett robotdjur är vänligt och lekfullt känner människan automatiskt empati för det, mer specifikt en primitiv kroppslig empati.

"Då identifierar man sig med den andra bara på det kroppsliga planet. Intellectet eller förnuf-tet deltar inte, och man tänker således inte på om delfinen är riktig", förklarar Aaltola.

Å andra sidan är växelverkan med även den allra mest avancerade artificiella intelligensen inte lika snabb och smidig som med ett äkta djur.

"Hur äkta ett robotdjur känns beror på vår förmåga att försjunka i vår fantasivärld. Barn kan tycka att robotdjuren är roliga att titta på eftersom de har bra fantasi och robotens klumpighet inte stör dem. Detsamma kan gälla för de-menta äldre som nödvändigtvis inte helt kommer ihåg hur ett riktigt djur skulle bete sig."

Aaltola tycker att det är bra att man utvecklar nya, mer etiska sätt att lära känna vilda djur än att hålla dem i fångenskap. Utvecklingen ska inte stanna vid delfiner, lovar Edge Innovations. Med samma teknik är det möjligt att skapa vilka varelser som helst, allt från vithajar till drakar.

Läckert och lokalt

I år har folk vaknat upp när det gäller att stötta hembygdens coronadrabbade företag, fastän närproducerat sedan länge varit trendigt. Konsumenterna dras till personliga småföretag, hantverksaktig tillverkning på hembygden, matringar, gårdsbutiker och till och med möjligheten att delta i produktionen. Det är storytelling som gäller: konsumtion ska också kunna ge gott humör.



Uleåborgsbon Jaakko Leppänen gjorde för ett par år sedan en stor förändring i sitt liv. Först bytte han till närproducerad mat av hälsoskäl. Sedan skapade han sig ett yrke kring mat från lokala småproducenter.

Varje fredag hoppar **Jaakko Leppänen** in i bilen och kör ut på en runda i Uleåborgstrakten och levererar närproducerad mat till kunderna.

Leppänen startade sitt företag Pohjolan lähi-ruoka ifjol. Först var det en webbutik och hemleveranstjänst, men nu säljer han lokala produkter även i saluhallen i Uleåborg. I sortimentet finns livsmedel från cirka 15 producenter och bland annat finsk naturkosmetik.

För Leppänen är högklassig närproducerad mat en passion. Fast för sex år sedan levde han ett helt annorlunda liv. Då arbetade han inom logistikbranschen och skänkte inte många tankar åt vad han stoppade i munnen: färdigpizzor, hamburgare och allt gott och sött i massor.

En förändring av livsstilen blev aktuell när Leppänen vaknade till insikt om hälsoproblem. Först letade han efter oprocessade, rejäla råvaror och ekologiska produkter i vanliga mataffärer. Sedan började han skaffa en del av matvarorna via den lokala REKO-ringen, lärde sig att laga god mat, drog ner på alkoholen till ett minimum och började röra sig mer i naturen.

”Inflammationstillståndet i kroppen försvann, jag blev klarare i sinnet, magen fungerade bättre och även huden blev bättre”, beskriver Leppänen.

Sysselsättning och tradition

Hälsan är ändå inte det enda som gör maten betydelsefull för Leppänen. När han gick med i en matring och lärde känna de lokala producenternas utbud blev närproducerad mat hans hjärtesak. Han började också tänka på sysselsättningen i regionen och spårbarheten av produkterna.

Han sätter också stort värde på etisk produktion där man strävar efter att minska belastningen av jordmånen och att behålla den biologiska mångfalden.

”Det blir allt vanligare med vidareförädling av produkter på gården. Det är ett lätt sätt att skapa sommarjobb åt unga. Samtidigt kan man bevara och föra vidare den fina kulturtraditionen.”

Ett exempel på gårdsförädlad mat är yoghurt som säljs i Leppänens webbutik. Den kommer från en gård i Muhos där den tillverkas av gårdens egen mjölk och sylt kokad på inhemska bär.

Sociala medier ger kunder

Att tidigare ha arbetat inom logistiken gjorde det lättare att starta en hemleveransservice, tycker Leppänen.

”Men utmaningar har man ändå varje dag.

Marknadsföringen till exempel. Man måste sticka ut från massan.”

Det var ganska lätt att få med producenterna, säger Leppänen. De flesta är inom 200 kilometer från Uleåborg, men det finns några från Tammerfors och en från Helsingfors också. Utöver närproducerad mat består sortimentet av ekologiskt te och kaffe där råvarorna naturligtvis kommer långt ifrån.

”Producenterna tyckte att det här är en bra grej. Konceptet är tydligt, och det är fruktbart för småproducenter att få uppmärksamhet för sina varor på sociala medier.”

Kunderna har hittat Leppänens webbutik till stor del just genom sociala medier. Dessutom har han rest runt och hållit föredrag på mässor och andra evenemang.

”Det är nog en utmaning, men jag har kunnat försörja mig hela tiden. Att göra folk medvetna om närproducerad mat kräver ändå fortfarande mycket hårt arbete.”

Under det första året har Leppänen själv burit ansvaret för hela verksamheten. I början av veckan gör han beställningarna och sköter marknadsföringen, på fredagarna kör han ut hemleveranserna.

I år öppnade han en liten butik i utkanten av Uleåborg som har varit öppen på helgerna. I oktober startade en butik i saluhallen i Uleåborg, och där behövs det extra händer.

Coronakrisen ökade intresset för närodlad

Leppänen tror att coronakrisen bidragit till ökat intresse för närproduktion. Han upplevde också en uppgång i efterfrågan i våras när folk drog sig tillbaka till sina hem och började beställa allt fler varor hemleverade.

”Jag levererar kunderna ren, högkvalitativ mat och kan berätta för dem exakt var den kommer ifrån. Jag tycker att det också med tanke på försörjningssäkerheten är bra att prioritera matproduktionen i vårt närområde. Det ger en trygghet att inte vara så beroende av importerad mat.”

Leppänen säger att han själv äter närproducerat till 90 procent. Hans favoriter är kött från höglandsboskap och ekologiska grönsaker.

En del av Leppänens livsstilsförändring för ett par år sedan var att han lärde sig att själv laga god mat.

”Jag insåg vikten av att krydda och använda goda fetter. Det viktigaste är ändå känslan. När man är glad och på gott humör när man lagar mat smakar den också bättre. Glädjen är liksom en extra krydda.” ■





Det har varit högkonjunktur för hemlevererad, närproducerad mat under coronatiden, men i höst öppnade Jaakko Leppänen också en butik i saluhallen i Uleåborg.



Leppänen vill vara med och skapa jobb för lokala småproducenter och stötta etisk produktion både som konsument och genom sitt arbete.



4 förändringar som gynnar lokal produktion



2 Decentralisering

Detaljhandeln i Finland är mycket centraliserad, men stort är inte alltid effektivt.

En undersökning om framtida matproduktion som VTT tagit fram visar att centraliserad produktion, långa transporter och lagring orsakar mycket svinn.

Därför förutser senior rådgivare **Kaisa Poutanen** hos VTT att matproduktionen i framtiden blir allt mer decentraliserad. Den nya mat-hushållningen ger nya möjligheter till lokala företag, men den baserar sig inte bara på småskalig hantverksproduktion. Även storföretag kommer att tillverka mat närmare kunden än tidigare.

”Ett tecken på detta är att mataffärerna säljer mat som lagas på ort och ställe. Vid sidan av bake-off-stationer ser man också riktiga bagerier i butikerna”, berättar Poutanen.

Näthandeln har skapat marknadsplatser för småproducenter där kunden kan köpa varor från flera producenter på samma gång. Automatiseringen gör det möjligt att laga individualiserade rätter på beställning. Kanske kan man i framtiden beställa ett bakverk eller en smoothie efter eget recept i närbutiken eller på en automat vid ingången till en kon-torsbyggnad, visionerar Poutanen.

