

Nette



Vasa
Elektriskas
kundtidning
1 | 23

**MJÖLI
BAKERY:
SURDEGSBRÖD
SOM
HJÄRTESAK**

**Antto Vihma &
ny guldålder för nostalgin**

**Vilket uppvärmningssätt
är bäst? Tips för byggaren**

Frälsta på gamla bilar

**Skidåkning
charmar**



SIMONE ÅBACKA

Fjärrvärme är nyckeln till grön omställning

Mitt i decemberkällden frågade jag min 6-åriga dotter: "Vet du vad som behövs för att det ska vara varmt hemma hos oss fast det är kallt därute?". Hon svarade: "Vet inte exakt, men skulle tippa el." Jag var nära att rätta till och berätta för henne vad fjärrvärme är för något och hur den CO2-neutrala fjärrvärmens med klimatgaranti kommer till vårt hus, tills jag insåg att hennes svar delvis var helt korrekt.

Uppvärmningsmarknaden är inne i en förändring. De nya produktionsinvesteringarna ska vara lönsamma, hållbara, driftsäkra och flexibla inför fluktuationen på marknaden. När beskattningen av fjärrvärmepumpar och elpannor nyligen förändrades öppnades en möjlighet för energibolagen att producera fjärrvärme med sådana vid sidan av den traditionella kombinerade produktionen av värme och el. Nu kan vi exempelvis producera fjärrvärme med vindkraft när det finns överutbud av den och elpriset är nere. Men eftersom utbudet på elmarknaden, vindförhållandena och behovet av fjärrvärme inte alltid matchar, måste vi också kunna lagra elproducerad fjärrvärme.

I Vasa får vi extra flexibilitet i vårt system med hjälp av investeringar i utbyggnaden av värmelagret i Vasklot och utökningen av elpannekapaciteten. Jag är för tillfället projektledare för byggandet av värmepumpen vid Pättiska avloppsreningsverket, och ser också med spänning fram emot att värmepumpen tas i drift mot slutet av året. Då ska den spillvärme från det renade avloppsvattnet som förr spolades ut i havet tas tillvara för att värma upp Vasahemmen i fjärrvärmenätet. De ovannämnda är strategiska projekt för Vasa Elektriska i utvecklingen mot renare, icke-förbränningsbaserade produktionssätt.

Enligt en färsk utredning som föreningen Energiakaupungit ry (Energistäder) beställde av AFRY är fjärrvärmesystemet nyckeln till ett koldioxidneutralt samhälle. Ett fjärrvärmenätverk gör det möjligt för hela städer att med en gång gå över till grön värme, när värmen produceras på ett rent sätt. Då får kunderna som anslutit sig till fjärrvärme automatiskt ta del av de nyaste produktionsteknologierna, utan fastighetsspecifika investeringar i förnybar värme.

Juha-Matti Karvala
projektledare, Vasa Elektriska

Innehåll

I temaartikeln i detta nummer tar vi oss ut på en skidtur så som allt fler finländare idag. Den traditionella längdåkningen har blivit en trendsport som lockar helt nya intresserade, inspirerar till massevenemang och ger en rejäl uppgång i försäljningen av skidutrustning. Det är i och för sig inte konstigt, för skidåkning gör gott på många sätt.

- 3 Bra fråga**
Hur hittar flyttfåglarna hem?
- 4 Tema**
Skidåkning är tillbaka
- 12 Babbel**
Ta nostalgien på allvar
- 14 Ett smartare liv**
Vilket uppvärmningssätt – husbyggarens val
- 16 Ilag**
Bedårade av gamla bilar
- 20 Aktuellt**
Läs om bl.a. förlängd betalningstid för elräkningar, elgenerator till Ukraina och energigemenskap i husbolag.
- 24 Vasakompetens**
Surdegsbröd som hjärtesak
- 26 Korsord**
- 27 Recept**
Nyttigt krubb

Koncernen Vasa Elektriskas kundtidning

Följande Nette utkommer 6/2023
Postadress: PB 26, 65101 Vasa
Besöksadress: Kyrkoespianen o, 65100 Vasa
Växel: 06 324 5111
Kundtjänst: 06 324 5750, kundtjanst@vasaelektriska.fi
Felanmälningar till Vasa Elnät: 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, Mikaela Jussila,
Mirja Kohtamäki, Tiina Lillbacka
Tryckeri: UPC Print
Pårmild: Simone Åbacka



4041 0948
Painotuote



Hur hittar flyttfåglarna hem?

Text **ELINA VIRONEN**

Fåglarna använder sig av flera sinnen när de navigerar. Det viktigaste är magnetsinnet som visar fåglarna i vilken riktning de ska flyga och var på axeln nord-syd de befinner sig.

Redan på 1970-talet hittade forskare i fåglar magnetiska kristaller som reagerar på jordens magnetfält på samma sätt som kompassnålen. Hur kristallernas rörelser förmedlas till hjärnan förblev en gåta. Den avgörande förklaringen kom för ett tiotal år sedan när man hittade ett protein i fåglarnas näthinna som förmodligen ger dem förmågan att se magnetfältet.

Fåglarna kan också orientera sig med hjälp av landmärken, stjärnor och solen. Även om en fågel bara såg en liten bit av den blå himmeln vet den var solen befinner sig med hjälp av att den ser det polariserade ljusets riktning som en mörk zon i synfältet. Dessutom har fåglarna en förmåga att bestämma sin position utifrån

tidpunkten för soluppgången, dagens längd och sin egen inre klocka.

Även hörseln är till stor nytta under flyttresan. Fåglarna kan uppfatta låga infraljud som till exempel uppstår när vågor slår mot stranden eller vinden träffar ett berg. Infraljuden kan höras från ett avstånd på flera hundra kilometer och ger fåglarna information om terrängen. Fåglarna kan också fånga lukter som kommer flera hundra kilometer bortifrån. Luktsinnet underlättar navigeringen inte minst lokalt.

En del fågelungar gör sin första flyttresa mot söder utan sina föräldrar. Därför är det sannolikt att ett slags karta över flytttrutten finns inritad i generna. Under resan flyger fåglarna ofta flera dygn utan avbrott. Då är det en fördel att de kan både sova och vara vakna samtidigt: den ena hjärnhalvan sover medan den andra är vaken.

Som expert intervjuades professor **Esa Hohtola** från Uleåborgs universitet.





Text **SIRKKU SAARIAHO** Foto **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Skidåkning är tillbaka

Uppsvinget hade legat i luften redan länge, men de goda snövintrarna under senare år och friluftsbloomen under coronapandemin gjorde att intresset sköt i höjden: skidåkning är hetaste trenden nu! Sporten som alla känner till, men som för många känts avlägsen i vardagen och som vissa haft till och med traumatiska erfarenheter av, har blivit hipp och modern. Men varför är det så populärt, hur märks det och varför är det så fantastiskt att åka skidor?

Axa Sorjanen blev frälst på skidåkning i vuxen ålder. Nu tillryggalägger han ett par tusen kilometer om året och har utbildat sig till skidtränare. Det som fascinerar honom i skidåkningen är, förutom själva motionen, naturupplevelsen, det meditativa och jämlikheten. Han har aldrig intresserat sig för tävlingar, men han har deltagit i olika massevenemang i längdlopp flera gånger. "När jag ännu var färsk i skidåkning var massloppen mål för mig: i februari var det Finlandialoppet och i mars stod Vuokattiloppet på tur. Det bestämde kursen för intresset. Nuförtiden åker jag ut också utan mål, bara för att njuta."



När journalisten och faktaboksförfattaren **Axa Sorjanen** var ute i skidspåren någon gång på förra årtusendet var det klassisk skidåkning som gällde. När han hittade sporten igen tidigt på 2000-talet åkte folk fristil, det vill säga skejt.

"Fristil var rena pinan i början!"

Sorjanen åker över 2 000 kilometer om året. Även en dålig snö vinter blir det över 1 000 kilometer.

"Jag hade aldrig några trauman av skidåkning. Jag tyckte det var jättekul när vi åkte i skolan. Mina far- och morföräldrar bodde i Lahtis, och där var vi ute och åkte alla vintrar."

Men livet och jobbet på radion i Helsingfors i början på 1980-talet kom emellan efter skolan. Längdåkning var inte heller i övrigt någon vanlig fritidssysselsättning för unga stadsbor på den tiden.

