

KATTAUS KAHDELLE
Pollo limonello ja
muut lemmenruoat
kotikeittiössä

NAVETAN SOMETÄHDET
Maitotilan emäntä
kertoo TikTokissa,
mistä ruoka tulee

SUOMEN SUURIN
Logistiikkakeskus
Sipoossa on kuin
tieteiselokuvasta

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

1 / 22

Luonnon voima

SEKSISTÄ ON LUPA PUHUA.
MAAILMAN INTIIMEIN ASIA
ON AINA OLLUT MYÖS
YHTEISKUNNALLINEN.



Saatavilla
helmikuun ajan
vain S-ryhmän
kaupoista

ALMOND
REMIX



REMIX


MAGNUM
true to pleasure



Helsingin Radisson Blu Royal -hotellin uudistuksessa on suosittu skandinaavista tyyliä, s. 60.



Valmista helppo ja herkullinen kahvijäätelö romanttisen aterian jälkkäriksi, s. 28.



Kape Aihinen sanoo, että kasvikset tulevat syödyiksi, kun ne on pilkottu valmiiksi, s. 86.

Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 11 Tärkeä sana
- 25 Kähkönen
- 73 Maistaiset
- 95 Etuja sinulle
- 98 Ristikko
- 99 Hyvä päivä

Lukijakyselyn mukaan seksuaalisuus on iso ilon aihe, s. 16.



Sisällys ^{1/}2022

13 Nyt syödään valmis-aterioita ja heviherkkuja

Helppous ja elämyksellisyys ovat ruokamaailman huippu-trendejä.

15 "Kivet ja säryt jäävät avantoon"

Avantouintiharrastus on lujittanut isän ja tyttären suhdetta.

16 Halun herkkä historia

Seksuaaliasenteet ovat muo-vautuneet rajatusta ja vaie-tusta ilmapiiristä kohti va-pautta ja monimuotoisuutta.

26 Viisaat sanat

Emeritusprofessori Esko Valtaoja muistuttaa, että on viisasta kuunnella niitä, joiden kanssa on eri mieltä.

28 Lemmenruokaa ja laatuaikaa

Poimi herkulliset ideat ravin-tolasta, ja kokatkaa yhdessä ihanat ruoat teille kahdelle.

37 Haukkaa, haukkaa...

Suomalaiset ostivat S-ryhmän kaupoista viime vuonna yli 130 miljoonaa kiloa hedelmiä.

38 Somettava emäntä

Maitotilallinen Liisa Vuorela haluaa somettamalla tutus-tuttaa suomalaiset ruoan tuotantoon.

43 Herkutellaan kotona

Leivo pehmeitä sämpylöitä ja tutustu kivoihin pakaste-uutuuksiin.

45 Kainuun kuohkea kuningatar

Suomussalmelainen Waljusrieska ihastuttaa ilmavuudellaan.

46 Fallero valloitti suomalaiset

Suomalainen menestys-resepti -kilpailun voittajalle odotettiin suursuosiota, mutta silti menekki yllätti.



Tuoreet marjat, paistopisteen Rostikset ja sushi ovat viime vuoden ruoka-suosikkeja, s. 13.



Mervi Pasanen osti Bonuksilla muinaispukuunsa sopivat korut, s. 58.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Veriappelsiinipiiras
- Tomaattinen siskon-makkarakkeitto
- Helppo kanakastike
- Paistetut silakkafileet ja sitruuna-jogurttikastike
- Mantelikala
- Pippurinen lasagne
- Vönerpizza
- Siideripossu
- Uuniperunat ja täytteet
- Lihapiirakat uunissa
- Kasvikset ja dippi
- Kanapullat ja karamellisoitu sipulikastike
- Suklaamuffinssit veriappelsiinikuorrutuksella
- Mantelicroissantit

52 Väriä ja terveyttä

Palkokasvien pienikin lisäys ruokavalioon on terveydelle hyödyllistä.

54 Kun omainen kuolee

S-Pankin asiantuntijat kertovat, miten asiat pankin kanssa hoituvat omaisen kuoltua.

58 Rautakauden emäntä viimeisteli asunsa koruilla

Lahtelainen Mervi Pasanen osti Bonuksilla historiallisen mallin mukaan tehdyt rannekorut.

60 Tavallista lennokkaampi

Helsingin Radisson Blu Royal-hotellin skandinaavinen tyyli säilyi uudistuksessa.

69 Utelias uuden oppija

Keittiöpäällikkö Janne Tihtonen uskoo, että keittiön hyvä tunnelma maistuu asiakkaan lautasella.

70 Mieskaveri antaa miehen mallia

Matti Eve on ollut viidesluokkalaisten Vincentin mieskaveri kuuden vuoden ajan.

74 Suomen maut tutuiksi koko perheelle

S-ryhmä ja Uudenmaan Martat järjestivät verkossa kokkikurssin maahanmuuttajille.

76 Tavaragalaksi

Valokuvaaja Joel Karppanen tutustui Inex Partnersin huippumoderneihin logistiikkakeskuksiin.

82 Valistusvaunulla pitäjästä toiseen

SOK:n kiertävässä kotitalousvaunussa opetettiin käytännön taitoja.

86 "Pojat tulevat aina ykkösenä"

Keittiömestari Kape Aihinen määrittelee omat menonsa poikiensa harrastusten mukaan.

91 Korvakoru, joka parantaa naisten asemaa

Viaminnetin korut tehdään Iiris Pro -työkeskuksessa Helsingissä.

Suomalaiset ostivat S-ryhmän kaupoista viime vuonna 46 miljoonaa kiloa banaaneja, s. 37.





Roasted oats
GRANOLA

NO ADDED SUGAR

**EI
LISÄTTYÄ
SOKERIA!**



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin



Tekee hyvää

VAHVISTA VASTUSTUS- KYKYÄSI!



D-VITAMIINIA
B6-VITAMIINIA
20 MILJARDIA
MAITOHAPPOBAKTEERIA

Actimel sisältää 20 miljardia maitohappobakteeria sekä lisäksi B6- ja D-vitamiinia, jotka tukevat luonnollista vastustuskykyä. Nauti osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveitä elämäntapoja.



Kannen on kuvannut helsinkiläinen, maalauksellisiin kukkakuvuihin erikoistunut valokuvaaja ja taiteilija **Kreetta Järvenpää**. Lukuisiin näyttelyihin osallistunutta Järvenpäää on verrattu barokin ajan asetelmamaalareihin. Vaikka Järvenpää on kuvannut kukkia jo useamman vuoden, Yhteishyvän kuvissa hän seksualisoi kukkia ensimmäistä kertaa. Lähestymistapaa hän kuvailee uudeksi ja kiehtovaksi. "Kauniin ja tärkeän aiheen kuvittaminen oli ilo", Järvenpää sanoo.

TOIMITUS SOK Päätoimittaja, vt.

Anne Sassi

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Sisältöpäällikkö, vt.

Satu Savela

Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen
Keskuskunta

Medialiiketoiminnan johtaja

Anne Sassi

mediamyynä SOK
smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

yhteishyva.toimitus@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-

ja asiakasrekisteri,

SOK / Asiakasomistajuuden

ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

Osoitteenmuutokset

päivityvät automaattisesti väestörekisterijärjestelmästä.

TOIMITUS SANOMA MEDIA FINLAND

Art Director

Leena Majaniemi

Vastaava tuottaja

Leila Mehto

Graafiset suunnittelijat

Reeta Kukkola ja

Laura Savioja

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

118. vuosikerta

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea myös näköislehtenä osoitteessa:

yhteishyva.fi/nakoislehti

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 687 552 (Media

AuditFinland, 2020)

Aikakausmedia ry:n jäsen



Kymenlaakson osuus-
kauppojen liikkeenhoitajat
kävivät vuonna 1928 tutus-
tumassa Tarton osuuskaup-
paan. Yhteishyvä julkaisi
sotien välisenä aikana
artikkeleita Viron osuus-
kaupatoiminnasta.



Iho muistaa

”Mielessä se on aina. Syödessä tahtoo unohtua”, vastasi yli 65-vuotias sinkkumies Yhteishyvän teettämään kyse-
lyyn seksistä ja seksuaalisuudesta. Siinä-
pä elämänmakuinen ja -janoinen kan-
nanotto!

Kun saimme toimituksessa tietää, että Prisma aikoo tuoda verkkokauppavali-
koimiinsa aikuisten seksilelut, totesim-
me että on aika tarttua aiheeseen. Ei
sillä, ettekö puhetta seksistä tässä yh-
teiskunnassa riittäisi. Seksuaalisuus
tunkee silmille ja korville kaikkialla, ja
sen avulla myydään milloin mitäkin.

Vielä viime vuosisadan alussa tilanne
oli päinvastainen. Seksuaalisuudesta ei
julkisesti huudeltu, eikä kunnollista
tietoakaan ollut tarjolla. Biologisena
tosiasiana pidettiin muun muassa sitä,
että nainen on seksuaalisesti passiivinen.
Seksuaaliasenteiden vapautuminen on
kulkenut käsi kädessä tasa-arvo- ja ih-
misoikeuskysymysten kanssa. Kun oi-
keudet ovat parantuneet, seksuaaliasen-
teisiin on alkanut rakentua nautinnon ja
ilon näkökulmia. Tänä päivänä seksuaa-
lisuus koetaan tärkeänä osana hyvin-
vointia ja terveyttä.

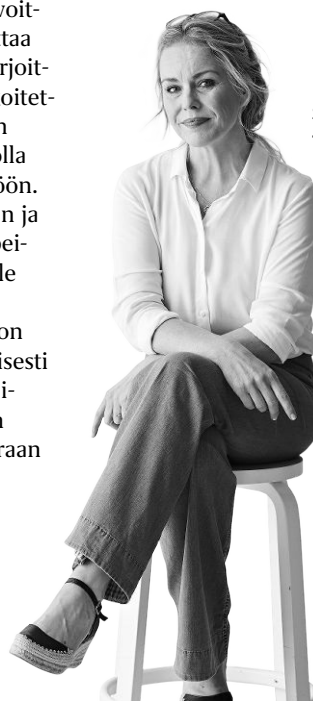
*”Kosketuksen
voima ei silti
koskaan häviä.”*

RUNSAKSEKSIPUHE ja pitkälle viety
vapautumisen ihanne voivat silti synnyt-
tää myös riittämättömyyden kokemuk-
sia. Seksuaalisuus on herkkä ja haavoit-
tuva alue. Jos vapautuminen tarkoittaa
orgasmintäyteisen terveysseksin harjoit-
tamista kerran viikossa, on sen tarkoitet-
tava myös vapautta seksuaalisuuden
harjoittamisen pakosta. Oma tapa olla
olemassa myös täällä saralla riittääköön.
Tärkeintä lienee oppia tunnistamaan ja
tuomaan esiin omia toiveitaan, tarpei-
taan ja rajojaan. Avoimuus kun ei ole
rajattomuutta.

Koulujen ja kotien seksikasvatus on
keskittynyt pitkään melko yksipuolisesti
raskauden ja sukupuolitautien ehkäi-
syyn. Onneksi siitä ollaan vähitellen
pääsemässä. Kieltojen ja häpeän varaan
rakennettu seksuaalisuus ei palvele
ketään.

TOIVOTTAVASTI edessä on vielä uuden-
laistakin vapautumista, nimittäin seksu-
aalisuuden älyllistämisestä. Seksuaalisuus
on paljon muutakin kuin seksiä ja hyvin-
vointia (vaikka se on myös sitä). Par-
haimmillaan se on luonnonvoima, osa
luovuutta, osa energiaa, elämän eliksiiriä.
Seksuaalisuuden rooli elämässä vaihtelee
iän, terveyden, elämäntilanteen ja ihmis-
suhteiden mukaan. Kosketuksen voima
ei silti koskaan häviä. Iho muistaa.

SANNA SUOKKO
Toimituspäällikkö



CRAVE™

- VAISTOMAISEEN PROTEIININNÄLKÄÄN -

**PALJON
PROTEIINIA**

**OIKEA LIHA
1. AINESOSA**

**VILJA-
TON**



VALMISTETTU
EUROOPASSA



✓ ELÄINPERÄISIÄ RAAKA-AINEITA VÄH. 60% ✓ VILJATON ✓ PALJON PROTEIINIA

**TOIMME ELÄINKAUPAN LAADUN
PÄIVITTÄISTAVARAKAUPPOIHIN**



/CRAVE.SUOMI



@CravePetfoodFi

lisätietoja sivulla cravepetfood.fi



LUKIJOIDEN SUOSIKIT



YHTEISHYVÄ 06/21
LUKIJOIDEN SUOSIKIT
 1. Kuninkaallinen kuula
 2. Yhdessä uutta kohti
 3. Käsin tehty – sinulle

Juttu oli niin herkullinen, että pystyin maistamaan Vihreän kuulan suussani. Oli myös mielenkiintoista nähdä porukkaa, joka meille tuota herkkua tuottaa. Ihanat kuvat kruunasivat jutun.
 – Sini Teräväinen, Tampere

Yhdessä uutta kohti -juttu on juuri nyt ajankohtainen. Nuorilla saattaa olla todella vaikeaa ja kaikki eivät saa aina apua. Me vanhemmat pärjäämme pitämällä elämäkokemuksella.
 – Marjut Karvonen, Kokkola

#YHTEISHYVÄ



Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.



@eevan_kotona tarjosi brittiläiseen tapaan täytettyjä kolmioleipiä.



@riinaava leipoi juhlan kunniaksi kinuskitäyttekakkua.



Väliamerellinen kanavuoka kuuluu nykyään @villismamman suosikkiruokiin.



@raijaiko leipoi jouluisia lusikkakaleipiä Yhteishyvän reseptin mukaan.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

TALVEN JÄISTEN RIEMUJEN AIKAA

Luistelua, hiihtoa, avantouintia ja jäälyhtyjä – Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa jäätouhuistaan.

TALVEN JÄÄRIEMUISTA nykyään ykkönen on avantointi! Huikea harrastusmahdollisuus meille Pohjois-Euroopan asukeille! – Anne Myllykorpi

ALKUTALVESTA jäätouhuissa kiinnostaa jäälyhtyjen teko. Myöhemmin keskitalven kääntyessä kohti kevätalvea on ihaninta istua pilkillä hyvässä seurassa ja narrata ahvenia auringon säteiden hyväillessä kasvoja. – Lilja Kettunen

JOITAKIN VUOSIA sitten oli hyvät hanget. Kävimme koiran kanssa kävelyretkillä Iijoen jäällä. Oli helppoa kulkea ja kauniit maisemat. Lasten ollessa pieniä käytiin kokemassa madekoukuja samaisella joella. – Marika Keränen

KÖYLIÖNJÄRVEN ympärihiihto on aina yhtä hieno. Nykyisin pohjoispäässä on aurattujen kelkkareittien ansiosta melkoinen vilske. – Miia Haanpää

JÄÄ EI PAHEMMIN houkuttelee. Muistan lapsuudesta, kun opettelin luistelemaan veljen hokkareilla järven jäällä. Ei ollut helppoa. – Sirpa Annikki

Lähde: Yhteishyvän Facebook-kysely

MAAILMA MUUTTUU LUSIKALLINEN KERRALLAAN

Lusikoi sellaisenaan, tuunaa lempilisukkeellasi tai pyöräytä smoothien joukkoon. **Alpro Greek Style** -tuotteet ovat vastustamattoman hyvät, kasvipohjainen vaihtoehto rahkalle.

Runsaasti kasviproteiinia sisältävillä Alpro Greek Style- tuotteilla on vielä herkullisuudenkin päihittävä ominaisuus – ne ovat hyväksi niin sinulle kuin planeetalle. Lusikoi maailma paremmaksi 100 % kasvipohjaisella!



ONPA HYVÄ!

Hiilikädenjälki

kuvaa tuotteen tai palvelun positiivista ympäristövaikutusta. Se kertoo, kuinka paljon esimerkiksi ihminen, yritys tai valtio pienentää päästövaikutustaan. Hiilikädenjälki on siis päinvastainen kuin hiilijalanjälki, joka kuvaa tuotteen tai palvelun negatiivista ympäristövaikutusta.

PIENILLÄ TEOILLA ON VÄLIÄ

- S-ryhmässä asiakkaita kannustetaan lisäämään kasvien ja kalan syömistä esimerkiksi kampanjoilla. Punaisen lihan vaihtaminen kotimaiseen villikalaan tai vihanneksiin kasvattaa hiilikädenjälkeä.
- Neitseellistä muovia on korvattu kierrätysmuovilla jo yli viideskymmenessä S-ryhmän oman merkin tuotepakkauksessa.
- Kotimaan kuljetuksille on asetettu päästövähennystavoite. Ensi vuonna sellainen asetetaan myös ulkomaiden kuljetuksille. Esimerkiksi pakastepitsoja kuljetetaan Italiasta Suomeen rekan sijaan junalla, mikä vähentää kuljetusten hiilipäästöjä kolmanneksella.





VEGEÄ JOKA VIIKKO

Meidän mielestä kaiken ruoan ei tarvitse olla kasvisperäistä vaan haluamme tarjota raaka-aineita, joiden avulla vihreämmän ruoan valmistaminen on helpompaa, hauskempaa ja herkullisempaa. Meidän ruokajyviä, papuja, siemeniä, linssejä ja kasviksia on niin helppo käyttää päivittäisessä ruoanlaitossa - ja miten herkullista ruokaa saatkaan niistä valmistettua!



KAIKKI HELPOT RESEPTIT
GOGREEN.FI



MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.

NYT SYÖDÄÄN VALMISATERIOITA JA HEVIHERKKUJA

Helppous ja elämyksellisyys ovat ruokamaailman huipputrendejä. S-ryhmän mukaan myös hyvinvointi ja vastuullisuus näkyvät suomalaisten ruokakoreissa.

teksti ANU VALLINKOSKI kuva PÄIVI RISTELL

1 Helppoa sen olla pitää
Suomalaiset arvostavat ruoanlaiton vaivattomuutta ja nopeutta aina vain enemmän. Valmisateriat käyvät hyvin kaupaksi. Erityisesti grocerant-ilmio, eli muun muassa ravintolatasoisten valmisruokien ostaminen ruokakaupasta, on voimistunut. Helppouden trendi näkyy myös verkkokaupan suosion kasvussa. Ruoan verkkokauppa on kasvanut vauhdilla viimeisen puolentoista vuoden aikana.

Siemenet ovat löytäneet paikkansa suomalaisten ruokavaliossa.

2 Sushi on uusi pitsa
Sushiraja siirtyy aina vain pohjoisemmaksi. Japanilaisherkun myynti on kasvanut korona-aikana räjähdysmäisesti, miltei 2 000 prosenttia. Hurjaa nousua selittää ainakin osin se, että entistä useampi markketti myy paikan päällä valmistettua sushia. Japanilaisen perinneruoan lisäksi myös muut etniset maut maistuvat suomalaisille entistä paremmin.

3 Vegebuumi jatkuu
Erilaisten kasviproteiinituotteiden voittokululle ei näy loppua. Suomalaisista valtaosa tunnustautuu nykyisin fleksaajiksi eli ruokailijoiksi, jotka painottavat ravinnossaan kasviksia, mutta eivät hylkää lihaa kokonaan. Yhä useammin lautasella on siis lihan sijaan kasvi-proteiini.

nia. Markkinoille odotetaan tänäkin vuonna uusia vegetuotteita entisiä haastamaan. Erilaisten kasvistuotteiden suosiota lisää suomalaisten halu kokeilla uutuustuotteita.

4 Hyvinvointia ja heviherkuttelua
Moni poimii ostoskärryihinsä hyvinvointituotteita kuten lisäravinteita, vitamiinivesiä ja niin sanottuja superfoodeja. Erityisen ravinnerikkaista superruoista suosituimpia ovat pellavansiemenet ja pellavan-siemenöljy.

Samaan hyvinvoinnin trendiin liittyy heviherkuttelu eli hedelmä- ja vihanneksien antimilla herkuttelu. Marjojen myynti on kasvanut viidenneksen. Tuoreista hedelmistä ja vihanneksista valmistetut smoothiet ovat suosittuja, samoin erikoiset hedelmät, kuten hattaranmakuiset rypäleet.

5 Leipomisinto jäi päälle
Koronasulun aikaan suomalaiset innostuivat leipomaan, ja monelle leivonta jäi tavaksi. Jauhohyllyn tuotteista etenkin jauhoseosten menekki on lisääntynyt. Suosituimpia seoksia ovat erilaiset pizzajauhot.

Lähde: Antti Oksa, S-ryhmän päivittäistavarakaupan myyntijohtaja

pysy kärryllä

Rostis kuuluu paistopisteiden suosituimpiin välipaloihin.

Alkoholittomien panimojuomien myynti kasvoi vuoden aikana yli 50 prosenttia.

RAIKAS JA PUHDAS SUU

UUTUUS



Sokeriton Extra®-purukumi antaa puhtaan ja raikkaan tunteen, jotta voit kokea itsevarmuutta tärkeinä hetkinä ja ottaa kaiken irti arjesta. Extra® White -purukumi auttaa poistamaan värjäytymiä ja ylläpitämään hampaiden luonnollista valkoisuutta.

XYLITOL



Kari ja Sarah Ås käyvät yhdessä avannossa, kun Sarah vierailee Kokkolassa. Molemmilla on mitaleja avantouintien SM-kisoista.

"KIVUT JA SÄRYT JÄÄVÄT AVANTOON"

Avantouinti on lujittanut isä Kari Åsin ja tytär Sarah Åsin suhdetta. Kylmä vesi toimii molempien mielestä myös luonnollisena unilääkkeenä.

"KUN ENSI KERRAN kokeilin avantouintia vuonna 2004, vanhemmat harrastajat neuvoivat pukemaan avannon jälkeen lämpimästi päälle. Se oli hyvä ohje, sillä kylmästä vedestä noustessa on niin lämmin olo, että voisi huomaamattaan paleluttaa itsensä. Nykyään suuntaan avantouintiseura Kuuttien Palmahoviin pari kolme kertaa viikossa. Avantouinti on lääke kaikkiin vaivoihin. Ei tarvitse ottaa pillereitä, kun kivut ja säryt jäävät kylmään veteen. Tyttäreni **Sarahin** kanssa tutustumme uusiin paikkoihin pyörällä ja menemme sen jälkeen avantoon.

Esimerkiksi Sarahin kotipaikan, Suomen "avantopääkaupungin" Tampereen avantouintipaikkoja on tullut näin kierretyksi. Yhteinen harrastus on lujittanut suhdettamme."

Isä Kari Ås, 67, Kokkola

"ISÄ ON KÄYNYT vuosia jouluavannossa kello kuusi aamulla. Pidimme sitä sisarusteni kanssa hulluutena, mutta lopulta päätimme lähteä isän seuraksi. Ajattelin, että se jää yhteen kertaan, mutta sain kipinän. Avantouinti on loistava stressinpurkukeino sairaanhoitajan työhöni. Fiilis on euforinen, ja uni tulee kuin itsestään. Avantouinti on yhteisöllinen harrastus. Saunassa keskustellaan kaikesta, vain politiikka ja uskonto ovat kiellettyjä aiheita. Televisio-ohjelmat ja sää ovat hyviä aiheita, sillä niistä kaikilla on sanottavaa. Olen yrittänyt houkutella avopuolisoani mukaan, mutta 13 vuoden aikana olen saanut hänet avantoon vain kahdesti."

Tytär Sarah Ås, 37, Tampere



teema | Seksuaalisuus

HALUN HERKKÄ HISTORIA

Seksuaalisuuteen liittyvät
asenteet ovat muuttuneet.

Nautinnon ja vapauden
korostaminen on hälventänyt
vaikenemista ja häpeää.

Nykyisin seksuaalisuus
mielletään osaksi kokonais-
valtaista hyvinvointia.

teksti KAISA HAKO kuvat KREETTA JÄRVENPÄÄ

”Jokaisella on siitä mielipide.”

