

Nette

Vasa Elektriskas
kundtidning
3 | 24

**LYSANDE TIPS
FÖR SÄSONGS-
BELYSNING**

**Svampretreat
vänskapens
höjdpunkt**

**Sov bättre!
Men hur?**

**Goda
råvaror
från onda
alger**

**Ny boom
för loppisar**



FOTO KASPER DALKARL

Innehåll

Temaartikeln i detta nummer går på djupet med loppisboomen. Dagens loppmarknader tilltalar nya målgrupper, lockar med stilfull inredning och kvalitativt sortiment, och är ofta fint belägna. Men vad handlar loppistrenden egentligen om och lärar det sig att köpa begagnat?

- 3 Bra fråga**
Hur vet björnen att den ska gå i ide?
- 4 Tema**
Nya tider för loppisar
- 12 Babbel**
Vad stör sömnen och vad kan man göra åt det?
- 14 Smartare liv**
Stämning i kvällsmörkret
- 16 Ilag**
Vänskapen kulminerar i svampgalenskap
- 20 Aktuellt**
Läs bl.a. om Vasa Elektriskas hållbarhetsarbete, slutspurt på byte till smarta mätare och konditionsgranskning för fjärrvärmeutrustning.
- 24 Föregångarna**
Gott bruk för onda alger
- 26 Korsord**
- 27 Recept**
Smak av hösten

Räcker det? Det gör det inte.

Klimatförändringen är en av de största utmaningarna som mänskligheten står inför under detta århundrade. Den utgör ett allvarligt hot mot biologisk mångfald, människors hälsa, ekonomi och säkerhet. Det är därför viktigt att samhällets aktörer drar sitt strå till stacken för att minska utsläppen och ställa om till förnybar energi.

Ett av de viktigaste sätten är att elektrifiera sektorer som transport, industri och uppvärmning. Det innebär att man istället för fossila bränslen använder förnybart producerad el.

För att elektrifieringen ska vara möjlig behövs ett pålitligt, flexibelt och hållbart elnät. Elnätsbolagen spelar en viktig roll i denna process genom att möjliggöra överföring av el från producenter till konsumenter och upprätthålla balansen och leveranssäkerheten i elsystemet.

När vi sammanställde Vasa Elnäts utvecklingsplan för 2024 konstaterade vi att förbrukningstopparna kommer att öka kraftigt under de kommande tio åren, och att det samtidigt kommer att tillföras stora mängder förnybar produktion till nätet. Utöver investeringar i leveranssäkerhet är vår andra stora insats att säkerställa tillräcklig nätkapacitet, också med föregripande investeringar.

Energimyndighetens nya tillsynsmodell kastar en skugga över denna utveckling och försämrar avsevärt nätbolagens förmåga att svara på utmaningarna. Den enskilt största faktorn är avskaffandet av inflationsskyddet i värderingen av distributionsnätet. Detta är kortsiktigt och äventyrar den elektriska omställningen.

I Finland är det dags att agera och se till att det skapas nya investeringar. Tack vare starka elnät och en god utveckling av förnybar produktion kan vi ta emot elintensiva investeringar, men bara begränsat. Elnäten kräver också betydande förstärkningar. Samtidigt måste tillståndprocesserna effektiviseras så att byggandet av nödvändiga ledningar och komponenter blir så smidigt som möjligt.

Jarmo Leppinen
verkställande direktör
Vasa Elnät

Koncernen Vasa Elektriskas kundtidning

Följande Nette utkommer 02/2025
Postadress: PB 26, 65101 Vasa
Besöksadress: Kyrkoesplanaden 0, 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: Oona Björkbacka,
Johan Eriksson, Marko Hakamäki,
Mikaela Jussila, Mirja Kohtamäki
Tryckeri: UPC Print
Pärmbild: Mari Lahti



4041 0948
Painotuote



Hur vet björnen att den ska gå i ide?

Text **ELINA VIRONEN**

När temperaturen under höstnätter ligger permanent under noll inser björnen att det snart är dags för vintersömn och börjar varva ner. Det är en instinkt som utvecklats under evolutionen. Vanligtvis sker det i oktober eller november.

Genom att sova igenom vintern sparar björnen energi och överlever årstiden då det i Norden är ont om föda i naturen. Björnen äter normalt inte i ide, utan den klarar sig på det fettlager som den bygger upp under sensommar och hösten genom att äta rejält mer bär än den förbrukar. Björnen har heller ingen avföring på vintern, utan de avfallsprodukter som bildas när fettet bryts ner återvinns av kroppen.

Vintersömns längd beror på tillgången till bär. Är det ont om bär väntar björnen och tankar bär längre fram på hösten. Om hösten däremot är

lång och varm och björnen har byggt upp tillräckligt med fettreserver kan den gå i ide tidigare.

I Finland vaknar björnen i mars eller april, men tidpunkten varierar individuellt. Först ut är hanar som sover ensamma, sedan honor med ungar. Ungarna föds mitt i honans vintersömn och klarar sig på modersmjölken till våren.

Klimatförändringen gör att björnens vintersömn troligen förkortas i båda ändarna. Det kan vara ett problem om växtperioden inte förlängs i samma takt och björnen får svårt att hitta föda, i synnerhet på våren. Andra finska djur som sover vintersömn är grävling och mårhund. En del små däggdjur, till exempel igelkotten och fladdermusen, går i vinterdvala som är ett djupare tillstånd än vintersömnen.

Som expert intervjuades **Katja Holmala** som är programdirektör och specialforskare vid Naturresursinstitutet.

Text JOHANNA TILUS Foto MARI LAHTI

Nya tider för loppisar

Loppmarknaderna är inget nytt fenomen, men de har fått nya kunder, nya stilar och nya former. Unga, ekologiskt tänkande och stilmedvetna har hittat till secondhand, vare sig det gäller design eller bruksföremål, men framför allt kläder.

Idag är det trendigare än någonsin att fynda på loppis!

Venla Rintala från Lahtis har varit en inbiten loppisbesökare ända sedan hon gick i högstadiet. Hon klär sig själv mest i återanvända fynd, men köper kläder på loppmarknad också för att laga och sälja dem vidare. "Det är mer ekologiskt att handla på loppis än att köpa nytt, men mest tänker jag på hur mycket pengar jag sparar genom att köpa begagnat", säger Venla Rintala.





Största delen av **Venla Rintalas**, 22, kläder är köpta på loppmarknad. De låga priserna har gjort det möjligt att förnya garderoben även med studentbudget.

”Det är jätte sällan jag köper helt nya kläder i en vanlig butik. Dessutom verkar det som att jag gör bättre fynd på loppisar än i vanliga klädbutiker”, säger Rintala.

Rintala inledde sin loppiskarriär i högsta-aldern i Vittis där hon är uppvuxen, först närmast för att göra sin mamma sällskap. Men när det så småningom dök upp coola munkjackor och träningskläder från Nike ur klädhögarna började hon tjata på mamma om att komma ut på en loppisrunda flera gånger i veckan.

”Jag hade inte råd att åka till Tammerfors och shoppa varje månad, men på loppis kunde man hitta nya grejer”, berättar Rintala.

När en vän rekommenderade henne second-handappen Zadaa hittade Rintala ett sätt att tjäna lite extra pengar. Först fotade hon främst sina egna gamla kläder för försäljning, men den enkla kanalen lockade henne till att leta efter säljbara kläder på bekanta loppisar. Där hittade hon för en billig peng till exempel Marimekkoplagg, som var i behov av lagning.