Intresset pyrdde ändå under ytan och kittlade sinnet. På riktigt klickade det in år 2005 när Radio Helsinki och *Helsingin Sanomat*, där Sorjanen då jobbade, började med en lång uppföljningsartikel. Den handlade om sex personer som startade från noll och lärde sig åka skidor under ledning av **Harri Kirvesniemi**. Deras slutprov var att åka Finlandialoppet på 62 kilometer.

"När jag jobbade med artikeln drog jag mig till minnes hur jag själv åkte Finlandialoppet efter bara nio skidturer. Man hade kunnat göra det klokare."

Sorjanen lärde känna Kirvesniemi och halkade in i de inre skidåkningskretsarna. Det blev lite av en skidskola för honom också när han och Kirvesniemi författade en lärobok om skidåkning år 2007.

"Jag utvecklades som skidåkare när jag åkte tillsammans med Harri. Det var inte så att han tränade mig, utan snarare gav tips: prova att göra så här. Att lära sig skidteknik handlar om små plötsliga insikter. När insikten faller på plats känns det som att nu glider det bra. Det var vid ett sådant tillfälle som jag föll för skidåkningen riktigt ordentligt."

Sorjanen blev till den grad uppslukad att han gick alla tränarkurser som Finlands Skidförbund hade att erbjuda.

"I teorin är jag behörig som huvudcoach för det finska landslaget", skrattar han.

Sorjanen har delat med sig av sina kunskaper som tränare i bland annat föreningen Espoon hiihtoseura.

"Förr coachade jag mer. Nu är det mer småskaligt, och jag har bara juniorer."

Sorjanen har lärt ut skidåkning också till invandrarbarn och -ungdomar. I vinter kombinerar han skidundervisningen med välgörenhet för Ukraina: skidlektionerna betalas genom donationer till Unicef eller Röda Korset.

Att umgås med snön

Ute i skidspåret är man ett med naturen – mer än i någon annan idrott, tycker Sorjanen. Naturen berättar för en vad man ska göra, om man bara kan lyssna till och läsa av den.

"Det är det ständigt föränderliga underlaget som bestämmer när man åker. Hur känns spåret under skidan? Hur rör sig skidan? Hur glider den eller fäster mot snön? Hur slår staven i hårdfrusen snö eller i torr nysnö? Skidåkning är att umgås med snön."

Sorjanen tycker det är fascinerande hur skidåkningen aktiverar hela kroppen. Där slipper man alla stötar och slag som är vanliga i till exempel löpgrenar.

"Skidåkning och gång är idrotter som man kan utöva längst i livet. Skidåkning är inte bara för de som är i sitt livs form, utan den passar nästan alla."

Och glöm inte jämlikheten! Proffs och amatörer delar samma spår.

"Mysig parkåkning eller tufft tävlingslopp – det är samma sport alltihop."

Bedårad av Lappland

Sorjanen ordnar sina jobb så att han kan ta sig till Lappland för att åka skidor två eller tre gånger om året. Första turen blir ofta i november. Hans favoritställe är Saariselkä, men Pallas-Yllästunturi och Olos går också fint.

Naturen i Lappland vid olika skeden av vinter och vår är en upplevelse han inte vill undvara.

"Det djupaste midvintermörkret är fantastiskt fint. Det blir inte riktigt mörkt fast solen inte går upp. Det är mjuka grå toner 6–7 timmar om dagen. På förvintern kan man åka skidor under stjärnor och norrsken. I månskenet kan man åka utan pannlampor, fast pannlampåkning också har sin charm."

I april finns ingenstans så mycket sol som på fjällen i Lappland.

Dessutom är naturen helt oförutsägbart: vädret och föret kan förändras under en och samma skidtur. Det gör skidåkningen i Lappland till en ännu större upplevelse, suckar Sorjanen förtjust.

Meditation på skidor

Sorjanen har ofta sällskap i spåren, men en skidtur på egen hand ger lugn och sinnesro på annat sätt.

"Jag kör inte med meditation, yoga, mindfulness eller sånt, men jag söker och hittar någonting liknande när jag åker ensam."

Sorjanen brukar ha hörlurar på sig och lyssna på musik nästan hela tiden, men aldrig ute i skidspåret.

"Det skulle kännas nästan som hädelse. Om man ska vara starkt närvarande i tid och rum kan man inte stänga av ett sinne. En gång lyssnade jag på en OS-sändning. Men aldrig musik!" ●



Axa Sorjanen tillryggalägger ungefär hälften av sina skidkilometer i Svedängen i Helsingfors. I hallen hemma i Östra Helsingfors har han en rad olika skidor som han också vallar själv. Han har blivit frälst på vallning också, och gått kurser i ämnet. "En vallad skida är helt suverän!"



Sorjanen växlar mellan åkstilar. "När jag drar ut för att njuta kör jag med klassisk stil. Jag gillar att turas om med klassisk och fristil: de stöder varandra och aktiverar muskler på ett annat sätt. Då orkar man också mer. När föret är rätt är det helt fantastiskt med fristil."

4 skäl till skidboomen

1

Nära till spåret överallt

Just nu verkar det som att så gott som alla åker skidor eller i alla fall står precis i begrepp att börja. Förändringen är enorm jämfört med ett par årtionden tillbaka. Enligt studier som idrottsorganisationen Suomen Latu låtit göra brukar en tredjedel av finländarna ha varit ute på skidor senast i februari.

"Skidåkning har blivit en aktivitet som är lätt att utöva. Möjligheter till det finns överallt i landet", säger **Miika Köykkä** som är sportbiomekaniksexpert på Forskningscentret för tävlings- och toppidrotten KIHU. Han är också doktorand i tränings- och testningslära.

En betydande faktor bakom populariteten, tror Köykkä, är de utmärkta spårnätverken. Längdåkningsspåren finns överallt och kommunerna tar väl hand om dem. Nya lösningar, såsom lagrad snö, har bidragit till bättre förhållanden och längre säsonger för skidåkare nära hemmet. Man behöver inte längre resa bort för att hitta snö. Skidåkning har blivit en näridrott.

KUVAT ISTOCK



2

Bra sätt att hantera stress

A tt skidåkning minskar stress beror inte bara på närheten till naturen, utan även på ökad uthållighetskondition.

"När man åker skidor jobbar hela kroppen. Mest påverkas uthålligheten när andnings- och cirkulationsorganen förstärks. Hjärtat får mer kraft, och blodkärlsbildningen i musklerna ökar, vilket ger musklerna mer syre när de jobbar", berättar Köykkä. Det

känns bra att åka skidor. Förbättrad uthållighet märks också i vardagen. Forskning visar att bra kondition underlättar stresshantering och till och med motverkar stress.

"Det är en neurologisk effekt. Regleringen mellan sympatiskt och parasympatiskt nervsystem förbättras när uthållighetskonditionen ökar. Det förklarar också den ökade stresståligheten."



3

Bra för balansen, skonsamt för leder

Miika Köykkä påpekar att skidåkning är en balans- och tekniksport. Det gäller att veta hur man håller sig på skidor, att hitta rytmen och att upptäcka hur man åker nedför en backe på ett säkert sätt.

Ofta blir balansen lidande med åren, men man kan motverka och bromsa upp förändringen genom att åka skidor. Det går absolut att ta upp skidåkningen även på äldre dagar, men det kan vara bra att skynda långsamt i spåren.

”Det är bäst att framskrida i takt med hur ens kondition och färdigheter utvecklas. Insjöisar och åkrar är bra ställen att öva på. Där är det lätt och tryggt att åka. När konditionen ökar kan man söka sig till mera utmanande terräng. Man ska inte heller dra sig för skidundervisning. Redan en lektion kan hjälpa mycket.”

Dålig balans kan också vara förknippad med ledbesvär. Att åka skidor lindrar ofta dem också. Dessutom förbättrar det koordinationsförmågan som kan vara nedsatt när man har ledvärk. Skidåkning rekommenderas också som motion efter en knä- eller ledprotesoperation. Klassisk åkstil skonar leder från slag och stötar som de utsätts för till och med när man går. Dessutom förstärker skidåkning bälkorsetten, mag- och ryggmusklerna samt sätes- och lårmusklerna.

4

Bra utrustning hjälper att lyckas

Vallning är den största utmaningen med skidåkning, har det hetat länge. Skinnskidor, som är trendiga just nu, ger fäste utan vallning. Nu kan man alltså ta sig ut och åka utan kunskaper i vallning. Det har gjort att tröskeln för att skaffa skidor och börja en ny sport är lägre än förr.