Seksuaaliasenteisiin ovat kautta aikojen vaikuttaneet käsitykset siitä, mikä kulloinkin on vallitsevan näkemyksen mukaan luonnollista. Sata vuotta sitten pidettiin biologisena tosiasiana, että nainen on seksuaalisesti passiivinen.

Asennemullistus tapahtui 1960-luvulla. Sodanjälkeinen nuori sukupolvi muutti kaupunkeihin opiskelemaan. Maailmankuva avartui, ja seksuaalisuutta koskevat käsitykset alkoivat erkaantua uskonnollisista moraalinäkemyksistä.

”Opiskelijat ja kansalaisaktivistit heräsivät siihen, että kansalaisten täytyy saada asiallista tietoa seksuaalisuudesta, ehkäisystä ja taudeista. Ja nautinnosta”, kuvailee Sexpon kouluttaja ja seksuaaliterapeutti **Henriikka Sundell**, joka on perehtynyt suomalaisten seksuaalioikeuksien historiaan.

Hän toteaa, että maailman herkin ja intiimein asia on aina ollut myös yhteiskunnallinen, sosiaalinen ja poliittinen asia.

”Jokaisella on siitä mielipide.”

Seksuaaliasenteiden vapautuminen on ollut lujasti sidoksissa tasa-arvo- ja ihmisoikeuskysymyksiin. Vapautumisen keskeisiä askeleita 1960-luvulta 1980-luvulle olivat e-pilleri, aborttilainsäädännön muutokset sekä homoseksuaalisuuden poistaminen rikoslaista ja tautiluokituksesta. Etappeja on riittänyt tällekin vuosituhannele. Vuonna 2017 alkanut maailmanlaajuinen Me Too -liike on tuonut näkyviin merkittävän näkökulman: oikeuden saada olla vapaa seksuaaliselta häirinnältä.

Sitä mukaa kun ihmisoikeudet paranivat, seksuaaliasenteisiin alkoivat rakentua nautinnon ja ilon näkökulmat.

Seksuaalisuus on kaikkialla. Puhe siitä täyttää lehtiotsikot, blogit ja sosiaalisen median, ja aiheesta kertovien kirjojen määrä on räjähtänyt. Kun Suomessa 1980-luvulla julkaistiin 66 seksuaalisuutta käsittelevää kirjaa, 2010-luvulla niitä julkaistiin 536.

”Yksi tämän päivän trendeistä on älyllistää seksuaalisuus ja ottaa se sanoilla haltuun”, sanoo yhteiskuntatieteiden tohtori, kulttuurihistorioitsija **Marika Haataja**.

Kuvitellaan itsemme viime vuosisadan alkuun, päinvastaiseen tilanteeseen.

Seksuaalisuudesta ei puhuttu julkisesti, eikä kunnollista tietoa ollut juuri tarjolla. Harvalukuisten seksiopaskirjojen sävy oli sievistelevä, jopa anteeksipyytelevä.

Seksuaalisuus oli virallisesti tarkoitettu miehen ja naisen aviovuoteeseen, lisääntymistarkoituksessa.

Luonnonvoimaa oli kuitenkin vaikea saada pysymään asetetuissa raameissa. Jotkut uskaltautuivat toteuttamaan viettejään vapaammin, mutta etenkin naisille ja seksuaalivähemmistöille seurauksena saattoi olla paheksuntaa, häpeää ja ahdinkoa. Seksuaalisen vapautumisen yritykset olivat riskinottoja yhteiskunnassa, jossa nainen oli useimmiten taloudellisesti riippuvainen miehestään ja yksinhuoltajien asema oli vaikea. Homoseksuaalisista suhteista määrättiin 1800-luvun rikoslain perusteella vankeutta.

Oli silti niitä, jotka pyrkivät edelle aikaansa.

Haataja kertoo **Elvira Willmanista**, viime vuosisadan alun naisasianaaisesta, joka puolusti julkisesti naisen oikeutta seksuaaliseen nautintoon:

”Hänet tipautettiin pois vaalien ehdokaslistalta liian löyhän sukupuolimoraalin vuoksi.”



Prisma.fi:hin
on tullut
myyntiin kattava
valikoima
seksivälineitä.

”Vapautuminen, ilo ja rauhassa olo eivät edellekään ole kaikille itsestään selviä. Esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kohtaavat yhä paljon epäluuloa ja jopa väkivallan uhkaa”, Sundell muistuttaa.

Nyt 2020-luvulla asenteet näyttävät hyvin toisenlaisina kuin sata vuotta sitten. Vain harva rajaisi seksin harrastamisen heteroavioparien yksinoikeudeksi. Halu ja nautinto kuuluvat enemmistön mielestä kaikille.

Nautintokeskeisyyden ohella merkillepantavaa on myös seksin terveysvaikutusten korostaminen. Seksuaalisuus ei näyttäydä enää muusta elämästä irrallisena mystisenä asiana, vaan osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Seksuaalisuuttamme eivät enää yleisesti sanele uskonnolliset moraalinäkemykset, mutta sen sijaan markkinavoimat koettavat kovasti päästä sitä hallitsemaan.

”Nautinnon luvataan löytyvän, jos löysäämme kukkaronnyörejä”, Haataja kuvailee.

Näkökulmat sekä tieto seksuaalisuuden ja sukupuolen kirjosta lisääntyvät koko ajan. ”Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa harrastaa seksiä tai olla seksuaalinen”, Sundell painottaa. Yksilöllisyyden korostaminen luo sijaa monimuotoisuudelle. Parikymppisillä suomalaisilla ymmärrys tästä on vahvinta: antaa kaikkien kukkien kukkia.

Sekä Sundell että Haataja toteavat, että vapautumisen kehitys ei ole yhdenmukaista eikä ristiriidatonta. Myös konservatiivisempia äänenpajoina kuuluu.

Seksuaalisuudentäyteinen media luo herkästi kuvaa vapautumisen kultakaudesta, mutta yksilötasolla kokemus saattaa olla monimutkaisempi. Runsas seksipuhe ja pitkälle viety vapautumisen ihanne voivat joskus synnyttää myös riittämättömyyden kokemuksia. Se, minkä yksi kokee vapauttavana, voi ahdistaa toista:

”Syntyy velvollisuus harrastaa vapaata, orgasmintäyteistä terveysseksiä kerran viikossa”, Haataja kuvailee. Vapautuminen voi hänen mukaansa tarkoittaa myös vapautta seksuaalisuuden harjoittamisen pakosta.

Yksilötasolla seksuaalisuudessa on yhä monenlaista mieltä askarruttavaa. Voi olla häpeän tunteiden painolastia tai roolimallien kanssa kipuilua. Sundellin mukaan terapiavastaanotolla on usein läsnä ydinkysymys: kenellä on lupa määritellä, miten minä saan elää?

Maailma tuottaa yhä yhdenmukaisuuden painetta ja kapeita rooliodotuksia – joskin eri tavalla kuin sata vuotta sitten.

”Kunpa soisimme itsellemme rauhan ja ymmärtäisimme, että oma tapa olla olemassa on riittävä”, Sundell sanoo.

Haatajan mukaan näköpiirissä on myös vastareaktioita, väsymistä seksuaalisuuden kyllästämään ilmapiiriin. Joku saattaa haluta elää tyystin ilman seksiä.

”Tai voisiko seuraava suurempi vapautuminen olla sitä, että ihmiset vapautuvat kehojensa äärelle ja lakkaavat älyllistämästä”, Haataja pohtii.

Lööpeissä tai sosiaalisessa mediassa saattaa yhä esiintyä tilanteita, joissa paljasta pintaa esitellään ”rohkeana” tekona, merkinä seksuaalisesta vapaudesta.

Marika Haataja näkee tässä jämhättämistä menneen maailman asetelmiin, jolloin paljas pinta ei ollut arkipäivää mediassa. Todellinen seksuaalinen rohkeus näyttää itse asiassa aika lailla samalta kuin Elvira Willmanin toiminta sata vuotta sitten:

”Että yksilö uskaltaa ohittaa yhdenmukaisuuden paineen ja toteuttaa juuri omannäköistään seksuaalisuutta.” →

”Syntyy velvollisuus harrastaa vapaata, orgasmintäyteistä terveysseksiä kerran viikossa.”

Karimon mukaan koulujen seksuaalikasvatuksen taso vaihtelee yhä runsaasti.



Seksuaalisuudesta puhuminen tekee hyvää

Moni kokee seksuaalisuudesta puhumisen vaikeana. Muutosta on kuitenkin nähtävissä esimerkiksi kotien käytännöissä, sillä puhumattomuuden kulttuurissa varttuneet nykyvanhemmat haluavat murtaa sitä omien lastensa kohdalla. He haluavat keskustella kehon osista niiden oikeilla nimillä ja ottavat esille myös nautinnon tärkeyden. Kodeissa on enemmän valmiuksia ottaa vastaan lasten kysymyksiä ja pohdintaa.

”Meneillään on positiivisen murroksen aika”, toteaa erityistason seksuaaliterapeutti, kliininen seksologi **Jonna Karimo**.

Luontevuuden lisääntyminen on nähtävissä myös Yhteishyvän teettämässä kyselyssä, jossa noin puolet vastaajista kertoi puhuvansa seksistä kumppaninsa kanssa avoimesti ja usein. Ystävien kanssa ei olla aivan yhtä avoimia. Heidän kanssaan seksistä keskustelelee 24 prosenttia vastaajista.

SEKSUAALISUUDESTA PUHUMISEN vaikeuksia voi ilmetä niin aikuisten keskinäisessä kommunikoinnissa kuin vaikkapa terveydenhuollon työntekijän ja asiakkaan välisessä puheessa. Taustalla on monenlaisia tekijöitä. Yksi merkittävimmistä on se, että koulujen ja kotien seksuaalikasvatus on kautta aikojen keskittynyt yksipuolisesti raskauden ja seksitautien ehkäisyyn. Puhe nautinnon tärkeydestä tai omien tarpeiden ja tunteiden sanoittamisesta on loistanut poissaolollaan. Karimon mukaan koulujen seksuaalikasvatuksen taso vaihtelee yhä runsaasti.

Vallalla ollut seksuaalikasvatuksen kulttuuri heijastelee myös kyselyyn vastanneiden kokemuksissa. Vain kahdeksan prosenttia koki saaneensa monipuolista tietoa seksuaalisuudesta. Vanhimmissa vastaajista lähes 70 prosenttia ei ollut saanut minikäänlaista seksuaalikasvatusta, vaan oli joutunut hankkimaan tietonsa omin päin.

Puhumisen kulttuurin notkistumista edistää se,

Kuva Meeri Utti



"Avoimuus ei ole rajattomuutta."

että seksuaalisuuden ja sukupuolen monimuotoisuutta ymmärretään nyky-yhteiskunnassa yhä paremmin.

Karimon mukaan päämääränä tulisi olla se, että ihminen oppisi jo varhain tunnistamaan ja tuomaan esiin omia toiveitaan, tarpeitaan ja rajojaan. Sen myötä seksuaalinen itsetymmärrys voi kasvaa, kommunikointi sujuisi luontevammin ja seksitilanteista muodostuisi turvallisempia ja nautinnollisempia.

"Avoimuus ei ole rajattomuutta", hän huomauttaa.

JOS IHMINEN ei ole tutustunut omaan seksuaalisuuteensa, siitä puhuminen voi tuntua vaikealta. On suureksi avuksi tiedostaa oma historiansa, uskomuksensa ja tunteensa.

Taustalla voi olla epävarmuuden, pelon tai häpeän tunteita, jotka syntyvät häpäisemisen tai kohtamattomuuden kokemuksista tai esimerkiksi kielteisestä reaktiosta lapsen itsetyydytyskokeiluihin.

"Kahlitseva häpeä on usein tiedostamatonta. Se on sisimpään painettu tunne, joka vaikuttaa käyttäytymiseen", Karimo kuvailee.

Häpeä, pelko ja epävarmuus estävät turvallisuuden kokemuksen, joka on peruslähtökohta vapautuneelle seksuaalisuuden toteuttamiselle. Näitä tunteita voi olla vaikea sanoittaa jopa omalle tutulle kumppanille. Ne voivat ilmetä esimerkiksi halun puutteena tai kiihottumisvaikeuksina. Jos asioista ei jutella, voi syntyä vääriä oletuksia.

Karimon mukaan moni jää vaikeuksineen yksin luullen, ettei niihin voi saada apua.

"On kuitenkin paljon keinoja kannatella hyvinvoivaa seksuaalisuutta", hän sanoo.

Jos taustalla on häpeän kokemuksia, on tärkeää oppia tunnistamaan niihin liittyviä tunteita ja puhumaan niistä turvallisessa ilmapiirissä sekä opetella myötätuntoa omaa seksuaalisuuttaan kohtaan.

"Häpeää ei yritetä poistaa, vaan se hyväksytään osaksi itseä. Opitaan elämään tilanteissa, joissa se herää", Karimo kuvailee.

Hän toteaa, että avoimuuden ja hyväksynnän myötä myös seksuaalinen nautinto voi lisääntyä. Mukaan tulee rentoutta ja iloa, suorittamisen tarve jää pois.

"Seksuaalisuus on paljon muutakin kuin seksiä. Se on luonnollinen osa ihmisyyttä. Tärkeintä olisi löytää omannäköinen, omien arvojen mukainen tapa toteuttaa sitä", Karimo muistuttaa.

"MIELESSÄ SE ON AINA"

Näin vastaajat kuvailivat seksin merkitystä elämässään Yhteishyvän lukijakyselyssä marraskuussa 2021.

"Mielessä se on aina. Syödessä tahtoo unohtua."
Sinkkumies, yli 65-v

"Se on oleellinen osa parisuhdettani, yksi sen kulmakivistä. Edellinen pitkä parisuhteeni kariutui, kun suhteesta loppui miehen puolelta läheisyys ja fyysisyys. Parisuhde lakkasi olemasta parisuhde. En ole enää valmis tinkimään seksin tuomasta eheyttävästä, yhteensitovasta ja rakkautta fyysisesti osoittavasta ilosta."

Seurusteleva nainen 45-54-v

"Kiinnostus seksiin on mielestäni terveen ja hyvinvoivan ihmisen tavaramerkki. Hyvän ja luontevan parisuhteen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Parantaa elämänlaatua huomattavasti."

Avo- tai avioliitossa oleva mies, 55-64-v

"Kerran viikossa on mukavaa touhuta, mutta tärkeämpää on yhteinen oleminen esimerkiksi sohvalle leffaa katsoen."

Avo- tai avioliitossa oleva nainen, alle 34-v

"Seksi on elämän eliksiiri."
Avo- tai avioliitossa oleva mies, yli 65-v.

"Se kuuluu luonnollisena osana parisuhteeseen, joskin ikääntymisen myötä tarve hieman harvenee ja saa toisenlaisia muotoja."
Avo- tai avioliitossa oleva mies, yli 65-v

"Haluaisin, että seksillä olisi isompi merkitys elämässäni. Tällä hetkellä elämäntilanne – pikkulapsi-arki ja sairaudet – estää seksistä nauttimisen, ja siitä on tullut merkityksentöntä pakkopullaa."
Avo- tai avioliitossa oleva nainen, alle 34-v.

"Jos seksi puuttuu, on yksi tärkeä osa-alue pois. Seksi ei ole pelkästään yhdyntää, vaan myös tietynlainen katse tai hipaisu. Korona-aika on vienyt arkipäivän seksin ja flirtin pois."
Sinkkunainen, yli 65-v

"Seksi on kivaa ajanvietettä ja yhdessäoloa, mutta vain yksi ajanviettotapa muiden joukossa. Nuorempana seksiä täytyi suorittaa ja miettiä, onko seksiä tarpeeksi ja onko itse riittävästi seksissä. Nykyisin osaan jo suhtautua rennosti ja esimerkiksi median jatkuva seksirummutus lähinnä huvittaa."
Avo- tai avioliitossa oleva nainen, 35-44-v

"Seksi tuottaa iloa ja hyvää oloa mielihyvähormonien kautta."

SEURUSTELEVA MIES, YLI 65-V

Yhteishyvän seksialtteen tutkimukseen vastasi 807 suomalaista. Kysely toteutettiin nettikyselynä marraskuussa 2021.

Seksileluista tuli kaiken kansan hyvinvointivälineitä



Mielikuva seksivälinealasta on kokenut mullistuksen. Seksileluista on tullut yöpöydän laatikossa säilytettäviä kau- niita hyvinvointivälineitä, joita enene- vässä määrin käyttävät naiset. Niitä ostetaan yleisimmin nettikaupoista, mutta myös kivijalkamyy- mälöistä ja jopa päivittäistavara-kaupoista. Alkuvuo- desta myös Prisma.fi on lisännyt seksileluja valikoimiinsa.

”Ala on kuluttajien silmissä normalisoitunut. Nettikaupan nousu on ollut huomattava”, kertoo kuluttajatutkimuksen dosentti **Samuel Piha**, joka on tutkinut seksiin liittyvää kuluttamista evoluutiop- sykologian näkökulmasta.



Samuel Pihan mukaan seksuaalisuus voi muuttua iän myötä kokeilevammaksi.

Seksivälineisiin aiemmin liittynyt häveliäisyys näyttää antaneen sijaa kokeilunhalulle. Piha kertoo, että häveliäisyyden tunne on ihmisellä perustavan- laatuista, mutta se aktivoituu eri tavoin eri kulttuu- reissa.

1800-luvun Euroopassa vallitsivat nykyistä tiu- kemmat seksuaaliset normit, mutta esimerkiksi antiikin ajan ihmisten tiedetään nauttineen seksi- välineistä.

Piha toteaa, että seksivälineiden hankinnassa ihmisessä ottavat mittaa evoluution sanelemat vietit: toisaalta häveliäisyys ja toisaalta halu kokea mielihyvää.

”Seksuaalisen kokemuksen yksi moottori on kokeilla jotakin uutta, yllätyksellistä ja salaperäistä”, hän kuvailee.

Hänen mukaansa on hyvä huomioida sekin, että kun lelut tuodaan arkisiin kauppapöytä- ja arkisiin, se saattaa joidenkin kuluttajien silmissä myös vähentää lelujen eksotiikkaa.

SEKSIÄ VOI KUVAILLA aikuisten ihmisten leikiksi, jossa luodaan yhteinen maailma. Seksilelut voivat olla osa tätä yhteistä kokemusta. Myös sooloseksissä välineillä voi olla merkittävä rooli.

Pihan mukaan seksivälineitä käyttävät kaiken- ikäiset aikuiset. Tähän viittaa myös Yhteishyvän teettämä kysely, johon vastanneista 62 prosenttia kertoo kokeilleensa seksileluja tai käyttävänsä niitä säännöllisesti. Eniten kokeilijoita löytyi vanhimmis- ta ikäluokista.

”Vaikka nuorena ollaan yleisesti ennakkoluulotto- mampia, seksuaalisuus voi iän myötä muuttua kokeilevammaksi”, Piha arvioi.

Hänen mukaansa välineiden herättämiin mieli- kuviin liittyy kiinnostava piirre, joka ansaitsee tarkem- paa tutkimusta:

”Kun nainen hankkii seksivälineitä, se nähdään usein merkinä voimaantumista ja rohkeudesta. Miesten kohdalla samaa ilmiötä ei välttämättä ole. Tämä voi osin selittyä evoluutiopsykologialla, mutta myös valtarakenteilla.”

SEKSIVÄLINEKAUPAN valtavirtatuotteita ovat erilaiset dildot ja vibraattorit. Piha kertoo, että kehittyvä teknologia vie välineiden mahdollisuuksia yhä mielikuvituksellisempaan suuntaan. Välineitä on jo nyt mahdollista ohjailla mobiililaitteilla tai niihin voidaan liittää virtuaalitodellisuutta, mutta myös seksikoneita ja seksirobotteja kehitellään hurjaa vauhtia.

”On positiivista, jos rikkaampi seksuaalisuuden kokeminen voi näin tulla useampien saataville. Toisaalta se voi vähentää ihmisten välistä seksuaa- lista kanssakäymistä”, Piha pohtii.

PARHAIMMILLAAN TAJUNNAN RÄJÄYTTÄVÄN HIENOA

Yhteishyvän kyselyssä pohdittiin niin
seksin iloja kuin nolojakin puolia.

62%

on kokeillut seksileluja tai käyttää niitä säännöllisesti. Eniten leluja ovat kokeilleet yli 65-vuotiaat.

MILLAISTA ILOA SEKSI TUOTTAA?

"Seksi ja seksuaalisuus on minulle suuren onnen aihe ja onnellisen parisuhteen kivijalka."

"Oman miehen ihokosketus on parasta. Rentouttavaa, ihanaa, kokonaisvaltaista läsnäoloa ja rakkauden osoitusta."

"Hyvä seksi pelastaa päivän, jopa koko viikon."

"Elossa olemisen iloa, täydellistä tyytyväisyyttä, arjen yläpuolella olemista, nautinnon saamista ja antamista."

48%

puhuu seksistä kumppaninsa kanssa avoimesti ja usein. Seurustelu-suhteessa olevat puhuvat aiheesta enemmän kuin avo- tai avioliitossa olevat.

24 % puhuu seksistä avoimesti ja usein myös ystäviensä kanssa. Eniten ystävien kanssa puhuvat nuoremmat ikäluokat.

63%

pitää seksiä tärkeänä tai erittäin tärkeänä hyvinvoinnin osa-alueena.

37 %

ei ole saanut mitään seksivalistusta. Erityisesti yli 65-vuotiaat ovat joutuneet itse etsimään tietoja seksistä.

MILLAISTA SEKSIVALISTUSTA SAIT?

"Seksiin kuuluvasta myös naisen kokemasta halusta ja nautinnosta ei juuri puhuttu. Sain sellaisen kuvan, että seksi on naisen kannalta parisuhteessa vain välttämätön paha." *Nainen, 55-64-v*

"En tiennyt mistään mitään. Yläasteella harjoiteltiin kondomin laittamista porkkanalle. Vanhempani, ystäväni eikä kukaan muukaan ympärilläni ikinä puhunut seksistä tai seksuaalisesta hyvinvoinnista." *Nainen, alle 34-v*

"Kun olin murrosiässä, seksi oli vielä hys-hys asioita. Koulussa tieto oli teknistä."

MIES, 45-54-V

"Olenko normaali, kelpaanko, onko seksi sinänsä hyväksyttävää? Näitä ajatuksia oli mielesäni nuorempana."

NAINEN 45-54-V.

11%

kokee häpeää seksuaalisuudestaan säännöllisesti tai melko usein. Yleisimmin mainittuja häpeän aiheita ovat oma keho, omat taidot, liiallinen tai liian vähäinen halukkuus ja itsetyydytys.

Yhteishyvän seksiaiheiseen tutkimukseen vastasi 807 suomalaista. Kysely toteutettiin nettikyselynä marraskuussa 2021.

PUOLITIMME

HINNAT HINNAT

Kaikki
**LINSSIT
TAI KEHYKSET
-50%**



SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Tarjous ei koske lääkinällisiä hoitotuotteita. 50 %:n alennus myönnetään asiakkaan valinnan mukaan joko kehyksistä tai linseistä. Mikäli linssit halutaan omiin kehyksiin, peritään lisäksi hiontamaksu 50 €. Silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla -50 %, alennus edullisemmasta parista. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 € (norm. 25 €). Tarjoukset ovat voimassa 31.1.-27.2.2022.

Lisäksi
**TOISET LASIT
-50%**
ITSELLE TAI KAVERILLE

Liivinluiden opetuksia

Molemmat isoäitini pitivät kauniista vaatteista. Se on yllättävää, sillä molemmat olivat kasvaneet 1900-luvun alun vaatimattomuuden kulttuurissa, jossa kaikkea koreilua pidettiin turhuutena.