”Jag tänkte äh, jag tar risken! Jag lagar och rengör dem och försöker att sälja dem med en hyfsad marginal.”

Dyrgripar på de lägsta hyllorna

Idag bor Rintala i Lahtis med sin make **Aleksi**. Hon har hittat sina favoritloppisar där också. Dem besöker hon ett par gånger i veckan.

En loppisrunda är för Rintala ett sätt att koppla av. Oftast går hon och fyndar för sig själv. För det mesta hittar hon kläder, skor och smycken. Rintalas loppisfynd har även imponerat på hennes äldre systrar.

”Jag har hittat helt sjukt fina saker och till och med dyra märkesplagg, till exempel en stickad tröja från Tommy Hilfiger som jag snyggade till med en noppborttagare. När mina syst-

rar från Helsingfors kommer på besök vill de alltid gå en loppisrunda med mig”, säger Rintala.

Rintala har också försökt instruera sina vänner i att bli bättre skattsökare. Upptäcker man ett par intressanta grejer på ett bord är det lönt att ordentligt rota igenom hela bordet – också de lägsta hyllorna.

”Man hittar ju ingenting om man bara plockar en sak här och en annan där och sedan knallar vidare till nästa bord”, förfasar hon sig.

Ibland hopar det sig så många grejer i skåpet hemma hos Rintala att hon får lite ångest. Då kan hon bli rädd att hon inte får allt sålt.

”Men när jag sätter i gång och lagar, fotograferar och lägger ut dem till försäljning en och en, så blir skåpet nog tomt ganska fort.”

Rintala går också igenom och gallrar i sin egen garderob två gånger om året.

”Jag slänger aldrig något som någon annan skulle kunna uppskatta. Någons skräp kan vara en annans skatt.”

Trevligt med extra pengar

Rintala studerar sista året till tradenom och planerar att starta ett eget företag som ska coacha småföretagare i försäljningsstrategier och visuell innehållsproduktion.

Att sälja saker på loppis ger studenten extra pengar att leva på. Det tar tid att leta efter kläder och att laga och fotografera dem, men flitigheten ger resultat.

”Jag vet ganska väl vad som är trendigt bland ungdomar just nu. Till exempel vintageskinnjackor går åt som smör i solsken om bara modellen är rätt. Jag köpte en jacka för 30 euro och sålde den vidare för 180 euro”, avslöjar Rintala.

Sin egen stil beskriver Rintala som flickaktig och elegant, men alltid med en twist.

”Jag tycker om att kombinera avskalad klädsel med till exempel en lite mer speciell jacka eller en färggrann väska. På sistone har jag haft en halskedja med ett hjärta av guld som jag hittade i skyltfönstret på en butik som säljer begagnade värdeföremål. De mer sällsynta vintagefynden behåller jag för mig själv.” ●



Venla Rintala beskriver sin hemstad Lahtis som en "sjukt bra loppisstad". Tre loppmarknader har blivit hennes favoriter: "Cetori är ett ganska litet ställe, men det ligger i centrum och där finns alltid någonting snyggt. På loppisen i Hennala har jag hittat mycket vintage och ungdomsmode, och i Lanttila porslin och märkeskläder."



4 orsaker till varför **secondhand** är trendigt just nu

1 Lätt att köpa

Linda Turunen är postdoktoral forskare vid Aalto-universitetet och forskar kring modets hållbarhet och speciellt andrahandshandel med kvalitetsvaror. Efter att ha gått runt på loppmarknader i huvudstadsregionen har hon kommit fram till att en uppenbar förklaring till deras popularitet idag är att det har blivit mycket lättare att handla secondhand.

”Köppplevelsen på en loppmarknad är idag mycket mer lik den där man köper nytt. På många ställen är varorna uppdelade efter storlek, färg, produktgrupp eller märke.”

Idag behöver man inte ens gå hemifrån för att komma ut på loppis. Det finns en uppsjö av nätloppisar och appar som erbjuder tusentals begagnade produkter behändigt uppdelade i kategorier.

”Konsumenten kan enkelt bläddra fram vad man vill ha ur det enorma utbudet, till exempel bara Marimekko-produkter eller jeans av en viss storlek.”



FOTO ISTOCK



2 Lägre priser

Många väljer secondhand eftersom de vill ha lägre priser – i synnerhet de senaste åren då priserna har stigit på många håll. Och varför skulle man överhuvudtaget köpa nytt när man kan hitta samma varor billigare på loppis? Ofta har de använts bara ett par gånger.

”Ännu på 90-talet var loppisvarorna ofta verkligen gamla och slitna. Idag kan man hitta samma produkter där som fortfarande säljs i vanliga butiker”, säger Turunen.

Att secondhand är trendigt och lättköpt har också en avigsida. I och med att försäljarna blivit mer prismedvetna och secondhandbutikerna finare är inte priserna så låga längre.

”Visst är det motiverat med högre priser om företaget kurerar sina produkter och betalar hyra för lokalen och lön för anställda, men nu håller priserna på att stiga så mycket att de som varit tvungna att handla på loppis av ekonomiska skäl inte längre har råd med det. Det är sällan man ser varor som bara kostar en eller två euro.”



3 Unika fynd

Man behöver inte gå många år eller årtionden bakåt i tiden för att minnas att det för många var lite skambelagt att gå på loppis. Turunen minns själv att hon på 90-talet skämdes för att ha kläder som köpts begagnade.

”Det förknippades direkt med att vår familj inte hade pengar.”

Idag är det socialt helt accepterat, till och med beundrat, att köpa begagnat. Även många kändisar och influencers visar sig gärna på loppisar.

”Det ses som coolt att någon har tid att leta och göra fynd. Och om man har satt samman ”dagens outfit” av loppisfynd är den unik och går inte att kopiera.”

4 Hållbarare konsumtion

Loppisintresset förknippas ofta med hållbar konsumtion. Det är hållbarare att köpa begagnat än nytt. Turunen påpekar ändå att det bara är så om konsumenten endast köper sådant som hen behöver.

”Man kan också överkonsumera second-hand! Om man handlar flera kassar kläder som man inte behöver är det inte hållbart. Vi borde se loppmarknaderna som en köpkanal som andra och inte som en möjlighet att köpa mycket för en billig peng.”

Å andra sidan kan det ökade och allt bredare utbudet överraskande nog dämpa köpimpulsen.

”Om man tidigare stötte på till exempel fina Levis-jeans på loppis kunde man köpa dem fast de inte riktigt var ens storlek eftersom de var ett sällsynt fynd. Nu när priserna är högre och utbudet större kan man låta bli att köpa för säkerhets skull och vänta tills man hittar jeans med rätt storlek.”



Nyckeln till loppisfynd

Lyckade fynd beror inte bara på tur, och man ska bara köpa det man behöver - även på loppis.

KOLLA SÖMMEN. | Ta dig tid när du går på loppis, rota och leta friskt och kom ihåg att de riktiga dyrgriparna kan ligga på nedersta hyllan. På en självbetjäningsloppis ser man ganska snabbt om försäljarens stil matchar med ens egen. Om det finns ett par intressanta varor på bordet är det lönt att gå igenom hela utbudet ordentligt. Hittar du ett intressant plagg så kontrollera att det är helt och att sömmarna är intakta. Använd också näsan! En stickad tröja som är noppig kan snyggas till med en noppborttagare eller ullkam hemma, men en unken lukt går inte nödvändigtvis bort ens i tvätten.