”Jag tror det är en av de största anledningarna till uppgången av skidintresset. Skinnskidorna ger en bra start om man åker klassiskt”, säger Köykkä.

Tvåa på Köykkäs lista är glidsnöskor. De är en korsning mellan skogsskidor och snöskor och därför smidiga att vända runt med. Det bästa är, förstås, att man med dem på fötterna lätt kan röra sig var man vill, i ospärad terräng. Köykkä tycker att det är lätt att förstå varför glidsnöskor blivit så populära.

”Glidsnöskorna är lättare än skogsskidor och åkarvänliga. De är behändiga att ta på sig och åka iväg. Men de saknar kanter, vilket gör det svårt att svänga och åka i långa nedfarter.”

Njut av att skida

Skidåkning är en perfekt vintersport för hela familjen. Den är lätt att komma igång med, och man kan börja på många sätt.

TILLBAKA TILL SKOLAN | Många skidklubbar anordnar skidskolor för vuxna där man vid behov kan börja alldeles från grunden. På vintern lär man sig åktekniker: klassisk stil och olika skejttekniker. Innan snön kommer förbereder man sig för skidsäsongen med stavgång, styrketräning och kanske rullskidåkning. Samtidigt som man lär sig åka skidor får man kanske nya kompisar!”

LÄR DIG PÅ YOUTUBE | Om skidskola eller privatlektioner känns överdrivet är videor som skidskolor har på YouTube ett alternativ. De kostar ingenting och är överraskande instruktiva. Exempelvis har Suomen Latu lagt upp videor där de visar hur man bromsar upp eller faller på ett säkert sätt.

SOCIALA MEDIER GUIDAR TILL SNÖN | Var finns det snö? Är spåren i åkskick? På sociala medier finns många sidor där man hittar information om hur spåren ser ut. Ofta är det skidåkare själva som uppdaterar sidorna, så uppgifterna kan vara mycket detaljerade.

SURFA TILL SPÅRET | Ladulle.fi är en väldigt informativ webbtjänst som rapporterar om skidspårens skick i Finland. Där hittar du kartor och aktuella lägesrapporter över spår och skidrelaterad service i de flesta kommuner i landet.

LOCKANDE LOPP | Det organiseras tiotals masslopp i Finland långt in på våren: Savonia-loppet, Botnialoppet, Finlandialoppet, Pogosta-loppet, Tervahiihto, Vuokattiloppet, Vandaloppet, Jätkänkyläntilä, Pölkky, Lapponialoppet... De har varierande sträckor, oftast är det minst två alternativ att välja mellan. Att delta i ett masslopp kan vara ett trevligt mål i ens skidåkar-karriär och ge en känsla av gemenskap.

RÄTT UTRUSTNING | Njutningen med skidåkning har att göra med bra utrustning. Att låna kompisens skidor bär inte långt. När du skaffar skidor ska du först ställa dig på en väg. Utöver vikten vill försäljaren också veta hur lång du är och hur intensivt och med vilken stil du tänker åka för att ni ska hitta skidor med rätt styvhet. Skinnskidor är avsedda för den klassiska åk-stilen. De har en remsa med mohairhår i mitten som ger fäste. Sedan behöver man bara stryka på lite glidvalla. Inget under att runt 70 procent av alla skidor som säljs är skinnskidor.





Entusiasm och en stundens ingivelse gjorde att Hannu Laitala blev skidmakare. Träskidor är vackert hantverk.

Måttbeställda skidor av närvuxet trä

Skidfabriken Ylönen i Hankasalmi har traditioner som går hundra år tillbaka i tiden. Sedan 2007 är det Hannu Laitala som bär arvet vidare.

I spetsen står "Ylönen" i skönskrift. Det är det enda som antyder tillverkaren på träskidan.

"Ingen idé att förstöra det fina träet med överflödiga texter", skrattar **Hannu Laitala** som är skidmakare på skidfabriken Ylönen.

Att han landade som företagare var lite av en slump. På vintern 2006 besökte Laitala Ylönen för att leta efter skidor till sin son. Då fick han en djärv idé. Han gick en vecka och funderade, men sedan sökte han upp **Erkki Ylönen** och frågade om han skulle kunna se hur man gjorde skidor. Erkki var inte imponerad. Det hade varit många som hade provat, men ingen hade stannat kvar. Men Laitala gav inte upp.

"Jag sade att jag gör allt och behöver inte ens få betalt."

Det tog skruv. Ylönen anställde Laitala som medhjälpare till verkstaden. Lära ut skidstillverkning ville han ändå inte.

Medhjälparen fick bära in trä och assistera här och där. Så småningom blev Ylönen övertygad, och han visade Laitala hur man limmar ihop trälagren, kör fräs, slipar och annat.

Det var en bra vinter, och skidorna gick åt väl. Extra arbetskraft var välkommen. Så lärde Laitala sig att bygga skidor lite halvt av misstag.

När Ylönen dog år 2007 ville änkan sälja verkstaden.

"Jag tänkte att det är nu jag har chansen. Ska jag ta klivet in i det okända eller fortsätta inom it-branschen? Det hade varit synd om traditionen hade tagit slut. Så jag köpte verkstaden."

...

Laitalas marknad inom den hårt konkurrerade skidbranschen är smal. Han tillverkar breda skogsskidor, turskidor och längdskidor som inte finns att få i sportaffärer eller direkt från lagret.

Varje par skidor tillverkas på måttbeställning.

"Ju tidigare vintern kommer och ju snörikare den är, desto bättre för skidfabriken. Då beställer folk skidor. De två senaste vintrarna har varit goda."

Skidboomen har fört med sig nya kunder från hela landet från Åland ända till Ivalo. Den mest långväga köparen i Hankasalmi hade kommit från Australien. Laitala har märkt ett mönster hos återkommande kunder.

"Man köper sig ett par skidor, men sedan tar maken eller maken dem för sig, och man behöver köpa nya i stället. Till slut skaffar man träskidor till hela familjen."

Uppgången av skidåkning och i synnerhet vandring och friluftsliv började synas i efterfrågan på träskidor på vintern 2021. Coronapandemin gav ett lyft åt vinterfriluftslivet, och suget efter vildmarks- och vandringsskidor ökade.

"Nu har i synnerhet unga kvinnor hittat träskidorna som ett ekologiskt alternativ för vintermotion."

....

Att bygga en skida tar 2–3 dagar. Sedan ska de fyra lacklagren få torka i fyra dagar. Undersidan bstryks med tjära. Skidägarens uppgift är att hålla skidorna i skick och stryka på ny tjära vid behov. Tar man väl hand om sina träskidor håller de sig i årtionden.

Priset för ett par skidor skräddarsydda efter kundens mått, behov och önskemål blir 420–520 euro.

Träet till skidorna har Laitala än så länge hittat i närområdet, i Mellersta Finland.

"Det viktigaste är att trädet har vuxit långsamt och fibrerna ligger tätt och rakt. Rakstammig grenfri björk som har vuxit i en blandskog är bäst."

I skidstommen använder Laitala asp eller gran. Hickory och rödbok är hårda och flexibla träslag som passar för kanterna.

När Laitala själv tar sig ut väljer han sällan preparerade spår. Han packar ryggsäcken med mat och dricka och tar på sina skogsskidor.

"Att åka skidor i skog är höjdaren. Man har lugn och ro och kan åka vart man vill. Det är bästa terapin." ●

Hiih-tää, hiih-tää

Det finska verbet för åka skidor, hiihtää, tros härstamma från ljudet som skidan ger när den glider på snön. Ordet för skida, suksi, är ett urgammalt ord som har motsvarigheter även i mansiskan, chantiskan och samejediskan som är besläktade med finska.

Svenskans skida – så som norskans, danskans och engelskans ski – har i sin tur sina rötter i det fornvästnordiska skið som betydde ett klivet långsmalt trästycke.



Vett och etikett i skidspåren topp 5

- 1 Skidspåren tillhör alla skidåkare, och var och en ska få åka i sin egen takt. Att vråla "Ur spår!" är inte dagens melodi.
- 2 Den snabbare åkaren ger plats för den som åker långsammare. Åk på höger sida, kör om till vänster.
- 3 Håll dig till anvisad åkriktning och -stil.
- 4 Hjälp till om du ser att någon har ramlat eller skadat sig.
- 5 Skidspåren är inte till för fotgängare och hundrastare.