Muistan hyvin kummankin isoäitini vaatekaapit. Ne tuoksuivat ihanalta. Niissä riippui mekkoja, joita he kutsuivat jännittävällä sanalla ”leninki”. Kesäksi oli liehuvat ja vaaleat leningit. Talveksi tummemmat ja jäykemmät. Kesäisin mummoni käyttivät vaaleita kesäkappoja ja kupumaisia hattuja, ja talvella he pukivat ylleen mustat palttoot, joissa oli turkiskaulus.

Kumpikaan isoäideistäni ei siirtynyt käyttämään sukkahousuja. Siksi heillä oli myös liivit, joihin liittyi merkillinen sana ”liivinluut”. Nämä luut kulkivat liiveissä sauman sisällä ja antoivat keskivartalolle tuen. Liiveihin liittyi myös panssaroitumisen vaikutelma, hakasten näpräämistä sekä huokailua pukiessa ja riisuessa. Muistan, miten pullistelin vatsaani ja mietin, miltä tuntuisi kietoa se luulliseen vaatekappaleeseen.

Opin ajattelemaan, että liivinluut, hakaset ja puserus kuuluvat naiseuteen niin kuin hansikkaat, helminauhat, hatut ja kesäkapat, silmäisy peiliin ja varoen sipaistu helmiäishuulipuna. Kehoa piti rajoittaa ja muovata, se ei saanut rönsytä.

ISOÄITINI HUOKAILIVAT muutoinkin kuin pukiesaan ja vaikenivat monista asioista. Naiseus merkitsi heille monenlaisia huolia, joista raskaudenpelko oli suurin. En muista puhuneeni heidän kanssaan kuukautisista, synnyttämisestä, raskaudesta tai seksistä. Siksi äskettäin lukemani **Annukka Sohlmanin** pro gradu -tutkimus *Linnunkiikut ja kallen kaulukset. Kotitekoiset kuukautissiteet 1900-luvun alun Suomessa* vaikutti minuun vahvasti. Tutkimuksessa haastatellut isoäitieni ikäluokan naiset kuvailevat sitä, millaista oli kantaa naiseuteen liitettyä häpeäleimaa ja kuinka vaikeaa asiallisen tiedon saaminen on ollut.

Äitini kertoi usein, kuinka hänen opettajansa sanoi kuukautisista 1950-luvun alussa: ”Mikä on luonnollista, ei ole häpeällistä.” Nämä yksinkertaiset sanat avasivat tytöille tien oman kehon ymmärrykseen ja sitä kautta tasavertaisempaan elämään.

Mutta muu valistus jäi vielä 1950–1960-luvuilla vähiin, ja raskaudenpelko väritti edelleen suhdetta eroottiseen elämään.

ME 1960-LUVULLA syntyneet saimme koulussa seksuaalivalistusta. Se painottui ehkäisyyn ja seksi-tauteihin. Ilosta ja nautinnosta ei puhuttu. Siksi hellin muistoa äidinäidistäni, joka viisitoistavuotis-päivänäni antoi minulle kauniin alusvaatteen lahjaksi ja sanoi:

”Tiiäthän sinä, että on semmosia estoja. Että ei oo pakko lapsia laittaa.”

Kaunis vaate ja kaino valistus. Ymmärsin jo tuolloin, teinityttönä, kuinka suuren kuilun yli isoäitini kurotti kätensä. Alusvaatteessa ei ollut luita eikä hakasia. Se oli pehmeä ja vapaa. Mutta hän tahtoi myös muistuttaa, että seksuaalinen vapaus sisältää vastuun toisesta ihmisestä.

”Kehoa piti rajoittaa ja muovata, se ei saanut rönsytä.”

Sirpa Kähkönen on kirjailija ja suomentaja, joka on keskittynyt historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin. Hän on kirjoittanut nuortenkirjoja, romaaneja, tietokirjoja ja näytelmiä. Kähkönen toimii Suomen Kirjailijaliiton puheenjohtajana.





"Viisas osaa pohtia, mitä nyt tai huomenna pitäisi tehdä sen sijaan, että pohtii, mitä eilen tuli tehtyä," sanoo Esko Valtaoja. Hänet kuvattiin Helsingin yliopistomuseoon kuuluvassa Helsingin observatoriossa.

ESKO VALTAOJA, 70

- Esko Valtaoja on tähtitieteen emeritus-professori. Hänet tunnetaan arvostettuna tieteen tekijänä ja tieteellisen tiedon kansantajuistajana. Valtaoja on kirjoittanut useita tietokirjoja ja saanut muun muassa Tieto-Finlandian ja Valtion tiedonjulkistamispalkinnon.
- Asuu vaimonsa kanssa Helsingissä.
- Harrastaa lukemista. Lukee enimmäkseen tietokirjoja.

"Yksi aikakautemme suurimpia saavutuksia on ollut köyhyyden nujertaminen."

Esko Valtaoja

teksti RIINA-MARIA METSO kuva MIKKO HANNULA

Emeritusprofessori Esko Valtaoja sanoo, että yksi tapa tulla viisaammaksi on kuunnella niitä ihmisiä, joiden kanssa on eri mieltä. Hän muistuttaa, että faktatiedon perusteella maailma on parempi paikka kuin kuvittelemme.

Tiedonhankinta Jokaisen ihmisen päämäärä voisi olla hankkia niin mittavasti tietoa, että pienen määrän siitä pystyy muuttamaan viisaudeksi.

Homo sapiens on olento, joka usein ensin päättää jostain. Vasta sen jälkeen hän alkaa haalia todisteita siitä, että on tehnyt oikean päätöksen. Järkevämpää olisi kerätä ensin tietoa ja tehdä sen jälkeen päätös.

Suurin osa uskomuksistamme ja valinnoistamme ei perustu tietoon vaan luuloon. Aika tuoreen gallupin mukaan kolme neljästä suomalaisesta luulee esimerkiksi tietävänsä, että köyhyys lisääntyy maailmassa jatkuvasti. Fakta on täysin päinvastainen. Yksi aikakautemme suurimpia saavutuksia on ollut köyhyyden nujertaminen. Kun tieto korvataan luulolla, viisaus katoaa.

Emme kuitenkaan luovu helposti omista uskomuksistamme. Jos meille annetaan jokin teksti luettavaksi, siitä jäävät mieleen vain ne asiat, jotka vahvistavat jo olemassa olevia uskomuksiamme. Siksi meidän pitäisikin hankkia etenkin sellaista tietoa, joka menee vastakarvaan oletustemme kanssa.

Kuunteleminen Yksi tapa tulla viisaammaksi on kuunnella niitä ihmisiä, joiden kanssa on eri mieltä. Muurien rakentaminen on pahimpia esteitä viisauden kasvamisen tiellä. Jos elää vain omassa kuplassaan, kiertää aina vain pienempää ja pienempää nykeröä omien uskomustensa kanssa. Sellainen kuoppa muuttuu kovin helposti poteroksi, josta vain kurkitaan ilkeää, pahaa ja eri mieltä olevaa vihollista.

Valitettavasti tällainen me vastaan ne -ajattelu on voimistunut Suomessakin. Yksi esimerkki siitä on

toivoton ja loputon keskustelu koronarokotteesta. Se on mennyt vastakkainasetteluksi, ja seuraukset näkyvät. Keskusteluyhteys olisi voinut säilyä, jos sitä olisi aikanaan yritetty pitää yllä.

Viisautta on jaksaa edes yrittää kuunnella niitä, jotka ovat eri mieltä. Mitä toiselta voisi oppia, miten häntä voisi ymmärtää ja miten voisi löytää yhteisen tavan edetä?

Suhteellisuudentaju Maailma ei ole suinkaan niin paha kuin luulemme. Meillä on kuitenkin synnynnäisesti mustat lasit silmillä. Media tarjoaa enimmäkseen huonoja uutisia, ja uskonnot ja myytit kertovat menneisyyden paratiiseista ja kultaisesta nuoruudesta. Alamme helposti uskoa omiin satuihimme. Se on tietämättömyyden aiheuttamaa viisauden puutetta.

En tiedä yhtään ihmisen elämään liittyvää mitattavaa asiaa, joka ei olisi aivan uskomattoman paljon paremmin kuin esimerkiksi syntymävuotena 1951 tai parisataa vuotta sitten. Tasa-arvo ja demokratia ovat menneet huimaa vauhtia eteenpäin, sodat ovat vähentyneet ja maailma vaurastunut. Se missä emme ole parantaneet, on ympäristön tila. Onneksi nuoret yrittävät panna siihen kipeästi vauhtia.


Me kaikki riemuitsemme, kun Suomeen tulee jääkiekkovoitto. Miksemme voisi olla yhtä tyytyväisiä siihen, mistä pohjamudasta olemme maamme nostaneet? Isovanhempieni aikaan oli vielä todellisuutta kuolla nälkään. Nyt olemme maailman vauraimpia maita. Hemmetti sentään, mikä menestystarina meillä suomalaisilla on! ■

Lemmenruokaa ja laatuaikaa

Kutsu ruokavieraaksi hänet, jonka seuraa janoat aivan erityisen paljon. Kokeilkaa yhdessä ravintolakokkien vinkkejä ja tehkää ihanat ruoat vain teille kahdelle.

tekstit **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKIÄ**
kuvat **REETTA PASANEN** reseptit **YHTEISHYVÄ.FI**
kuvausjärjestelyt **SANNA KEKÄLÄINEN**





*Lämpimän salaatin
lempeä sydän on
paistettu juusto.*

TALVICAPRESE

Caprese on italialainen tomaatti-mozzarellasalaatti, jonka mausteenä on reilusti tuoretta basilikaa. Talvinen versio salaatista syntyy, kun paahdat pikkutomaatit uunissa meheviksi ja paistat mozzarella-juustoon rapean pinnan öljyssä. Tee juustoon ensin herkullinen leivitys korppujauhoilla tai tavallista rapeammilla pankojauhoilla.

Yhteishyvä.fi > talvicaprese

YLLÄTÄ GRAAVATULLA KELTUAISELLA

Tee vaikutus ruokaseuraan lisäämällä annokseen graavattua kananmunan keltuaista. Graavaaminen on helppoa, mutta vaatii aikaa. Tee rasiaan suola-sokeripeti, jossa on yhtä paljon suolaa ja sokeria. Erottele keltaiset ja laita ne pedille, peittele suola-sokeriseoksella. Anna maustua jääkaapissa vähintään viisi päivää. Huuhtelee kylmällä vedellä ja raasta koristeeksi.

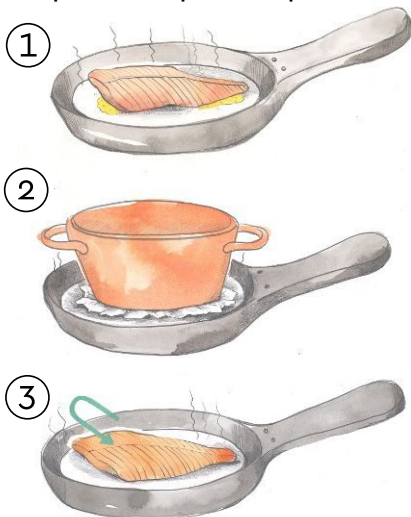
Yksi aines, monta osaa

Ravintolassa saatat saada eteesi lautasen, jossa yksi raaka-aine on tarjolla monella eri tavalla. Lainaa ideaa kotona yhdistämällä samaan annokseen esimerkiksi kukkakaalisosetta ja rapeaksi paahdettuja kukkakaalin nuppuja. Juureksia voit tuoda lautaselle pyreenä, uunissa paahdettuina paloina ja ohuina sipseinä.

FIINIT FILEET

Näin paistat kalafileen kuin kokki:

1. Kuumenna rasva paistinpannalla ja laita kalafilee nahkapuoli alaspäin pannulle.
2. Laita fileen päälle pala leivinpaperia ja sen päälle paino. Paista filee lähes kypsäksi.
3. Poista paino, käännä filee ja paista toinen puoli ilman painoa.



Kuvitukset Sari Airola, yrtti- ja siemenkuvat Laura Riihelä

SITRUUNAINEN BROILERIPASTA ELI POLLO LIMONELLO

Tuorepastaa ja -juustoa sisältävä pollo limonello hurmaa ainakin kokin, sillä se valmistuu vajaassa vartissa. Sitruuna, inkivääri ja hunaja varmistavat, että myös ruokaseura menettää sydämensä tälle raikkaalle klassikkopastalle.

Yhteishyvä.fi > sitruunainen broileripasta eli pollo limonello



Kolme kokkikikkaa

SALAAATISTA RAPEAA
Rapeuta kasvikset pitämällä niitä jäävedessä noin kymmenen minuuttia.

FETAJUUSTOSTA "LUNTA"
Pakasta nokare fetaa ja raasta lumeksi annosten päälle.

KAHDELLA LUSIKALLA
Muotoile kermavaahdosta kahden lusikan avulla kaunis soikea nokare.

Stailaa!

Tututkin ruoat sykehdyttävät, kun kokoat ne lautaselle modernisti. Täytä lautanen väljästi ja käytä koristelussa yrttejä tai versoja. Voit myös ripotella annokseen pieniä paahdettuja leipäkuutioita, pähkinöitä tai siemeniä. Kokoa annos joskus pieneen kulhoon tai tee pikkunannokset leipälautasille.




HAUDUTETTU TURSKA MELKER ANDERSSONIN TAPAAN

Ruotsalaisen huippukokin kalaohjeessa turska saa kypsyä kevyesti kiehuvaan valkoviinillä maustetussa kalaliemessä. Pehmeä, lohkeava ja lempeänmakuinen kala maistuu juhlaivalta pikantin piparjuuren, katkarapujen ja valkoviinillä silatun kermakastikkeen kanssa.

*Yhteishyvä.fi > Haudutettu turska
Melker Anderssonin tapaan*

*Koristele annokset keitetyllä,
murennetulla kananmunalla.*



*Risottosääntö: syöjät odottavat valmiina
pöydässä, sillä risotto pitää syödä heti!*

SITRUUNARISOTTO

Risotto on osoitus rakkaudesta ruokaan - ja syöjään! Voit tarjota pienen annoksen risottoa alkuvaiheeksi tai väliruokana tai tehdä siitä kokonaisen pääruoan. Raikas sitruunarisotto on upea lisuke kala- tai kanaruoalle.

Näin teet täydellisen risoton

1

MITTAA VALMIIKSI

Koska risotto vaatii kokin huomiota koko kokkauksen ajan, mittaa ainekset valmiiksi. Tee risottoa varten laimea kasvis-, kana- tai lihaliemi, ja pidä se kuumana kattilassa. Myös kasvien keitinvesi ja sienten liotusliemi sopivat risoton liemeksi. Jos lorautat risottoon viiniä, valitse kuiva valkoviini. Tai jos nautit aterialla kuohuviiniä, voit lisätä sitä risottoon. Punaviinikin käy, mutta silloin risotosta tulee punertavaa. Käytä risottoriisiä, esimerkiksi Arborio-lajiketta. Puleajyväiset risottoriisit imevät hyvin nestettä mutta eivät puuroudu.

3

HERKUTTELE HETI

Sekoita kypsään risottoon voita ja parmesaanijuustoa. Niistä risotto saa lisää rakennetta ja täyteläistä makua. Myös vuohen- tai sinihomejuusto sekä mascarpone ja ranskankerma sopivat risottoon. Mausta valmis risotto esimerkiksi sitrusemehulla ja -kuorella. Parhaillaan sesongissa olevasta veriappelsiinista syntyy tyylikäs risotto. Risotto kannattaa annostella valmiiksi lautasille. Voit lisätä mukaan lehtipersiljaa, timjamia, basilikaa tai vaikka ruohosipulia. Rouhi pinnalle mustapippuria, koristele juustolastuilla ja kiidätä annokset pöytään. Risotto ei odota, joten se on lupa haarukoida suuhun saman tien.

2

JÄTÄ LÖYSÄKSI

Tee risotto paksupohjaisessa kattilassa, padassa tai pannulla ja säädä liesi keskilämmölle. Aloita kuullottamalla sipulit öljyssä. Myös riisiä kannattaa kuullottaa, jotta se pysyy irtonaisena. Kuullotuksen jälkeen voit kaataa kattilaan hieman viiniä. Kiehauttamisen poistaa siitä alkoholin, mutta jättää ruokaan hienostuneen maun. Kun viini on lähes haihtunut, lisää risottoon kuumaa lientä kauhallinen kerrallaan. Sekoittele risottoa koko valmistuksen ajan, ja kaada seuraava kauhallinen lientä vasta, kun edellinen erä on lähes kokonaan imeytynyt. Jätä riisit napakoiksi mutta risotto löysäksi, sillä se tiivistyy jäähtyessään. Risoton kypsymiseen menee noin 16–20 minuuttia.

4

TÄYDENNÄ NÄILLÄ

Rakenna risotosta kokonainen ateria lisäämällä sen kylkeen paistettua broileria, kalaa tai katkarapuja ja muita äyriäisiä. Myösilmakuivattu kinkku sellaisenaan tai paahdettuna sekä paistetut sienet sulostuttavat risoton makua. Kun kevät koittaa, pätki mukaan parsaa. Voit lisätä risottoon myös raikkaita kotimaisia pakasteherneitä tai omia suosikkikasviksia. Jos haluat risottoon väriä, mausta se kurkumalla, punajuurella tai vaikka punaisella currytahnalla.

MUSTIKKAJUUSTOKAKKU LASISSA

Helpoin juustokakku tehdään lasiin tai lasipurkkeihin. Murennan alimmaiseksi keksejä, lisää reilu kerros sitruunanmehulla maustettua tuorejuustotäytettä ja kruunaa kommeus syntisen hyvillä kardemummamamustikoilla. Juustotäytteeseen tuo kuohkeutta kermavaahto ja terää pieni määrä ranskankermää. Vinkki: näitä kannattaa tehdä saman tien toisetkin lasilliset ja nauttia uudestaan aamukahvin aikaan.



Parhaat jälkiruoat tehdään etukäteen, sillä pääruoan jälkeen vain nautitaan!

Reseptit
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

VADELMAINEN PANNACOTTA

Italian kielen sana cotta tarkoittaa keitettyä ja panna kermää, joten pannacotta tarkoittaa keitettyä kermää. Suomeksi pannacotta tarkoittaa ennen kaikkea helppoa ja täydellisen ihanaa jälkiruokaa. Ensimmäinen pehmeä lusikallinen saa sulkemaan silmät ja keskittymään hetkeksi vain samettiseen makuun. Aavistuksen vaniljalta maistuva herkku on täydellinen päätös aterialle. Voit tehdä pannacotta-lasilliset jo edellisenä päivänä jääkaappiin odottamaan. H-hetkellä viimeistelet ne vain vadellilla, joiden mausteena on ripaus limenkuorta.



KAHVIJÄÄTELÖ

Syvän täyteläinen maku ja unelmanpehmeä rakenne – mitä muuta täydelliseltä jäätelöltä voi toivoa? No esimerkiksi sitä, että se valmistuu ilman jäätelökonetta, ja ainoastaan kolmesta raaka-aineesta! Vaahdota kerma, lisää siihen kondensoitua maitoa ja mausta pikakahvijauheella. Pakastuksen jälkeen tarjolla on viileää nautintoa aikuiseen makuun. ■



MAISTA TALVEN UUTUUDET



Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän myymälöissä ja verkkokaupassa.

MAUKASTA RIISIÄ KAHDESSA MINUUTISSA



RIISIKULHO SEESAMILOHELLA

Annoksia: 2. Valmistusaika: 30 min.

- 2x lohifilee, nahalla
- 160g pinaattia, pesty
- 2 kevätsipulia, viipaloitu
- 1 avokado, kivetön ja viipaloitu
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 rkl hunajaa
- 1 valkosipulin kynsi, murskattu
- 1 lime, puristettu
- Seesamia - tarpeen mukaan
- Suolaa ja pippuria maun mukaan
- 1 paketti Ben's Original Aasialainen paistettu valmisriisiä tai Ben's Original Jasmiini & Basmati valmisriisiä

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Sekoita yhteen soijakastike, hunaja, seesami, valkosipuli ja puristus limemehua pieneen kulhoon. Laita riittävän iso pala foliota uunipellille.

Aseta lohifileet nahkapuoli alaspäin foliolla ja nosta folion reunat ylös. Valele lohen päälle soijakastikesekoitus. Kääri lohifileet folion sisään – tämä on tilapäinen höyrystimesi! Kypsennä uunissa 15-20 minuuttia.

Paista pinaattia pannulla keskilämmöllä, käyttäen tilkkua vettä apuna, jos tarpeellista. Pinaatin alkaessa pehmetä, sekoita joukkoon viipaloituneet kevätsipulit, sekä suola ja pippuri tarpeen mukaan.

Lämmitä Ben's Original valmisriisi pakkauksen ohjeen mukaisesti ja kaada se kulhoihin. Lisää päälle pinaatti, viipaloitu avokado ja lopulta lohi. Viimeistelynä ripottele folioon jääneet kastikkeet annoksen päälle ja lisää puristus limeä.

PITKÄMATKALAISET

Osa suosikkihedelmistä kulkee pitkän matkan. Kiivejä tulee Uudesta-Seelannista

16 900 km

matkan päästä. Avokadoja tulee Chilestä ja sitruunoita Argentiinasta.



VITAMIINIT TALTEEN

Suhteellisesti eniten hedelmiä ostavat

yli 60-vuotiaat.

He suosivat muita ikäryhmiä enemmän sitrushedelmiä, omenoita ja päärynöitä.



S-kaupoissa myytävistä omenoista noin

15 %

on kotimaisia. Omenoita myydään talvella enemmän kuin kesällä.



Viimeisen kymmenen vuoden aikana suomalaisten hedelmätarjottimelle ovat löytäneet granaattiomena, taateli, avokado ja persimoni.

Haukkaa, haukkaa...

Suomalaiset ostivat S-ryhmän kaupoista viimeisen vuoden aikana yli 130 miljoonaa kiloa hedelmiä.

teksti **LEILA MEHTO**
kuvat **HANNA RUUSULAMPI**

Banaaneista yli

80 %

tulee Panamasta. Appelsiineista, mandariineista ja vesimeloneista suurin osa tulee Espanjasta.



46 (milj. kg)	BANAANI
20	OMENA
18	APPELSIINI
12	MANDARIINI
7,4	MELONI
7,4	RYPÄLE

BANAANI JOHTAA!

Suomalaisten suosikkihedelmä on banaani. Hopeaa hedelmien kisassa ottaa omena ja pronssia appelsiini. Sitten tulevat mandariini, meloni ja rypäle.

Somettava emäntä

Kurikkalainen maitotilallinen Liisa Vuorela haluaa tutustuttaa suomalaiset siihen, miten maito ja leipä päätyvät ruokapöytään. Hän raportoi maatilan arjesta aktiivisesti sosiaalisessa mediassa.

teksti ANU VALLINKOSKI kuvat LINUS LINDHOLM

Vastasyntyneitä vasikoita pahnoilla, rehunurmen sadonkorjuuta, tilavieraiden kanssa kahittelua – Koskenojan maitotilan emäntä **Liisa Vuorela**, 56,

raportoi ahkerasti maatilan arjesta ja juhlasta sosiaalisessa mediassa.

”Facebookiin menimme yli kymmenen vuotta sitten. Koskenojan tilan tilit Instagramissa, Youtubessa, TikTokissa ja Twitterissä ovat tulleet myöhemmin”, Vuorela listaa.

Somettaminen on Vuorelalle paitsi rakas harrastus myös tapa näyttää ja kertoa ihmisille, millaista työtä maatalousyrittäjät tekevät ja mitä maatilalla tapahtuu.

Entinen luokanopettaja on tehnyt Youtubeen myös opetusvideoita lehmien elämästä ja maatilan töistä sekä emännöinyt koululaisvierailuja niin kasvokain kuin virtuaalisesti.