VAR PRISMEDVETEN. | Många går på loppis för de låga prisernas skull, men kvalitativa och trendiga produkter kan kosta upp till 70 procent av vad de har kostat som nya, ibland till och med mer. På en självbetjäningsloppis ska säljaren betala hyra för bordet och en provision till loppisägaren, vilket ofta syns i priserna. Ju mer kurerade varorna är, desto mer ska man betala för dem. Men var noga: säljaren kan ha saltat priset eftersom varan har ett känslovärde för hen. Googla vid behov och kolla vad liknande produkter brukar kosta.

HANDLA PÅ NÄTET. | Onlineloppisar har ofta ett brett utbud, och priserna är lätta att jämföra. Läs noga beskrivningen av varan och fråga vid behov säljaren i vilket skick den är. Tveka inte att be om flera foton eller noggrannare mått. Bästa sättet att undgå att bli lurad är att träffa säljaren ansikte mot ansikte, men om det inte går, försök åtminstone försäkra dig om att det finns en riktig människa bakom säljarprofilen. Exempelvis i loppisgrupperna på Facebook är det lätt att kontrollera om säljarens profil är nyskapad eller om det finns motstridigheter i hens inlägg och bilder.

TÄNK EFTER INNAN DU KÖPER. | Skaffa bara sådant som är du verklig behövs eller är meningsfullt. Det är ingen idé att köpa en massa kläder eller andra varor bara för att det är lätt att sedan sälja dem på loppis. Det är inte heller hållbart att samla på sig för mycket secondhandvaror eller shoppa loss för ofta bara för att det är billigt och kul.



Skräddaren Simo Kuusela och VD Olli Kaartinen. Vintage- och secondhandbutiks urval består till 90% av gamla kläder från butikens egna kunder. "De återstående 10 procenten är mina egna felköp", säger Kaartinen.

har han inte sytt sedan skräddarskolan.

"Det blev tvärstopp när jag märkte att andra är duktigare på att sy än jag. Jag vill vara bäst. Det är ingen idé att vara tredje bäst."

Så småningom började en dröm om en egen butik gro i Kaartinen's huvud. Han slutade på herreklippingen och började läsa till tradenom samtidigt som han systematiskt samlade in klassiska herrkläder från loppisar och affärsmän som han hade träffat i arbetet. Ett år senare hade han redan ett rejält lager.

"Min dåvarande sambo fick spader när jag hade fyra fullproppade klädställningar i vårt vardagsrum."

....

Brooks Brothers, Burberry, Yves Saint Laurent... Det är lyxmärken som många inte har råd att köpa som nya. Inte Kaartinen heller.

"Vi ville sälja världens dyraste kläder begagnade eftersom vi då också skulle själva ha råd med dem. Priset på en begagnad kostym hos oss ligger vanligtvis på 10–30 procent av vad den skulle kostat som ny."

Utöver att sälja återbrukskläder gör Kaartinen & Kuusela ändringar av kläder. Typiskt är det en kostym som blivit för stor eller för liten för kunden.

"Det fina med klassiska herrkläder är att storleken kan justeras en och en halv storlek både upp och ner."

Kaartinen & Kuusela vill att deras service ger känslan av en lyxaffär. De tar emot varje kund med värme och bjuder ofta på förfriskningar.

"Servicen är A och O för oss. Vi springer och hämtar till provrummet vad kunden önskar. Vi gör en kostym på måttbeställning eller riktigt dyra boxershorts om kunden så vill."

Varifrån kommer hans kärlek till kläder?

"Min morfar var min förebild. Han klädde sig väl och pratade alltid vänligt till andra."

FOTOMARI LAHTI

Begagnad lyx

När Olli Kaartinen hade fyra fullproppade klädställningar med klassiska herrkläder i sitt vardagsrum hade han inget annat val än att följa sin dröm och öppna en egen secondhandbutik.

VD:n för vintage- och secondhandbutiken Kaartinen & Kuusela **Olli Kaartinen** behöver inte tänka efter när han får frågan om varför butiken grundades.

"50 procent kärlek till kläder, 50 procent hållbarhet, skulle jag säga."

I september firades fyraårsfest i butiken i Tölö i Helsingfors. Kaartinen känner sig tacksam.

"Det känns jättefint. Vi har kunnat göra det vi älskar i fyra år."

Butiken säljer begagnade klassiska herrkläder. Vid årsskiftet flyttade de till större lokaler. Kaartinen gläds över att även om företags målgrupp är rätt li-

ten, så har de lyckats hitta kunder överallt i Finland.

"Vår kundkrets består av en brokig samling människor i 15-95 års ålder. Gemensamt för dem alla är intresset för klassiska herrkläder, kvalitet och återvinning."

....

Kaartinen träffade sin affärspartner **Simo Kuusela** när de båda studerade till skräddare mellan 2013 och 2015. Efter studierna blev Kaartinen måttbeställningsansvarig och butikschef på en "dyr herreklipping" dit han sedan anställdes sin vän Kuusela som skräddare. Själv

På planetens sida

Sju nya plagg om året. Det är mängden som jordklotets ekologiska bärkraft tål enligt beräkningarna som företagare och klädaktivist **Aku Varamäki** och hållbarhetsexpert **Sissi Penttilä** har gjort.

Deras färskt utkomna faktabok *Planetaarinen vaatekaappi* (Planetarisk garderob) (Gummerus, 2024) går på djupet med klädindustrins problem och ger råd om hur man kan klä sig på ett ekologiskt hållbart sätt utan att behöva pruta på glädje och stil. Titeln är en antydning på planetarisk klädsel som innebär kläder som är hållbara med tanke på Jordens bärkraft.

Att begränsa sina klädinköp till sju plagg om året kräver en viss grad av planering och självbehärskning, men en liten tröst är att strumpor och underkläder ligger utanför kvoten – begagnade kläder likaså. Men dem ska man inte heller hamstra i onödan.



FOTO GUMMERUS



FOTO ISTOCK

Gallup

Brukar du loppisshoppa?

73 %
Javisst!

27 %
Inte egentligen.

Frågan ställdes på Vasa Elektriskas Instagram Story. Den besvarades av 451 personer.

Secondhand gör skillnad

Andrahandshandeln kan bespara avsevärda mängder koldioxidutsläpp och naturresurser som skulle gå åt i tillverkningen av nya varor.

Den färsk forskning Second Hand Effect 2023 av Tori.fi visar att de som sålde och köpte på onlineloppisen besparade runt 83 898 ton koldioxidutsläpp under 2023. Siffran motsvarar 693 600 tur och retur-flyg mellan Helsingfors och Stockholm eller tillverkningen av 573 096 cyklar.

Redan en såld vara på Tori.fi ger en

minskning av 16,9 kg koldioxidekvivalenter, vilket motsvarar 56 duschar på tio minuter eller tillverkningen av 26 Barbie-dockor. Besparingen förutsätter dock att den begagnade varan ersätter en ny produkt. Koldioxidequivänt är ett mått med vilket man kan räkna ihop hur utsläpp av olika växthusgaser bidrar till ökningen av växthuseffekten.

Källor: tori.fi, rapporten Second Hand Effect utarbetad av Vaayu och Schibsted



Loppis i nya former

Man säljer inte längre begagnat bara i stora hallar eller skumma källarlokalerna.