Källa: Suomen Latu

Gallup

Har du blivit frälst på skidåkning?

34 %

Ja, minsann!

66 %

Är inte min grej

Vi ställde frågan på Vasa Elektriskas Instagram Story. Vi fick svar av 4 765 personer.



FOTO ISTOCK

Här syns skidboomen

- **Efterfrågan på skidor och pjäxor överträffar tillgången.** I synnerhet i Södra Finland är det ofta tomt på hyllorna. Leveranssvårigheterna beror på produktionsflaskhalsarna efter coronapandemin och bristen på containrar för sjötransporter. Skidåkning har ökat i popularitet även i utlandet, så risken finns att bristen kvarstår framöver.

- **Det går bra för många skidtilverkare.** Exempelvis har Peltonen, som ägs av Rapala, slagit sitt produktionsrekord de senaste två åren. År 2022 var ökningen en fjärdedel större än året innan. Även personalstyrkan har vuxit. 70 procent av Peltonens produktion är vallningsfria skinnskidor, men skejtskidornas andel har också ökat hela tiden vid sidan om.

- **Även många sportaffärer har medgång.** Sportaffärerna ökade sin omsättning med cirka 60 procent under de snörika månaderna år 2021. Utrustningshandeln steg hela 114 procent, vilket innebär att riktigt många gick och skaffade sig skidor. I november 2022 gick omsättningen för sportutrustningsbranschen upp 2,7 procent.

- **Allt fler vill prova.** Finlands Skidförbund organiserar den 4–22 mars

2023 skidfesten Helsinki Ski Weeks på Olympiastadion. Avsikten är att introducera skidåkningens gädje i en urban miljö och göra den tillgänglig för alla även om man inte hade egen utrustning eller tidigare erfarenhet. Kulmen på festveckorna är Stadion Sprint där skidstjärnor tävlar med varandra. Ifjol då festen anordnades för första gången drog den över 70 000 besökare.

- **Stort intresse för den nya temadagen.** Den nationella skiddagen som lanserades förra året firades med skidutflykter och andra skidrelaterade evenemang och jippon som samlade över 320 000 deltagare i hela landet. Med temadagen vill Finlands Skidförbund göra tröskeln låg för finländarna att ta sig ut och motionera. I år infaller festdagen på den 4 mars.

- **Hos försäkringsbolagen syns skidboomen i ökat antal skidolyckor.** Skadestatiken visar att vintersemestern är högsäsong för olyckor i pister, skidspår och annat friluftsliv. Vanligast är sträckningar, bristningar, krosskador och brott i armar och ben. När man ramlar på skidor är också glasögonen och mobilen i farozonen.

Ta nostalgin på allvar

Nostalgin är ett komplext fenomen vars tentakler når överallt och som rör oss alla. Nostalgi är också trendigt just nu, men vi ska akta oss för nostalgisockrade löften om att de gamla tiderna ska komma tillbaka, påpekar forskare Antto Vihma.

Text **ELISA OJALA** Foto **MAIJA ASTIKAINEN**

De flesta av oss har väl någon gång tänkt tillbaka på tider då man hade telefonen på bordet i hallen i stället för i fickan, läste nyheterna i tidningen en gång om dagen och mormor bakade karelska piroger. Längtan till det förflutna är nostalgi.

Men nostalgin är mycket mer än bara en personlig, längtansfull känsla. Den är också ett kulturellt och politiskt fenomen, och förr i världen räknades den vara ett medicinskt specialområde.

”Förr ansågs nostalgin vara en sjukdom som försämrade och i värsta fall förstörde människans handlingsförmåga. I slutet av 1600-talet tänkte man att det handlade om en förlamande hemlängtan. Den nutida betydelsen är mycket bredare. En viss tränad efter att komma hem ingår fortfarande, men idag längtar man snarare tillbaka till gångna tider än till hemmet som en plats”, säger **Antto Vihma** som har undersökt temat i sitt arbete som forskningsprofessor vid Utrikespolitiska institutet.

Från digitalt till förflutet

Det sköljer en nostalgivåg över oss. Forskare talar till och med om en ”global nostalgiepidemi”, vilket inte är så långsökt. Popsångare gör nya versioner av hitlåtar från enhetskulturens tid, och matbordet dukas med smaker från barndomen. Brexit i Britannien och *Take America Back*-rörelsen i USA är exempel på politisk nostalgi.

Nostalgin intresserar folk eftersom det moderna livet förändras i en oerhört snabb takt och man börjar sakna det förflutna som känns tryggt. En faktor som driver fram förändringen är digitaliseringen. Digitaliseringen har revolutionerat hur vi upplever vår vardag och gett oss en helt ny möjlighet att konsumera kultur från det förflutna. Arkiven är nu plötsligt till hands för alla, och gammal musik och gamla underhållningsprogram och filmer finns lättillgängliga.

”En väldigt snabb teknologisk förändring orsakar, men också möjliggör, en nostalgisk längtan efter gamla livsstilar. Nostalgin har tilltalat folk även förr när det har skett stora omvälvningar, till exempel i politiken.”

Och det är precis där nostalgifrosseriets risker ligger. Man kan utnyttja våra nostalgiska känslor i reklam, marknadsföring och politik och lova att de gamla tiderna på riktigt kommer tillbaka.

”Nostalgin kan utnyttjas för att manipulera oss om vi inte är vaksamma och reflekterar över våra känslor. Auktoritära populistpartier har med framgång ridit på nostalgisockrade löften överallt i världen, vilket kan utgöra ett hot mot den liberala demokratin.”

Nostalgin som tankeväckare

Nostalgin är ändå inte bara någonting negativt, inte ens i politiken.

”Den är ingen sjukdom som ska

botas. Snarare är den någonting som man ska identifiera, behandla och ta på allvar.”

I en individs liv är nostalgin en känsla som kan hjälpa eller till och med tvinga en att fundera på viktiga frågor: hur världen har förändrats, hur jag har förändrats och var jag kommer ifrån. I bästa fall styr den oss till att tänka över vår egen livsberättelse och reflektera över var våra känslor kommer ifrån.

”Även om känslan skulle vara stark betyder det inte att hjärnan kopplas ifrån. Det kan tvärtom ge oss impulser till viktiga funderingar.”

”Nostalgin är ingen sjukdom som ska botas. Snarare är den någonting som man ska identifiera och behandla.”

Även forskaren själv drabbas av nostalgiska känslor.

”Jag har tänkt på vad för en barn-dom min dotter har jämfört med mig. Jag vill gärna ta goda element från min barndom och föra dem till nuet. De handlar om analoga aktiviteter och till exempel utomhuslekar – en viss frihet som barnen i början av 1980-talet hade. I alla fall vill jag inte överbeskydda mitt barn eller sätta för snäva gränser för henne.” ●

Antto Vihma

Författare till boken *Nostalgia: teoria ja käytäntö* (Nostalgia i teori och praxis) (2021) som han tilldelades det statliga priset för informationsspridning för hösten 2022.

Medverkade i boken *Totuuden jälkeen* (Efter sanningen) (2018) som kandiderade till Kanava-priset.

Är forskningsprofessor vid Utrikespolitiska institutet och arbetar med sektorsövergripande forskning kring internationell politik. Doktor i statsvetenskap från Helsingfors universitet (2012) och docent vid Östra Finlands universitet (2015).

Bor med sin dotter i Helsingfors.

Antto Vihma fotograferades på Elite i Helsingfors som han tycker är en fin och på ett modernt sätt nostalgisk restaurang. Den grundades år 1932, och värnandet om det historiska arvet syns både i inredningen och på menyn. Elite har varit stamkrog för bland andra Tauno Palo och Matti Pellonpää.



1 Jordvärme har bra verkningsgrad

Om du kan tänka dig att investera lite mer i uppvärmningen kan jordvärme vara ett alternativ för dig. Där kostar förutom värmepumpen också dess installation. Värmen tas tillvara från en värmebrunn som borrar i berggrunden eller från en horisontal värmeslinga nedgrävd närmare markytan. Fråga hos byggnadstillsynen i din kommun om det går att bygga jordvärme på din tomt. Eventuella hinder kan vara exempelvis planer för undermarksbyggande eller ett grundvattenområde i närheten.