Alakoululaisille tarkoitettulle lehmien ruokintaa esittelevälle videolle on kertynyt jo yli 9 000 katselukertaa.

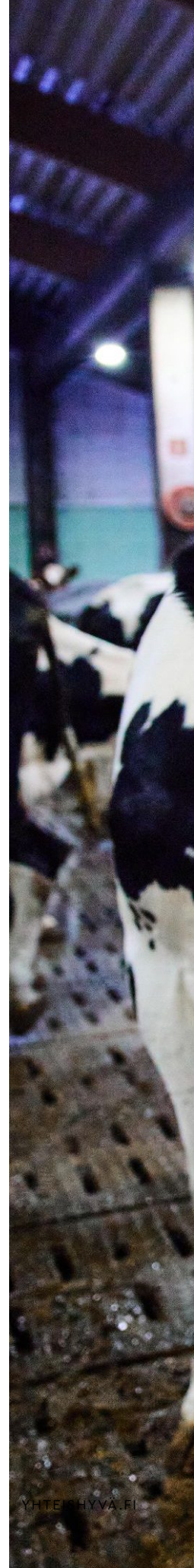
Kurikan Jalasjärvellä sijaitseva Koskenojan tila on Liisan puolison **Juha Vuorelan** isovanhempien vuonna 1931 perustama. Liisakin on syntynyt ja kasvanut maitotilalla, joten maatalon työt ovat hänelle tuttuja jo lapsuudesta.

Vuorelaiden ottaessa vetovastuun tilasta vuonna 1994 navetassa ammui 25 lypsävää lehmää. Sittemmin nuppiluku on noussut yli 200:aan. Uusia navettojakin pariskunta on ehtinyt rakentaa jo kaksi.

”Karjanhoito on muuttunut meidän lähes 30-vuotisen uramme aikana aivan valtavasti. Sen näkee ihan konkreettisesti vertaamalla menneiden aikojen navettaa moderniin karjasuojaan”, Vuorela sanoo.

Vaikka maatalous on muuttunut, mielikuvat siitä saattavat laahata 50 vuotta perässä. →

”Jo korvan asennosta pitää osata päätellä, mitä lehmä ajattelee ja tuntee.”



Koskenojan tilalla
on yli 200 lehmää.
Maito myydään
Valiolle ja liha
Atrialle.





Liisa Vuorela esittelee kiinnostavia tilastoja ja faktoja. Uusimmat vasikat ovat nimeltään Tuuma, Tiklas, Telefooni ja Tanhupallo.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI
ON AINA omaa maitoa suoraan tankista.

JOS OLISIN RUOKA-LAJI, olisin raikas puolukkarahka. Se on tehty suomalaisesta maidosta ja metsän parhaista antimista.

KASVATAN ITSE
rosmariinit ginin seuraksi.

80-VUOTIAANA HALUAN SYÖDÄ
yhä suomalaista, maailman parhaan makuista ruokaa.

1 Suomalaisilla on väärä käsityksiä ruoantuotannosta ja maataloudesta.

"Vain harvoilla suomalaisilla on enää omakohtaista kokemusta maatilasta. Edes maaseudulla asuvat eivät tiedä, mitä maataloilla tapahtuu, elleivät he itse ole maanviljelijäperheestä.

Suuret ikäluokat on viimeisin sukupolvi, jossa on paljon itse heinäpellolla ahertaneita. Tämänkin ikäluokan tiedot maataloudesta juontavat usein puolen vuosisadan päähän ja kaipaavat kipeästi päivittämistä.

Ihmisillä on paljon väärää luuloja ja mielikuvia. Taannoin eräs navetassamme käynyt vieras kauhisteli, miten kaikki lehmät ovat päässeet samaan aikaan vapaiksi. Hän ilmeisesti kuvitteli, että lehmät ovat sisällä ollessaan kytkettyinä sijoilleen. Toisella vierailulla taas kuulin kahden naisen keskustelevan, miten lehmät eivät näyttäneetkaan kärsiviltä.

Suuren yleisön tietämättömyys on osin meidän maatalousyrittäjien oma vika. Me emme ole kertoneet ihmisille

työstämme. Emme ole tehneet minkäänlaista markkinointia, sillä maidollean on ollut aina ostajia.

Tietämättömyys ja väärät mielikuvat ovat ongelma. Nyt ihmiset eivät ymmärrä, miten paljon työtä joudumme teemmään heidän ruokansa eteen. Uskon, että ihmiset arvostaisivat ruokaa enemmän, jos tietäisivät.

Kerran meillä kävi vierailulla polttari-porukka, jossa oli mukana ruokakauppias. Lypsimme porukan kanssa yhden lehmän. Kauppias päivitteli lähtiessään, miten iso työ lypsäminen on ja miten halvalla hän maitolitrin kaupassa myy."

2 Lehmien hyvinvointi on maitotilalliselle itsestäänselvyys.

"Tunnen jokaisen lehmämme nimeltä. Viimeisimpiä tulokkaita ovat Rouva Ruusu-puulle syntynyt Tanhupallo ja Rukajärven pienokainen Tali-Ihantala.

Maitotilallisen pitää osata asettua lehmien kanssa samalle aaltopituudelle. Jo korvan asennosta pitää osata päätellä,

mitä lehmä ajattelee ja tuntee. Pitää osata liikkua ja olla rauhallinen niin kuin lehmä.

Me emme voi kohdella eläimiä huonosti. Jos niin tekisimme, olisimme tyhmiä. Hyvinvoiva ja tyytyväinen lehmä lypsää hyvin, pahoinvoiva huonosti.

Viimeisen parikymmenen vuoden aikana tutkimustieto lehmien hyvinvoinnista ja tarpeista on lisääntynyt valtavasti. Uusien navettojen suunnittelijat ja rakentajat nojaavat uusimpaan tutkimukseen.

Esimerkiksi meidän navetassamme lehmät pääsevät kulkemaan vapaasti mielensä mukaan. Siellä ei ole umpikujia, ja käytävillä mahtuu kulkemaan vähintään kaksi nautaa rinnakkain. Lehmät saavat mennä lypsyrobotin käsittelyyn omaan tahtiinsa. Myös valaistus, lämpötila ja ilmanvaihto navetassa on säädetty optimaaliseksi. Tietokone ohjaa toimintoja.

Kun uusin navettamme valmistui vuonna 2013, itkin ilosta, kun näin, miten paljon tilaa naudat saavat. Uuteen kotiinsa tutustuessaan eläimet juoksentelevat riemuissaan.”

3 Maatalousyrittäjä ei pärjää ilman yhteistyötä.

”Harva tietää, miten tärkeää yhdessä tekeminen on maatalousyrittäjille.

Tilan töissä tarvitaan valtavan kalliita koneita. Usein tilat hankkivat niitä yhdessä. Mekin omistamme toisen tilan kanssa puoliksi puimurin. Neljän kollegan kanssa olemme hankkineet yhdessä esimerkiksi niittokalustoa ja rehukärriä.

Yhteistyö ei ole pelkkää yhteisomistusta, vaan myös ihan konkreettista yhdessä tekemistä. Rehunurmen sadonkorjuuta teemme isolla porukalla. Erään tilallisen kanssa olemme tekemisissä päivittäin. Hän ostaa meiltä kaikki sonnivasikat ja ruokkii eläimemme.

Yhteistyö on voimaannuttavaa. Sillä on valtavan iso merkitys, että saa tehdä töitä toisten samanhenkisten ihmisten kanssa. Siinä tulee tunne, että ei ole yksin, vaikka joskus onkin vaikeaa.” ■



“MITÄ MÄ TEEN, KUN M
FRENDI EI VASTAA MULLE
EN TIEDÄ MITÄ SE ON
MITEN S...”

LAUMA SUOJA

YHTEISHYVÄN
PODCAST
KERTOON,
MITEN KORONA
VAIKUTTI
NUORTEN
HYVINVOINTIIN

yhteishyvä.fi

LUE LISÄÄ JA KUUNTELE:
YHTEISHYVA.FI/LAUMASUOJA

Kuunneltavissa myös kaikilla
yleisimmillä podcast-alustoilla



KOULUNÄKKI



LIITY TEEMU PUKIN DREAM TEAMIIN 2022

LATAA VAIN SOVELLUS JA LIIKU ENEMMÄN KUIN KOSKAAN.



MAISTA UUTUUS



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



KOULUNAKKI.FI



Herkutellaan kotona

Leivo pakkaspäivän herkuksi pehmeitä sämpylöitä. Tutustu myös kivoihin pakasteuutuuksiin, ja laita suu makeaksi suklaalla!

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Pehmeät perunasämpylät

- 4 (200 g) Kotimaista jauhoista perunaa
- 3 dl kylmää vettä taikinaan
- 1 tl sokeria
- ¾ tl suolaa
- 1 ps kuivahiivaa
- 4 dl Kotimaista kaurajauhoja
- 4 dl Kotimaista vehnäjauhoja
- ½ dl Kotimaista rypsiöljyä

Kuori ja pilko perunat. Keitä ne vähässä vedessä pehmeiksi. Kaada vesi pois ja murskaa perunat haarukalla. Lisää kylmä vesi, sokeri, suola ja hiiva. Lisää jauhot vähitellen ja loppuvaiheessa öljy. Vaivaa hyvin. Peitä ja kohota 30 minuuttia.

Muotoile taikinasta jauhotetulla pöydällä 12 sämpylää ja aseta leivinpaperille pellille. Peitä ja kohota noin 20 minuuttia. Paista 225-asteisessä uunissa 10–12 minuuttia.



Kotimaisten jauhoisten perunat ovat omiaan muusiin, sosekeittoon ja uuniperunoiksi.



Kotimaista-sarjan kaurajauho sopii myös gluteenittomaan leivontaan ja ruoanlaittoon.



Kotimaista-rypsiöljyä voi käyttää paistamiseen, leivontaan ja vaikkapa marinadiin.

pussillinen uutta

Apetitin Itämeren kalapuikko valmistetaan kotimaisesta silakasta, jonka kalastus poistaa merestä rehevöittäviä ravinteita. Pussillinen kalapuikkoja vähentää noin puolella kilolla levän määrää.



Fazerin gluteeniton croissant leivotaan laktoosittomalla voilla. Pakkauksessa on neljä lehteä croissantia.



Fronerin Pingviini-jäätelöistä mangomansikka sekä vanilja & suklaahippu sisältävät noin 30 prosenttia vähemmän sokeria kuin tavalliset kerma-jäätelöt.



Pakastimen aarteita

Jäisistä uutuuksista löydät herkut myös gluteenittomaan ruokavalioon.



Myllyn Parhaan kaurainen pizzapohja sisältää kotimaista kauraa. Pakkauksessa on neljä hapan-taikinasta tehtyä pohjaa.

Moilas Gluten-Free -tuotesarjan tumma pyöreä palaleipä vastaa gluteenittoman hapanleivän kysyntään. Leipä on runsaskuituinen.



Rainbow'n Grande Speciale-pizzan taikina on pitkään kohotettu ja avotulella rapeaksi paistettu. Täytteenä on tomaattia, mozzarella, kinkkua ja pepperonia.

Sanna suosittelee

Lohiuutuus

SJØ-LOHIJAUHELIHA valmistetaan tuoreesta norjalaisesta lohifileestä. Se sopii ruoanlaittoon jauhelihan tapaan. Kokeile esimerkiksi nopeita lohijauhelihipihvejä. Sekoita lohijauhelihaan muna, vajaa teelusikallinen suolaa, ripaus valkopippuria sekä puoli desiä pankojauhoja. Muotoile pihvit, leivitä pankojauhoissa ja paista öljyssä rapeiksi. Tee lisäksi sushi-inkiväärillä ja wasabilla maustettu majoneesi.

YHTEISHYVÄ.FI > RAPEAT LOHIJAUHELIHAPIHVIIT JA SUSHIMAJONEESI



Kuva Päivi Ristell

Suussa sulavaa



1 UUDISTUNUT KLASSIKKO
60-vuotiaan Royalin täyteläinen maitosuklaa on uudistettu nykymakuun sopivaksi. Myös palojen kokoa on kasvatettu.



2 SUKLAANAPIT LEIPURILLE
Dr. Oetkerin belgialaiset tummasuklaa- ja maitosuklaanapit sopivat leivontaan, kuorruttamiseen ja jälkiruokiin.



3 PAAHDETTUA POPPARIA
Karl Fazer Caramel Poppin -levyllä Fazerin Sinistä maustaa makeansuolainen ja paahteinen, popcornin makuinen rouhe.



4 PISTAASEJA JA KARAMELLIA
Maraboun Pistachio-levyssä maitosuklaan kaverina on rapeita pistaasipähkinä-paloja ja suolakaramellia.

KAINUUN KUOHKEA KUNINGATAR

Waljusrieskaan ihastuneet pitävät sitä vähintään maakunnan ellei koko maan parhaana rieskana.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** kuva **PIIA ARNOULD**

Kainuussa leipien kuningatar on rieska. Maakunnan perinneleipä on muita rieskoja paksumpi nyrkkirieska, jonka nimi juontuu leivän leivontatavasta: ohrataikina on niin tiivistä, että sen muotoilu rieskaksi vaatii nyrkkivoimaa. Moni vannoo kuitenkin pehmeän ja kuohkean Waljusrieskan nimeen. Myös se leivotaan käsin, mutta huomattavasti hellemmällä ottein.

KUKA TEKEE? 1960-luvun lopulla kajaanilaisen Valjus Oy:n leipurimestarina työskenteli **Ensio Jäske**, jota pyydettiin kehittämään leipo-

molle rieskan resepti. Rieskasta tuli hyvä, ja kauppa kävi. Kymmenisen vuotta myöhemmin Jäske osti omakseen Valjuksen toisen leipomon Suomussalmen Ämmän-saaresta ja rieskan teko jatkui siellä. Nyt Ämmän Leipä Oy:tä vetävät Ension lapset **Sirpa, Pekka** ja **Arto Jäske**. Arto toimii leipomon leipurimestarina. Waljusrieska on leipomon hittituote, jota Kainuussa kulkevat matkailijatkin kerran maistettuaan jäivät kaipaamaan.

MILTÄ MAISTUU? Waljusrieskassa on samat raaka-aineet kuin Ensio

Jäsken alkuperäisessä reseptissä, mutta ainesosien suhteita on rukattu. Taikinassa on enemmän vehnää kuin ohraa, minkä ansiosta rieskasta tulee pehmeä ja kuohkea. Oman makunsa rieskoihin antaa 300-asteinen kiviariinuuuni, jossa rieskat paistuvat kypsiksi vain kolmessa minuutissa. Löysä taikina taas takaa sen, että leipurien käsissä ei koskaan synny kahta samanlaista rieskaa eivätkä leivät kuivu kuumassa uunissa.

MINKÄ KANSSA? Waljusrieska maistuu aamiaisella, aterian ruokaleipänä, eväänä ja iltapalana. Sen päälle voi rakentaa myös pizzan. Leivänpaahtimessa rieskapaala saa molemmin puolin rapean pinnan. Sitten vain voita tai muuta levitettävä päälle.

MISTÄ SITÄ SAA? Waljusrieskaa on myynnissä Kainuun alueen Sale-myymöläissä, S-marketteissa ja Prismassa. ■



MIKÄ?
Ämmän Leipä
Waljusrieska
Suomussalmelta.

Waljusrieskan ilmavan rakenteen salaisuuksia ovat löysä vehnäinen taikina ja kova paistolämpötila.



Falleroiden kaveriksi
sopii hyvin vegaaninen
majoneesi.

Fallero valloitti suomalaiset

Suomalainen menestysresepti -kilpailun voittaneen Falleron arvoista ei tingitä. Siksi kotimaisista raaka-aineista valmistettu kasvispyörykkä maistuu kaupasta ostettunakin ravintolatasoiselta.

teksti **MARI SCHILDT** kuvat **VESA TYNI** ja **JONI AUTIO**



Tulipa muuten kauniit väreit!
Hitiksi nouseen Falleron
kehittäjät Marjaana Pohjola ja
Katariina Vesterinen loihtivat
pyöryköistä silmääkin ilah-
duttavia pikkupurtavia.



Suomalainen menestysresepti 2021 -kilpailun voittajalla **Marjaana Pohjolalla** on takanaan kiireinen vuosi. Suomalaiset ovat ottaneet hänen Fallero-pyöräkänsä vastaan innostuneesti, ja yrittäjän päivät täyttyvät palaverista ja uusista suunnitelmista.

Pohjola kertoo nauttineensa viime kesänä televisiossa nähdystä kilpailusta ja sen jälkeisestä kiireestä. Haasteet ovat hänelle se juttu, joka sytyttää.

”Olen oppinut paljon uutta. Enhän minä aikaisemmin tiennyt elintarviketeollisuudesta ja vähittäiskaupasta juuri mitään. Nyt tiedän, mitä kaikkea pitää ottaa huomioon, kun lähtee kehittämään kauppaan uutta ruokatuotetta. Hyvä resepti ei yksin riitä”, hän sanoo.

Suosikkilounasta lähikauppoihin

Hyvää reseptistä kaikki kuitenkin alkoi.

Kun korona sulki väliaikaisesti Pohjolan kaksi kasvisravintolaa Turussa, hän ryhtyi miettimään yhtiökumppaninsa **Katariina Vesterisen** kanssa, mikä avuksi.

”Pohdittiin, mitä voitaisiin tehdä, kun ravintolat ovat kiinni, mutta vuokratulot juoksevat”, Pohjola muistelee.

Naiset olivat jo aikaisemmin miettineet tuotteen valmistamista kaupoissa myytäviksi. Nyt idea alkoi jalostua teoksi. Tuotteeksi valikoitui falafel.

”Sen perässä ihmiset tulevat Kuori-ravintolaamme lounaalle”, Pohjola kertoo.

Pohjola ja Vesterinen alkoivat toimittaa läheisiin kauppoihin ravintolakeittiössä valmistettuja falafel-annoksia. Niistä tuli pian niin suosittuja, että Pohjola muistaa jonkun kauppiaan jopa suuttuneen, kun he eivät pystyneet tekemään niitä enää enempää.

”Siitä syntyi ajatus, että näillä voisi olla laajempakin menekkiä”, hän muistelee.

Juuret Lähi-idässä, raaka-aine Suomesta

Falafel on kotoisin Lähi-idästä. Perinteisesti se tehdään kikherneestä, sipulista, yrteistä ja idän mausteista. Jauhetusta massasta pyöritellään kakkunen, joka friteerataan öljyssä. Pohjola ja Vesterinen heräsivät pohtimaan raaka-aineiden alkuperää. Kikherneet tulevat Turkista.

”Keksimme, että sille voisi löytyä kotimainen vaihtoehto. Meillä on Suomessa vanha, hieno raaka-

VOIMAT FALLEROIDEN TAKANA

● Marjaana Pohjola on turkulainen keittiömestari, ravintoloitsija ja yrittäjä. Hän pyörittää Turussa kasvisravintola Roots Kitcheniä sekä yhdessä yhtiökumppaninsa Katariina Vesterisen kanssa Kuori-kasvisravintolaa ja tuotekehitysyritys Mums Oy:tä. Molemmat naiset olivat mukana Falleroiden kehityksessä.

● Falleroiden sopimusvalmistaja on ruokatalo Pouttu Oy, joka työllistää noin 180 työntekijää. Yhtiön tehdas sijaitsee Kannuksessa.

● Fallerot löysivät tiensä suomalaisten ruokapöytään *Suomalainen menestysresepti 2021* -kilpailun voiton kautta. Ruokainnovaatiokilpailu on S-ryhmän järjestämä, ja se käydään televisioyhtiön edessä. Myös aiempien vuosien voittajat Rostis ja Boltsi ovat olleet hittituotteita.

● Uuden menestysreseptin haku on käynnissä 10.2. saakka. Lisätietoja kilpailusta: [Yhteishyva.fi/menestysresepti](https://yhteishyva.fi/menestysresepti)

ka-aine: härkäpapu. Se on proteiinipitoinen kasvi, jolla on pieni hiilijalanjälki”, Pohjola kertoo.

Ensimmäiset kokeilut härkäpavuista tehdyistä falafeleista olivat melkoisen kuivakkoita. Kun massaani lisättiin kotimaisia vihanneksia, saatiin aikaan tarvittava mehevyys. Kokonaisuus trimmattiin huippuunsa ammattitaitoisella maustamisella.

”Meiltä on kysytty, eivätkö kasvien omat maut riitä. Minun mielestäni kasvisruoassa saa kuitenkin olla makua. Maustaminen on meidän juttumme”, Pohjola sanoo.

”Mausteet tuovat falafeleihin elävyyttä ja pientä särmää. Emme halua tehdä mitään tylsästi”, Vesterinen komppaa.

Falleroksi falafel muuttui kuluttajatutkimuksen jälkeen. Palautteen perusteella asiakkaat kokivat 30 grammaa painavat falafelit liian suuriksi ja toivoivat puolet pienempiä tuotteita. Niin syntyi tutun oloinen palleri, Fallero.

”Kaikki suomalaiset eivät ehkä tiedä, mikä on falafel, mutta pyöräkän tuntevat kaikki”, Pohjola sanoo.

Kysyntä yllätti valmistajan

Kasvispyöräköiden suosio sai Pohjolan ja Vesterisen miettimään tuotannon kasvattamista. Ensin mielessä oli oma tuotantolaitos, mutta sitten sopimusvalmistajaksi löytyi Kannuksessa toimiva ruokatalo Pouttu.

Tehtaan operatiivinen johtaja **Pirkko Rahkonen** kertoo, että Falleroita tehtiin ensin ruokatalon uudel-



”Keksimme, että kikherneelle voisi löytyä kotimainen vaihtoehto.”



"Falleroiden hurja kysyntä aiheutti säpinää ruokatalo Poutulla", kertoo tehtaan operatiivinen johtaja Pirkko Rahkonen.



Poutun ruokatalon vanhempi laitteisto toimii hyvin Falleroiden valmistuksessa.



Fallero on helppo tapa lisätä kasviksia ruokavalioon. Myös lapset ovat olleet innoissaan uutuudesta.



Lehtikaali on herneen parina vihreissä Falleroissa. Marjaana Pohjola ja Katariina Vesterinen esittelevät komeaa yksilöä.



Marjaana Pohjola ja Katariina Vesterinen muistuttavat, että kasviksista kokkaaminen tekee hyvää niin maapallolle kuin ihmisillekin.

la ja tehokkaalla laitteistolla. Pyörökät eivät kuitenkaan tahtoneet pysyä kasassa. Jotta laitteisto olisi toiminut, Falleroiden reseptiä olisi pitänyt muuttaa. Reseptiin ei kuitenkaan tarvinnut kajota, kun Poutun vanhempi laitteisto osoittautui toimivaksi kasvipyörököiden valmistukseen.

S-ryhmässä arvioitiin ennakoon Falleroiden kysyntää ja tuotteen menekkiin uskottiin. Kolme viikkoa ennen elokuun alun lanseerausta huikea menekkiarvio melkein pelästytti tekijät. Kolme ensimmäistä kuukautta Fallerota valmistettiin Poutulla kaksi kertaa enemmän kuin oli alun perin arvioitu. Enimmillään niitä tehtiin yli satatuhatta pussillista viikossa. Silti ne loppuivat joistakin kaupista kesken.

Kannuksessa Fallerot aiheuttivat säpinää.

”Keskitimme voimia ja priorisoimme. Fallerota tehtiin kahdessa vuorossa, ja muita tuotteita yritettiin sovittaa sinne väliin”, Rahkonen kertoo.

”Tämä on ollut yksittäisten tuotteiden lanseeraukseksi poikkeuksellisen suuri hanke. Vaikka tuotteet ovat hyviä ja tuoteriikka voimakkaassa kasvussa, en olisi osannut ennustaa ensimmäisten

viikkojen menekkiä”, Rahkonen myöntää.