- Secondhandbutiker finns nu på de bästa shoppinggatorna och i stora köpcentrum och bland annat hos Stockmann i Helsingfors.
- Relove, som säljer begagnade kvalitetskläder, har en av sina butiker på Helsingfors-Vanda flygplats.
- Vissa design- och textilföretag har börjat sälja sina egna begagnade produkter. Det kan ändå också vara greenwashing, eller grönmålning. Att återanvända snabbmode av dålig kvalitet till exempel är inte smart.
- De trendigaste loppisarna har ofta även ett stilfullt kafé, en blomsterbutik, konst, inredningsprodukter och annat som tilltalar det estetiska ögat.
- Secondhandbutikerna är ofta specialiserade på vissa målgrupper eller stilar. Butiken kan vara inriktad mot barnfamiljer eller dem som är intresserade av gatumode, en viss epok eller festkläder.



Vad stör sömnen och vad kan man göra åt det?

Sömläkaren Henri Tuomilehto tittar inte på klockan på kvällen, utan lägger sig när han är trött. God och tillräcklig sömn är viktig för att kroppen och sinnet ska återhämta sig, men vår livsstil gör det svårt att leva upp till den visdomen.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **MARI LAHTI**

Vi sover mindre och sämre än någonsin förr. Samtidigt har vårt behov av återhämtning ökat eftersom kunskapsarbetet har gjort livet allt mer påfrestande för hjärnan. Situationen är paradoxal då 90 procent av återhämtningen sker när vi sover.

”Oavsett vilka företag jag besöker när jag föreläser tar folk upp samma problem: jäkt, snabba förändringar, ständiga avbrott och multitasking. Det är likadant på fritiden. Folk går med mobilen i handen hela tiden”, säger sömläkaren **Henri Tuomilehto**.

Många tränar, mobilscrollar eller distansjobbar på kvällen fast hjärnan skulle behöva lugna ner sig före läggsdags. Annars fortsätter den processa saker och ting i sömnen.

”Man kan sova åtta eller nio timmar, men om hjärnan jobbar på blir sömnkvaliteten lidande och man är trött på morgonen.”

Att vi är för aktiva på kvällarna framgår av en undersökning som Nationella programmet för hjärnhälsa lät göra 2024. Enligt den uppger 61 procent av finländarna sig vara kvällspigga.

”Bara 10 procent av befolkningen är kvällspigga av naturen.”

Från kvällsmänniska till morgonpigga

Tuomilehto är en av de få som är naturligt kvällspigga. Förr brukade han

ofta vara uppe och forska till ett på natten. Morgnarna var svåra.

”Jag ville inte att mina kollegor skulle behöva vara rädda för mig på morgnarna. Det var mitt motiv för att förändra mig.”

Tuomilehto började vakna senast klockan åtta. Att stiga upp regelbundet vid samma tid på morgonen är det viktigaste sättet att kontrollera sin aktivitetsnivå och bygga upp en sömnpress mot kvällen.

”Många tränar, mobilscrollar eller distansjobbar på kvällen fast hjärnan skulle behöva lugna ner sig.”

”Om jag skulle jag sova två timmar längre när jag jobbar hemifrån eller ta en tupplur på dagen så skulle sömnpressen försvinna.”

Tuomilehto bygger upp sin kvällströtthet också med motion och mat. Han äter inte middag vid fyra eller fem som många finländare, eftersom han inte vill vara trött på eftermiddagen. I stället tar han ett mellanmål i slutet av arbetsdagen och går på gym eller tar en promenad.

Middag äter han vid halv nio eller nio. På det sättet ökar sömnpressen till sin topp och sömnen kommer senast vid midnatt. På kvällen kopplar Tuomilehto

av med att läsa böcker eller se på sport eller serier.

”Jag tittar inte på klockan utan går och lägger mig när jag är trött.”

Att vara uppe sent är en hälsorisk

61 procent av finländarna går till sängs mellan tio och tolv på kvällen på vardagarna, säger en enkät som Nationella programmet för hjärnhälsa lätit göra. De som sitter uppe sent löper större risk för hälsoproblem. Flera undersökningar visar att det är bäst för hälsan och välbefinnandet att man går och knyter sig före midnatt.

”Vi vet inte varför det är så. Sannolikt har det med sömnkvalitet att göra. Mängden av sömn spelar också en roll, men det är viktigt när man lägger sig och hur gott man sover.”

De som arbetar i skift kan inte hålla en regelbunden sömnrhythmus. Det är ändå inte helt kört för dem.

”Skiftarbete är en belastningsfaktor som kan kompenseras med att äta nyttigt och motionera regelbundet. På det sättet kan man kontrollera sin aktivitetsnivå och förbättra sin sömn.”

Utän tillräcklig kvalitativ sömn tröttnar både kroppen och sinnet. Därför är det viktigt att satsa på sitt sovande. Om man trots alla försök inte får återhämtande sömn kan det bero på en sömnstörning.

”Man ska inte finna sig i att sova dåligt utan uppsöka läkare.” ●

Henri Tuomilehto

Docent och sömnspecialist. Forskar kring sömn och behandlar patienter med sömnstörningar sedan över 20 år.

Arrangerar föreläsningar och workshopar om sömn för företag, organisationer och professionella inom hälsa och wellness. Ger även individuell sömncoaching.

Författare till *Nukkumisen taito* (Konsten att sova) (2024) och *Nukkumalla menestykseen* (Sov dig till succé) (2018).





3
TIPS FÖR
SÄSONGS-
BELYSNING

Stämning i kvällsmörkret

Säsongsbelysning i trädgården och på balkongen är ett trevligt sätt att skapa ljus och mys i höst- och vintermörkret. Men vad ska man tänka på innan man köper och använder utomhusbelysning?

Text **JOHANNA TILUS** Foto **ISTOCK**

Säsongsbelysning som lyser i mörkret skapar en varm atmosfär till glädje för både dem som rör sig ute och dem som tittar ut genom fönstren. Hos oss är hösten och förvintern högsäsong för dekorativ belysning. De första utomhuslamporna tänds mot slutet av sommaren när man firar venetiansk afton eller kräftska, och lamporna blir fler och fler i och med

att den stora ljusfesten, julen, nalkas.

Allt fler har fattat tycke för säsongsbelysning de senaste åren, och utbudet har blivit bredare. En del sätter upp en enkel lampa i trädgården eller på balkongen, andra hänger upp ljusslingor på träd, staket och huset.

Nya energieffektiva LED-lampor är långlivade och elsnåla.

”Men även om säsongsbelysningen

inte nödvändigtvis märks på ens egen elräkning så skulle jag hoppas att man tänker på situationen i hela landet och släcker ljusen på natten och när det är ljust ute”, säger **Päivi Suur-Uski**, ledande expert på Motiva.

Mängden, stilen och färgen på lamporna är en smaksak, men det finns ett par tips som är nyttiga för oss alla när vi köper och använder belysningar. ●

1 Välj LED-lampor

Ledande energiexpert på Motiva Päivi Suur-Uski rekommenderar att byta ut den traditionella ljusslingan mot en slinga med energieffektiva LED-lampor.

”Vill man absolut ha kvar den gamla kära ljusslingan så är det bra att tänka på när och hur länge man har den på. Det kan bli överraskande dyrt.”

Skillnaden mellan elpriset med en konventionell ljusslinga och en med LED-lampor är stor. Har man en slinga med 80 LED-lampor (med en effekt på sex watt) som är tänd åtta timmar om dygnet, blir elkostnaden för hundra dagar 1 euro om totalpriset för elen är 20 cent per kilowattimme.

Kostnaden för en gammaldags slinga med 216 glödlampor (med en effekt på 93,3 watt) under samma tid blir 15 euro.