1 Individualisering

Man kan reservera ett träd på en äppelgård för ett år och få alla dess äpplen. På ett småbryggeri kan man beställa öl med egen etikett.

För dagens konsument är även livsmedel ett sätt att uttrycka sig själv. Man kan vara lite av en matnörd också. Det är goda nyheter för sympatiska lokala företag eller bondgårdar. **Leena Viitaharju** från Ruraliainstitutet vid Helsingfors universitet har forskat kring de regionalekonomiska

effekterna av närproducerad mat, och menar att sociala medier har varit en stor hjälp för små företag som inte har mycket pengar eller kunnande att marknadsföra sig.

”De som köper närproducerad mat till exempel via matringar tycker om att visa upp sina inköp på Instagram och Facebook. Sedan kan de återkomma till dem under helgen när de lagat mat av dessa. Att få folk att dela med sig av sina positiva erfarenheter är gratis reklam.”



3 Modernt företagande

Liksom inom alla branscher uppstår det innovationer inom tillverkning och distribution av lokalt producerad mat. Digitalisering kan hjälpa nya smidiga företag att lösa vardagliga problem.

”Det kan mycket väl uppstå nya kurirtjänster i stil med Wolt också för distribution av närproducerad mat”, säger Poutanen från VTT.

Framtidens matproduktion är inte bara traditionellt lantbruk, utan agila uppstarts företag utvecklar nya sätt att producera mat till världens växande befolkning. Finska Solar Foods, till exempel, tillverkar protein av luftens koldioxid med hjälp av el.

Kännetecknande för dagens företagande är samarbete. Som ett exempel nämner Poutanen matproducenter som har egen vidareförädling men slår ihop sina krafter för att bygga upp ett varumärke.

”Sådana sammanslutningar kan skapa marknader i stället för att enskilda producenter skulle vänta på att någon kommer och köper deras råvaror.”



4 Uppsving för etiska värderingar

Konsumenterna vill veta var maten kommer ifrån. Närproducerat är inte alltid det mest etiska, men närproducenterna har den fördelen att konsumenten själv kan kontrollera matens ursprung och ibland till och med själv delta i produktionen.

Det lägsta kravet för att konsumenten ska kunna göra ett etiskt val är att det finns faktabaserad information om produkten, helst presenterad på ett intressant sätt på förpackningen. En del av konsumenterna vill komma ännu närmare produktionen. För dem finns andelsjordbruk, även om det ännu är en ganska sällsynt modell hos oss. Där blir kunden medlem i ett matandelslag, köper en del av skörden på förhand och får regelbundna leveranser under skördetiden. Det kan också ingå frivilligt arbete på gården i medlemskapet.

”Konsumenterna åtar sig en del av ansvaret för skörden på förhand vilket är ett sätt att stötta producenten”, säger Viitaharju.

Fenomen kring närproduktion

FÖRSÄLJNINGSAUTOMATER |

Sedan slutet av 2018 har man kunnat köpa mat från lokala producenter i en automat i centrum i Seinäjoki. Fadern till idén är **Jussi Harju** från köttboskapsgården Laidun Hereford. Försäljningsautomaterna är ett sätt att organisera distribution av närproducerad mat.



KURIRTJÄNSTER |

Matkurirtjänsten Eggspress började som en ”äggtaxi” år 2012. Då körde den ut hemleveranser av ägg från Finlands första hönsgård med frigående höns. Idag ingår också kött, mjölk, ost, bröd, rotfrukter och andra lokalt producerade livsmedel från olika håll i Finland.



APPAR | Digitala tjänster kan göra det lättare att beställa och minska matsvinnet. Med appen Aromi från IT-företaget CGI kan bönderna dela med sig av prognoser om skördetidpunkter och -mängder till storkök. Skördedatan gör det lättare att planera menyer, föreslå recept på säsongsmat och öka användningen av inhemska produkter.



GRÄSROTSFINANSIERING |

Många företag har samlat in kapital i form av små insatser från vanliga människor genom gräsrotsfinansieringsplattformar på nätet. En finansieringskampanj är inte bara ett sätt att få in pengar utan också ett sätt att bygga upp en berättelse kring en produkt och därmed också en engagerad kundkrets. Det har funnits gräsrotsfinansieringskampanjer för bland annat ett ekologiskt bageri och ett designföretag som stickar mössor av ull från finska finullsfår.



BILDER ISTOCKPHOTO
OCH MARKUS HAAPALA



VD för Kyrö Distillery i Storkyro Miika Lipiäinen har fått bevitna en småproducents resa till världsberömmelse.

Lokal världserövrare

Världens enda destilleri som helt och hållet använder råg som huvudråvara Kyrö Distillery började på amatörbasis. Vår story och äkthet tilltalar människor, säger VD Miika Lipiäinen.

Aven om du inte skulle ha provat drycker som Storkyroföretaget Kyrö Distillery tillverkar kan du ha hört att idén till destilleriet föddes under en bastukväll bland ett gäng whiskyentusiaster år 2012.

Många känner också till den detaljen i berättelsen där VD **Miika Lipiäinen** åker till en whiskymässa i London och i smyg håller råghiskydestillat i avsmakningsglas och låter huvuddestillatörer från de bästa whiskytillverkarna prova det.

”När vi har berättat om vår resa har vi märkt att vi inte har någon anledning att fantisera ihop reklamkampanjer. Det finns så mycket att inhämta i vår story”, säger Lipiäinen.

Under årens gång har Kyrö Distillery vuxit till ett företag med 40 anställda och dess drycker har fått toppenomdömen och massor av fans ute i världen. Även om smaken naturligtvis är det avgörande appellerar också den originella historien till kunderna.

”Berättelsen har en stor betydelse, men speciellt viktigt är att den berättas

på ett äkta sätt. Det finns massor av företag med fina historier bakom sig i Finland, men det är ju en del av vår nationella egenart att tänka att ingen är väl intresserad av mina grejer.”

Det är spännande tider för Kyrö Distillery just nu. Deras råghisky som de har lagrat i sex år fick nästan fulla poäng och en guldmedalj på International Wine and Spirit Competition. Den blev slutsåld. Även för deras gin och gräddlikör ser det lovande ut nu.

Men året har också fört med sig motgångar. Coronapandemin tvingade restaurangerna att stänga, och försäljningen till resande ute i världen sinade när resandet minskade.

Kyrö har klarat sig från vårens katastrof genom att ta sig an ett aktuellt behov: de började tillverka handsprit till vården och till försäljning i butiker.

”Jag skulle aldrig ha gissat i januari att vi kommer att vara med i en sådan här verksamhet också. I det projektet

fick vi förverkliga våra värderingar, och det blev mycket lyckat.”

Aven om Kyrö siktar ut i världen framhäver de alltid det lokala. Råvarorna är fullkornsråg, älggräs, björkblad, havtorn och tranbär. Kunderna är också välkomna till rundvisningar på destilleriet i Storkyro.

Nät- och direkthandel gör det möjligt att nå kunder på längre håll. Försäljning av alkohol via nätet är inte tillåtet i Finland, men det går att sälja kringprodukter.

”Det finns olika kanaler för att leverera produkter direkt till kunden. Det skapar möjligheter för lokala företag, men det kräver mer kunskaper av företagaren och kan också medföra stress.”

Ett sätt att locka konsumenter är att skapa upplevelser. Hos Kyrö kan ett kompisgäng köpa ett eget whiskyfat. Fatägarna kan besöka destilleriet och prova whiskyn medan smaken mognar. När whiskyn är färdig tappas den i flaskor med ägarnas egen etikett som de kan hämta ut på Alko. ■

Också de stora vädrade morgonluft

ÄVEN DE STORA spelarna har hoppat på trenden med lokala småproducenter. Kedjeaffärerna lyfter gärna fram produkter från bygden. Exempelvis erbjuder Keskos partihandel Kespro restauranger också råvaror från småproducenter. Det är praktiskt för restaurangerna, för då kommer de närproducerade produkterna med samma transport som andra varor.