Hänen mielestään kasvisruoka sopii hyvin myös perinteikkään lihatalon tuotantoon. Poutulla nähdään, että Fallerot ja kasvisruoka ylipäänsä ovat tulleet jäädäkseen.

”Koneet eivät kysy, mitä niihin laitetaan. On vain tekijöiden ja kehittäjien ajatuksista kiinni, mitä niillä valmistetaan”, hän sanoo.

Fallerota tehdään kahta eri makua: paahdettua punajuurta ja herne-lehtikaalia. Paahdettu punajuuri on hitusen suositumpi.

Tinkimättömiä ympäristöarvoja

Pienen Falleroon on ladattu suuria arvoja.

”Ekologisuus, kotimaisuus ja pienempi hiilijalanjälki”, Pohjola luettelee.

Falleron vihannekset ovat kotimaisia. Härkäpavut viljellään uudistavalla viljelymenetelmällä, joka parantaa maan multavuutta ja edistää luonnon monimuotoisuutta. Menetelmän ansiosta ravinteita liukenee vesistöihin normaalia vähemmän ja pelto sitoo paremmin hiiltä.

”Monet härkäpavun viljelijöistä ovat pientuotta-



Tästä se lähtee:
kasvikset mehe-
vöittävät härkä-
papua.

”Tuotteiden avulla voi vaikuttaa siihen, mitä perheissä syödään.”

jia. Olemme sitoutuneet maksamaan heille parempaa hintaa, jotta härkäpapua ei tarvitse viljellä tapiolla. Tämä on meidän oma reilu kauppamme, jossa kaikki voittavat”, Pohjola sanoo.

Vesterinen sanoo, että he ovat pyrkineet tekemään kaiken pakkausta myöten niin, että vastuullisuus kestää tarkastelun. Uusiakin ideoita Falleroiden ympärille on muhimassa. Pohjola sanoo, että *Suomalainen menestysresepti* -kilpailusta alkanut tie elintarviketeollisuuden tuotekehittäjänä on vasta alussa.

”On ollut mahtavaa huomata, miten tuotteiden avulla voi vaikuttaa siihen, mitä perheissä syödään. Jos saan jonkun valitsemaan kasvisvaihtoehdon, se on itselleni suurin voitto.” ■

KEVÄÄN DORO MATKAPUHELIMET



Doro 8110

Tyylikäs, laadukkaalla kolmoiskameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu EVA käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. IP54 roiskevesi suojattu puhelin kestää käyttöä. Doron avunpyyntöpainike varmistaa, että apu on aina ulottuvilla. Väri: grafiitti. www.doro.fi



Doro 6041

Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus-toiminto, Bluetooth® ja turvaominaisuudet. Väri: punainen ja musta. www.doro.fi



Doro 1362

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. taskulamppu, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: musta. www.doro.fi

Väriä ja terveyttä

Palkokasvien pienikin lisäys ruokavalioon on terveydelle hyödyllistä. Hyvä tavoite on syödä kaksi palkokasviateriaa viikossa.

Teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN Kuva NINNA LINDSTRÖM

Palkokasveista eli pavuista, herneistä ja linseistä valmistetut ruoat kasvattavat suosiotaan. Palkokasvien käyttö onkin entistä helpompaa, kun ruokakauppojen valikoimiin on tullut viime vuosina runsaasti lisää palkokasvituotteita.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan hernekeitto on yksi suomalaisten suosituimmista palkokasviruoista. Sen lisäksi meille maistuvat esimerkiksi linssikeitto ja falafelit sekä härkäpapua, soijarouhetta tai tofua sisältävät palkokasviruoat.

”Palkokasvien käytön lisäämisestä on hyötyä jokaiselle”, sanoo tutkijatohtori **Essi Päivärinta** Helsingin yliopistosta.

Palkokasvit ovat erinomaisia proteiinin lähteitä, joten niillä voi korvata punaista lihaa ruokavaliossa. Korvaus tuo hyötyjä sekä ravitsemuksen ja terveyden että ympäristön näkökulmasta.

”Palkokasvien tuotanto kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin lihantuotanto”, Päivärinta kertoo.

PALKOKASVIT PARANTAVAT RUOKAVALION LAATUA

Palkokasvit ovat erinomaisia paitsi proteiinin myös kuidun lähteenä. Runas kuidun saanti edistää suoliston hyvinvointia ja pienentää paksusuolisyyden riskiä. Suuri osa suomalaisista saa kuitua kuitenkin vähemmän kuin suositellaan. Kuitua olisi hyvä saada 25–35 grammaa päivässä.

”Jos söisimme palkokasveja sata grammaa enemmän joka päivä, saisimme suositellun määrän kuitua”, Päivärinta summaa.

Varsinkin kasvisvoittoisessa ruokavaliossa palkokasvit ovat hyvä raudan lähde. Ne sisältävät runsaasti myös B-vitamiineihin kuuluvaa folaattia,

jonka saannissa monilla suomalaisilla olisi parantamisen varaa.

Palkokasvit ovat vähärasvaisia, ja niiden rasva on laadultaan suositeltavaa pehmeää rasvaa. Helsingin yliopiston tutkimushankkeissa on havaittu, että ruokavalion punaisen lihan ja muiden eläinperäisten proteiinin lähteiden osittainenkin korvaaminen palkokasveilla parantaa koko ruokavalion rasvan laatua.

”Se on eduksi sydämelle ja verisuonille ja voi vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä”, Päivärinta sanoo.

VATSA TOTTUU PALKOKASVEIHIN PARISSA VIIKOSSA

Moni käyttäisi mielellään palkokasveja, mutta saa niiden syönnistä ikäviä vatsavaivoja. Oireita aiheuttavat palkokasvien kuituyhdisteet, joita suolistomikrobit käyttävät paksusuolessa hyödykseen. On yksilöllistä, miten hyvin vatsa sietää palkokasveja.

”Osalla ihmisistä herne aiheuttaa enemmän oireita kuin härkäpapu, mutta joillakin tilanne saattaa olla päinvastoin. Jos muut palkokasvit eivät käy, yleensä hyvin siedetty soijaruuhe saattaa silti sopia. Oma sietokyky selviää kokeilemalla.”

Päivärinnan mukaan suolistomikrobistoa voi myös totuttaa erilaisiin palkokasveihin. Totuttelu kannattaa aloittaa parin ruokalusikallisen annoksilla muutaman kerran viikossa. Annoskokoa voi vähitellen kasvattaa. Useimpien ihmisten vatsa tottuu palkokasveihin 2–3 viikossa.

Vatsaoireita voi yrittää hillitä myös apteekissa myytävillä entsyymivalmisteilla. Ruokailun yhteydessä otettu valmiste pilkkoo palkokasvien kuituyhdisteitä, jotka aiheuttavat vatsavaivoja.

”Tulevaisuudessa markkinoille saatetaan saada palkokasvituotteita, joista oireita aiheuttavat yhdisteet on pilkottu jo elintarviketeollisuudessa valmistusprosessin aikana”, Päivärinta kuvailee käynnissä olevia tutkimushankkeita.

TAVOITTEEKSI KAKSI PALKOKASVI- ATERIAA VIIKOSSA

Ravitsemussuosituksen mukaan palkokasveja olisi hyvä syödä noin desilitran verran päivässä. Toisaalta punaisen lihan käyttö olisi hyvä rajoittaa korkeintaan 500 grammaan viikossa.

”Tosi suuria terveyshyötyjä saisi jo sillä, että korvaisi kaksi liha-ateriaa viikossa palkokasviaterialla. Palkokasvien syöminen kannattaa aina. Niiden pienikin lisäys ruokavalioon on hyödyllistä”, Päivärinta kertoo. ■

Kokeile näitä

1 Korvaa ruokaohjeen jauheliha kokonaan tai osittain soja- tai härkäpapurouheella.

2 Pidä ruokakaapissa saatavilla papu- ja kikhernesäilykkeitä. Niitä on helppo lisätä esimerkiksi pata- ja kastikeruokiin.

3 Hyödynnä kaupan monipuolinen valmiiden ja puolivalmiiden palkokasvituotteiden valikoima. Helppo-käyttöisiä pihvejä ja pyöryköitä löytyy sekä valmisruokahyllystä että pakastealtaasta.

4 Kokeile vaihtaa makkara leivän päällä esimerkiksi hernetahnaan tai hummukseen. Sitä on helppo valmistaa itse, ja valmiina hummusta saa ruoka-kaupasta.

5 Valmista ohukaiset vaihteeksi kikhernejauhoista ja tarjoile ne esimerkiksi omenahillon tai puolukka-survoksen kanssa.

*”Palkokasvien
käyttö on entistä
helpompaa.”*

Kun omainen kuolee

Ensin järjestetään hautajaiset, sitten perunkirjoitus, ja välissä juoksevat pankkiasiat. Miten asiat pankin kanssa hoituvat parhaiten?

teksti **MARIANNA SALIN** kuvitus **PINJA MERETOJA**

S-Pankin asiantuntija **Emilia Simola** kertoo, miten S-Pankissa toimitaan. Muilla pankkiryhmillä voi olla hieman erilaisia käytäntöjä.

1 Mitä kannattaa tehdä pian sen jälkeen, kun omainen on kuollut?

Ensimmäisinä viikkoina vainajan omaiset voivat keskittyä hautajaisjärjestelyihin ja hoitaa vain juoksevat pankkiasiat, kuten laskut. Aivan ensimmäiseksi kannattaa kyllä tehdä osoitteenmuutos, jos vainajan koti jää tyhjäksi. Näin posti tulee sujuvasti sille, joka ryhtyy hoitamaan kuolinpesän asioita.

2 Miten pankki saa tiedon henkilön kuolemasta? Mitä siitä seuraa?

Digi- ja väestötietovirasto välittää tiedon pankkiin parissa viikossa. Tämän jälkeen S-Pankki lähettää vainajan osoitteeseen toimintaohjeet omaisille sekä saldotodistukset vainajan tileistä ja

luotoista, joita tarvitaan viimeistään perunkirjoitusta laadittaessa. Myös osuuskauppa lähettää todistuksen osuusmaksusta perunkirjoitusta varten.

3 Mitä vainajan pankkipalveluille tapahtuu?

Pankki sulkee kortit ja poistaa kaikki käyttöoikeudet vainajan tileihin heti, kun se on saanut tiedon kuolemasta. Jos vainajan tilillä on myös toinen omistaja, tämä voi käyttää tiliä edelleen.

4 Kuka saa hoitaa kuolinpesän pankkiasioita ennen perunkirjoitusta?

Kukin kuolinpesän osakas saa yksin esimerkiksi maksaa kuolinpesän laskuja vainajan tililtä tai pyytää perunkirjoitukseen vaadittavia tietoja. Osa asioista vaatii kuitenkin kaikkien pesänosakkaiden suostumuksen. Kuolinpesän osakkaita ovat tässä vaiheessa vainajan virkatodistuksessa nimetyt perilliset ja puoliso.

5 Miten omainen voi maksaa kuolinpesän laskuja?

Kuolinpesän osakas voi toimittaa paperilaskut pankkiin maksettaviksi. S-Pankissa laskut voi tuoda asiakaspalvelupisteeseen tai lähettää allekirjoitettuina maksupalvelukuoressa. Pankki lopettaa vainajan tekemät e-laskutilaukset ja lähettää siitä ilmoituksen laskuttajille. Tämän jälkeen laskuttaja lähettää tavallisesti laskun muussa muodossa.

6 Mitä laskuja kuolinpesän tililtä voidaan maksaa?

Kuolinpesän tililtä voidaan maksaa vainajalle tulleita toistuvia laskuja, kuten sähkö- ja puhelinlaskuja, lainan lyhennyksiä ja korkoja sekä sairaala-, hautaus- ja muistotilaisuusmaksuja. Jos kuolinpesän tilillä ei ole tarpeeksi rahaa, kuolinpesän osakkaat voivat tallettaa tilille rahaa tai maksaa laskuja omista varoistaan. Maksetut maksut osoitetaan tosittein perunkirjoituksessa. Pankin kanssa voi myös sopia lainojen lyhennysvapaista.





7 Milloin perunkirjoitus on hoidettava? Miten se muuttaa tilannetta?

Perunkirjoitus on hoidettava kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta, jollei haeta verottajalta jatkoaikaa. Perunkirjoituksen jälkeen kuolinpesän osakkaat voivat valtuuttaa yhden osakkaan jakamaan kuolinpesän varat osakkaille ja lopettamaan tilit. Selvyiden vuoksi suosittelemme lopettamaan vainajan kaikki pankkipalvelut. S-Pankissa tämä on helpointa tehdä varaamalla aika S-Pankin asiakaspalvelupisteeseen.

8 Mitä tapahtuu vainajan asiakasomistajuudelle?

Kuolinpesän osakkaat päättävät, siirretäänkö osuus oikeus toiselle henkilölle vai palautetaan

osuusmaksu. Asian voi hoitaa valtakirjalla perunkirjoituksen jälkeen asiakaspalvelupisteessä, mutta siirron saajan on oltava paikalla.

9 Miten pankkiasioiden hoitoa voisi helpottaa jo elinaikana?

Yleensä kuolinpesän pankkiasiat hoituvat melko helposti, mutta yllätyksiä voi tulla leskelle, joka menettää käyttöoikeutensa puolison tiliin. Kannattaa varmistaa jo elinaikana, että omat tulot tulevat omalle tilille. Jos käytössä on vain yhteinen tili, kannattaa varmistaa, että molemmat ovat sen omistajia. Lisäksi jokaisen on hyvä tehdä edunvalvontavaltuutus, jotta omat pankkiasiat hoituvat omien toiveiden mukaisesti myös siinä tapauksessa, että menettää kykynsä hoitaa niitä itse.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS KUNTOON AJOISSA – SIIS NYT

KUKA HOITAA ASIOITASI, jos et itse pysty? Monella on vastaus valmiina: puoliso, lapsi tai hyvä ystävä. Mutta pääseekö luottohenkilösi käyttämään pankkitiliäsi tai keskustelemaan lääkärisi kanssa? Ei, jollet ole valtuuttanut häntä ajoissa.

"Jos esimerkiksi muistisairaus on edennyt pitkälle, henkilö ei pysty hoitamaan pankkiasioita eikä hän ole myöskään kelpoinen laatimaan pätevää valtakirjaa", sanoo S-Pankin asiantuntija **Emilia Simola**.

Jos valtakirjaa ei ole, viranomainen päättää, kuka sairastuneen asioita hoitaa. Päätös edunvalvontaan määrittämisestä kestää yleensä kauan, ja edunvalvojaksi valittu päätyy tiiviiseen raportointisuhteeseen viranomaisen kanssa.

"Edunvalvontavaltuutus on edunvalvontaa huomattavasti kevyempi järjestely, ja sen voi tehdä silloin, kun valtuuttaja on vielä voimissaan. Sen voi myös rajata koskemaan vain tiettyjä pankki-, terveys- ja verotusasioita."

JOS ESIMERKIKSI iäkkäät vanhemmat eivät ota edunvalvontavaltuutusta puheeksi, Simola kannustaa lapsia tarttumaan rohkeasti asiaan. Samalla lapset voivat laatia omat valtuutuksensa.



*"Tavoitteena on
varmistaa, että
valtuuttajan tahto
toteutuu."*

"Moni valitsee ensisijaisen ja ehkä toissijaisenkin valtuutetun perheenjäsenistä. Näiden lisäksi kannattaa valita perheen ulkopuolinen varavaltuutettu hoitamaan asioita, joissa esimerkiksi sisarusten edut saattavat olla ristiriidassa."

Osa varaa ajan juristilta, ja osa etsii valtuutuksen mallin netistä. Olennaista on, että valtuuttaja kysyy suullisesti luvan valtuutetuilta, ja pyytää valtuutukseen kahden todistajan allekirjoitukset. Moni antaa valtuutuksen valtuutetun säilytettäväksi, jotta tämä voi tarpeen tullen toimittaa sen vahvistettavaksi Digi- ja väestötietovirastoon lääkärin lausunnon kera.

LÄÄKÄRIN SELVITYS voi olla paikallaan myös valtuutusta laadittaessa etenkin, jos ilmassa on jo ollut lieviä merkkejä muistisairaudesta. Sivullisen on vaikea riitauttaa valtuutusta myöhemmin, jos lääkäri on vahvistanut, että valtuuttajan järki juoksi kirikkaasti valtuutuksen tekohetkellä.

"Tärkein tavoitehan on varmistaa, että valtuuttajan oma tahto toteutuu ja että asioiden hoitaminen on omaisille mahdollisimman helppoa."

Oli edunvalvontavaltuutus laadittu tai ei, moni ikäihminen saa läheisiltä apua pankkiasioissa.

"Kannattaa muistaa, että omia henkilökohtaisia pankkitunnuksia ei saa koskaan antaa toisen käyttöön missään pankissa eikä missään tapauksessa. Onneksi tilille on helppo järjestää käyttöoikeudet."



Kuusamolainen Maarit Korpua on hoitanut pankkiasioita sekä edesmenneen miehensä että appiukonsa kuoleman jälkeen.

Kuva Eeva Mäkinen

MAARIT KORPUA, 48, TAKSIYRITTÄJÄ, KUUSAMO

Kuolemaan voi varautua ainakin hiukan

”Mieheni kuoli 40-vuotiaana äkilliseen sairaskohtaukseen kymmenen vuotta sitten.

Lapset olivat tuolloin 9-, 16- ja 18-vuotiaita. En ollut koskaan ajatellut, että joutuisimme yhtäkkiä valitsemaan heidän isälleen arkkua.

Meillä oli kuitenkin aina puhuttu raha-asioista ja riskeistä avoimesti, ja se auttoi, kun asioita piti alkaa järjestellä surun keskellä. Oli henkivakuutukset, lainaturvat sekä molemmilla omat käyt-

töttilit, joilta olimme siirtäneet rahaa yhteiselle tilille juoksevia asioita varten.

HALUSIN HOITAA asiat nopeasti. Mieheni kuoli perjantaina, ja maanantaina kävin jo hautausoimistossa ja pankissa. Käytin yhteistä tiliämme kuten ennenkin, mutta miehelle tulleet ja hautajaisiin liittyvät laskut vein pankkiin, ja ne maksettiin hänen tililtään. Asunto- ja autolainan lyhennykset pistettiin heti tauolle vakuutuskorvauksia odottamaan.

”Tärkein kontaktini oli henkilökohtainen pankkineuvojani.”

Melko pian aloin myös hoitaa perunkirjoitusta. Valitsemani asianajaja kehotti heti hakemaan verottajalta lisäaikaa, ja sain häneltä myös selkeän listan hoidettavista asioista. Hautausoimiston virkailija puolestaan vinkkasi mieheni työpaikan ryhmähenkivakuutuksesta, jonka korvausta oli tajuttava hakea itse.

PANKKIASIOISSA TÄRKEIN kontaktini oli henkilökohtainen pankkineuvojani. Hänen kanssaan selvitin myös ainoan hankalan raha-asian. Olimme jossain vaiheessa yhdistäneet kaksi asuntolainaa, ja siinä kohtaa sopimuksesta oli tipahtanut ylimääräisen lainaturvan edunsaajien, siis minun ja mieheni, nimet. Tilalle oli tullut ’omaiset’, joita ovat myös lapsemme. Tämä monimutkaisti asioiden hoitoa. Nykyään tarkistan sopimukset entistä tarkemmin.

Mieheni kuolemasta seurasi myös se, että minusta tuli alaikäisten lasteni edunvalvoja, mikä tarkoitti jonkin verran raportointityötä.

Pari vuotta sitten olin juuri vapautumassa siitä, kun nykyisen mieheni isä kuoli yllättäen. Mieheni valtuutti minut asianhoitajaksi.

Appi oli järjestelmällisenä miehenä esitellyt meille mapin, johon hän oli koonnut kaikki tärkeimmät sopimukset, ja sillä pääsin hyvään alkuun. Pankkiasiat osoittautuivat kuitenkin hankaliksi, koska laskut olivat tulleet e-laskuina.

LOPULTA SAIN pankin avustuksella muutettua laskut paperilaskuiksi, ja pystyin lähettämään niitä maksupalveluun. Eiväthän ne kaikki kerenneet ihan ajoissa, mutta laskuttajat kyllä ymmärsivät.

Surun keskellä, uudessa tilanteessa ja vieläpä vieraassa pankissa olisi suuri apu, jos henkilökohtainen tapaaminen pankkineuvojan kanssa järjestyisi helposti.” ■



Bonusrahoilla ostetut
rannekorut viimeiste-
levät Mervi Pasasen
rautakautisen asun.
Korujen esikuvat
löydettiin 1970-
luvulla arkeologisissa
kaivauksissa.

teksti KAISA HAKO kuva TOMMI MATTILA

Rautakauden emäntä viimeisteli asunsa koruilla

Mervi Pasanen osti Bonuksilla rannekorut, joilla hän elävöittää tuhannen vuoden takaista pukeutumisperinnettä.

Kimaltavat aarteet olivat käden ulottuvilla, mutta **Mervi Pasasella** ei ollut kukkarossaan yhtään käteistä.

Lahtelaisnainen oli osunut elokuisella työreissullaan Hollolan Vanhalle Kunnantuvalle, jossa myytiin käteisellä paikallisen kotiseutuyhdistyksen tuotteita. Historiallisen pukeutumisen asiantuntijana Pasanen tunni heti, että hopeoidut rannekorut oli valmistettu tuhatvuotisen mallin mukaisesti. Samanlaisia koruja oli kantanut emäntä, joka oli haudattu rautakaudella Hollolan Kirkkailan kalmistoon.

Pasanen halusi hankkia kaksi rannekorua, mutta lähimmälle pankkiautomaatille oli matkaa kahdeksan kilometriä.

”Mikset nosta Salen kassalta rahaa?” tiedusteli Kunnantuvan henkilökunta.

”Voiko niin tehdä”, Pasanen hämmästyi.

Salen kassahenkilö vahvisti, että nosto onnistuu. Bonustilillä oli riittävästi katetta koruihin, jotka maksoivat 120 euroa.

Pasanen kertoo, ettei hän yleensä muista seurata Bonuksien kertymistä, joten tili tuottaa välillä mukavan yllätyksen.

”Kerran joulun alla löysin tililtä neljäsataa euroa. Se tuntui joululahjalta”, hän muistelee.

KORUJEN HANKKIMINEN oli hieno hetki, sillä ne täydentävät villaisen muinaisasun, jonka Pasanen on itse valmistanut arkeologisten kaivausraporttien pohjalta. Hän pukee korut hihojen päälle, kuten hollolalainen emäntäkin aikoinaan teki.

”Alkuperäisten korujen arvellaan olevan paikallista tekoa. Ne on tehnyt taitava koruseppä”, Pasanen kertoo.

Historiallisten tekniikoiden käsityömestari- na ja tietokirjailijana Pasanen tietää tarkasti,

”Alkuperäisten korujen arvellaan olevan paikallista tekoa.”

mitä rautakaudella ja keskiajalla puettiin ylle. Hän omistaa vapaa-aikansa historian elävöittämiselle sekä yhteistyölle arkeologien kanssa. Koti pursuaa hänen valmistamiin pukuja, joiden materiaalit ja tekniikat noudattavat tarkasti hautalöytöjen esikuvia. Pasasella on myös useita virallisia muinaispukuja, jotka ovat tiedeyhteisön vahvistamia rekonstruktioita tiettyjen rautakauden hautojen asuista.

MUINAISVAATTEIDEN LUMO piilee niiden upeissa materiaaleissa, koristeluissa ja yksityiskohdissa, mutta myös niihin uhratussa ajassa.