En eldriven jordvärmepump har en mycket hög verkningsgrad, vilket gör att jordvärme är mer ekonomiskt än till exempel direkt eluppvärmning. Verkningsgraden höjs ytterligare om jordvärmen kombineras med ett vattenburet golvvärmesystem i stället för vanliga värmeelement.

"Vattnet som cirkulerar i ett golvvärmesystem kan ha en lägre temperatur än i radiatorer."

På sommaren kan jordkyla användas till luftkonditionering av hemmet. Tala med en VVS-planerare om den kan genomföras.

...

kan kombineras med ett vattenburet värmesystem som är populärt idag.

"Även en kombination av direkt eluppvärmning och luftvärmepump är en möjlighet om husets konstruktion är tillräckligt energieffektiv", säger Kettunen.

Fjärrvärme är tillgänglig i städer och tätorter. Möjligheten att bygga jordvärme måste alltid utredas med kommunens byggnadstillsyn. Värmepumpar som tar värme ur luften passar däremot var som helst. Visserligen är deras verkningsgrad lägre i norr, eftersom elmotståndet behöver kopplas in vid sträng köld för att hålla upp värmen. Med jordvärme ska man också tänka på att den är en dyrare investering än fjärrvärme eller en värmepump.

"I norr slukar uppvärmning mer energi eftersom vintern är längre. Därför är det lönsamt att också investera i värmelösningen."

Vilket uppvärmningssätt – husbyggarens val

Fjärrvärme, jordvärme, värmepump eller något helt annat? Vi frågade en expert om vilka uppvärmningsmetoder som är populära i småhus just nu och vad byggaren ska tänka på vid val av värmekälla.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **ISTOCK**

Valet av uppvärmningssätt är ett av de viktiga besluten som man ska ta när man bygger hus.

Det påverkar både boendekostnaderna och komforten. Vilket sätt som är bäst beror på investerings- och brukskostnader, husets belägenhet och även ens egna preferenser: kanske före-

drar du klimatsmarthet och lättskötthet?

Det finns inga utförliga uppgifter om fördelningen av olika uppvärmningssätt i nybyggen, men **Teemu Kettunen**, expert på Motiva, ett statsägt bolag för hållbar utveckling, uppskattar att fjärrvärme och värmepumpar är vanligast i nya småhus. Förklaringen är att de lätt

2 Luft-vatten-värmepump i stället för jordvärme

När det inte är lönsamt eller möjligt med jordvärme faller valet ofta på en luft-vattenvärmepump. Pumpen tar värme ur utomhusluften och överför den till ett vattenburet uppvärmningssystem inne i huset. Om det blir riktigt många minusgrader kopplas elmotstånd in för att ge extra värme.

Pumpen kan kombineras med en vattenmantlad kamin vars värme genom en ackumulatortank kan överföras till ett vattenburet golvvärmesystem.



"Visserligen kostar en vattenmantlad kamin och ackumulatortank extra. Har man stora rum kan en värmelagrande kamin värma upp huset ganska bra även utan dem."



3 Fjärrvärme är en bekymmersfri lösning

Bekymmersfri, driftsäker, oberoende av utomhustemperatur och långlivad, räknar Kettunen upp fjärrvärmens fördelar.

"Utbytesintervallet för en fjärrvärmeundercentral är typiskt 25 år. Värmepumpar innehåller teknik som inte har lika lång livslängd."

Om du bygger i en stad eller tätort är fjärrvärmens ett beaktansvärt alternativ. Enligt Finsk Energiindustri finns fjärrvärme i 177 kommuner i Finland. 90 procent av fjärrvärmebolagen producerar sin värme till största del koldioxidneutralt.

Byggnader ansluts till fjärrvärmennätverket med en värmeledning som grävs ner i marken. Fråga efter anslutningsavgiften hos fjärrvärmebolaget på din ort.



4 Värmelagrande kamin som extra värmekälla

Om du beslutar dig för ett eldrivet uppvärmningssätt kan en kamin som lagrar värme vara smart att ha som reserv. Den hjälper till att hålla hemmet varmt om elpriset skulle sticka iväg. Uppvärmningen är också tryggad under eventuella elavbrott.

"Den väderberoende andelen av elproduktionen ökar och det blir vanligare med prisfluktuation. Då är det en fördel att kunna vara flexibel med sin elförbrukning."

5 Frånluftsvärmepump till lågenergihus

En frånluftsvärmepump ger bästa nytta i ett nytt, energieffektivt hus. Samma pump sköter både uppvärmningen och ventilationen. Den tar tillvara värmen i inomhusluften via ventilationskanalerna och överför den till tilluften, det varma bruksvattnet eller ett vattenburet golvvärmesystem.

För att pumpen ska vara eko-

nomisk ska frånluften innehålla tillräckligt med värme långt in på vintern.

"När kölden tilltar blir det nödvändigt att samtidigt använda elmotstånd för att producera golvvärme. Hur tidigt under uppvärmningssäsongen det sker beror på hur energieffektiv husets konstruktion är."

Text JOHANNA TILUS Foto SIMONE ÅBACKA

Bedårade av gamla bilar

Ett passionerat intresse för gamla bilar förenar medlemmarna i Vasa Veteranbilssällskap. Bröderna Keijo och Urpo Kiuru samt Christian Holmberg har tagit hand om tiotals bilar, vissa till och med 100-åriga, och gjort dem körbara igen.

Urpo Kiuru

Keijo Kiuru

Christian Holmberg

Bröderna Urpo och Keijo Kiuru och Christian Holmberg blev bilentusiaster redan som barn. Nu lever de ut sitt intresse i Vasa Veteranbilsällskap. Den guldfärgade Volvon från 1972 (till vänster) är en så kallad Helgon-Volvo som privatdetektiven Simon Templar körde i tv-serien Helgonet på 1960-talet. Urpo Kiuru beställde den från Amerika för ett tiotal år sedan med hjälp av en kompis. Även kungen i Sverige hade tidigare en likadan bil.



I Vasa Veteranbilssällskap har Keijo Kiuru och andra entusiaster möjlighet att mixtra med fascinerande fordon, men också att umgås med likasinnade under trivsamma former i bil-museet, som sällskapet äger, i det stora garaget under museet och vid olika bil-evenemang på sommaren.



Keiijo: "Aha, där åkte en Skoda, och där kommer en Renault..." Vår pappa arbetade i bilbranschen, och jag lärde mig också känna igen vilket märke de förbiåkande bilarna hade när jag var fem. Min första egna bil var en Humbert, som jag köpte när var 15 och sommarjobbade i en bilaffär. Jag fixade och besiktade den, men sålde bort den redan året därpå, eftersom jag inte ens hade körkort! Jag minns det än i dag hur de beigea lädersätena doftade.

Christian: Jag har också varit en motorentusiast sedan barnsben. Jag byggde bilmodeller redan som 8-åring. Min första bil var en Volvo 940. Jag köpte den när jag var 17. Jag lagade och studerade den noga. När jag fyllde 18 körde jag under ett år flera tusen kilometer runt omkring i Finland och Sverige med den.

Urpo: Jag hittade bilintresset efter min storebror **Keijo**. Han jobbade med bilar, medan jag gick in i metallbranschen. Jag är inte lika duktig på att laga bilar som Keijo, men jag är en ganska bra assistent! Min första bil, en vit Volkswagen bubbla, köpte jag i 20-årsåldern. Det var en snygg och trevlig bil.

Keijo och jag har varit medlemmar i Veteranbilssällskapet från slutet av 1970-talet, eller nästan ända sedan sällskapet grundades. Vi och andra medlemmar träffas på måndagskvällar på bilmuseet. Då är kaféet öppet, och det finns färskna bildtidsningar att läsa. Vi snackar och tittar ibland på filmer om till exempel hur man bygger bilar.

Keijo: Det är kul att köra ihop. På egen hand blir det lite tråkigt. På somrarna organiserar vi onsdagskörning där vi kör från torget i Vasa till något kaffeställe ungefär 50 kilometer bort. Vi hör av oss på förhand och säger att vi är till exempel 25 bilar och 50 personer. Vi märks nog på vägarna när vi kör med våra cabrioletter. När jag kör med taket

nedfällt tar jag mina läderkörhandskar på. Jag har också kört runt i Europa med veteranbilar och deltagit tre gånger i London to Brighton Veteran Car Run, som är det äldsta veteranbilsrallyt i världen.