Enligt Alko är dagens aktuella trender "medveten alkoholkonsum-

tion" och "fokus på äkthet och storytelling". Detta syns i bland annat ökad efterfrågan på finska småbryggeri-öler. De finns i hundratals i Alkos sortiment. Å andra sidan försöker också storindustrin rida på trenden med småproducenter. Ett nytt begrepp i branschen är "industrial craft" vilket kan låta paradoxalt. Därmed menas stora bryggeriers små specialpartier som ska ge en känsla av hantverksprodukter.



Krisen satte fart på samarbetet

CORONAKRISEN har varit ett hårt slag för många företagare. Det har fått många drabbade företag att gå samman med andra i samma situation för att tillsammans skapa sig synlighet och nya marknader. Exempel på detta är kampanjen Stöd din lokala företagare och lokala webbplatser på olika håll i landet.

Krisen har också resulterat i kreativa lösningar. **Pekka Moisio** som driver ostmejeriet Heikkilän Juustola i Laitikala i Birkaland berättade i A-Studio på tv hur hälften av företagets omsättning försvann från en dag till en annan. Moisio och hans hustru startade genast en ny verksamhet kring närproducerad mat och fick också med andra företagare.

Timo Mikkonen från programvaruföretaget Bitwise rådde se Moisios intervju på tv. Han började fundera på hur två helt olika branscher skulle kunna ha nytta av varandra. Han tog

kontakt med Moisio, och ur samtalet föddes en idé om en private label-ost för Bitwise som företaget skulle kunna ge i julkupp till sina medarbetare och samarbetspartners. Programvaruföretaget i sin tur skapade en ny webbplats och ett beställningssystem till ostmejeriet.

Samarbetet stannade inte där. Företagen är i begrepp att starta en popup-butik som ska heta Maitolaituri (Mjölkbryggan). Den ska vara en självbetjäningsbutik där kunden hämtar ut inköpen med en PIN-kod från nätbutiken.

Också Coreorient, som utvecklar smarta containrar, har inlett ett samarbete med lokala matproducenter. Företaget hyr ut containrar som tjänstgör som uthämningsställen för inköpta varor. Kunden öppnar dörren till containern med en mobilapp. Containrarna är försedda med övervakningskameror.



BILDER I STOCKPHOTO

REKO-ringar och Foodhub

PÅ EN RESA i Frankrike fick ekobonden **Thomas Snellman** från Pedersöre lära känna en modell där folk köpte livsmedel direkt från lokala producenter. Han började genast grunna på hur konceptet skulle kunna fungera i Finland.

År 2013 startade en REKO-ring i Jakobstad och en i Vasa. Snart tog det fart och nu finns REKO-ringar överallt i Finland.

Sammanlagt har REKO-ringarna tiotusentals medlemmar som vill köpa mat direkt från bönder utan mellanhänder. De intresserade blir medlemmar i den lokala ringens Facebook-grupp där producenterna informerar vad de säljer och till vilket pris. Köparen gör en bindande beställning, möter säljaren på en avtalad plats och tid och betalar där.

Det går också att handla närodlat på förhand. Foodhub Nylands Mat är en nätplattform där man kan köpa produkter från flera lokala producenter på samma gång. Leveransen av inköpen underlättas av att producenten och köparen inte behöver mötas, utan producenten lämnar varorna på ett avhämtningsställe där köparen hämtar dem.

Empati gör oss oersättliga på jobbet

Empati går inte att lära ut till en maskin. Därför kommer vi människor att behövas i många arbetsuppgifter även i framtiden. Vi kan utveckla vår empatiförmåga genom att till exempel läsa skönlitteratur.

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

När peppade du din jobbkompis sist? Kommer du ihåg när en kollega drog en vits på ett möte och hela gänget brast i skratt? Eller när din chef visade flexibilitet med din önskan om ledighet?

I alla dessa vardagliga situationer döljer sig en av de mest eftertraktade färdigheterna i dagens arbetsliv: empatiförmågan. Förmågan till empati betyder att vi förstår andra människor och kan samarbeta med dem.

"I arbetslivet behöver vi människokunskaper eftersom att arbeta i grund och botten betyder att lösa problem tillsammans med andra människor", säger hjärnforskare Katri Saarikivi.

Det finns en lång rad undersökningar som förutser att automatiseringen kommer att beröva miljoner människor deras arbetsplatser under de kommande årtiondena. Empati är ändå någonting som en maskin inte kan lära sig, och därför är empati en stark trend i arbetslivet just nu, anser Saarikivi. Den är som en superkraft som gör människan oersättlig på arbetsplatsen.

"Empati är en av de mänskliga funktioner som är svårast att automatisera. För att en maskin skulle kunna vara empatisk på samma sätt som en människa borde den ha fantasi, ett känsloliv och även en känsla för situationen."

Ofta förknippas man empati med att dela glädje och sorg med en vän, men ur neurovetenskapens synvinkel är att dela känslor bara ett av empatins områden.

"Överföringen av känslor mellan människor beror på ett spegelsystem i hjärnan som på sätt och vis inte ser oss som skilda individer. När du ler aktiveras också mina kindmuskler automatiskt. På samma sätt smittar också skratt och gäspningar av sig."

En annan viktig del av empatin är att förstå den andra. Förståelsen stöts av hjärnans mentaliseringsnätverk, som också är väsentligt viktigt för fantasin. Den tredje delen, medkänslan, aktiverar de hjärnområden som har att göra med socialisering, motivation och välbehag.

Det mest effektiva sättet att träna upp sin empatiförmåga är att lära känna olika människor.

I arbetslivet behövs empatins alla delar. I en undersökning som gjordes vid Tammerfors universitet kom det fram att man genom empati i arkitektur – att man sätter sig in i den andras situation – skapar bättre tillgänglighetsanpassade lösningar i byggnader.

Att vara på samma våglängd med kollegor förbättrar i sin tur förmågan att samarbeta.

"I en undersökning kom det fram att när försökspersonerna gungade i gungstolar i samma takt tyckte de mer om varandra och arbetade bättre ihop än när de gungade i olika takt."

Vi kan träna på empatiförmågan liksom på andra färdigheter.

Man kan utveckla sin förmåga att gå i en annans skor genom att läsa skönlitteratur eller att spela teater – genom att göra saker som eggat fantasin och visar världen ur någon annans ögon.

Det mest effektiva sättet är kanske ändå att ha öppet sinne och lära känna olika människor, helst sådana som tänker annorlunda än en själv.

"Det vore fantastiskt om vi skulle kunna debattera saker på ett mer kvalitativt sätt. På Twitter får man den bilden att toleransen för tankar som avviker från ens egen världsbild är mycket låg idag. Man stänger dem ute i stället för att försöka se saker från den andras perspektiv och att argumentera sina egna åsikter bättre."

För att empatimekanismerna ska kunna fungera är det viktigt att vi verkligen är närvarande när vi växelverkar. Då kan hjärnan motta så mycket information om den andra som möjligt. Ju mindre hjärnan lär sig om den andra, desto svårare är det att vara empatisk.

Därför kan distansarbete orsaka empatiproblem. När vi inte befinner oss i samma rum förstår vi inte varandra lika bra som normalt och samarbetet kan gå trögt.

"Videosamtal ger en känsla av att vi skulle vara i samma rum när vi kan se varandras miner. Det händer ändå lätt att vi pratar i munnen på varandra eftersom vi inte märker de små gesterna. Vad som fattas är att vi synkroniserar oss med varandra." ■



Katri Saarikivi

Hjärnforskare som är specialiserad på empati. Känd för sin populariserade vetenskapskommunikation.