”Yhteen vaatekappaleeseen saattaa mennä kolmesataa työtuntia. Kun asu on yllä, tulee aivan eri tunne kuin nykyaikaisissa vaatteissa. Pää nousee pystyyn, ryhti oikee- nee”, Pasanen kuvailee.

”Kuin kantaisi timantteja.” ■

KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2020 yhteensä yli 415 miljoonalla eurolla. Vuoden aikana asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 169 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

Tavallista lennokkaampi



Helsingin Radisson Blu Royal -hotellin ainutlaatuisella näköalahissillä pääsee suoraan baariin, jossa tarjoillaan huumorilla höystettyjä cocktaileja. Ja onpa hotellin käytävillä vilahdellut aikoinaan maailmanluokan tähti Luciano Pavarottikin pyyhe kaulassa.

teksti **SAMI SYKKÖ** kuvat **JAANIS KERKIS**

Huoneiden elegantit
sisustukset on suunnitellut sisustus-
arkkitehti Vertti Kivi.





Hotellin ikkunoista avautuvat
Kampin urbaanit maisemat.

Kun legendaarinen oopperalaulaja **Luciano Pavarotti** yöpyi tässä hotellissa, ei kyseessä ollut mikä tahansa rutiinivierailu. Italialaisen tähtitenorin saapumista hotelliin paikalla oli vastaanottokomitea. Laulajan käyttöön järjestettiin oma hissi. Kaiken lisäksi hänelle oli rakennettu sviittiin toiveiden mukaan oma keittiö.

”Pavarotti toi mukanaan oman kokin ja keittiöhenkilökunnan”, **Anna Vunneli** kertoo. Hän on Helsingin Kampissa sijaitsevan Radisson Blu Royalin hotellipäällikkö.

Pavarotti yöpyi hotellissa vuonna 1999, jolloin hän esiintyi Hartwall Arenalla. Legendaarinen oopperatähti oli tuolloin 63-vuotias. Hotellissa ollessaan hän pysyi sviitissä lähes koko ajan, eikä häntä juuri nähty hotellin käytävillä, paitsi kerran pyyhe kaulan ympärillä. Ilmeisesti laulaja suojeli sillä kallisarvoista ääntään.

Ja miksi Pavarottin olisi tarvinnutkaan poistua huoneestaan – korjaan: sviitistään – kun täällä on tilaa vaikka koko suvulle. Tiedän sen, koska tänään täällä yövyn minä.

Radisson Blu Royal -hotellin Royal Suite -sviitissä on valtaisa olohuone, makuuhuone, parveke, vaatehuone, kaksi vessaa ja kutsuva spa-osasto, johon kuuluu poreallas sekä pyöreäseinäinen sauna.

*”Tulee tunne,
että olisin
visiitillä
suuressa
maailmassa.”*

Pavarottin käyttämää keittiötä ei enää ole, vaan sen paikalla on uutuuttaan hohtava keittonurkkaus. Minäkin voisin keitellä täällä omat pöperöni. Kun mukaan ei kuitenkaan sattunut omaa kokkia, lähdenkin tästä hotellin näköalahissillä alakerran ravintolaan.

Ja stop tähän hissiin! Nämä hotellin hissit ovat nimittäin pienimuotoinen nähtävyys.

”Täällä oli yhdet kaupungin ensimmäisistä näköalahisseistä”, Anna Vunneli kertoo.

”Vieläkin ihmiset ihastelevat, kun täällä laskeudutaan suoraan lasihissillä baariin. Hotellin asiakkaat tapavatkin vitsailla, että tarvitsee vain

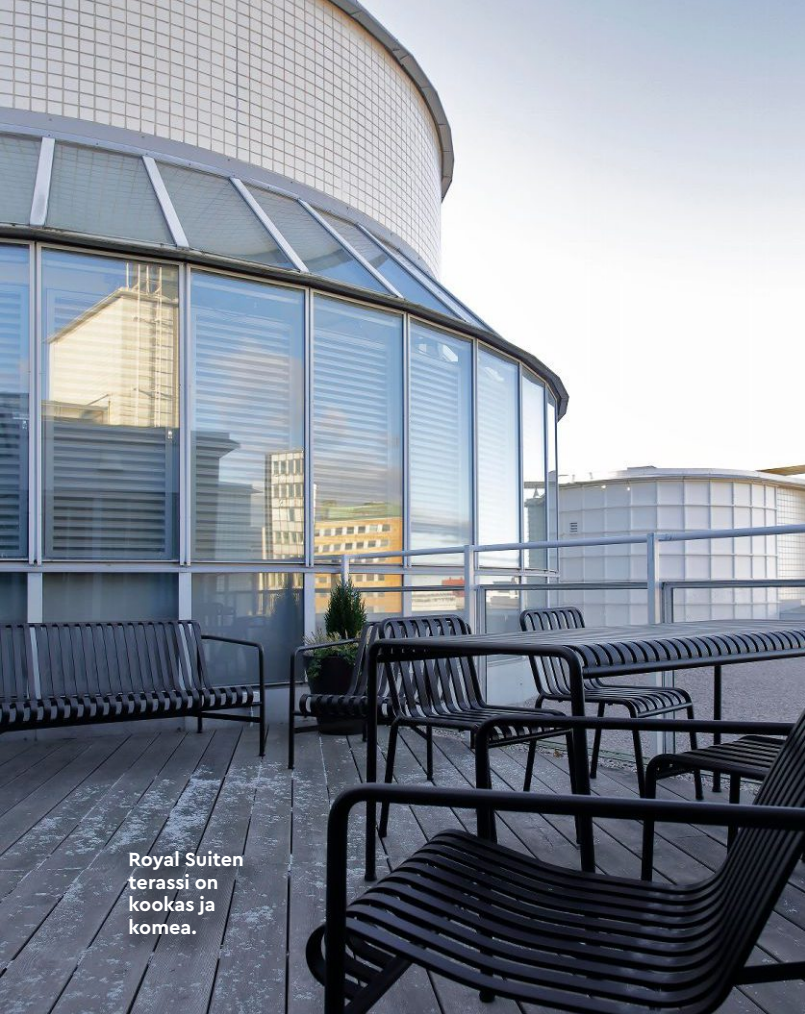
löytää hissi, niin jo pääsee baariin.”

Jotain hienoa ja ylentävää näköalahisseissä on. Näillä matkatessa tulee tunne, että olisin visiitillä suuressa maailmassa.

KUN VALKOINEN hotelli valmistui keskelle Kampia vuonna 1991, se sai nimekseen SAS Royal. Nimensä mukaisesti se kuului SAS-lentoyhtiöön, ja yhteys lentomaailmaan näkyi hotellissa.

”Jos katsoo hotellia lentokoneen perspektiivistä, rakennuksen muodoissa voi nähdä muistumia lentokoneista – siiven ja lentokoneen kaarevia muotoja”, Anna Vunneli kertoo.





Royal Suiten
terassi on
kookas ja
komea.



Hotellihuoneiden
suuret, kutsuvat
sängyt on pedattu
laadukkailla
puuvillailla
läänavaatteilla.



Hotellin uudistuksen
yhteydessä Yrjö Kukka-
puron designtuolit
verhoiltiin uudelleen.



Pyöreäseinäinen
sauna on Royal
Suiten erikoisuus.

Juhlahetki juuri
avatussa hotellissa.



Tarjoilija herkullisen
jälkiruokapöydän
ääressä 1990-luvulla.



Aerobickin maailmanmestari
Tuuli Matinsalo esiintyi
hotellissa 1990-luvulla.



Hohdokkaasti
pukeutuneita työn-
tekijöitä hotellin
avaamisen aikoihin.
Varsinkin vastaan-
ottovirkailijoiden
asuihin haettiin
vaikutteita lento-
miehistöjen
univormuista.

”Hotellissa asiakkaita yritetään auttaa ihan kaikessa.”

Oman mausteensa hotellin arkkitehtuuriin tuo sen takana oleva juutalainen synagoga.

”Hotelli on kahdessa osassa, ja niiden välissä on lasinen osa, jotta juutalainen synagoga näkyy hotellin siipien välistä kaupungille”, baarimestari **Hannele Hukkanen** kertoo. Hän on ollut talossa töissä alusta alkaen, jo 30 vuotta.

Tämän SAS Royal-ketjun ensimmäisen Suomen hotellin suunnitteli arkkitehti **Ilmo Valjakka**.

”Sen erikoisuuksiin kuului se, että vastaanotossa oli check-in SAS:in lennoille. Matkalaukut jätettiin hotellin vastaanottoon, josta ne toimitettiin lentokoneeseen”, Anna Vunneli kertoo.

Vastaanoton henkilökunnan ensimmäisissä työvaatteissa oli lentoyhtiöiden univormujen henkeä. Ne muistuttivat lentokapteenien takkeja, vaikka olivatkin viininpunaiset.

Tanskalais-ruotsalais-norjalaisen SAS-lentoyhtiön tyyliin sopi myös hotellin aulatiloihin luotu tanskalaisylinen kävelykatu, jota kutsuttiin Kööpenhaminan kuuluisan kävelykadun mukaan Strøgetiksi.

”Kävelykadulla tarjottiin uutuutena tanskalaistyy-

lisiä voileipiä, smörrebrödejä”, kertoo Hannele Hukkanen.

Alussa hotellin johtajat olivat ulkomaalaisia.

”Ajattelin, etten pääse töihin baarimestariksi, kun en puhunut ruotsia ja olin nainen. Mutta kun hotelli avattiin, kaikki baarin työntekijät olivatkin naisia lukuun ottamatta pääbaarimestaria.”

Se oli siihen aikaan poikkeuksellista.


Hukkasen työpaikan eli aulassa sijainneen baarin vieressä oli korkeatasoinen Johan Ludvig -pihvira-vintola.

Nykyisen Radissonin ravintolan nimi on Bistro Johan. Se valittiin S-ryhmän vuoden 2020 bistroksi.

Myös Hukkanen on tehnyt hyvää työtä. Hän ylsi äskettäin finaaliin *Aromi*-lehden järjestämässä *Pro palkinto* -kilpailussa baarimestarien kategoriassa. Kisaan oli ilmoitettu 7 000 ihmistä, joten finaali-paikka oli komea saavutus.

”Ja höystämme drinkit leppoisalla huumorilla”, Hukkanen lupaa.

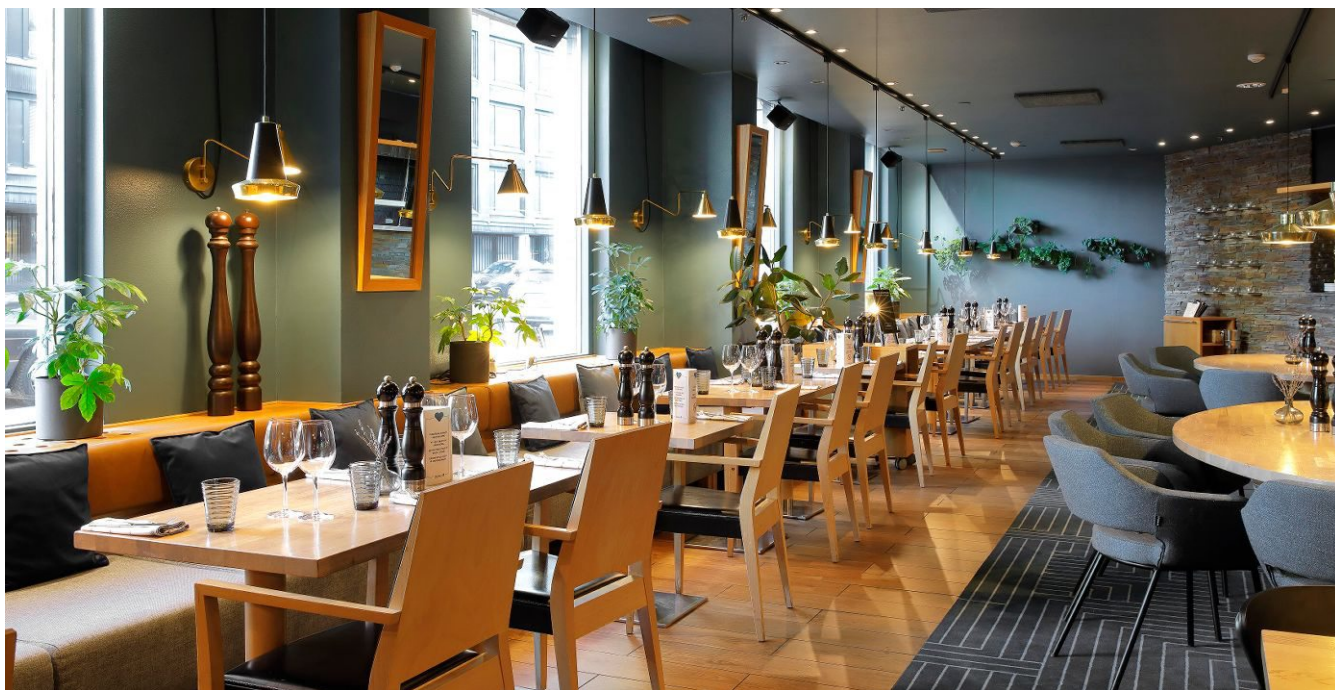




Hotellin baarissa
tehdään kehuttuja
cocktaileja, jotka
höystetään huumorilla.

RADISSON BLU ROYAL HELSINKI

- SAS Royal -hotelli valmistui vuonna 1991. Hotellin suunnitteli Arkval-arkkitehtien Ilmo Valjakka.
- Hotellissa on 261 huonetta, joista kahdeksan on erikokoisia sviittejä.
- SAS Royal muuttui Radisson Blu Royal -hotelliksi vuonna 2009.
- Helsingin Radisson Blu Royal on Suomen ensimmäinen Radisson Blu -hotelli, ja kaupungin ensimmäinen Radisson saa aina nimen Royal.
- Hotellin kaikki huoneet, ravintola ja aula on uudistettu. Työt valmis-
tuivat vuoden 2019 lopussa. Uudis-
tuksen suunnitteli Vertti Kivi.
- The Suite on yksi Helsingin suur-
immista sviiteistä. 184 neliön sviit-
tiä käytetään myös tilaisuuksiin,
kokkareihin ja majoituksiin. Siellä on
iso spa-osasto ja sauna. Saunan
lauteilta voi katsella televisiota
isolta ruudulta tai seurata esimer-
kiksi sviitin puolella tapahtuvaa
johtoryhmän esitystä.



”Halusimme säilyttää huoneuudistuksessa oman leimamme.”

SUURI HUONEUUDISTUS valmistui vuoden 2019 lopussa, juuri ennen koronaa. Uudistuksen suunnitteli **Vertti Kivi**, yksi maamme johtavista sisustus-arkkitehteistä. Remontissa huoneiden taso nostettiin uusiin korkeuksiin – jos entisessä lentohotellissa tällainen vertaus sallitaan.

”Halusimme säilyttää huoneuudistuksessa oman leimamme. Royal on ollut nordic-tyylin edelläkävijä. Huoneita yhdistää skandinaavinen tyyli ja laadukkuus”, Vunneli sanoo.

Käytävien tyylikkäätsä matot ja tunnelmallisen valaistuksen on suunnitellut Vertti Kivi. Nerokas valaistuksen käyttö jatkuu huoneissa.

Huoneissa olevat designklassikot, **Yrjö Kukkapuron** suunnittelemat keinutuolit, ovat alkuperäistä sisustusta vuodelta 1991. Uudistuksessa ne kunnostettiin ja verhoiltiin uudelleen.

”Meidän asiakkaamme tunnistavat Kukkapuron designin”, Hannele Hukkanen sanoo.

HOTELLI EI OLE VAIN nukkumista, syömistä tai juomista varten. Vuosien mittaan täällä on järjestetty myös paljon tapahtumia.

Kun Ford Mondeo lanseerattiin Radissonissa, kaikki oli tilaisuuden teeman mukaan lilaa, aula ja drinkitkin. Uusi Ford ajettiin sisään hotelliin. Ja kun muodin vastuullinen verkkokauppa IVALO.com esittäytyi hotellissa pari vuotta sitten, vastaanottoon

rakennettiin brändille oma popup-kauppa.

Silti Radisson Blu Royalin tärkein aarre on sen henkilökunta.

”Ilman henkilökuntaa hotelli on vain seinät”, Hannele Hukkanen sanoo.

Radissonissa on paljon kanta-asiakkaita, jotka tulevat henkilökunnan takia.

Eräskin Itä-Suomesta kotoisin oleva miesasiakas tuo aina saapuessaan – lähes viikoittain – vastaanoton henkilökunnalle kimpun ruusuja. Ne laitetaan esiin vastaanoton tiskille.

Sitten on jouluperhe, joka asuu hotellissa aina jouluisin. Perheen tytär on viettänyt täällä joulut vauvasta saakka, ja nyt teini-ikäisenä hän on ollut hotellissa työharjoittelussa.

Ennen pandemiaa 80 prosenttia asiakkaita oli ulkomaalaisia, suurin osa muista Pohjoismaista. Viime aikoina valtaosa matkalaisista on ollut suomalaisia. Vaikka bisnesmatkustus on pandemian vuoksi vielä pientä, monet kanta-asiakkaat ovat palanneet.

Tässä hotellissa asiakkaita yritetään auttaa ihan kaikessa. Eräs amerikkalainen IT-miljonääri vietti polttareitaan Suomessa ja yöpyi hotellissa pari vuotta sitten. Hän tilasi menopeliksi pinkin limusiinin. Sellaista ei Suomesta löytynyt. Hotellin henkilökunta harkitsi limusiinin maalaamista. Onneksi miljonäärille kelpasi lopulta musta limusiini.

”Meidän hotellimme on Euroopan ja Lähi-idän Radisoneista kymmenen parhaan joukossa palvelussa ja yleisarvosanassa”, Anna Vunneli kertoo.

Henkilökunnan asenne on poikkeuksellinen:

”Meillä on jo vuosia ollut *Yes I can* -palveluasenne. Vaikka heräisimme kesken uniemme, vastaisimme ensimmäiseksi ”*Yes I can*” (*Kyllä onnistuu*)”, Hannele Hukkanen sanoo ja nauraa. ■

Hotellin viihtyisän Bistro-ravintolan ikkunoiden takana sykkii pääkaupungin vilkas elämänmeno.



Jutun on kirjoittanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suurlähtetilas Sami Sykkö.

PHILIPS

Male grooming

Trimmaa, muotoile ja aja

QP2620/20
OneBlade
Face & Body
39⁹⁵



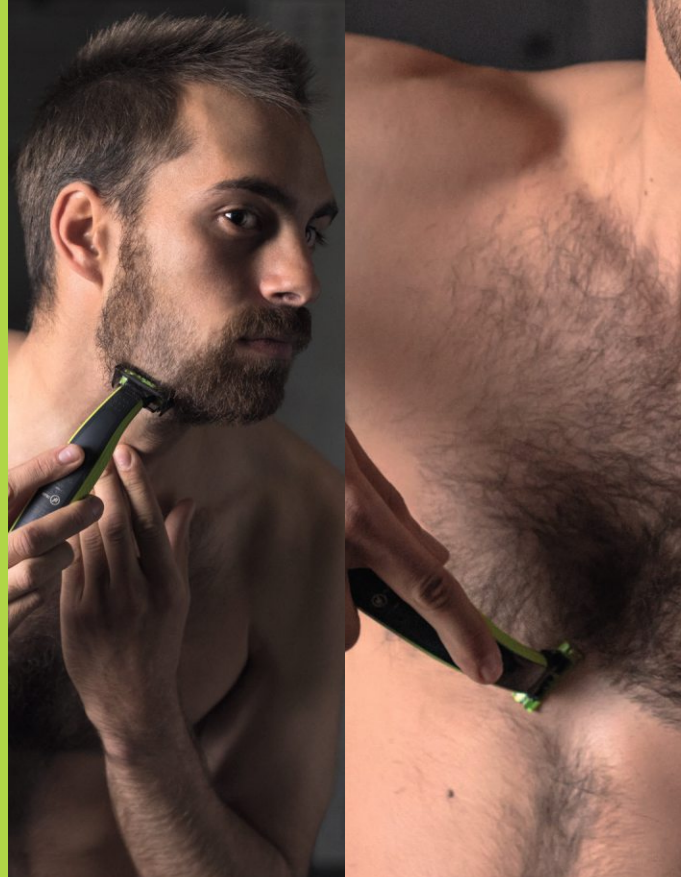
QP6530/15
OneBlade Pro
68⁹⁵



QP2520/20
OneBlade
29⁹⁰



Muista myös
vaihtoterät
Alkaen
16⁹⁵



Kasvoillesi



Vartalolle

Yksilöllistä parranajoa jokaiseen tarpeeseen



59⁹⁵

S1333/41

- Johdolliseen ja johdottomaan käyttöön
- Vesipestävä



79
ERÄ

S5466/18

- Kuiva- tai märkäajoon
- 360 asteen myötäilevät ajopäät takaavat miellyttävän parranajon
- ComfortTech-terät



179

SkinIQ –
Edistyksellinen
ihonsuojaus

SkinIQ
technology

S7782/53

- Hellävarainen ihoa suojaava pinnoite, vähentää kitkaa iholla
- Tehokas puhdistuskapseli puhdistaa ja voitelee koneen minuutissa

*Tarkista saatavuus Prisma.fi, valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

**Valitse
makusi**

**Nicorette[®] lievittää
tupakanhimoa**



**KUKA?**

Keravalainen Janne Tihtonen työskentelee keittiöpäällikkönä Sokos Hotel Presidentissä Helsingissä.

TEINI-IÄSSÄ HAAVEILIN seuraavani isäni jalanjälkiä rakennus-alalle. Vanhemmat kuitenkin suosittelivat siistiä sisätyötä. Ruoasta innostuin ollessani leipomossa työharjoittelussa ja apupoikana. Tie vei ammattikouluun ravintolalinjalle. Olen opiskellut myös restonomiksi.

OLEN TYÖSKENNELLYT alalla 25 kesää. Olen laittanut ruokaa sekä pienille seurueille että sadoille ruokailijoille. Tutuksi ovat tulleet niin McDonaldsin, puolustusvoimain kuin fine dining -ravintoloiden keittiöt. En ole koskaan vaihtanut työpaikkaa siksi, että olisi ollut huono olla, vaan siksi, että näkisin ja oppisin uutta.

KEITTIÖPÄÄLLIKÖN TYÖ ON ihmisten johtamista, yhteistyötä asiakkaiden ja tavarantoimittajien kanssa sekä tulevan suunnittelua. Arkiaamuni aloitan keittiöllä ravintolan aamuvuorolaisten kanssa. Käymme läpi päivän kulun, laitamme aamiaista ja maistelemme päivän lounasruoat. Ja aina kun tarjoutuu tilaisuus, tartun yhä kauhan varteen.

PARASTA TÄSSÄ TYÖSSÄ ON se, että aina voi oppia uutta ja kehittyä vielä paremmaksi. Toinen parhaita puolia on se, miten esihenkilönä pääsen jakamaan omaa osaamistani ja kokemustani alalle tuleville nuorille.

RAVINTOLATYÖSSÄ OPIN PAIKKA on minulle ollut suurten asiakasmäärien hallinta. Siirryin vastikään keittiöestarin paikalta keittiöpäälliköksi. Ennen valmistin annoksia yksi tilaus kerrallaan, nyt pitää miettiä tuhannen hengen aamiaista tai 500 hengen lounasta.

HARVA ULKOPUOLINEN ymmärtää, miten monipuolista ravintolatyö on. Se ei ole vain ruoan laittamista ja asettelua lautaselle. Se on myös raskaiden perunasäkkien kantamista, siivoamista, tavarantilausta, paperityötä ja paljon muuta. ■



Kun Janne Tihtonen menee ravintolaan syömään, hän tilaa annoksia, jotka eivät kuulu hänen omiin bravuureihinsa. "Haluan katsoa, mitä kollegat tekevät eri tavoin."