Christian: Mitt jobb som jordbrukare och lagerförvaltare på den svenska yrkesskolan slukar så mycket tid att jag tyvärr inte hinner delta i alla bilevenemang. Men jag har varit med i Veteranbilssällskapet i nästan tio år nu. Jag skaffade också en gammal Golf till makkan, men vi sålde bort den ganska fort eftersom det blev så att jag tillbringade mer tid med att meka på den än hon på att köra.

Christian: Jag har ägt över 60 bilar i mitt liv och ett trettiotal av dem har varit veteranbilar. Jag byter bil ganska ofta. När jag får ett projekt färdigt säljer jag bilen vidare och köper en ny i stället. Nuförtiden köper jag helst bilar som är i ganska gott skick och jag gör bara den sista finishen.

Keijo: Jag har inte haft riktigt så många bilar. **Christian** ligger före! För tillfället har jag 16 bilar varav 14 är museibilar. Den här branschen har förändrats enormt. På 1970-talet fick man skicka brev till Amerika och fråga efter bildelar som sedan betalades med en check utställd i dollar. Och tullen granskade varenda grunka och grej. Nu kan man bara klicka in varorna i varukorgen på nätet och om ett par dagar anländer de till Finland.

Urpo: Jag har två museibilar och en nyare vardagsbil som jag delar med brorsan. Vi är pensionärer båda två och bor som ungarlar på vår gamla hemgård, så jag behöver inte fler bilar.

Christian: Mercedes Benz SE500 var en utmärkt lyxbil. Jag sålde bort den för ett par år sedan och har saknat den lite efteråt. Kanske dyker den upp igen

FAKTA

Museibilsgänget

- * **Keijo Kiuru, 72, Urpo Kiuru, 68, och Christian Holmberg, 29,** är medlemmar i Vasa Veteranbilssällskap. Sällskapet har cirka 300 medlemmar och äger det största privata bilmuseet i Finland, Vasa Bil- och Motormuseum. Även deras egna bilklenoder förvaras där över vintern.
- * Bröderna Keijo och Urpo är legendarer inom bilentusiastkretsarna överallt i Österbotten och hela landet. Ett flertal av museibilar som de har restaurerat är utställda i Vasa Bil- och Motormuseum.
- * Ett museifordon kan köras högst 30 dagar om året. Fordonet ska vara minst 30 år gammalt. Dessutom ska bilen vara intakt och utan synliga rostskador eller bucklor för att den ska kunna museiregistreras.

någon gång och jag kan snappa den tillbaka. För tillfället har jag bara två bilar: en Volvo V70 för vardagsbruk och en Volvo 850 från 1992 som är en veteranbil.

Urpo: För mig är det viktigt att bilen är sällsynt och i gott skick. De två museibilar som jag just nu har räcker mycket väl. Det finns alltid något att laga och fixa på dem, men jag tar väl hand om dem.

Keijo: På museet har vi svetsutrustning, svarv, sandblåstringsskåp och annat som man kan låna. Ingen skaffar sig sådant själv. Det är alltid någon i källaren som mixtrar med sin bil. Om man inte hittar en viss reservdel är det alltid någon där som vet var man ska leta. Jag som varit med redan länge hjälper gärna de yngre med tips för att kunskaperna ska gå vidare. ●

Kunder törstar efter information om el

"Berätta så som du skulle förklara för ett barn." Så ber **Oona Nybacka**, som arbetar med kommunikation hos Vasa Elektriska, experter att tala till henne för att hon själva ska kunna skriva begripligt om energi.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **SIMONE ÅBACKA**

1 Vad är det mest belönande i ditt arbete just nu?

"Det känns jätteviktigt att kunna förmedla information nu när den verkligen behövs. När jag skrivit färdigt en artikel ser jag fram emot att den delas på nätet för att se om den väcker debatt eller flera frågor. Det hjälper mig att planera kommande material.

På sistone har en del stor del av vårt jobb i kommunikationen bestått av att försöka lätta arbetsbördan hos kundtjänsten, där de har uppstått långa köer. Vi skapar innehåll som ska besvara kundernas frågor."

2 Vad ingår i ditt arbete?

"Jag kom till Vasa Elektriska för att göra internkommunikation, men min arbetsbeskrivning växte snart till att även omfatta sociala medier och extern kommunikation.

När jag började för två år sedan studerade jag fortfarande vid Vasa universitet. Jag var en nybörjare, och det var kul att kunna pröva vingarna i interna kommunikationskanaler. Jag fick lära mig hur man till exempel gör videor. Jag har gjort det mesta från fastlagsbullegallup till medarbetarpresentationer och videor om olika enkätresultat. Meningen har varit att exempelvis skapa vi-anda eller göra medarbetarna bekanta med nya saker med hjälp av humor.

Jag har fått lära mig massor om energibranschen. Jag har lärt mig jättemycket genom att intervjua våra medarbetare för vårt intranät. Det har också förberett mig för uppdrag i extern kommunikation. Nu skriver jag till exempel pressmeddelanden och samordnar och producerar material till våra sociala medier. Kommunikationen har blivit allt viktigare nu när situationen på energimarknaden är som den är."

3 Hur har den nuvarande situationen påverkat ditt arbete?

"Förut gjorde vi många innehåll med feel-good-fokus. Nu strävar vi efter att släcka kunskapstörsten, eftersom elpriset är något som oroar många. Alla är intresserade av elpriser och avtal. Vårt mål är att hjälpa folk att förstå vad som sker på elmarknaden och berätta om till exempel olika elstöd. Vi vill att våra kunder ska kunna lita på oss. Därför gör vi kommunikation som är transparent och ärlig. Vi vill berätta om energifrågor på ett lättillgängligt sätt. Ibland är det lite av en utmaning eftersom branschen är så komplex.

Med tanke på mitt arbete är situationen intressant för att jag själv har fått sätta mig djupare in i allt som har med el att göra. Det kan innebära till exempel diskussioner med våra experter om anskaffningskostnader för el och hur de påverkar våra kundpriser. Sedan försöker jag sammanfatta informationen i till exempel en artikel som delas på våra sociala medier, så att så många som möjligt kan hitta svar på sina frågor där.

Att jag själv inte är en expert på energifrågor är en fördel. Jag är liksom vilken läsare som helst. Mitt bästa trick i intervjuer är att be experterna berätta så som de skulle förklara saken för ett barn. Då skippar de fackterminologin och jag får lättare att formulera mina texter."

Namn: **Oona Nybacka**
Uppgift: **innehållsproducent**
Utbildning: **filosofie magister, kommunikationsvetenskap**
Familj: **sambo och två hundar**
Fritidsintressen: **hundaktiviteter med den 1-åriga whippeten Ekko och den 10-åriga taxen Niilo samt joggning i naturen**



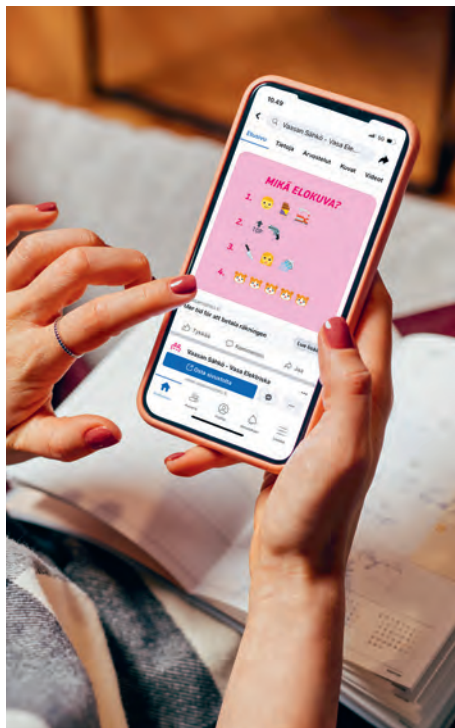
Värmepumpen vid Påttska framskrider enligt plan

Bygget av värmepumpen vid Påttska avloppsreningsverket framskrider enligt planerna. Värmeproduktionen ska inledas vid årsskiftet 2023–2024.

Anläggningen tar tillvara värme från det renade avloppsvattnet och överför den till Vasa Elektriskas fjärrvärmenät. Den ska producera upp till 60 gigawattimmar värme om året. Den mängden värme räcker till att hålla alla 1850 egnahemshus som är anslutna till fjärrvärmenätet varma. Och det blir en del värme över också.