Forskar kring inlärning, empati och växelverkan vid Enheten för kognitiv hjärnforskning vid Helsingfors universitet.

Författare till boken *Aivot työssä* (Hjärnan i arbete) (2018) tillsammans med hjärnforskare **Minna Huotilainen**. Skriver också krönikor för Yle.

Dansar på sin fritid. Tänker att dansen bidrar till bättre samverkan och förståelse av kroppsspråk.



Text **ELINA VIRONEN**

Informations- säkerhet i smarta hem

En smart tv eller robotdammsugare finns i allt fler hem. I samma takt med att smart elektronik blir allt vanligare ökar hoten mot informations-säkerheten. Här har du tipsen för ditt hems datasäkerhet.

Har man en uppkopplad apparat hemma är den ständigt utsatt för attacker från skadliga program och hackare.

”Brottslingar använder dem för att försöka ta över apparaten och utnyttja den för till exempel överbelastningsattacker eller datastölder. Det sker hundratals sådana attacker varje dag i Finland”, säger **Juhani Eronen**, ledande expert vid den nationella datasäkerhetsmyndigheten

Cybersäkerhetscentret.

Cybersäkerhetscentrets statistik från 2018 visar att över hälften av de apparater som drabbades av skadliga program var IoT-prylar hos vanliga konsumenterna. I praktiken innebär det att till exempel bilder från hemmets säkerhetskamera hamnar i fel händer eller att en hackare bryter upp det smarta dörrlåset. Ofta märker man inte ens attacken. Ett smittat smart kylskåp fortsätter att fungera som tidigare.

5
tips för
bättre
data-
säkerhet

1 Tänk på säkerheten innan du köper

DET KAN VARA svårt att få reda på olika IoT-prylars informationssäkerhet. Cybersäkerhetscentret arbetar för bättre säkerhetsmärkningar för konsumenter. För ett år sedan lanserades Cybersäkerhetsmärket som några finska företag redan har skaffat sig. Elektroniska apparater kan också ha säkerhetsmärkningar från andra länder. Finns det inga märkningar ger Juhani Eronen följande råd: "Apparater som baserar sig till exempel på Apples HomeKit-system eller Amazons Alexa är sannolikt säkrare eftersom informationssäkerheten är ett krav från Apple och Amazon för att kunna bli en del av deras ekosystem."

2 Kom ihåg att uppdatera

VARJE HUSHÅLLSMASKIN med en inbyggd dator, må det vara en intelligent tvättmaskin eller en pekplatta, kräver regelbundna programuppdateringar. "Tekniken utvecklas och förändras, och de som är ute efter att göra skada hittar hela tiden nya svaga punkter i apparater. Uppdateringarna är till för att täppa till luckor i datasäkerheten." Det lönar sig att ta reda på hur uppdateringen går till redan före köpet. Om du vet att du är lat på att ladda ner uppdateringar, välj en modell som uppdaterar sig automatiskt.



3 Byt användarnamn och lösenord

VISSTE DU att IoT-apparater ofta har användarnamn och lösenord liksom datorer? Med dem kan man logga in på tillverkarens webbplats eller applikation och hantera apparatens inställningar. Användarnamnet och lösenordet som finns färdiginställda är ofta generiska och de skadliga programmen kan lätt bryta upp dem. Därför är det klokt att byta ut dem. Kolla apparatens bruksanvisningar för att se hur du gör.



4 Skapa ett andra WLAN-nätverk

YTTERLIGARE ett sätt att förbättra informationssäkerheten i hemmet är att skapa ett separat WLAN eller trådlöst nätverk för IoT-prylar och ett för internetsurfandet. Kolla din WLAN-routers bruksanvisning om det går att skapa flera nätverk genom att ändra på inställningarna. Om routern inte tillåter flera nätverk kan du skaffa en separat router och ansluta IoT-prylarna till den.

5 Skydda routern

GENOM ATT prova sig fram med allmänna användarkoder och lösenord kan de skadliga programmen också tränga in i routern som skapar internetuppkopplingen. Byt alltså ut även routerns användarnamn och lösenord enligt instruktioner i bruksanvisningen.



Text **ELLA PESONEN** Bilder **KIRSI-MARJA SAVOLA**

"Ikebana är för mig ett sätt att uttrycka känslor"

Elizabeth Asikainen, 70, brinner för ikebana, den traditionella japanska konsten att arrangera blommor. Under årens lopp har hobbyn blivit en livsstil som har fått henne att se och uppfatta världen på ett annat sätt. Intresset har även smittat av sig på Asikainens man.

A photograph of Elizabeth Asikainen, a woman with short grey hair, smiling and holding a large ikebana arrangement. She is wearing a dark blue shawl over a white patterned top. The background is a red wooden wall. The ikebana arrangement features dark, spiky branches, green leaves, and white flowers. A large green leaf is visible in the foreground on the right.

Elizabeth Asikainen är ikebanaentusiast och ordförande för föreningen Suomen Sogetsu-ikebana ry. Föreningen anordnar en virtuell ikebanautställning på sin webbplats och sina Facebook-sidor i november. "Det har blivit mycket ikebana annars också under coronatiden. Jag har haft väckarklockan på ringning klockan 4 på morgonen för att följa en webb-ikebanakurs från Japan."



"I ett ikebana-arrangemang är gula krysantemer inte blommor längre, utan de blir solfärgbollar", säger Asikainen. Ikebanasaxen är ett viktigt verktyg.



Asikainen bor i Strömfors i Lovisa. Där har hon en stor trädgård med körsbärsträd och annat material till ikebanaarrangemang.



Ett hängande tsuribana-arrangemang av en elev. De kokosnötliknande bollarna är av gräs som vågor format. De är ett fynd som Arto gjorde vid Ishavet. De svarta bitarna är sockerbitar som blev över från fiskrökning.

"Mitt intresse började för 44 år sedan. En kollega på Byggnadsstyrelsen, där jag jobbade, kom till mitt rum och frågade om hon fick låna telefonen för ett personligt samtal. Hon ville anmäla sig till en ikebanakurs. Jag svarade att så klart kan du ringa men anmäl mig också. Jag visste ingenting om ikebana, men jag och familjen hade precis flyttat från Jyväskylä till huvudstadsregionen och jag tänkte att det var ett bra tillfälle att rota sig i staden.

Jag blev uppslukad av ikebana med en gång. Jag kan inte rita eller måla, men ikebana gav mig ett sätt att uttrycka min kreativitet.

Ikebana är en japansk konst att arrangera blommor. Den härstammar från en tradition att placera offerblommor bredvid Buddha-statyer. Ordet ikebana betyder blommornas väg eller levande blommor. Tanken är att man ger blommor ett nytt liv i ett arrangemang. Man får dem att andas.

Det finns både klassiska och moderna skolor inom ikebana. Själv håller jag på med sogetsu, som hör till de senare. Jag är också ordförande i den finska sogetsu-ikebanaföreningen. I sogetsu ligger fokus mer på kreativitet. Man kan göra sogetsu var som helst, när som helst och med vad som helst.

Jag har studerat ikebana bland annat i Tokyo. Precis som man i målarkonst lär sig om färglära och olika tekniker måste man också i ikebana först sätta sig in i grunderna. Det finns fem läroböcker med många slags övningar från stora arrangemang ända till miniatyrer där man exempelvis fokuserar på ett fjun på en vissnad maskros.

Ett bra arrangemang har vissa element, så som tredimensionalitet, linjer, rörelse, motsatser och tomt utrymme. Symbolik är en del av den japanska konsten. Det går till exempel inte att sätta ihop fyra blommor i ikebana eftersom "fyra blommor" på japanska sagt låter nästan som ordet död. I stället kan ett arrangemang ha 3 + 1 blommor.