Motiva rekommenderar att man släcker dekorationslamporna på dagen.

”Det är viktigt med en timmer om belysningen förbrukar mycket el. För LED-lampor skulle jag skaffa en bara om flera belysningar är kopplade till samma timer, eftersom själva timern ju också använder el. Om belysningen är lättreglerad är det enklast att släcka den manuellt.”

●●●

2 Välj utelampor rätt

Alla lampor som inte bara används i torr inomhusmiljö ska vara uttryckligen avsedda för utomhusbruk. Kontrollera på förpackningen att ljusslingan är regnbeständig. Vanligtvis har ljusslingorna för utomhusbruk skyddsklass IP44.

”Tänk på att till exempel skarvsladden och timern också ska vara avsedda för utomhusbruk. De ska tåla både regn och hård köld. De ska alltid kopplas till ett utomhusuttag.”

Om du dekorerar ett träd med en ljusslinga se till att slingan inte börjar tänjas ut när grenarna växer. Annars är det ganska fritt fram för hur man sätter upp belysningen eftersom LED-lamporna inte blir varma och orsakar brandrisk liksom glödlampor. På marknaden finns också batteridrivna belysningar som kan skapa stämning även där sladden inte når fram.

Vill du förlänga livslängden för din säsongsbelysning är det en bra idé att lägga undan den i den ursprungliga förpackningen under våren och sommaren.

”När solen och vädret sliter på plast- och gummidelarna kan elektroniken blottas. Trasiga ljusslingor ska återvinnas som elavfall.”



3 Gå inte till överdrift

Alla är nödvändigtvis inte förtjusta i att det lyser in från färgstark eller blinkande säsongsbelysning hos grannen, men det finns inga allmänna regler för vilken sorts lampor man får ha i sin trädgård eller på balkongen. Det kan ändå vara bra för både elräkningen och grannsämjan att släcka ljusen när man går till sängs och när det är ljus på dagen.

Suur-Uski tycker inte att säsongsbelysningen orsakar ljusförorening. Ljusslingorna belyser ju inte riktigt, de bara syns i mörkret. Överdådigt belysta trädgårdar i amerikansk stil är sällsynta i Finland.

”Till och med de mest imponerande trädgårdarna som

jag har sett har varit ganska dämpade.”

Viktigare är det med den egentliga utomhusbelysningen. Där ska man se till att lamporna inte lyser vågrätt vilket kan vara störande, eller rakt uppåt, utan är riktade mot det man vill belysa. Det är inte heller en god idé att för säkerhets skull välja det allra starkaste ljuset, utan ljusstyrkan ska dimensioneras efter verkligt behov.

”Mitt råd är också att tänka på utomhusbelysningen som en helhet och fråga sig om alla lampor ska vara tända samtidigt. Till exempel i cykel- eller sopskjulet där man bara behöver belysning ibland kan man ha en lampa med rörelsesensor.”



Text **ELINA VIRONEN** Foto **MARI LAHTI**

Vänskapen kulminerar i svampgalenskap

Anu Brask, Tiina Valkonen och Prisca Leclerc arbetar alla med mat, men de förenas också av kärleken till svampar. Årets höjdpunkt för trion är en svampretreat i Ingå skärgård.

Svampplockartrion är inte bara väninnor utan också kollegor. Det är en värdefull kombination, tycker Prisca Leclerc: "Jag och Anu är båda frilansare och har ingen riktig arbetsgemenskap. Därför är det härligt att vi också får kollegialt stöd från varandra."

Anu Brask

Tiina Valkonen

Prisca Leclerc





Väninnorna lär sig om nya svamparter främst från svampböcker. De tycker att man inte ska lita blint på mobilappar när man ska känna igen en svamp.



Ofta finns det bra platser för svampjakt även nära tätorter. För Anu Brask är Vik i Helsingfors nära hennes hem ett sådant urbant svampställe. Det är dock bäst att inte plocka alltför nära vägar.



Tiina: "Jag erkänner att jag är totalt galen i svamp. På hösten går jag och tänker på svampar hela tiden."

Anu: "Hos mig lutar svampgalenskapen också mot det maniska hållet. Fast i den här åldern kan jag behärska den i den mån att jag inte alltid behöver ta hem hela skogen."

Tiina: "Samma här. För brukade jag roffa åt mig allt. Först efteråt frågade jag mig vem som ska rensa, göra i ordning och konservera dem. Idag tänker jag mer på vem jag kan ge svamparna till om jag hittar en bra svampplats."

Prisca: "Att jag hittat en kärlek till svampar har jag **Tiina** och **Anu** att tacka för. Jag har lärt mycket av dem och direkt dykt ner i den djupa änden och börjat svampnörda. Det vill säga att man hoppar över vanliga kantareller och går efter knölchampinjoner i stället. Det är lite fänigt med tanke på hur oerfaren jag är som svampplockare."

Anu: "Hos oss går svampintresset i släkten. Min mamma kommer från Östra Finland, där jag har plockat mycket matsvampar tillsammans med mormor. Min farsa var en finsmakare på sin tid och en passionerad svampplockare. Han brukade åka ut och plocka svampar på kvällarna efter jobbet i skenet av en pannlampa. Jag ärvde ett urbra torkskåp från Orakas av honom."

Tiina: "Jag var tidigare kock. Jag blev totalt svampfrälst när vår köksmästare tipsade mig om bra svampställen. Så småningom djupnade det till en svampgalenskap."

••••

Tiina: "Höstens höjdpunkt är vår gemensamma årliga svampretreat på min familjs sommarställe i Ingå skärgård. Vi plockar svamp i skogen, lagar mat, badar bastu och dricker champagne."

Anu: "Jag såg precis ett inlägg på Facebook från vår retreat 2020. Då plockade vi sex kilo svamp. Det var samma år som vi lanserade våra svampplockarnamn. Mitt är Lavhuvud eftersom jag

såg ut som om det växte skägglav på mig. Jag hade tillbringat exceptionellt mycket tid i skogen eftersom det var året vi tog de flesta fotografierna till min svampkokbok *Sienihullu* (Svampgalen). Tiina i sin tur tycker om soppar och fick heta Sopp-Valkonen."

Prisca: "Jag är Skogarnas Cousteau eftersom jag hade en röd mössa liksom den franske äventyraren **Jacques Cousteau**. Namnet beskriver också hur jag ser våra skogsturer som äventyr. Anu och Tiina säger att här luktar det karljo-han, och sedan bär det av åt något håll."

Tiina: "Vi har precis slagit fast årets retreat. Jag har en liten bebis och var lite osäker om det skulle lyckas med retreaten, men min make har lovat att ta hand om bebisen medan vi är ute och plockar svamp."

Prisca: "Jag ser alltid fram emot vår retreat. Vi brukar gå på restaurang i Helsingfors, men där ses vi bara ett par timmar. På retreaten hinner vi gå igenom våra liv, de senaste ryktena och allt om jobben och familjerna. Jag vet inte om det kan finnas något bättre för vänskapen."

Anu: "Vi har haft retreaten i sex år nu. Vi träffades för första gången år 2012 när vi alla deltog i en utbildning i innehållsproduktion. Av någon anledning höll vi ihop och blev en sådan här svampplockartrio."

Prisca: "Vi är mycket likadana som människor. Vi förenas av att vi alla ser världen genom smaker, mat och njutning. Dessutom har vi en stark vilja att vara vänner. Vår vänskap har också blivit allt tätare för varje år som går."