Just nu är man i gång med markarbeten. Grundläggningen är färdig, och som följande påbörjas byggarbeten. Tester och ibruktagning av anläggningen inleds till hösten.

FOTO ISTOCK



Följ oss på våra sociala medier!

Elfakta och filmquiz

Hittills har året 2023 i Vasa Elektriskas sociala medier gått i informativa tecken. Vi har besvarat frågor från våra kunder med hjälp av videor och en webbartikel som uppdateras löpande.

Det nya året har också fört med sig mer lättsmälta innehåll, såsom vårt filmquiz. Besök oss på Facebook eller Instagram och testa dina kunskaper om filmens värld! Vi sparkar också i gång en serie om elfakta. Den ger dig svar på allt du har velat fråga om el – och på en hel del frågor du aldrig ens tänkt på.



Förlängd betalningstid för räkningen

Du kan få förlängd betalningstid för dina el- och fjärrvärmeräkningar, bara du agerar före förfallodagen. Du kan förflytta förfallodagen själv, förhandla om avbetalning eller begära en förlängning av betalningstiden. Kontakta oss om du vill göra ett betalningsavtal. Hur mycket betalningstiden kan förlängas beror på kundens akuta situation. Längre maximal betalningstid gäller till april 2023. Till dess kan du få en betalningstid på högst sex månader för din räkning. Läs mer på vasaelektriska.fi/andraforfallodag.

Kundrespons

"Kundrådgivaren var absolut bäst! Gav en jättebra känsla. Bästa kundservice som jag någonsin fått!"

Alla kunder får en smart elälmätare

Elmätare i fastigheter inom Vasa Elnäts område byts ut mot nya smarta mätare mellan mars 2023 och december 2024. En del av kunderna har redan smärta mätare, och nu ska ännu 66 000 mätare bytas ut. Du får ett brev där vi föreslår en preliminär tid för utbytet när det blir aktuellt i ditt område. Med en smart mätare får du ännu bättre koll på din elförbrukning: den visar förbrukningen med en kvarts noggrannhet. Dessutom uppdateras uppgifterna oftare i din Vasa Elektriska-app: till och med fyra gånger om dygnet. Läs mer på vasaelnat.fi/smartmatare.





FOTO ISTOCK

Vinterns elbrist avväjdes – och det ska även ni ha tack för, våra kunder!

Vi verkar ha undkommit den tidigare i vinter befarade elbristen – i alla fall för närvarande – tack vare det milda vädret men också den goda talkoandan bland befolkningen. Från september till november 2022 sjönk elkonsumention i hela landet med 7 procent och i december med hela 10 procent jämfört med föregående år, rapporterar Fingrid.

Inom Vasa Elnäts distributionsområde dök elförbrukningen ännu mer. Mellan september och december konsumerade våra kunder hela tiden minst 10 procent mindre än året innan. I november var nedgången hela 19 procent jämfört med föregående år, och i december nåddes en ännu djupare botten: elåtgången var enorma 23 procent lägre, när man inte beaktar temperaturskillnader. Bakom sparivern låg naturligtvis viljan att minska sin egen elräkning, men också tanken att kunna inverka på samhällets elförsörjning.

Men hur länge ska vi leva med en energiosäkerhet och finns risken för elransonering kvar på våren eller nästa vinter? Läs vad experten tycker på vasaelektriska.fi/vinternselbrist.



Laihelaborna producerar mest solel

Laihelaborna har anammat den gröna elen och på allvar gått in för att sänka elräkningarna. År 2022 hade Laihela flest förbrukningsplatser för småskalig produktion av solel inom Vasa Elnäts område.

Här röjer vi i år

För att störningar i elnätet ska vara minimala och elledningarna så trygga som möjligt utför vi regelbundna rójningar av riskträd i Vasa Elnäts ledningsområden. I år står Malax, Korsnäs, Laihela och sträckan mellan Harrström och Töjby på tur.

Rójningar behövs för att träd i närheten av luftledningarna inte ska växa för nära elledningar eller falla på ledningarna när det stormar. Vi tar också bort farliga

träd utanför själva ledningsområdet, till exempel när ett träd lutar mot området. I vissa fall kan vi vara tvungna att också röja träd på gårdar.

De undanröjda träden och grenarna är markägarens egendom. Därför är det också markägarens ansvar att transportera bort dem.

Om du har planerat att fälla träd i närheten av elledningar i vårt distributionsområde, läs mer på vasaelnat.fi/tradfallning.



Vi skänker en reservgenerator till Ukraina

Det är stor brist på el på flera håll i Ukraina just nu. Därför har vi beslutat donera ukrainarna en reservgenerator som Vasa Elnät inte längre behöver. Generatoren är av industriell storlek och kan delvis elektrifiera exempelvis ett sjukhus eller köpcentrum. Motsvarande anläggningar används i Finland som reservkraft vid

sjukhus. Värdet på den begagnade generatoren, som är väl omhändertagen och har använts mycket lite under åren, är svårt att uppskatta. Som ny skulle den kosta flera hundra tusen euro. Ukraina har accepterat donationen, och nu utreder finska myndigheter hur anläggningen ska transporteras till Ukraina.

Egen sol el nu även för boende i husbolag

Nu kan de som bor i ett husbolag producera egen sol el och därmed minska sin elräkning. Det är möjligt genom att bilda en energigemenskap, vilket sedan årsskiftet varit ett alternativ för alla oavsett boendeform.

Vad är en energisammanslutning?

En energisammanslutning, eller energigemenskap, är en lagstadgad tjänst som från och med i år blev tillgänglig för alla konsumenter i Finland. När boende i ett husbolag bildar en energigemenskap kan de producera el med gemensamma solceller och använda den i sina bostäder. Hittills har elproduktion för eget bruk bara varit möjligt i egna hem.

”Traditionellt har den el som produceras med husbolagets solceller bara kunnat användas på en gemensam förbrukningsplats, vanligtvis för hissar, motorvärmare eller belysning. Nu kan elen även konsumeras i lägenheterna, säger **Jari Hovila** som är kundchef vid Vasa Elektriskas energitjänster.

Att bilda en energigemenskap är enkelt. Det kan man göra på nätet. Sammanslutningen väljer en representant som lämnar in en etableringsanmälan på det lokala elnätsbolagets webbplats. Bor man i Vasa Elnäts distributionsområde ska man surfa till vasaelnat.fi/energigemenskap.

Vilken nytta har man av en energisammanslutning?

Medlemmarna i en energisammanslutning tjänar ekonomiskt på den el de producerar. När en del av hushållets el är självproducerad behöver man köpa mindre el från ett elbolag. Därmed minskar medlemmarnas elräkningar.

”Samtidigt blir elförbrukningen i hela husbolaget grönnare.”

Egen elproduktion gav husbolaget ekonomisk nytta även i den gamla modellen, men inkomsterna varierade mycket. Den del av produktionen som husbolaget inte förbrukade själv överfördes till det allmänna elnätet och såldes till husbolagets elleverantör för det aktuella börspriset, som fluktuerar enormt.

”Priset på elbörsen kan ha varit vad som helst mellan noll och trehundra euro för en megawattimme.”

Nu kan den sol el som inte går åt till husbolagets gemensamma elbehov styras till lägenheterna. För medlemmarna i energigemenskapen är det mer lönsamt än att sälja elen.

Hur fördelar man den ekonomiska nyttan?

När energigemenskapen grundas beslutar medlemmarna vilken procentandel av överskottselen varje medlem får. Andelarna registreras i etableringsanmälan.

”Procentandelarna kan beräknas till exempel proportionellt på samma sätt som bolagsvederlagen eller vara lika stora för alla.”

Andelen av egenproducerad el frånräknas automatiskt från hushållets förbrukning. Det sker via Datahub, som är det finska stamnätsbolaget Fingrids centraliserade datautbytessystem. På det viset hålls medlemmarnas elräkningar i energisammanslutningen hela tiden automatiskt uppdaterade.



Eva Marttila är en prisbelönt bagare och konditor från Vasa. Innan hon startade eget arbetade hon på Aroma Bageri i Vasa.

Surdegsbröd som hjärtesak

I hantverksbageriet Mjöli Bakery i Vasa bakar man robust bröd med ekologiskt mjöl och stort hjärta utan att pruta på kvaliteten.