I Japan är man helt tyst på kurserna. Man ska ha en handduk under saxen på bordet för att den inte ska skramla. Lärarna talar inte mycket, för eleverna

ska själva inse vad de ska bättra på. Jag minns bara en gång när läraren stannade vid mitt arrangemang och började prata väldigt mycket. Jag blev lite rädd när jag inte fattade vad som hände, och tolken fick kämpa för att följa med ordflödet. Läraren tyckte att jag hade lyckats väl.

Utomlands hör man ofta att vi finländare har fattat kärnan i ikebana. Kanske beror det på att vi gärna håller oss till det enkla. Här är naturen karg om vintern, och därför måste vi uttrycka oss på andra sätt i våra arrangemang än med blommornas färgprakt.

Jag blev ikebanalärare år 1988, fast ursprungligen ville jag bli lärare i origami. Jag är intresserad av den japanska kulturen i stort. Dess estetik och tankevärld är så bred att man behöver förstå den i många avseenden.

När man blir ikebanalärare får man ett konstnärsnamn från Japan. Mitt är Seiun som betyder ett blågrönt moln. En lärare får också en namnstämpel för att godkänna övningar i elevernas läroböcker. Jag undervisar på olika medborgarinstitut i Helsingfors-trakten och ger kortkurser överallt i Finland. Min yrkeskarriär gjorde jag inom personal- och ekonomiförvaltning.

När man behärskar grunderna kan man göra arrangemang i fri stil. Då beror allt på ens egen kreativitet. I mina uppsättningar ger jag ofta utlopp för mina känslor. Är jag på glättigt humör kan jag använda färgglada sugrör. Är jag förbannad sticker jag en arg pinne mitt i arrangemanget. Nedstämdheten kan uppenbara sig som en slokande blomma.

Det viktigaste i ikebana är själva processen. När ett arrangemang väl är färdigt är det egentligen inte längre intressant. Det plockas isär, och ett likadant görs aldrig mer. Förgängligheten är en del av ikebana. Därför varar också ikebanautställningar ett par dagar.

När jag har en utställning på gång blir det trångt hemma. Man kan nästan inte gå där på grund av alla blommor och grenar som ligger runtomkring på golvet. Annars syns mitt intresse inte i vardagen. Fast när vi får besök – då måste jag göra minst ett arrangemang till badrummet.

Elizabeths råd till blivande ikebanister

GÅ PÅ EN KURS "Det är A och O. Närvaron är viktig i synnerhet för att arrangemangen är tredimensionella. Ikebanakurser finns på medborgarinstitut på olika håll i Finland. Det lönar sig att vara snabb. Kurserna är få och blir ofta fullbokade fort."

STANNA UPP INFÖR NATUREN

"När man lär sig att se och observera naturen omkring sig fattar man dess skönhet och skillnaderna mellan årstiderna på ett nytt sätt. Genom att uppmärksamma naturen stärks också ens kreativitet."

GE DIG HÄN ÅT KREATIVITETEN

"Många säger att de inte är ett dugg kreativa. Jag tror att vi alla har kreativitet i oss. Jag ser hur mina barnbarn bygger en ren av en golvborste, pinnar och stenar. Vi vuxna har fortfarande samma barn inom oss, men vi tänker så allvarligt på något sätt."

Det vore svårt om min man **Arto** inte godkände mitt intresse. Det händer att han stöter på en gren och frågar om jag har användning för den. Vi har en sommarstuga i Ivalo och åker ofta till Norge för att leta efter material. När vi åker bil och jag spanar in till exempel en häckkvast i en fallen björk ropar jag "Bromsa, stopp, backa!" När vi är tio kvinnor som gör ikebana brukar jag säga "ropa efter Arto om ni behöver hjälp med det tekniska genomförandet".

Ikebana har fått mig att tänka och se på saker och ting på ett nytt sätt. En blomma kan läggas vågrätt på en vas, en plåtbit på marken kan vara intressant, och ett rött lönnlöv, som man inte ens hade märkt förr, sticker ut med sin skönhet. Jag har lärt mig att respektera naturen allt mer. Dessutom har jag fått ett nätverk av intressanta människor kring mig.

Många ikebanister i Japan blir över 100 år gamla. De tycker att hemligheten bakom det långa livet är just ikebana. Jag drömmer om att få leva många år till och att ha en egen studio i lidret där jag skulle kunna hålla kurser." ■

Text **ELINA VIRONEN** Bild **MIKKO LEHTIMÄKI**

"Tillsammans är vi ett starkt team"

*När en storm bryter strömmen blir det snabba ryck hos Vasa Elnät. Då hålls andan uppe med humor, kaffe och bullar, säger driftingenjör **Mikael Hautanen**.*

1 Vilka krav ställer avbrotten på ert team?

"Då krävs det god sammanhållning, flexibilitet och yrkeskunnande inom olika områden. Dessutom är det viktigt med en bra och pålitlig entreprenör som förser oss med elmontörer. När en storm faller träd över elledningar rycker en del av bemanningen ut för att röja upp och andra stannar kvar i kontrollrummet och begränsar felområdet och håller koll på kopplingsläget. Hos den som har jour kan telefonen ringa hela natten igenom, och då är det alltid någon som är redo att hoppa in som ersättare och ta morgonskiftet. Om det behövs kan man ringa till arbetskamrater och fråga efter råd till och med mitt i natten. Tillsammans är vi ett starkt team."

2 Hur peppar ni varandra?

"Jag brukar säga att koncernen Vasa Elektriska har funnits i mer än 125 år och hittills har inget fel lämnat olagat, så vi fixar nog det här felet också. Har det varit ett långt skift i kontrollrummet kanske någon kokar kaffe och bjuder på bullar. Det är också viktigt med humor."

3 Vad ger dig belöning i ditt arbete?

"Att se lamporna tändas i stugorna igen efter att man gjort ett långt reparationspass i mörker, vind och regn. Då känner man att ens arbete har betydelse."



Stormen Aila som härjade i september gav upphov till att mer än 3 000 kunder tog kontakt. Vid störningar som Aila arbetar en stor grupp experter med olika typer av uppgifter.

Namn: Mikael Hautanen
Arbete: driftingenjör
utbildning: elingenjör
Familj: sambo och en 5-årig son
Fritidsintressen: att vandra, åka längdskidor och umgås med sonen



Fler laddplatser för elbilar

GODA NYHETER för elbilister! Vasa Elektriska och Handelslaget KPO har öppnat en lång rad nya laddningsställen för elbilar runt omkring i Österbotten. Laddplatser finns nu på parkeringarna vid Prisma i Vasa, Karleby, Ylivieska och Jakobstad samt på ABC-stationerna Kiiitokaari och Stenhaga i Vasa, Heinolankaari i Karleby, Hiekasärkäti i Kalajoki och Oravais.

På ABC-stationerna finns en snabbbladdningsplats och två medelsnabba laddplatser. Prisma-köpcentren i Karleby och Vasa har en snabbbladdningsplats och sex medelsnabba laddplatser, Ylivieska och Jakobstad har båda en snabbbladdningsplats och fyra medelsnabba laddplatser. Alla laddplatser passar för både rena elbilar och laddhybrider.

SÅ TAR DU HAND OM

Elbilen

När du tar följande saker i beaktande kör du problemfritt med din elbil hela vintern.

1 | Ha om möjligt alltid laddkabeln isatt när bilen står

parkerad, speciellt på vintern. Då kan bilen värma upp batteriet med nätström. Sätt också på kupévärmaren innan du börjar köra. Det kan du göra via en mobilapp eller med timern på bilens instrumentbräda. Vid ett par minusgrader blir bilen varm inom några minuter, vid riktigt bitande kyla kan det ta en kvart. När bilen är färdiguppvärmd kan batteriets kapacitet användas till att köra. En kallstart kan minska bilens räckvidd med tiotals procent.