UTELIAS UUDEN OPPIJA

Keittiöpäällikkö Janne Tihtonen, 38, korostaa työilmapiirin merkitystä. Hänen mukaansa keittiön hyvä tunnelma maistuu myös asiakkaan lautasella.

teksti ANU VALLINKOSKI kuva JUHA SALMINEN



**"Mies toimii kaikessa
typeryydessään usein
eri tavalla kuin nainen",
toteaa Matti Eve. Hän
on ollut kuusi vuotta
vapaaehtoistyössä
pienen pojan mies-
kaverina.**

Mieskaveri antaa miehen mallia

Matti Eve on ollut viidesluokkalaisen Vincentin mieskaveri kuusi vuotta. Yhdessä on vaihdettu auton renkaita, käyty kalalla ja kohdattu elämän ikäviäkin hetkiä.

teksti RIINA-MARIA METSO kuvat TOMMI MATTILA

Sen iltapäivän **Matti Eve** muistaa edelleen tarkasti. Marraskuun pakkaset olivat juuri saapuneet, kun hän tapasi ensimmäistä kertaa **Vincentin** Lahdessa perhepuistos-
sa. ”Vinski” oli tuolloin kuusivuotias eskarilainen.

Yhteinen tekeminen löytyi heti.

”Leikkipuiston viereinen pieni lampi oli juuri jäätynyt. Heittelimme siihen kiviä ja yritimme rikkoa jäätä yhdessä. Ja symbolisesti se jää rikottiinkin”, Matti muistelee nyt, kuusi vuotta myöhemmin.

Hän on ollut mukana Lahden ensi- ja turvakodin Mieskaveritoiminnassa sen alusta saakka.

Ennen Vincentiin tutustumistaan Matti oli käynyt mieskaveriksi valmistavan kurssin ja kuullut, että hänen kaltaisistaan miehistä oli suuri pula. Vapaaehtoisia aikuisia miehiä tarvittiin kavereiksi lapsille, joiden elämässä ei ollut isää tai muita miehiä.

”Ongelman laajuus valkeni minulle kurssilla. Se, kuinka paljon Päijät-Hämeessäkin on isättömiä lapsia, jotka eivät pääse tekemään kenenkään kanssa niitä asioita, joita miehet tavallisesti tekevät.”

Sellaisia asioita Matti ja Vincent ovat tehneet yhteisten vuosien aikana paljon. Alusta saakka oli selvää, että tapaamiset eivät olisi aina erityisiä juhlahetkiä, vaan osa lapsen arkea.

”Alkuvaiheessa saatoimme käydä lasten seikkailupuistoissa, aivan kuten Vinski kävi äitinsäkin kanssa. Mutta aika nopeasti mukaan tuli arkisia asioita

kuten auton pesemistä, renkaiden vaihtoa ja kalassa käyntiä. Tarkoitus ei ole, että kaksi kertaa kuussa lapsella on minun kanssani huvipuisto- tai pelipäivä ja loppu on arkea”, Matti kuvaa.

Heti alkuun hän myös sopi Vincentin äidin **Minnan** kanssa samat kasvatustavat ja säännöt kuin mihin poika on kotonakin tottunut.

”En silti ole missään nimessä sijaisisä, vaan kaveri, jolta Vinski on saanut miehen mallia.”

KUUSI VUOTTA on pitkä aika pienen pojan elämässä. Siinä ajassa myös Matti on päässyt näkemään Vincentin kasvun eskarilaisesta viidesluokkalaiseksi.

Jotkut hetket ovat jääneet erityisesti mieleen. Sellainen oli esimerkiksi Vincentin ensimmäinen käynti uimahallissa miesten puolella. Aiemmin hän oli käynyt uimassa äidin ja isoäidin kanssa.

”Aikuisesta pieneltä tuntuva asia voi olla lapselle äärimmäisen suuri. Muistan edelleen, miten pikkupoika tuntui kasvavan kuin silmissä. Hän oli tullut omiensa joukkoon.”

Matti haluaa antaa kiitosta myös Vincentin äidille, joka aikanaan lähti hakemaan lapselleen mieskaveria.

”Hän on äärimmäisen viisas nainen, kun on nähnyt, mitä se pojalle voi tarkoittaa. Kun tapasin Vinskin, edes eskarissa ei ollut yhtään miesohjaajaa miehen malliksi. Mies toimii kuitenkin kaikessa tyypeydessään usein eri tavalla kuin nainen.”

→



"Vincentille on löytynyt hyvin aikaa, kun omia lastenlapsia ei ole vielä siunaantunut", Matti Eve miettii.

MIESKAVERITOIMINTA

- Mieskaveri toimii kaverina lastaan yksin kasvattavan äidin lapselle. Kyse ei ole tuki-henkilötoiminnasta, vaan vastavuoroisesta pitkästä kaveruudesta.
- Päijät-Hämeen alueella mukana on noin 25 mieskaveria sekä 35 poikaa ja tyttöä. Miehiä tarvittaisiin paljon lisää: 20 lasta jonottaa tällä hetkellä kaveria pelkästään Päijät-Hämeen alueella.
- Mieskaveriksi pääsee käymällä kurssin, joita järjestetään neljä kertaa vuodessa.
- Tyypillisimmin kaveriparit tapaavat pari kertaa kuukaudessa. "Pienellä vapaaehtoisen työn määrällä saadaan aikaan valtava apu", mieskaveritoiminnan ohjaaja **Susanna Tinnilä** Lahden ensi- ja turvakoti ry:stä sanoo.
- Lapset ovat 4–18-vuotiaita, mutta monien ystävyys säilyy aikuisuuteen. "Jotkut toiminnassa mukana olleet ovat jo aikuisia ja heillä on omia lapsia, mutta he käyvät yhä lounaalla mieskaverinsa kanssa", Tinnilä kertoo.
- Mieskaveritoiminta sai alkunsa vuonna 1992 yksin lastaan kasvattavien äitien ideasta. Valtakunnallisena taustayhteisönä toimii Pienperheyhdistys.
- Päijät-Hämeessä toiminta on saanut Kannustajat 2021 -tukea Hämeenmaan osuuskaupalta.

Lisää tietoa toiminnasta osoitteessa www.mieskaverit.fi

"Aikuisesta pieneltä tuntuva asia voi olla lapselle äärimmäisen suuri."

Matin mukana Vincent pääsi ensimmäistä kertaa esimerkiksi jalkapallo- ja jääkiekko-otteluihin. Vuosittain hän aloitti itsekin jalkapalloharrastuksen, ja nykyään Mattikin kuljettaa poikaa treeneihin.

"On ollut hienoa seurata Vinskin kasvua ja kehitystä. Etenkin jalkapallon myötä hänen itseluottamuksensa on kasvanut valtavasti ja hänestä on tullut paljon reippaampi."

Tummaihoisen Vincentin myötä Matti on joutunut kohtaamaan myös rasismien, joka ei aiemmin ole koskettanut hänen elämäänsä. Yksi ikävistä hetkistä jäi mieleen pitkäksi aikaa. Matti ja Vinski olivat tulossa kirjastosta ja matkalla huoltoasemalle syömään ruisleivät ja juomaan pillimehut.

"Se oli meillä traditio alusta saakka, että käymme huoltoaseman kahvilassa tapaamisen päätteeksi. Vinski halusi usein pienenä pitää kävellessä kädessäni kiinni, koska häntä vähän jännitti kulkea ihmisten ilmoilla", Matti muistelee.

Huoltoaseman kulmalla se tapahtui. Paikalla notkuvasta poikaporukasta yksi huusi kovaan ääneen rasistisia sanoja Matille ja Vincentille.

"Häkellyin täysin. En osannut muuta kuin kääntyä ympäri ja katsoa huutajaa syvälle silmiin. Sitten sanoin Vinskillle, että olen tosi pahoillani. Jatketaan matkaa, meidän ei tarvitse kaikkea kuunnella."

Matti sanoo miettineensä jälkikätehen pitkään, toimiko oikein.

"Ehkä olisin provosoitunut ja ollut törkeämpi, jos minun ei olisi tarvinnut miettiä, mitä Vinski näkee ja kuulee. Toisaalta uskon, että viha ei poistu vihaamalla. Hirveintä oli, että näin, miten ne sanat sattuvat pieneen poikaan."

MATTI ON SAANUT houkuteltua myös ystäviään mukaan toimintaan. Usein siihen on riittänyt yksi kysymys.

"Olen kysynyt heiltä, että jos annat aikaasi kahtena päivänä kuukaudessa pari kolme tuntia jollekin lapselle, onko se sinusta paljon vai vähän elämästäsi?"

Moni puolestaan on kysynyt Matilta, mitä hän itse saa toiminnasta. Siihen on helppo vastaus.

"Paras palkintoni on, kun vien Vinskin takaisin kotiin, hän heittää ylävitosen ja sanoo kiitti ja heippa. Se on toiminnan upein palaute."

Yksi haave Matilla on. Hän toivoo, että ystävyys Vinskin kanssa säilyy sittenkin, kun poika ei enää kaipaa mieskaveria.

"Sekin päivä koittaa, kun hänestä tulee oikeasti mies. Mies ei tarvitse enää miestä, mutta ehkä voimme olla elinikäisiä ystäviä. Olen päättänyt, että minun puhelimeni on Vinskillle aina auki." ■

Kompensoi hotelli- yö 37 sentillä

Sokos Hotellit tarjoavat ensimmäisenä Suomessa mahdollisuuden kompensoida hotelliyön ja aamiaisen päästöt.



YHÄ USEAMPI matkailija on kiinnostunut hyvittämään matkailun aiheuttamia hiilipäästöjä. Suomen Sokos Hotelleissa hotelliyön kompensointi on tehty asiakkaalle helpoksi – sen voi tehdä huonetta varatessa, sisäänkirjautumisen yhteydessä tai kun lähtee hotellista.

KOMPENSAATIO on laskettu keskiarvohinta, joka on 37 senttiä per hotelliyö. Kompensatio pitää sisällään sekä hotellihuoneesta että aamiaisesta tulevien päästöjen kompensoinnin.

SUMMA ON matkailijalle maltillinen, koska kaikki Suomen Sokos Hotellit käyttävät yksinomaan uusiutuvaa sähköä, jolloin kompensoitavaa on vähemmän.



70 %

vähemmän päästöjä! Näin hurjasti ovat S-ryhmän tuottamat hiilipäästöt pudonneet vuodesta 2015 vuoden 2020 loppuun. S-ryhmän tavoitteena on olla hiilinegatiivinen yritys kolmen vuoden päästä.



JOUSTAVAA TYÖPÄIVÄÄ

30 000 S-ryhmän marketkaupan työntekijää saa uudet työvaatteet kuluvan vuoden aikana. Kaupassa työtehtävät ja myös lämpötilat voivat vaihdella päivän aikana paljonkin, jolloin työvaatteilta vaaditaan erityistä joustoa ja mahdollisuutta kerrospukeutumiseen. Henkilöstö pääsi mukaan suunnittelemaan työvaatteita, ja mallistot olivat myös tiukassa testissä muutamissa myymälöissä.



LAKKAKÄÄPÄÄ IHOLLE

Sertifioitun luonnonkosmetiikan suosio vain kasvaa. Tiedostavat kuluttajat haluavat ostaa vastuullisesti tuotettua kosmetiikkaa. Sokoksen valikoimiin on tullut tammikuussa kotimainen luonnonkosmetiikkasarja Djusie. Sarjan tuotteiden valmistuksessa on käytetty muun muassa lakkakääpää, ruusukvitteniä ja acai-marjoja, jotka tekevät ihosta mehukkaan kostean.



Sidikatu Nta ja Tuija Kiviharju valmistavat ruokaa Sidikatun keittiössä Espoossa. Ystävykset kokkaavat usein yhdessä: Tuija opastaa suomalaisten ruokien valmistuksessa ja Sidikatu tutustuttaa ystäväänsä afrikkalaiseen keittiöön. Tässä syntyy ex tempore -pasta siitä, mitä jääkaapista löytyy.



SUOMEN MAUT TUTUIKSI KOKO PERHEELLE

Nigeriasta Suomeen kotiutunut Sidikatu Nta haluaa tarjota lapsilleen suomalaista kotiruokaa. Uusia ideoita löytyi S-ryhmän ja Marttojen yhteiseltä kokkauskurssilta.

Mitä koulussa oli ruokana? Tämä on varmasti yksi yleisimmistä kysymyksistä, jonka vanhemmat esittävät lapsilleen koulupäivän jälkeen. Mutta miltä tuntuisi, jos et tuntisi yhtään ruokalajia, joista lapsesi kertoo? Jos et tietäisi, miltä lihamakaronilaatikko, nakkikastike tai hernekeitto näyttävät tai maistuvat?

”Vielä kolme vuotta sitten söimme kotona vain afrikkalaista ruokaa. En osannut valmistaa suomalaista ruokaa”, Nigeriasta Suomeen kuusitoista vuotta sitten muuttanut **Sidikatu Nta** kertoo suomen ja englannin sekoituksella. Sidikatulla on kolme kouluikäistä tytärtä.

”Koska lapseni eivät tottuneet kotona suomalaisiin makuihin, kouluruoka ei maistunut heille”, Sidikatu harmittelee.

Ravintola- ja catering -perustutkinnon ja suomalaisen ystävänsä avulla Sidikatu kuitenkin pääsi sisään suomalaiseen ruokakulttuuriin. Nyt perheessä syödään molempien kulttuurien ruokia. Lihamakaronilaatikko on kaikkien suosikki.

”Rakastan myös lihamureketta, suomalaisia kaloja ja karjalanpaistia, jota voisin syödä vaikka joka päivä!”

ESPOOLAISILLA TUIJA KIVIHARJULLA on paljon ystäviä muista kulttuureista. Sidikatun hän on tuntenut puolitista vuotta.

”Ystäväni sanoivat usein, että haluaisivat oppia tekemään suomalaista kotiruokaa. En kuitenkaan löytänyt heille aiheesta englanninkielistä keittokirjaa.”

Kiviharju päätti tehdä asialle jotain. Hän soitti lukuisia puheluita työ- ja elinkeinoministeriötä myöten. S-ryhmässä häntä kuunneltiin heti.

”Osuustoiminta-ajatukseen kuuluu vahvasti yhdenvertaisuus, ja haluammekin S-ryhmässä tehdä arjesta toimivaa kaikille”, vastuullisuuspäällikkö **Pia Heilakka** SOK:lta sanoo.

Syntyi ajatus verkkokurssista yhteistyössä Uudenmaan Marttojen kanssa. Kurssi pidettiin viime vuoden lokakuussa. Se löytyy You Tubesta nimellä *Easy home cooking the Finnish way*. Sidikatu valmistaa videolla kala-juurespellin yhdessä Uudenmaan Marttojen **Katri Pellikan** kanssa.

”Rakastan sitä, miten Suomessa tehdään kala: vain vähän suolaa, ehkä yrttejä ja öljyä tai voita”, Sidikatu kuvailee silmin nähtä halloituneena.

Pellikka on ennenkin pitänyt kokkauskursseja maahanmuuttajille.

”Monet raaka-aineet, kuten järvikalat ja juurekset, voivat olla heille vieraita. Jos ei tunne esimerkiksi vihannesten satokausia ja niiden käyttö-tarkoituksia, voi kauppalasku paisua suureksi.” ■

Kuvat ja teksti JOEL KARPPANEN

Niin Helsingin Alepoissa kuin Lapin Prismoissakin myytävät tavarat kulkevat Inex Partnersin Sipoossa sijaitsevien logistiikkakeskusten kautta. Valokuvaaja Joel Karppanen kuvasi huippumodernia keskusta ja sen työntekijöitä.

Tavara- galaksi

KULUTUKSEN KATEDRAALI

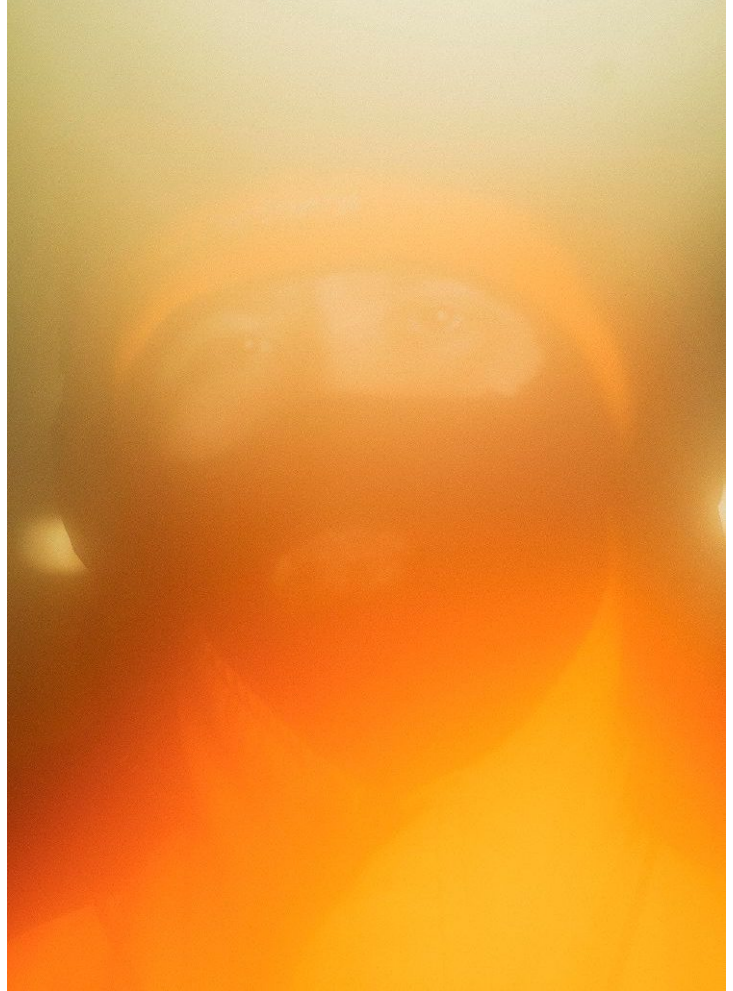
Inex Partnersin päivittäistavarakeskus on Suomen suurin rakennus. Se vastaa kooltaan 30 eduskuntataloa tai 32 jalkapallokenttää. Jos U-mallisen päivittäistavarakeskuksen ympäri kävelee, matkaa kertyy kolme kilometriä. Lattiapinta-alaa rakennuksella on 225 000 neliömetriä ja sen tilavuus on 3,5 miljoona kuutiota. Korkeimmillaan varastot nousevat 25 metriin. Tavaraa vastaanotetaan 600 lavaa tunnissa, ja koko alueella kulkee yli tuhat rekkaa päivässä. Kuljetinlinjoja on yhteensä 32 kilometriä.

TALON LÄMPÖISIN PAIKKA

Inexillä ei ole paljon ikkunoita, mutta paikoitellen käyttötarakeskukseen lankeaa kaunis valo. Henkari-varastossa lämpöä lisää vieressä puuskuttava höyrytunneli, jonka läpi ryppyiset housut ja paidat kulkevat. Riippuvaateparvella on yhteensä 275 000 henkaripaikkaa. Talvikaudella täällä roikkuu enimmäkseen värikkäitä toppatakkeja. Anggia Arfin tarkkailee höyrytysprosessia.

PAKKASUKKO

Lämpötilamittari näyttää -26 celsiusastetta, ilma on kuivaa, tuuletin humisee, ja koneet pauhaavat. Ari Kallaskoski työskentelee äärimmäisissä olosuhteissa jättimäisessä pakastimessa. Palkka on perusosastoa korkeampi, ja jokaisen työtunnin aikana on sallittua pitää vartitunnin tauko. "Ei tunnu ollenkaan pahalta, kun siihen tottuu", Kallaskoski sanoo.



TARKKAA TYÖTÄ

Banaanit saapuvat Suomeen raakoina. Sen jälkeen ne kypsytetään vapauttamalla ilmatiiviiseen kypsytyshuoneeseen etyleenikaasua. Msumi Mfaume kiinnittää anturin banaanin, jotta voi tarkkailla 5-6 päivää kestävä kypsytysolehtia tietokoneeltaan. Yli 10 vuotta Inexillä työskennellyt Mfaume suhtautuu tehtäväänsä intohimoisesti – onhan hänen vastuulleen, että suomalaisten lähikaupoista löytyy laadukkaita banaaneja. Inexin kautta kulkee yli 50 miljoonaa kiloa banaania vuodessa.



JOEL KARPPANEN, 28

- Palkittu kuvataiteilija, joka työskentelee dokumentaarisen valokuvan ja kokeellisen elokuvan parissa.
- Karppasen historiatietoisesta työskentelystä keskeisiä teemoja ovat mm. työ, rakennemuutos ja tavallinen ihminen.

PUOLIAUTOMAATIO

Kun valo syttyy laatikon edessä, valokeräilykäytävillä työskentelevä logistiikkatyöntekijä hakee tietokoneen ilmoittaman kappalemäärän tavaraa laatikosta. Sitten hän laittaa noutamansa tavarat työpisteensä laatikkoon, ja tavarat matka jatkuu eteenpäin. Käyttötavarakeskuksessa laatikoita on 500 000. Kun niiden sisään kurkkaa, voi nähdä esimerkiksi alusvaatteita, sukkia, pienielektrooniikkaa, deodorantteja tai hiuslakkaa.

EI NIIN HEVIÄ HOMMAA

Sanna Ojaniemi pitää työstään laaduntarkkailijana päivittäistavarapuolen heviostasolla. PT-puoli on poikkeuksellisen miesvaltainen: vain 20 prosenttia työntekijöistä on naisia. Ojaniemeä tämä ei haittaa, sillä hänen mielestään miehet ovat rennompia työkavereita. Työyhteisö on tiivis. "Ollaan niin läheisiä periaatteessa kaikki, että kahvihuoneessa voi hyvin jakaa omaa elämänsä", Ojaniemi sanoo.







+

S-ryhmän pt-logistiikka-keskuksen energia-
tehokkaat ratkaisut
palkittiin joulukuussa
valtakunnallisessa
Vuoden Energianerokas
2021 -kilpailussa.

TEKOÄLY

Oikeat tuotteet on saatava oikeaan paikkaan oikeaan aikaan. Algoritmi ohjaa 3,6 metrin sekuntinopeudella kulkevaa hissiä tarjotinvarastossa, josta löytyy 800 000 tarjotinpaikkaa. Automaatiikasta huolimatta Inex työllistää alihankkijat mukaan lukien noin 1600 ihmistä. Monien tehtävänä on valvoa, että koneet toimivat ja korjata ongelmia, mikäli sellaisia ilmenee.

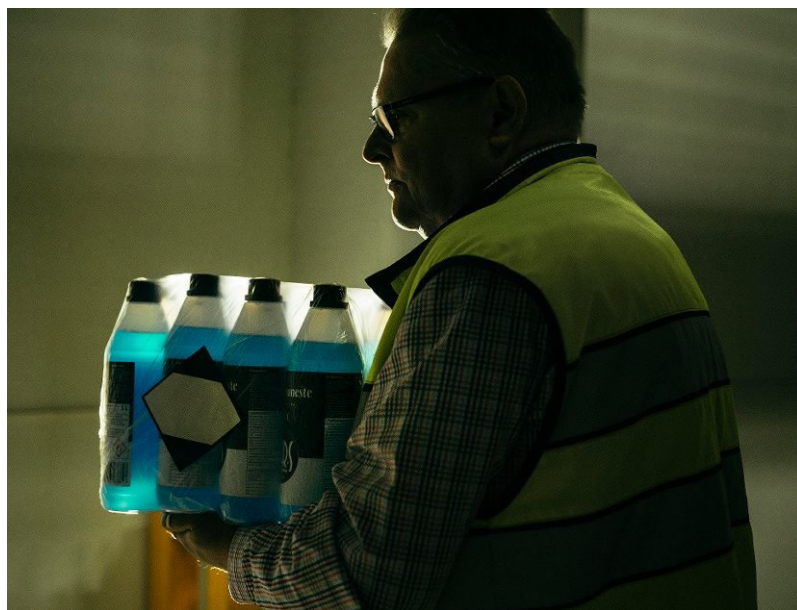


ENNÄTYS

Tarjotinvarastosta tuotteet siirtyvät niin kutsuille COM-laitteille, eli lavoituskone pakkaa pakkaukset lavoille ja rullakoihin asiakkaittain. Kongi kumisee, kun uusi ennätys pakkausten määrässä saavutetaan. Tuntikohtaisia ennätyksiä on rikottu viime aikoina runsaasti, koska koronapandemia on nostanut päivittäistavarakaupan volyymiä.