Tiina: "Jag hoppas vi fortsätter med våra svampretreatar när vi är gamla gummor och får hjälpas åt att komma över diken."

••••

Anu: "En del av retreaten är att vi börjar planera måltiderna i god tid eftersom vi alla är matmänniskor."

Prisca: "Tiinas skagenröra och svamp-

FAKTA

Svampplockartrion

* **ANU BRASK** är kock, matjournalist, naturproduktsrådgivare och kokboks författare. Har skrivit kokböckerna *Sienihullu* (Galen i svamp) (2022) och *Vegaanimättöä* (Vegankrubb) (2017).

* **PRISCA LECLERC** är kock, journalist och innehållsproducent specialiserad på mat samt kokboks författare. Har skrivit kokböckerna *Brasserie: Reseptejä Pariisista* (Brasserie: Recept från Paris) (2023), *Tarte tatin: suuri ranskalainen keittokirja* (Tarte tatin: stora franska kokboken) (2022) och *Mokkapalat* (Mockarutor) (2017).

* **TIINA VALKONEN** är redaktionschef på tidningen *Maku*, kock och restonom.

pizza är måsten. Citronslemskivling och sopp funkas extremt bra på pizza."

Tiina: "Anu är den som vet mest om svampar av oss tre. Det är härligt när hon gör avsmakningar med arter som jag och **Prisca** inte har provat. Vi smakar på dem och funderar vad de olika svamparna skulle kunna kombineras med."

Prisca: "Att Anu har en mångårig erfarenhet syns i hennes svampkokbok. Den är en fantastisk samling av mångfacetterade tankar om hur olika smaker kan användas."

Anu: "Nu får du mig att gråta."

Prisca: "Jag blir också rörd för att jag är så stolt över dig."

Anu: "Jag har hållit på med vilda örter i tiotals år, men svamparna är nog det stora temat i livet." ●

Lagom utmanande jobb

EU kräver framöver att företagen ska redovisa för sitt hållbarhetsarbete. Att ta fram en process för det har varit inspirerande och lagom utmanande, säger Markus Hirvelä från Vasa Elektriska.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **KASPER DALKARL**

1 Vad gör du på Vasa Elektriska?

"Jag har två huvuduppgifter. Den ena har med koncernens finansiering att göra, och den andra är ESG- eller hållbarhetsrapportering, som även omfattar EU:s taxonomi.

Jag är den första i det här jobbet hos oss. Det beror på att EU:s krav på företagsspecifik hållbarhetsrapportering i denna utsträckning är ganska nytt. Vi ska ge ut vår första hållbarhetsrapport år 2026.

Det har varit fascinerande att vara med och utveckla en ny process. Det sker inte över en natt. Vi började arbetet med vår hållbarhetsstrategi år 2023.

Jag kom in på ekonomiavdelningen som sommarjobbare för 1,5 år sedan och började med min nuvarande uppgift vid årsskiftet. Min uppgift är långt skraddarsydd efter Vasa Elektriskas behov och mina egna intressen. Det är fint att jag fick vara med och påverka arbetsinnehållet."

2 Vad tillför hållbarhetsrapporteringen?

"Hållbarhetsrapporten kommer att finnas vid sidan av det traditionella bokslutet. Den berör klimatet, naturen, förvaltningen och det sociala, såsom välbefinnandet och säkerheten i arbetet.

Rapporten tar fasta på hela värdekedjan, inte bara företaget i sig. Den kommer att innehålla både narrativ information och numeriska data.

I vårt hållbarhetsarbete har vi fört en dialog med våra intressegrupper och medarbetare. I dessa samtal har det kommit fram att man förväntar sig att vi exempelvis ska ta fram hur vi tryggar biodiversiteten, utvecklar arbetsgemenskapens mångfald och hanterar leveranskedjans hållbarhet."

3 Vad är det bästa med ditt jobb?

"Att arbetsgivaren är så flexibel. Jag arbetar ganska mycket på distans. Men det är också kul att träffa kollegor på kontoret.

Jag har en bakgrund i tävlingsidrotten, och det har påverkat också mitt yrkesjag. Jag är ambitiös och tycker om utmaningar och problemlösning. Att utveckla processen för hållbarhetsrapportering har varit lagom utmanande.

Hållbarhet är ett brett område, och ibland känns det som att jag borde veta ganska mycket om många saker: klimat, utsläpp, minskning av biologisk mångfald, biodiversitet, social hållbarhet och bekämpning av korruption och mutor. Som tur är gör vi rapporteringen tillsammans med olika affärsområden. Alla har varit väldigt hjälpsamma och öppna för samarbetet.

Jag lär mig nytt hela tiden. Det gäller att hålla sig informerad om vad som sker inom hållbarhet. Vi har också haft bra utbildningar om till exempel mångfald och mänskliga rättigheter."

Namn: Markus Hirvelä
Uppgift: Expert inom ESG, finansiering och EU-taxonomi
Utbildning: ekonomie magister
Fritidsintressen: ishockey, olika bollspel och gym





FOTO ISTOCK

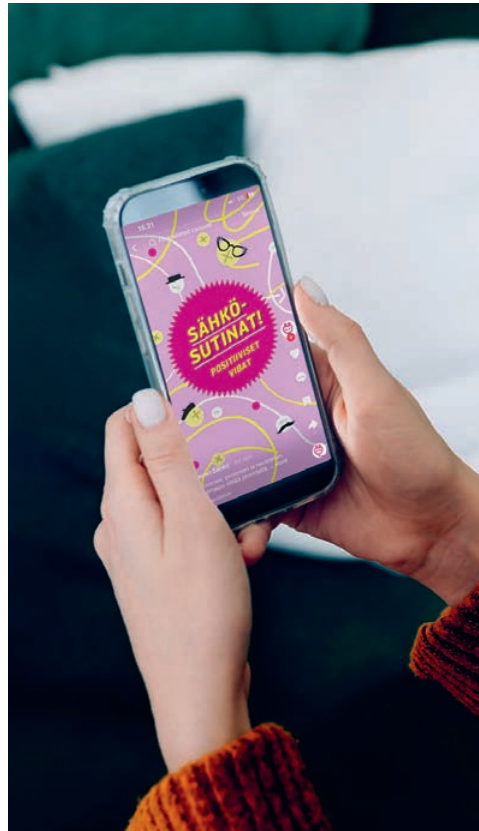
Elbranschen fick nya villkor

De allmänna villkoren för elbranschen har uppdaterats. Vi på Vasa Elektriska tillämpar de nya elförsäljningsvillkoren (EFV 2024) sedan början av oktober. De ersätter de tidigare villkoren från 2014 för alla kunder med ett tillsvidareavtal samt för kunder med ett tidsbestämt avtal som trätt i kraft tidigast den 1 oktober 2024. Våra gamla kunder har fått de nya villkoren i brevlådan, men de finns också på vasaelektriska.fi/villkor.

Även nya nättjänstvillkor är på väg. De börjar gälla i början av december. Vasa Elnät informerar sina kunder separat om dem. De nya nättjänstvillkoren (NTV 2024) hittar du också på vasaelnat.fi/villkor.

Projektet med smarta elmätare i mål för Vasa Elnäts del

Vasa Elnäts projekt med att byta ut gamla elmätare mot nya smarta slutförs i oktober. Totalt har man installerat över 60 000 nya mätare som mäter elförbrukningen med 15 minuters mellanrum och möjliggör bland annat olika lösningar för hemautomatik och smarta hem. Du kan se din kvartsförbrukning på fingrid.fi/datahub.