2 | Kom ihåg att snabbbladdaren blir långsammare om batteriet är kallt.

Det kan vara fallet om bilen har stått ute utan nätström. Då måste bilen först värma upp batteriet innan uppladdningen kan ske med full effekt. Har man kört bilen i flera timmar före laddning har batteriet vanligtvis hunnit bli tillräckligt varmt. Om snabbbladdningen ändå känns trög – försök att köra batteriet nästan tomt nästa gång för att snabba upp laddningen.

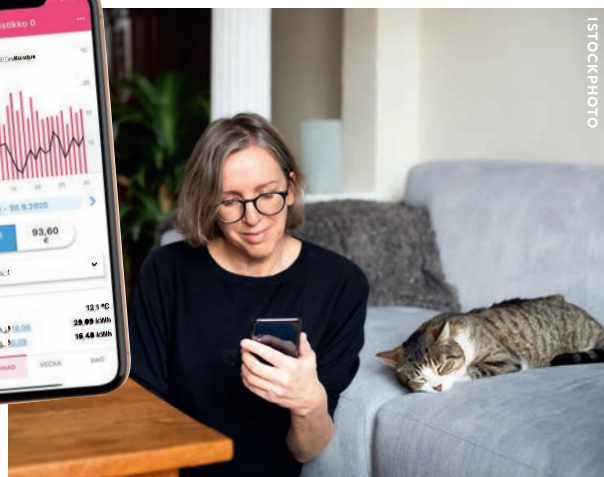
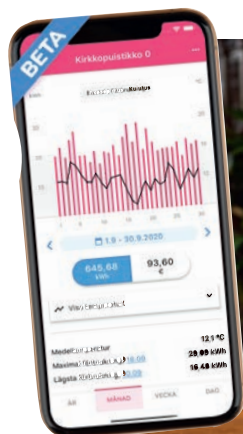


ISTOCKPHOTO

3 | Kör ekonomiskt! Då sparar du el och förlänger bilens räckvidd. Visserligen laddas batteriet också med bromsenergi när bilen körs, men en ekonomisk jämn körstil ger bättre verkningsgrad.

4 | Ladda bara upp batteriet till 80 procent av dess kapacitet. Det räcker i vardagsbruk. Om batteriet ständigt laddas upp fullt – eller urladdas helt – kan dess livslängd bli lidande. När batteriet inte är helt fulladdat finns det kapacitet kvar för bromsenergi. Inför en långtur kan du dock ladda upp batteriet helt och hållet med gott samvete. Det viktigaste är att du inte låter bilen stå oanvänd med fullt batteri under flera veckor.

Tipsen gavs av Tuukka Heikkilä, expert hos Finsk Energiindustri rf.



ISTOCKPHOTO

Inom kort: testa vår nya mobilapp

VI VILL BJUDA IN våra kunder för att testa vår kommande mobilapp. Med appen kan du följa energikonsumtionen på dina förbrukningsställen med en timmes precision och jämföra din förbrukning med till exempel fjolåret. Om du bor inom Vasa Elnäts område kan du också använda appen till att anmäla fel. I framtiden hittar du också dina räkningar i applikationen.

Var bland de första som laddar ner appen och ge oss respons om användarupplevelsen – samtidigt deltar du i vår utlottnings!

Läs mer om appen på vasaelektriska.fi/app



ISTOCKPHOTO

Frieri intresserar

VI FRÅGADE följarna i våra sociala medier hur de skulle vilja bli friade till. Vi fick över 3 600 svar! De visade på en uppdelning i två läger: 36 % önskade ett spontant frieri mitt i vardagens vimmel. 64 % föredrog ett romantiskt och välplanerat frieri.

Ps. Den friare som vi hade valt att få ställa sitt livs viktigaste fråga i Nette bestämde sig sist och slutligen för att fria på annat sätt. Våra varma lyckönskningar till kärleksparet!

UTVECKLINGSTIPS FRÅN VÅRA KUNDER

DIN ELRÄKNING byter utseende. Före utgången av året kommer våra kunder få nya elräkningar. Vi har gjort fakturan mer lättläst och informativ utifrån de synpunkter vi fått från våra kunder. Ett stort tack till alla som har bidragit till utvecklingsarbetet med sina åsikter!

Kärleks- gnistor på nätet

Följ oss
i sociala
medier!

LÄNGTAR DU EFTER mer kärlek och värme i ditt liv? Vasa Elektriskas sociala medier bjuder på varma känslor tryggt och säkert på skärmen. Under året har vi spridit rosa energikickar genom att gulla med husdjur, intervjua förälskade par och ge frieritips – och året är inte förbi än! Pigga upp den mörka senhösten och kika in hos oss på Instagram och Facebook.

♥ #kärlekärelektricitet



ISTOCKPHOTO

Säker trädfällning

GÖR SÅ HÄR om du funderar på att fälla träd nära elledningar på Vasa Elnäts område:

- Ta kontakt med en skogsarbetare och beställ trädfällningen. Om skogshuggaren bedömer att trädfällningen inte kan utföras säkert på grund av elledningar kontakta Vasa Elnät minst tre arbetsdagar före trädfällningen.
- Markera de träd du tänker fälla så att vi kan bedöma situationen även om du inte är närvarande.
- Se till att inga enskilda kantträd med risk att falla i samband med stormar lämnas kvar i närheten av elledningar.
- Rör bort trädstammar och grenar. De tillhör fastighetsägaren.
- Om ett träd lutar mot eller håller på att falla på en elledning ring oss på 06 324 5710 och gör en felanmälan omedelbart. Försök inte att röja bort trädet själv, utan hoppa jämfota minst 20 meter bort från platsen.

Vår hjälp vid trädfällningen kostar dig ingenting. För kontaktuppgifter och ytterligare information se vasaelnat.fi/tradfallning

Följ fjärrvärme- produktionen i realtid

HALLÅ, du som är intresserad av hur fjärrvärme blir till! Nu kan du se på vår webbplats hur mycket fjärrvärme som produceras i Vasa. De lättlästa mätarna visar fjärrvärmeproduktionens totaleffekt och värmelagrets reservnivå.

Kolla läget på

vasaelektriska.fi/fjarrvarmeproduktion-i-realtid

Vindsimulering hjälper till att minska antalet elavbrott

Vasa Elnät har simulerat vindens effekt på elledningarna i Sundoms skärgård. Simuleringen gav dels förväntade, dels överraskande resultat.

Vad gick simuleringen ut på?

Vasa Elnät undersökte i våras vilka delar av elnätet som är speciellt utsatta för vindskador. Undersökningen utfördes i form av ett gemensamt pilotprojekt med simuleringsföretaget Numerola. I projektet användes en modell av hur vinden påverkar luftledningar vid olika vindhastigheter och från olika väderstreck. Som simuleringsobjekt valdes 60 kilometer luftledningar i Sundom skärgård, där stormvindar ofta faller träd och orsakar elavbrott.

”Simuleringen hjälper oss bland annat vid underhållet av elnätet. Målet är att minska elavbrotten vid stormar och snabbare kunna återställa elförsörjningen till kunden”, berättar **Göran Heino**, underhållschef på Vasa Elnät.

Vad fick ni för resultat?

Projektet visade dels sedvanliga ställen där stormskador brukar inträffa, dels ställen som Vasa Elnät har misstänkt vara i riskzonen.

”Det ger oss bekräftelse på att vi är på rätt spår.”

Dessutom avslöjade simuleringen en del mer överraskande riskställen. Exempelvis är östanvind rätt sällsynt i Vasa, men tack vare simuleringen vet man nu var träd kan falla när östanvinden väl blåser upp.