Text **ELISA OJALA** Foto **SIMONE ÅBACKA**

Sedan drygt ett år tillbaka börjar **Eva Marttila** sina arbetsdagar på Mjöli Bakery med sin deggrund. Deggrunden är själen och hjärtat i bageriet. Utan den blir det inget bröd att sälja.

Fast bageriet är ganska nytt har deggrunden redan kommit i tonåren. Den härstammar från en tid då Marttila blev tänd på surdegsbakning. Under flera år förvarade hon sin deggrund hemma, men nu jobbar den för fullt på Mjöli Bakery.

”En surdeg lever hela tiden. Därför är det så kul och intressant att baka och leva med den. Det är varje gång lika spännande att ta ut bröden från ugnen och se om det blev gott bröd idag, om jag lyckades. Ibland kan det bli lite för surt. Därför är det alltid en glädje när jag lyckas.”

Det gräddas bröd i stenugnen i Mjöli Bakery sex dagar i veckan från måndag till lördag. Utbudet av bröd och andra bakverk varierar från dag till dag. Måndagarna har visat sig vara överraskande

Mjöli Bakery är ett hantverksbageri i Vasa som grundades i slutet av år 2021. Dess specialitet är surdegsbröd som bakas på ekologiskt mjöl och gräddas i stenugn. Mjöli Bakery är kund hos Vasa Elektriska.

livliga. Då går det i dörren nästan lika ofta som på fredagarna. Stamkunderna har lärt sig att på måndagar finns det 100-procentigt havre- och rågbröd och lördagen är dagen för en annan favorit: potatistunnbröd.

”Visst är det många som handlar och satsar på bröd på helgerna, men det är underbart att folk också kommer under veckan.”

Ekologiskt och närproducerat

Idén till Mjöli Bakery är hämtad från svenska hantverksbagerier där man gör allt från början till slut själv med respekt för råvaror och tillverkningsprocesser, och utan brädska. I Mjöli Bakery bakas brödet för hand, och mjölet är för det mesta stenmalet ekologiskt mjöl från familj jordbruket Annagården i Pensala i Nykarleby.

”Jag vill använda goda närproducerade lokala råvaror. Jag bakar också bröd för lokala företag, så som restaurangerna Hejm och 1h+k och hotell Astor.”

Även personalen är lokal. Under det första året fick Marttila hjälp av sin dotter **Julia** som då hade ett sabbatsår. Nu är hon i Asien, och Marttila har anställt en professionell bagare. Vanligtvis jobbar de på tumanhand, men när det blir bråttom hoppar 1–2 extra medarbetare in.

Marttila hann drömma länge om ett eget bageri i sin hemstad Vasa. Det tog

flera år att hitta en passande lokal.

”Lyckligtvis hittade jag till slut den här lokalen i centrum. Det har varit ett bageri här redan förr, så det ställdes inga krav på en stor och dyr ombyggnation.”

Prisbelönta bröd

Eva Marttila är utbildad bagare, konditor och konditormästare. Hon inspireras fortfarande av bakning varje dag.

”Jag är jättenyfiken på allt nytt som händer i branschen. Jag reser ofta till Stockholm eller andra platser i Sverige för att spana efter nya uppslag. Jag går på mässor, besöker bagerier och smakar runt och plockar idéer för mitt bageri.”

Flera av idéerna har senare förädlats till läckra, och även prisbelönta, bakverk. I höstas tog Mjöli Bakery hem guld i finländska mästerskapet i mathantverk för sin lingonlimpa och brons för sitt Ekgårdens kryddtunnbröd. I kategorin rågbröd tilldelades Mjöli brons för Moffas kafferåg.

Mjöli Bakerys första år har varit arbetsfyllt men framgångsrikt. Hur kommer bageriet att se ut om två år?

”Jag har en hel del planer för framtiden, men jag håller dem för mig själv än så länge. Jag fortsätter att utveckla företaget och hoppas att Mjöli Bakery är vid liv och har det lika bra som min deggrund.” ●



Surdegsbröd | Bröden på Mjöli Bakery bakas på surdeg. Tillredningen börjar 1-2 dygn innan bröden gräddas. Surdegsbrödet håller sig färskt länge. Det möglar inte, utan blir bara hårt.





EFTER EGEN SMAK

Rotfruktsiskender
låter sig lagas även
på köttkebab om du
föredrar det.

Recept **RIIKKA KAILA**
Foto **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Nyttigt krubb

Hemlagad iskender kebab bräddar restaurangversionerna i både smak och hälsosamhet. Dess hemlighet ligger i de inhemska rostade rotfrukterna, de växtbase-rade kebabstrimlorna och den bästa såsen i världen.



Börja med såsen. Fräs löken ett par minuter i en kastrull med olja. Tillsätt kryddorna och fräs färdigt. Rör i de passerade tomaterna, saltet och sockret. Låt sjuda på låg värme i cirka 10 minuter. Mosa såsen slät, om du vill, och låt svalna.



Tillaga rotfrukterna och kebab. Skär rotfrukterna i stavar och lägg dem på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt. Häll över olja och strö med salt och sesamfrön. Rosta rotfrukterna i ugn i 225 grader i cirka 15 minuter. Värm upp vegokebab enligt anvisningarna på förpackningen.



Gör i ordning portionerna. Lägg upp alla ingredienser i skilda högar på serveringsfat och fullborda med kebabsåsen, yoghurten, rödlöksringarna och örterna.

Till fyra portioner behöver du:

Kebabsås:

1 liten lök hackad
2 vitlöksklyftor fint hackade
1 msk rybsolja
1 tsk paprikapulver
1 tsk spiskummin
½ tsk chilipulver
300 g passerade tomat
1 tsk salt
1 tsk socker

Rostade rotfrukter:

ca 1,2 kg rotfrukter (t.ex. morötter, palsternacka, kålrot)
ca 3 msk rybsolja
1 tsk salt
2 msk sesamfrön

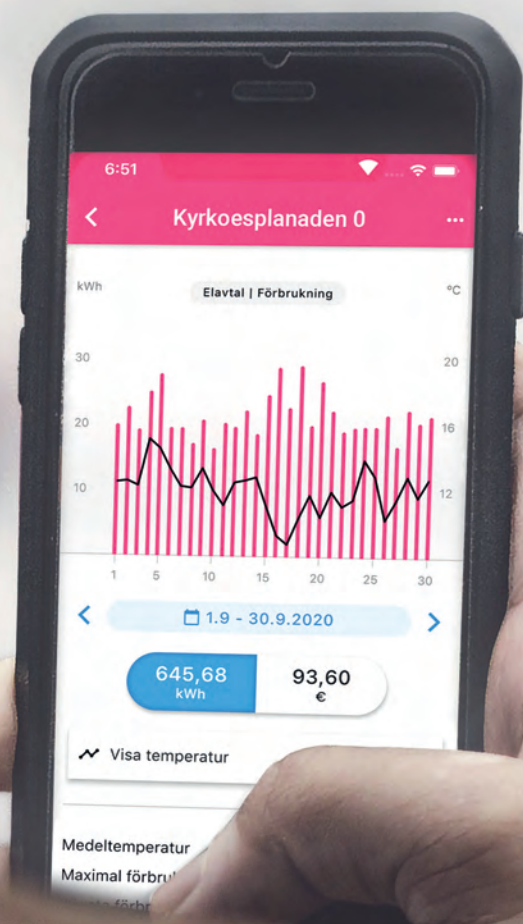
Dessutom:

400 g vegokebab (t.ex. Vöner)
rybsolja till stekning
2 dl turkisk yoghurt
rödlök i ringar
rucola
mynta
bladpersilja

AKTUELLT OM EL

Vad består elpriset av? Vilka är de enklaste sätten att spara el? Vilka elstöd kan jag få?

Läs om allt det här och annat aktuellt på vår webbtjänst:
vasaelektriska.fi/elnu



Energichef Mikael
Mäkelä svarar



- **Läs vår elmarknadsöversikt**
Vad händer på elmarknaden? Hur bildas elpriset?
- **Mobilappen som stöd i energisparandet**
Gör som 40 000 andra redan gjort och ladda ner vår app!
- **Små gärningar – stora besparingar**
5 + 1 enkla sätt att spara på energi.
- **Bekanta dig med olika elstöd**
De här elstöden kan du ansöka om just nu.