Följ oss på våra sociala medier!



Elektriska förhållanden och pappavitsar på sociala medier

Det kan slå gnistor om förälskade, men inne i en atom kan turerna vara krångligare. Kolla våra sociala medier och bli överraskad. Utöver relationer mellan elektroner och protoner handlar det om bland annat överroliga pappavitsar, och naturligtvis också kalla fakta om elmarknaden. Följ oss på sociala medier!



Kundrespons

"Nette är som Helsingin Sanomats månadsbilaga, fast i ett mindre format."

Hej, allt funkar!

Vi har återigen donerat de omtyckta Hej, allt funkar-undervisningspaketen till andraklassare inom Vasa Elnäts distributionsområde. Bokpaketet är en del av den nationella Energisparveckan och vårt eget arbete med energifostran. Paketet innehåller rikligt med inlärnings- och undervisningsmaterial om vad energi är, hur energi produceras och används på ett smart sätt.



FOTO MOTIVA OY / LASTEN KESKUS



Optimera din egen elproduktion när börspriset går på minus

LÄSARENS ÖNSKAN

Ibland ligger priset på börsen på minus. Då är det mest lönsamt att själv förbruka den el man producerar, berättar kundchef på Vasa Elektriska Jari Hovila. Han rekommenderar att man skaffar en smartlösning som sköter optimeringen, för det kan bli tröttsamt att göra det manuellt och inbesparingen blir rätt liten. Läs mer: vasaelektriska.fi/omoptimering

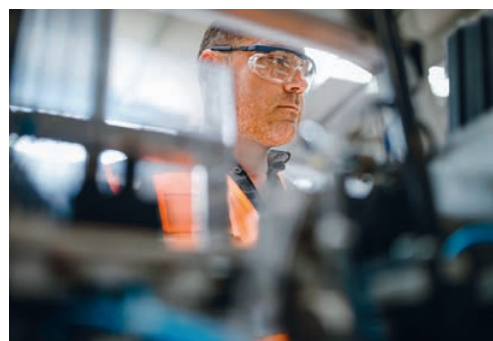
För en vackrare stad

I våras arrangerade Vasa Elnät en teckningstävling för lågstadieskolor. Skörden från tävlingen finns nu på elskåp på olika håll i Vasa. Gå ut på en konst-runda!



FOTO MARKO BAKAMÄKI

FOTO ISTOCK



Hälsa, säkerhet och välbefinnande som del av hållbarhetsarbetet

Hållbarhetsarbetet inom Vasa Elektriska går bland annat ut på att göra oss till en mångfaldig, jämställd, engagerande och välmående arbetsplats.

Vi har precis uppdaterat vår jämställdhets- och likabehandlingsplan som blev vår nya mångfaldsplan. Det innebär bland annat att vi ska öka medvetande och förståelse för temat, utveckla vår rekrytering och motverka och åtgärda missförhållanden. Andra teman i planen är målsättningen Noll arbetsolyckor och Nolltolerans mot människorättsbrott och brott mot arbetarrättigheter. Läs mer: vasaelektriska.fi/hallbarhet

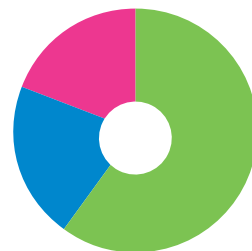
Den sålda elens källor

Elen som vi sålde år 2023 kan fördelas så här efter energikälla:

60 %
kärnkraft

19 %
förnybara energikällor

21 %
fossila energikällor (inkl. torv)



Se uppgifterna per elprodukt på vasaelektriska.fi/elensursprung

De specifika koldioxidutsläppen från elen vi sålde år 2023 uppgick till 145,1 g/kWh. Vid produktionen uppstod 1,41 mg förbrukat kärnbränsle per kilowattimme.

Passa på och kolla fjärrvärmeutrustningen

Kundchef Johan Eriksson på Vasa Elektriskas fjärrvärmeenhet gläds över att kunna erbjuda bolagets kunder den populära konditionsgranskningen av fjärrvärmeanordningen.

Vem har nytta av den här tjänsten?

Tjänsten är avsedd för Vasa Elektriskas fjärrvärmekunder som bor i egnahemshus och är osäkra på i vilket skick deras fjärrvärmeutrustning är och om den eventuellt borde förnyas. En granskning kan vara aktuell om utrustningen redan hunnit bli gammal. Vasa Elektriska rekommenderar konditionsgranskning för alla fjärrvärmecentraler som är 10–25 år gamla.

För anordningar som är äldre än så är granskningen inte nödvändig eftersom centralen i alla fall behöver förnyas under de närmaste åren. En fjärrvärmecentral har vanligtvis en livslängd på runt 30 år.

”Om anordningen är yngre än tio år är en konditionsgranskning vanligtvis inte nödvändig då utrustningen ofta fungerar i tio år till”, säger **Johan Eriksson**, kundchef på Vasa Elektriskas fjärrvärmeenhet.

Han är glad över att tjänsten nu kan erbjudas av Vasa Elektriska.

”Sådana här tjänster är väldigt populära på andra orter i Finland. Det är fint att vi också kan erbjuda den till våra kunder.”

Om du är kund hos ett annat fjärrvärmebolag lönar det sig att fråga efter tjänsten därifrån.

Vad ingår?

En expert från Vasa Elektriska kommer och kontrollerar ditt hems fjärrvärmeutrustning på ort och ställe.

”Vi utför olika mätningar, kontrollerar utrustningen visuellt och testar att reglagen, avstängningsventilerna och annat fungerar.”

Efter granskningen får kunden med e-post en omfattande rapport där vi går igenom utrustningens eventuella brister och ger förslag på åtgärder. Skicket på utrustningen evalueras på en skala från 1 till 5. Den ena änden av skalan innebär att fjärrvärmecentralen är som ny, den andra att den snarast behöver bytas ut.

En granskning kan beställas under uppvärmningssäsongen (oktober–mars) då fastigheten värms upp.

Fjärrvärmen fungerar problemfritt. Kan en granskning ändå vara på sin plats?

Ja. När det uppstår större problem är det för sent med en granskning. Då behövs

service. Med en konditionsgranskning kan vi förebygga obehagliga situationer som en trasig fjärrvärmeutrustning kan ställa till med.

”Ingen vill ju att den går sönder mitt i värsta vinterkölden.”

Eriksson påminner om att en av de största fördelarna med fjärrvärmen är att den är närmast underhållsfri. Men eftersom utrustningen är i bruk i flera decennier kan det ändå dyka upp fel då och då. Därför är en konditionsgranskning en god idé.

”Granskningen kan vara på sin plats också när man tänker sälja huset. Det är ett plus för köparen att veta i vilket skick fjärrvärmeutrustningen är.”

Beställ en fjärrvärmegranskning på vasaelektriska.fi/konditionsgranskning.

Granskningen kostar 120 euro (inkl. moms).



Gott bruk för onda alger

Esboföretaget Origin by Ocean förvandlar skadliga alger till råvaror för vardagliga produkter, såsom kosmetika. Målsättningen är att få havet att må bättre och minska förbrukningen av olja i kemiindustrin.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **MARI LAHTI** och **ORIGIN BY OCEAN**

IDÉN: Regenerativ verksamhet

Visste du att runt 80 procent av alla varor som du använder dagligen, till exempel kosmetik, textilier och rengöringsmedel, innehåller oljebaserade ingredienser? Men de kan ersättas med råvaror som utvinns från alger. Finska Origin by Ocean är ett bioraffinaderi som tillverkar sådana produkter.