”Meningen är att vi åker och kollar hur det ser ut på de här ställena och om det behöver röjas bort några träd.”

Tänker ni fortsätta simuleringsprojektet?

”Jag anser att simulering är ett bra verktyg med tanke på framtiden. Därför fortsätter vi projektet. Det vore fint om vi skulle kunna simulera hela elnätet.”

Vasa Elnät förbättrar elnätets driftsäkerhet även genom att ersätta luftledningar med jordkablar. I år har man anlagt 260 kilometer jordkabel. Hela elnätet går ändå inte att förlägga under jord eftersom marken på vissa ställen är så stenig. Därför kommer luftledningar att behövas också i framtiden.

”Simuleringen hjälper oss också planera var det lönar sig att bygga nya ellinjer.”



Mattias Åhman är Årets kock 2017, och Simon Selin kom tvåa i tävlingen i fjol.

Hembygden kallade kockarna

De österbottniska kockarna Simon Selin och Mattias Åhman kombinerar sina lärdomar från utländska Michelin-restauranger med närproducerade råvaror. Resultatet serveras på Restaurang HEJM i Vasa.

Text **ELINA VIRONEN** Bilder **LINUS LINDHOLM**

På stranden vid Vasklotbron i Vasa står en imponerande byggnad av ljus trä. Takets form är inspirerad av en våg som slår mot stranden. Under vågen befinner sig en restaurang med helväggsfönster som ramar in havsutsikten som ett konstverk. Byggnaden är Fiskets hus, som blev färdigt för drygt ett år sedan, och restaurangen heter HEJM.

Huvudrollen i restaurangens meny spelas av ett tiotal producenter från närområdet. Där finns bland annat fisk från Kaskö, kalvkött från Tolvmans i Oravais och betor från Finne Farm. Menyn planeras utifrån vad producenterna har att erbjuda för tillfället. Maten kan sköljas ner med öl från österbottniska småbryggerier – eller hemlagad bärsaft för den delen.

I det öppna köket är de gamla klasskompisarna, 28-åriga **Mattias Åhman** och **Simon Selin**, i full fart. Att öppna en restaurang tillsammans var deras dröm redan när de gick på kockskolan i Jakobstad. Arbetet förde dem till Helsingfors och utlandet i flera år, och nu är de glada över att ha kommit hem.

RESTAURANG HEJM i Vasa bjuder på modern nordisk husmanskost. Den öppnades sommaren 2019 och ägs av Mattias Åhman, Simon Selin och Michael Björklund. HEJM är kund hos Vasa Elektriska.

"HEJM är hem på österbottniska. Som restaurangnamn speglar det närproducerad mat, mysig stämning och även vår egen hemkomst", berättar Selin.

I Vasa är allt möjligt

HEJM hade inte blivit till utan en tredje kock – **Michael "Micke" Björklund**, känd från bland annat tv-programmet Strömsö. Selin och Åhman träffade stjärnkocken när han gästföreläste på kockskolan. Senare fann de två sig som praktikanter på Björklunds restaurang ÅSS på Åland. Efter avslutad kockutbildning återvände Åhman till Åland för att arbeta på Björklunds andra restaurang Smakbyn tillsammans med sin sambo, sommelier **Anna Åhman**.

År 2016 var Björklund med om att kläcka idén till Fiskets hus i Vasa. Huset skulle rymma en restaurang, fiskhandel och fiskeriförening. När det kom till att hitta någon att driva restaurangen vände han sig till Åhman. Björklund själv bodde på Åland, och hans roll i restaurangen skulle vara att stötta och fungera som mentor.

"Jag tänkte att om min sambo Anna och Simon är med på det, så gör jag det, minns Åhman.

Han ringde upp Selin som då bodde i Helsingfors och arbetade som kökschef på en italiensk restaurang.

"Jag hade bott sju år i Helsingfors och längtade tillbaka till Österbotten, men hade inte hittat nåt intressant

jobb här. När Mattias ringde fick jag äntligen möjligheten att flytta tillbaka", berättar Selin.

Österbottens dragningskraft bestod av bland annat Selins familj, gamla vänner och närheten till naturen.

"Ur en krögares perspektiv är allt möjligt i Vasa eftersom det finns en tillräckligt stor kundkrets. Ändå är det bara en fem minuters tur hemifrån till skogen. Det är en bra kompromiss", summerar Selin.

Lärdomar från Michelin-restauranger

En gemensam nämnare för Åhman och Selin är ambition: redan i skolan tävlade de om vem som hackar löken fortast. Efter att de blivit färdiga från kockskolan bar det ut i världen för båda två. Först arbetade de i restauranger i Finland och sedan landade de i Michelin-restauranger i utlandet: Åhman i Göteborg och Selin i London.

"Det var som i Hell's Kitchen på tv. Det skreks och vrålades i köket, och arbetsdagarna kunde vara på 16 timmar. Man fick skinn på näsan – men man lärde sig också att laga mat", skrattar Selin.

Lärdomarna från utlandet syns på HEJM i form av högklassig service och matfilosofi.

"Vi vill överraska våra kunder. Därför finns det alltid något litet extra i våra portioner. Det kan vara till exempel en vildört eller grönsak i en efterrätt av kaneläpple som gör smakkombinationen modern och spännande", berättar Åhman.

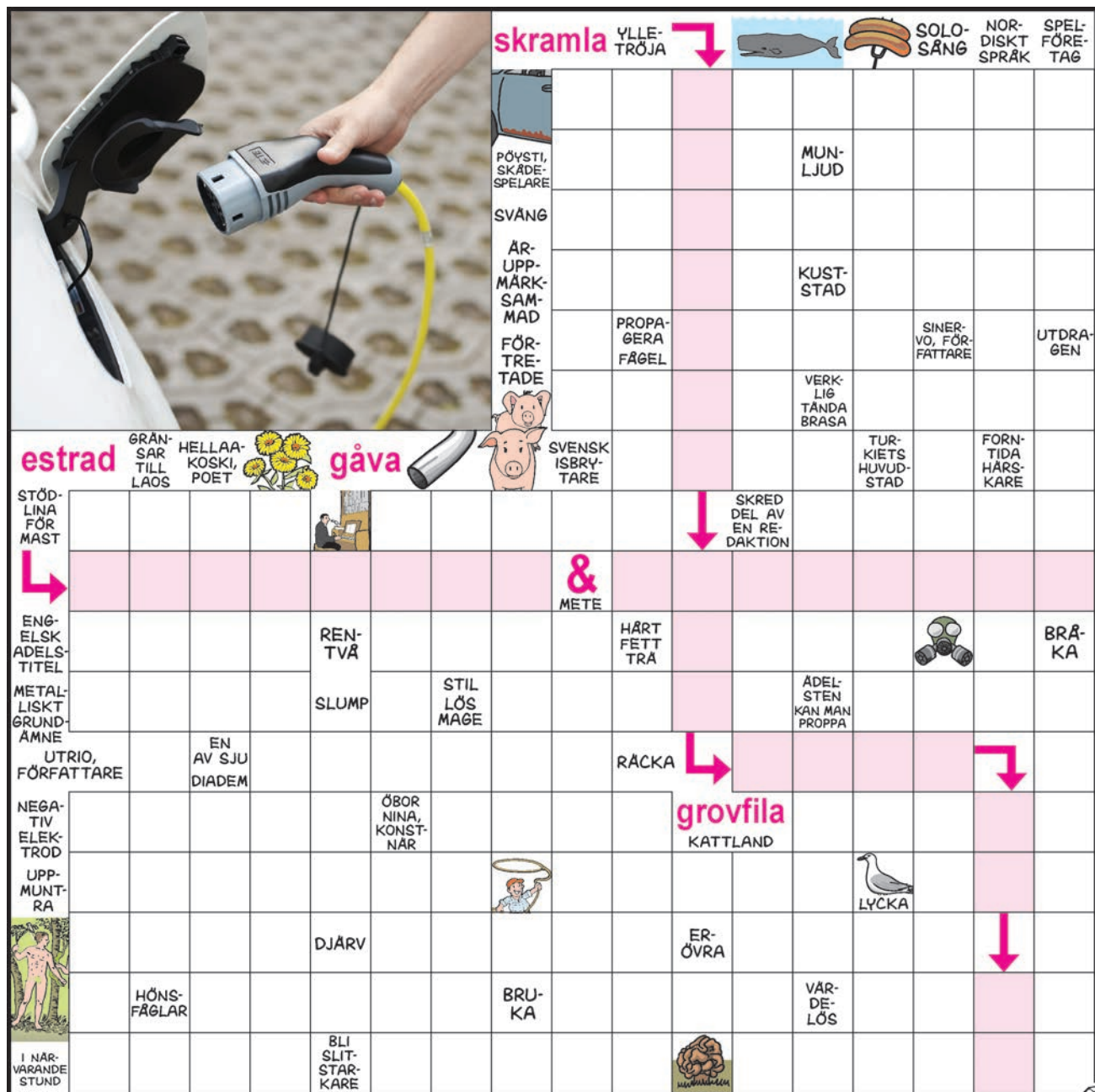
Åhman och Selin påpekar dock att HEJM inte är en fine dining-restaurang, de vill hålla stämningen avslappnad och priserna rimliga.

"Vi ville skapa ett nytt vardagsrum i Vasa där alla känner sig välkomna", säger Åhman. ■



SOM I ETT VARDAGSRUM | Vasa-bornarna har hittat HEJM. De 56 sittplatserna är nästan alltid fullbokade. Restaurangen bjuder på både lunch och kvällsmeny. Sommelier Anna Åhman är HEJMs restaurangchef.





www.sanaris.fi / konstruerat av Alf Simberg, layout Heli Kärkkäinen

Saknar du variation?
Svara nedan eller
på vasaelektriska.fi/
kundtidning.

Framöver vill jag lösa:

KORSORD []

SUDOKU []

BÅDA []

NAMN

NÄRADRESS

POSTNUMMER OCH -ORT

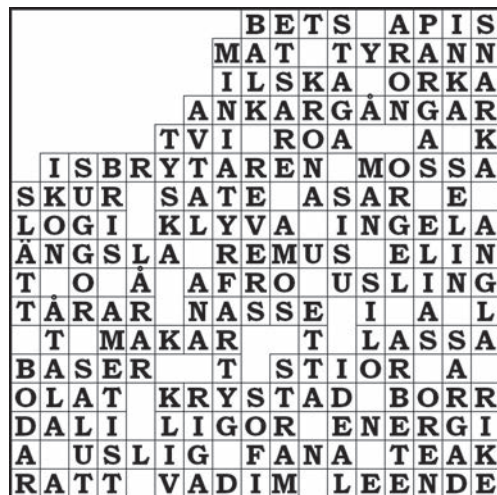
TELEFON

Skicka ditt svar senast
7.12.2020 till adressen:
nette@vasaelektriska.fi
eller "Nette-korsord"
Vasa Elektriska Ab,
PB 26, 65101 Vasa

Bland korsords-
lösarna utlottas
2 st. Vasa Elektriska
överskrifts-kassar (värde
ca 30 €).

Föregående Nette-
korsords vinnare:
Ralf Holms,
Övermalax
Jan Jacobson,
Solf

Kontakt-
uppgifterna
sparas inte
efter att
dragningen
har gjorts.



Pumpasoppa värmer magen och sinnet

Saknar du färg och värme i höstens regn och rusk? Den kryddiga pumpasoppan har asiatisk twist, och de trendiga nötterna ger den matighet och skönt tuggmotstånd.

Recept **HANNA HURTTA**
Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Börja med nötterna:



Blanda ihop sojasåsen, honungen och oljan och tillsätt nötterna. Lägg ut nötterna på ett bakplåtspapper på ugnsplåt och rosta dem i 180 grader i cirka 10 minuter. Vänd nötterna efter halva tiden och håll koll på att de inte blir brända. Låt svalna.

Fortsätt med pumpan:



Halvera pumpan på längden och kärna ur den med en sked. Skär upp pumpan i cirka två centimeter tjocka skivor och bred ut dem på ett bakplåtspapper på ugnsplåt. Pensla med 1 msk olja och rosta i 200 grader i 40 minuter. Låt svalna en stund och riv bort skalen.

Blanda soppan:



Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Riv ingefäran. Hetta upp 1 msk olja i en kastrull och fräs löken i några minuter. Tillsätt vitlöken, ingefäran och currypulvret och fortsätt fräsa i ett par minuter till. Tillsätt den rostade pumpan, kokosmjölken och så mycket grönsaksbuljong att grönsakerna täcks. Låt koka i 15 minuter.

Sista finishen:



Mixa soppan. Smaksätt med citronsaft, salt och svartpeppar. Servera med honungs- och sojarostade nötter och färsk koriander.



Prova de kryddiga
nötterna även till sallad
eller som tiffnugg.

Till en kastrull pumpa-
soppa behöver du:

1 bütternutpumpa (ca 1,2 kg)
2 msk olja
1 lök
3 vitlöksklyftor
1 msk riven ingefära
1 tsk currypulver
400 ml kokosmjölk
ca 4 dl grönsaksbuljong
½ citronsaft
salt och svartpeppar
koriander

Till honungs- och
sojarostade nötter:

2 dl nötter
2 msk sojasås
2 msk honung
2 tsk olja

**Drygt
och gott!**

Även den här soppan
blir bara godare när
den värms upp igen.



Vasaenergi som bäst.

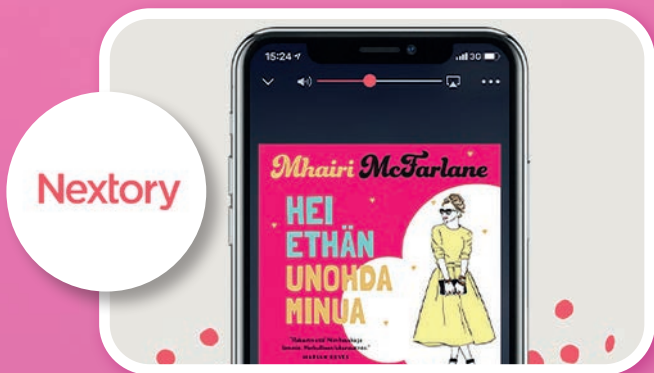
Ta del av dina förmåner:
vasaelektriska.fi/kundbonus

Njut av dina kundförmåner



30 dagars gratis abonnemang på tjänsten Rockway!

Rockway väcker ditt intresse för bandinstrument och utvecklar ditt spelande. Du kan också öva dig i t.ex. sång. Över 100 topplärare, bland annat **Anssi Kela**, **Lenni-Kalle Taipale** och **Erja Lyytinen**.



Njut av ljud- och e-böcker gratis i 6 veckor.

Nextorys urval av tusentals böcker erbjuder alltid något nytt att läsa och lyssna på för hela familjen från barn till mormor och från mobil till surfplatta. Läs och lyssna var och när du vill, även i offlineläge!

PÅ KOMMANDE INOM KORT

Dina förbrukningsdata finns nu i vår app

Var bland de första som laddar ner appen och ge respons på den. Bland dem som gett respons lottar vi månatligen ut presentkort till S-gruppen.

EN EFTER-
FRÅGAD
NYHET!



Apple, Apple-logotypen och App Store är varumärken som tillhör Apple Inc.
Google Play och Google Play-logotypen är varumärken som tillhör Google LLC.