Företaget har utvecklat en förädlingsprocess som avskiljer vissa beståndsdelar från alger som kan användas i kemiindustrin. Bolaget har sex produkter med olika användningsområden. En fungerar om UV-filter i kosmetik, en annan har en huduppmjukande effekt, och en tredje passar som förtjockningsmedel både i livsmedel och tryckfärger i textilindustrin.

”Vi har på kontoret smakat på en vegansk glass i vilken värt förtjockningsmedel används och som vår livsmedelskemist har tillverkat”, berättar **Annukka Tarvainen**, företagets teknologi- och investeringsdirektör-aktivist.

Origin by Ocean är ett bioraffinaderiföretag som grundades år 2019. De tillverkar hållbara råvaror för kemiindustrin från skadliga alger. Företagets kontor ligger i Esbo. Antalet anställda år 2024 uppgick till 30. Företaget har också ett utbildningsprogram, ObO Academy, som är öppet för alla och syftar till att skapa engagemang och öka förståelse för de utmaningar som Östersjön står inför. Läs mer om utbildningen på företagets webbplats.

Ordet aktivist ingår i alla yrkestitlar i företaget. Det symboliserar viljan att göra en insats för miljön. Idén till företaget föddes när kemidoktorn och miljöaktivisten **Mari Granström** var ute på en dyktur och såg med egna ögon hur illa det stod till med havet. Hon ville använda sin kompetens för havens bästa och grundade Origin by Ocean år 2019.

”Mari är fantastiskt innovativ. Hon började utveckla våra första produkter i sitt eget kök.”

Origin by Ocean vill inte bara minska konsumentprodukternas koldioxidavtryck, utan de strävar också efter att avlägsna alger från havet och därmed motverka övergödningen och stöda den biologiska mångfalden. Deras verksamhet är alltså inte bara hållbar utan regenerativ.

”Vi bygger exempelvis inte algodlingar i samband med fiskodlingsanläggningar, utan vi tar skadliga alger och använder dem i vår process för att få havet att må bättre. Det är vår aktivism.”

PÅVERKAN: Miljön tackar

På sommaren 2024 hade Origin by Ocean ett pilotprojekt tillsammans med föreningen Håll Skärgården Ren där man samlade in blågrönalger på Östersjön. Företaget har samarbetspartners även i Karibien där sargassotången, som sprids snabbt och luktar starkt, utgör ett stort problem vid kusterna. Målsättningen är att i framtiden ha ett nätverk av aktörer på olika håll i världen som ska samla in tång och leverera den till företaget.

”Vi hoppas kunna sysselsätta människor i de lokala samhällena ge-

nom att investera i insamlingen av råvara och senare också bygga raffinaderier nära insamlingsplatserna.”

Origin by Ocean har samarbeten med flera finska företag som är verksamma inom tillverkning av drycker och hygienprodukter, renhållning och textilindustri.

”Vi hade ett pilotförsök med Mari-mekko där vi ersatte det syntetiska förtjockningsmedlet i textiltryckfärgerna med ett förtjockningsämne från alger.”

Samma ämne används i produktserien Meri från naturkosmetiktillverkaren Ole Hyvä för att förbättra sammansättningen.

Efterfrågan på algbaserade råvaror är stor då allt fler företag vill minska sin kemikaliebelastning.

”Det beror dels på önskemål från konsumenter, dels på den skärpta regleringen av industrin.”

FRAMTIDEN: Sikte på utlandet

Origin by Ocean planerar för sin första fabrik i Finland, men den strategiska målsättningen är att etablera sig utomlands. I planerna finns att bygga storskaliga bioraffinaderier i Karibien och Europa.

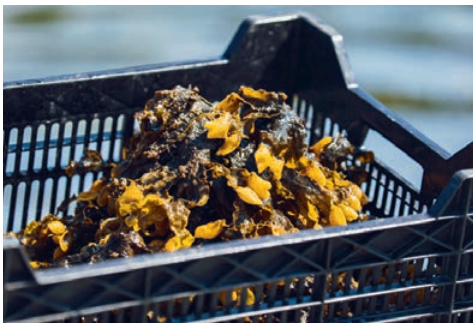
”Till exempel i Portugal börjar skadliga alger vara ett problem, liksom blågrönalger hos oss.”

För tillfället är förädlingsprocessen anpassad för att hantera brun- och blågrönalger, men produktutvecklingen och forskningen fortskrider hela tiden.

”Vi strävar efter att utvidga spektrumet av alger vi kan hantera och produkter vi kan tillverka av dem.” ●



Origin by Ocean samlade in en tillväxtfinansiering på 7,5 miljoner euro från riskkapitalinvestorerare och Business Finland år 2023 och kunde därmed börja testa och kommersialisera sina processer. Det var då teknologi- och investeringschef Annukka Tarvainen läste om företaget i en tidning och kontaktade grundaren Mari Granström. "Jag sa att jag kan komma och bygga en fabrik till dig. Jag headhuntade mig själv."



Mari Granström är doktor i kemi och vill utnyttja sin kompetens för miljös bästa.



Origin by Ocean och föreningen Håll Skärgården Ren testade i somras att samla in blågröna alger i Östersjön med hjälp av den soldriva skräpinsamlingsbåten Sop-Sälle eller Roska-Roope.

SERVERA SOM DU VILL

Du kan servera efterrätten i glas eller i en stor skål. Det kan också vara skoj att ha de olika ingredienserna i separata skålar så att alla kan skapa sin egen portion.

Smak av hösten

Lingon och äpplen är säsongens godaste smakar. Havreflingor rostade med socker i stekpanna ger denna lättlagade efterrätt en härlig frasighet.



Börja med att ta fram äpplen och lingon. Skär äpplen i tärningar. Smält smöret i en kastrull och fräs äppeltärningarna tills de är mjuka. Krydda med kanel.



Fortsätt med havreflingorna. Rosta dem och pekannötterna i en torr stekpanna på mellanvärmes tills flingorna fått lite färg. Blanda i sockret och kardemumman och fortsätt steka tills sockret börjar smälta och blandningen är lagom frasig. Låt svalna.



Gör i ordning portionerna. Vispa vaniljsåsen till ett skum. Varva äpplen, lingonen, havreblandningen och vaniljskummet i glas eller skålar. Toppa med vaniljskum och dekorera med lingon. Servera genast.

Till fyra portioner behöver du:

- 1 pkt (200 g) frysta (eller färska) lingon
- 4-5 inhemska äpplen
- 2 msk smör
- 1 tsk kanel
- 4 dl stora havreflingor
- 1 dl hackade pekannötter
- 3 msk farinsocker
- ½ tsk kardemumma
- 1 pkt (2 dl) vispbar vaniljsås

Recept **MINNA RAUTIO-PAKASTE**
Foto **MARI LAHTI**



UNDERLÄTTA DIN VARDAG

Dumpa pappersräkningen

Bär posten fortfarande hem din elräkning i pappersformat? Varför inte byta den till en enkel e-postfaktura!

Fördelar med e-postfakturan

- 1. Virtuellt streckkod gör det supersmidigt att betala räkningen.**
- 2. Fakturan kan sparas eller skrivas ut vid behov.**
- 3. Fakturan kommer i tid och blir inte blöt av regn och rusk.**

Läs mer om våra elektroniska betalningssätt
vasaelektriska.fi/elektroniskfaktura