VAROASTI

Kehityspäällikkö Ari Vieno työskenteli ennen maali- ja liima-teollisuudessa. Siksi hänen olikin luontevaa ottaa vastuulleen käyttötavarakeskuksen vaarallisten aineiden käytönvalvojan tehtävät. Hän valvoo, että varastointiin liittyvät tehtävät ja ylläpito hoidetaan Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukesin ohjeiden ja lupien mukaisesti. "Tähän hommaan täytyy olla siunattu hulluus ja riittävä kiinnostus, että pysyy jyvällä."



①



1. Kotitalousvaunu on saapunut Niilsin maatalousnäyttelyyn elokuussa 1953, ja esityksiä valmistelee talousopettaja Irma Jokimäki.

2. Talousopettaja Vappu Vahe esittelee pikakeitintä Rantsilassa kesällä 1954.

3. Kotitalousvaunun yleisö suojautuu Vakiopuun viesti-mainoslehden varjoon 1953. Lahtelainen Vakiopuu Oy valmisti SOK:ille huonekaluja.

4. Kun kotitalousvaunun sadantuhannen kävijän raja rikkoutuu vuonna 1954, on aika palkita kiinnostunutta yleisöä: 13-vuotias Kaisa Riikola, rouva Maj-Lis Korkala ja maanviljelijä Heikki Turunen vastaanottavat kahvipaketit Tyrväällä.

②



③



④



Valistus- vaunulla pitäjästä toiseen

Sotien välisenä aikana kotitalousalan neuvonta- ja valistustoiminta eli nousukauttaan. Se tuki ja modernisoi kodinhoitoa ja ruokataloutta sekä auttoi kuluttamisen uusissa haasteissa.

Osuustoiminnan voimainen, sosiaalipoliitikko, kansanedustaja **Hedvig Gebhard** (1867–1961) oli kehittämässä kotitalouskoulutusta jo 1910-luvulla. Tarvittiin kotitalousopettajia ja -neuvoja ja heidän kauttaan valistuneita perheenemäntiä.

Koulutuksen avulla osuuskauppojen naistoimikunnat pystyivät 1920–1930-luvuilla järjestämään valistustilaisuuksia, kodinhoitokursseja ja kilpailuja. Perheenäitien opastamiseksi ja jokapäiväisen työn helpottamiseksi julkaistiin valistusmateriaalia. Teemoina olivat terveellisyys, säästäväisyys ja hygienia. Kaiken avain oli havainnollisuus: malliateriat, -keittiöt ja -käsityöt antoivat konkreettisia esikuvia ja konsulentit esittelivät työtapoja havaintoesityksinä.

1950-luku oli valistusnäyttelyiden kulta-aikaa. Niissä esiteltiin uutuuksia: kotitalouden koneistamiseen ja tehostamiseen liittyviä laitteita, keksintöjä, välineitä ja työtapoja. Näyttelyitä järjestettiin sekä suurtapahtumina Helsingin Messuhallissa että pienempinä paikallisina tapahtumina ja maatalousnäyttelyiden yhteydessä. Tavoitteena oli kotitaloustyön järkipäätäminen ja kotimaisten tuotteiden suosiminen.

KESÄLLÄ 1953 SUOMEA kiersi ensi kertaa SOK:n kotitalousvaunu. Se oli lavetille rakennettu, pyörille nostettu parakki, jota traktori veti pitäjästä toiseen. Kun toinen sivuseinä laskettiin alas, saatiin 40 neliömetrin kokoinen näyttelytila. Tilan toisessa päässä oli sähköistetty mallikeittiö,

toisessa päässä esiteltiin SOK:n tuotteita, kuten leipiä, makaroneja, kahvia, nauvoja, siveltimiä ja harjoja.

Konsulentti järjesti esityksiä: miten käytetään keittiön yleiskonetta, miten Ritva-vaahtopesu suoritetaan ja miten Ryhti-paita silitetään amerikkalaisittain? Jaossa oli maistiaisina sisaruskakkua, vehnäsia ja kermavohveleita.

Traktori kiskoi iloisenvärikästä vaunua juhannuksesta syyskuun alkuun, kaikkiaan 2 500 kilometrin taipaleen. Kuljettaja **Ole Mäkelä** hirvitti, kun ajoneuvo punnersi pitkin kapeita, kiharaisia maanteitä, ylitti vanhoja siltarumpuja ja ajoi pienille, kiikkerille losseille, mutta kaikki

meni hyvin. Jarrumies **Rainer Ruhkanen** hillitsi vauhtia alamäissä.

Kiertue oli valtaisa menestys. SOK:n kotitalousneuvojat **Esteri Nieminen, Irma Jokimäki, Sirkka-Ilona Ruotsalainen, Aila Kaukinen** ja **Maija-Liisa**

Leskinen vakuuttivat ammattitaidollaan ja esiintymiskyvyillään. Yhteishyvä luonnehti esitystapaa ”sujuvaksi ja selväpiirteiseksi sanonnaksi, jota pieni leikinlasku sopivasti piristi”.

Yleisömäärä nousi 75 000:een. Kahden kesän kiertueet ulottuivat maantieteellisesti Lohjalta Kemijärvelle.

Kotitalousvaunu ei ollut pelkkä kiertävä tietoisuus. Maatalousnäyttelyiden

*Traktori kiskoi
vaunua
juhannuksesta
syyskuun alkuun.*

”Vaunu oli virkistävä tuulahdus kaupungista ja modernista elämästä.”

kylkeen ilmestyviin meluisiin tivoleihin ja markkinakojuihin verrattuna kotitalousvaunu oli säädyllinen ja suositeltava ohjelmanumero, johon ei liittynyt mitään arveluttavaa. Vaunu oli virkistävä tuulahdus kaupungista ja modernista elämästä, viehättävästä kotielämästä ja sen ajanmukaisesta hengettärestä. Se oli kuin mukaansatempaava näytelmä, jota voi katsoa yhdessä naapurien ja tuttavien kanssa. Puheenaihetta riitti pitkäksi aikaa.

Myös nuoriso oli tärkeä kohderyhmä. Seuraavina vuosikymmeninä nuorten taloustaidot kytkeytyivät kaupungistumiseen ja perheenäitien työssäkäyntiin. Peruskouluissa alettiin tarjota kaikille oppilaille kotitalousopetusta eli ”köksää” eli ”kotsaa”, monien lempiainetta.

Vuonna 1965 aloittanut *Tänään kotona* -ohjelma oli eräänlainen televisiovaanottimiin siirretty joka kotiin karauttava kotitalousvaunu. Yhtä lailla television nykyiset ruoanlaitto-ohjelmat jatkavat kotitalousvaunujen viihdyttävän tiedon perinnettä.

1950-luvulla vaunun lavalla oli nähtävillä haave ihanteellisesta naisesta, nykyaikaisesta perheenäidistä. Kenties vaikutelma on verrattavissa 2020-luvun kotielämään käsitteleviin blogeihin ja sosiaalisen median sisällöntuottajiin, jotka julkaisevat vinkkejä parempaan arkeen ja terveellisempään elämään. ■

LÄHTEET: Timo Herranen: *Yhdessä eteenpäin. SOK sata vuotta. Edita 2004; Makeisjuna maantiellä. Mainoselokuva, SOK 1953; Iris Olavinen: Osuuskaupallista valistusta perheenemännille. Talous- ja sosiaalishistorian pro gradu, Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta 2013; Oma väki 1953; Suomalaisen arjen historia. Modernin Suomen synty. Weilin+Göös 2007; Suomen Kuvalehti 31.3.1951; Yhteishyvä 1.7.1953, 15.7.1953, 12.8.1953, 16.9.1953, 23.6.1954, 18.8.1954, 6/2012.*



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen.



Kuva SOK

Suvena 1952
SOK:n makeis-
juna kiersi
Suomea.
Kesäkuussa
1953 se puksutti
Linnanmäelle.

MAKEISVAUNUN MATKASSA

ENNEN KOTITALOUSVAUNUA samalla lavetilla kulki aivan toisenlainen lasti. Makeisvaunu oli SOK:n kesäjippo 1950-luvun alussa. Alkunsa se sai Pelastakaa lapset ry:n Lasten messuilla, jotka järjestettiin Helsingin Messuhallissa keväällä 1951.

Suuret ikäluokat olivat syntyneet. Kehittyi uudenlaista kysyntää lastenkulttuurille ja -tapahtumille.

Lasten messuilla kohderyhmää riemastuttivat jäätelöbaarin, tivolin, ilmapallojakelun ja saippua-kuplien lisäksi yleisön joukossa liikkuvat satuhahmot. Omat osastot löytyivät esimerkiksi leikkikaluil- le, kirjallisuudelle, vaatteille ja makeisille.

Vuonna 1951 elettiin pula-aikaa ja makeanhimo oli kova. Makeiset edustivat jotakin tavattoman yllä- istä lapsille, joiden ensikokemus imelästä oli ollut tippa sakariinia, juurikassiirappia tai puolukkahilloa.

SOTA OLI lopettanut makeistuotannon Vaajakoskel- la vuonna 1943. Kun se jatkui, ensimmäinen makea tuote oli porkkanamarmeladi. Syksystä 1945 lähtien karamelleja oli taas säännöstellysti saatavilla. Erityi- sesti suklaa ja lakritsi olivat haluttuja.

SOK rakennutti Lasten messuille junaa muistutta- van näyttelyosaston, ”Vaajakosken makeisjunan”. Sen suurin viehätys oli leikkissä: lippukassalta sai matkaliput, jotka ”konduktööri” leimasi. Sitten sai kiivetä junan kyytiin ja käyttää kimeää veturinpilliä.

Messuilla syntyi idea. Entäpä jos makeisjuna nos- tetaan lavetille kuorma-auton korin päälle ja valjastetaan traktori vetämään sitä? Kesällä 1952 olympiarenkaita kantava makeisvaunu teki kiertu- een ympäri Suomea. Junassa oli musiikkia soittava ”äänikone”. Lapset ihastuivat karkkisateeseen aivan kuten nykyäänkin penkinpainaajaisajaja seuratussa. Peräti 115 000 lasta pääsi tutustumaan junaan ja sai lahjaksi makeisia ja mukavia muistoja.

Hyvä olo

31.1.-6.2.

Hyvä olo -viikko tarjoaa Suomen laajimman valikoiman tehokkaita, hyvinvointia lisääviä terveystuotteita sekä huippuettuja luonnonkosmetiikasta.

Tule innostumaan kanssamme hyvinvoinnista, ja löydä tuotteita juuri sinun tarpeisiisi kattavasta valikoimastamme myymälässä asiantuntijoiden opastuksella tai verkkokaupassa.

-20%

TERVEYSTUOTTEET

Koskee normaalihintaisia tuotteita.

Hyvä olo -viikon aikana saat myös yhden normaalihintaisen luonnonkosmetiikkatuotteen -20 % S-mobiilikupongilla tai verkkokaupassa koodilla **HYVAOLO20**.



Terveyskaistan Aurinko D 50 µg 300 kaps.
Vahvistaa vastustuskykyä ja luustoa. Hyvin imeytyvä öljykapseli.
Terveyskaistan Aurinko D 100 µg 200 kaps.
18,-/kpl (22,50)
0,06-0,09/kaps. (0,08-0,11/kaps.)



Harmonia niDRA 90 kaps.
Sis. helposti imeytyvän uuteyhdistelmän sahramia sekä ashwagandhaa. Sahrami (Affron®) edistää rentoutumista, emotionaalista tasapainoa sekä positiivista mielialaa ja ashwagandha (KSM66®) tukee nukahtamista.
28,70 (35,90)
0,32/kaps. (0,40/kaps.)



Möller Tupa 160 kaps.
Suomen suosituin kalaöljyvalmiste. Sis. omega-3 -rasvahappoja sekä A-, D3- ja E-vitamiineja.
9,60 (12,-)
0,06/kaps. (0,08/kaps.)



Omega 7 -kaksoistyrniöljy 150 kaps.
Limakalvojen hyvinvointiin koko kehossa.
45,25 (56,60)
0,30/kaps. (0,38/kaps.)



Tarjoushinnat ovat voimassa Hyvä olo -tapahtuman ajan 31.1.-6.2.2022 niin kauan kuin tavaraa riittää.



sokos.fi

Kape ei juurikaan noudata omassa keittiössään satokausiajattelua.

"Olen työssäni huomionnut sesongin ruoka-aineet niin monen vuoden ajan, että otan asian suhteen kotona iisimmin. Suutarin lapsella ei ole kenkiä."

"Pojat tulevat aina ykkösenä"

Keittiömestari ja ravintoloitsija Kape Aihinen, 49, tarjoaa urheileville pojilleen usein kaksi lämmintä ateriaa illassa. Vihanneksetkin maistuvat, kun iskä pilkkoo ne valmiiksi.

teksti ANNELI JUUTILAINEN kuvat VESA TYNI

”Olen aamuvirkku ja illan torkku. Herään joka aamu herätyskelloon 6.30. Pidän puhtaasta kodista, ja siivoan ennen kuin lähdän päivän rientoihin. Iltaisin paikat jäävät sokin sokin, mutta aamulla laitan tavarat paikoilleen ja tiskit koneeseen.

Arkisin olen surkea syömään aamupalaa. Viikonloppuisin syön aamuisin rahkaa, mustikkakeittoa, marjoja ja granolaa tai myslää.

Aiemmin aloitin aamuni jugurtilla ja sokerimuroilla, mutta muutin ruokavalioni sen jälkeen, kun kävin 45-vuotiaana terveystarkastuksessa. Kolesterolini oli silloin hieman koholla. Jätin pois turhat sokerit, virvoitusjuomat ja majoneesit leivän päältä. Vaaleat leivät vaihtuivat tummaan. Kolesterolini laski.

On kuitenkin asioita, joista en tingi: juon aamukahvini aina punaisella eli täysmaidolla. Se on makuelämys, jota en suostu pilaamaan korvaavilla tuotteilla.”

Poikien aikataulut määrittelevät muut menot

”Työpäiväni ovat hyvin vaihtelevia, ja kalenterini näyttää joka viikko erilaiselta. Välillä olen ravintoloissani ja toisinaan televisio-ohjelmien kuvauksissa ympäri Suomea. Istun paljon myös erilaisissa palaverissa.

Erosin pari vuotta sitten lasteni äidistä, ja 9- ja 12-vuotiaat pojat asuvat luonani joka toinen viikko. Kun pojat ovat minulla, heidän heidät autolla aamulla kouluun ennen kun ryhdyn omiin hommiini.

Järjestelen tapaamiseni poikien aikataulujen mukaan. Onneksi työni mahdollistaa sen, että voin olla hyvin läsnä omalla viikollani. Pojat tulevat minulle aina ykkösenä.

Molemmat poikani pelaavat jääkiekkoa ja jalkapalloa. Valmennan molempien

lätkäjoukkueissa. Kun pojat ovat luonani, illat kuluvat auton ratissa kuskailien kundeja halleille. Yritän silti ehtiä pelaamaan tennistä pari kertaa viikossa. Muuten omille menoille ei ole aikaa, mutta se ei haittaa. Nautin tästä elämänvaiheesta suuresti.”

Torjun ruokahävikkiä olemalla jätemylly

”Kun pojat ovat luonani, ruokaa menee valtavia määriä. Aika usein kunnit syövät vielä koulupäivän jälkeen kaksi lämmintä ateriala: toisen ennen ja toisen jälkeen treenien. Välillä tuntuu, että he ovat kuin linnunpoikasia, jotka tulevat kotiin suu auki.

Lähtökohtani on, että kasvavan lapsen on saatava ruokaa, kun tulee nälkä – on se sitten pastaa, leipää tai porsaankyljyksiä. Teen aika paljon pasta carbonaraa ja bolognesea tai kanaa ja riisiä.

Kun iltaisin kotiudumme jätkien treeneistä, syömme yhdessä iltapalaa. Se saattaa olla vispipuuroa, ruisleipää ja kakaota tai pasta bolognesea – sitä, mitä pojat tilaavat isken keittiöstä. Joskus ajomme treeneistä kotiin hampurilaisravintolan tai pitserian kautta.

Pyrin syömään aina samaa ruokaa kuin pojat. Haluan välttää ruokahävikkiä ja usein olen jätemylly, joka syö myös heidän jämänsä.”

Värikkäät vihannekset maistuvat valmiiksi pilkottuina

”Puhun usein passiivisesta syömisestä, ja vaalin sitä tapaa kotona. Se on lähes ohimennen tapahtuvaa, huomaamatonta värikkäiden ja tuoreiden raakojen vihannesten napsimista.

Pilkon päivittäin pöytään kurkkua, porkkanaa, paprikaa ja tomaattia. Niiden kylkeen laitan viinirypäleitä, omenaa ja nacho-lastujakin. Ne häviävät hetkessä.

KARI ”KAPE” AIHINEN, 49

TYÖ Palkittu kokki, keittiömestari, ravintoloitsija ja keittokirjailija. Esiintynyt lukuisissa television kokki-ohjelmissa ja omistaa kaksi ravintolaa, Rosterin Turussa ja Versionin Helsingissä.

ASUU Helsingissä. 9- ja 12-vuotiaat pojat asuvat isänsä luona vuoroviikoin.

AJANKOHTAISTA Kape Aihisen suunnittelema Vietävä-valmisruokia on myynnissä muutamissa Turun osuuskaupan alueen S-marketeissa ja Prismoissa.

”Kasvavan lapsen on saatava ruokaa, kun tulee nälkä.”

Oleellista on, että kaikki on laitettu pöytään valmiiksi. Kovin moni nuori ei mene itse jääkaapille ja rupea kuorimaan porkkanaa tai pilkkomaan paprikaa.”

Likainen keittiö inhottaa

”Pidän keittiöni aina puhtaana, mutta en juurikaan panosta kattaukseen. Likainen keittiö on ehkä inhottavinta mitä tiedän.

Omassa jääkaapissani on aina voita, maitoa, vihanneksia, appelsiinituoremehua, mustikkakeittoa ja rahkaa. Kuiva-kaapista löytyy pastaa. Ne ovat ainekset, joilla pärjään. Pastan saa maistuvaksi vaikka vain voillakin.

Käyn sunnuntaisin isossa kaupassa, ja pyrin ostamaan kerralla mahdollisimman paljon, kuten koko viikon proteiinit. Minulla on päässäni ostoslista, enkä juuri koskaan tee heräteostoksia.

Kävelen hyllyjen väleissä rauhassa.



Onko ihosi herkkä?



BM Anti-Age hoitaa ja vahvistaa herkkää ihoa

BM sisältää ihosoluja uudistavaa sukralfaattia*. Se stimuloi ihon uusiutumista tehden siitä kimmoisamman ja kauniimman.

BM auttaa

- Herkkää, ohutta ja couperosa- ihoa
- Ikääntyvää ihoa
- Ongelmaihoa
- Kuivaa ihoa

BM ihonhoitotuotteet
Sokoksista ja
Emotioneista, sekä
Sokos.fi verkkokaupasta.



BM on lääketehaan kehittämä, turvallinen ja luotettava. Ei hajusteita eikä mikromuoveja.

Jälleenmyyjät:
Sokos ja Emotion

*) katso www.bm-ihonhoito.fi
Mediwell Oy-Perheyritys Suomesta



Kape Aihinen on kiitollinen vanhemmilleen, jotka kuljettivat häntä lapsena harrastuksiin. Siksi hän haluaa tarjota saman palvelun nyt omille pojilleen.

Varaudun jo etukäteen siihen, että kauppareissuun kuluu tunti tai puolitoista. Myöhemmin viikolla teen pienemmistä kaupoista täydennyksiä: haen lisää maitoa ja leipää."

Puhdas merisuola tuo ruoan maut esille

"Yksin ollessani ruoanlaittoni on surkeaa. Pidän silti myös omasta ruokarytmistäni huolen, ja syön joka päivä kaksi lämmintä ateriaa. Kun pojat ovat äidillään, syön useimmiten ravintoloissa ja tapaan samalla ystäviäni.

Jos haluan hemmotella itseäni, paistan sisäfileepihvin voissa ja nautin sen kanssa hyvää punkkua. Usein liha ei kaipaa kylkensä muuta kuin vihanneksia, kuten parsakaalia, sipulia ja tomaattia.

Käytän paljon voita ja suolaa myös televisio-ohjelmissa. Siitä tulee aina kitkerää palautetta, mutta en ymmärrä sitä parkumista. Mielestäni hyvässä ruoassa pitää olla suolaa – se ei tarkoita sitä, että ateria olisi upotettu siihen.

Kannustan ihmisiä käyttämään puh-

dasta merisuolaa. Se tuo ruoan maut esille."

Siivooja on arjen luksusta

"Jo monen vuoden ajan luonani on käynyt siivooja joka toinen viikko. Haluan, että pojat saavat tulla luokseni puhtaaseen kotiin. Sitten kun he vähän varttuvat, yritän saada heitä osallistumaan enemmän kotitöihin.

Ulkopuolinen apu helpottaa arkeani valtavasti. Nautin siitä, ettei minun tarvitse olla moppaamassa ja pesemässä ikkunoita. Se on fantastista arjen pikkuluksusta."

En koskaan stressaa nukahtamisesta

"Kymmenen aikaan illalla silmäni alkavat lupsamaan, ja menen nukkumaan ihan viimeistään *Tulosruudun* jälkeen.

Nukun yöni erittäin hyvin. Mainioiden unenlahjojeni ansiosta voin mennä aina rennolla ja hyvällä mielellä nukkumaan. En joudu stressaamaan, tuleeko uni silmään vai ei. Se on mahtavaa." ■

KAIHILEIKKAUKSEEN YKSITYISELLÄ MUUTAMASSA PÄIVÄSSÄ



**NYT SAAT BONUSTA KAIKISTA SILMÄASEMAN
SILMÄLEIKKAUKSISTA S-ETUKORTILLA.**

Merja Mattila oli kärsinyt kaihista kaksi vuotta, kun koronapandemia sulki Forssan silmäpoliklinikan. Epävarma tilanne sai hänet kaihileikkaukseen yksityiselle.

Merja Mattilalla, 64, todettiin ennenaikainen kaihi Sjögrenin syndrooman hoitoon käytettävän kortisonin seurauksena. Joulun alla 2019 hän sai pahenevista oireista tarpeekseen.

”Naapurin kauniit joululavat näyttivät kamalilta, lukeminen oli melkein mahdotonta ja autossa vastaantulijoiden valot häikäisivät niin, etten enää uskaltnut ajaa lapsenlapsia päiväkotii”, hän kuvailee.

NOPEAA APUA OMALTA SILMÄASEMALTA

Silmätutkimusten jälkeen Merja pääsi julkisen puolen kaihileikkausjonoon, mutta pian silmäpoliklinikka suljettiin koronan takia.

”Silloin ajattelin, että nyt riitti”, Merja kertoo. Hän otti yhteyttä Silmäasemalle, ja kaihileikkaus järjestyi Turusta muutamassa päivässä.

”Silmäaseman silmäsairaalassa tunsin olevani osaavissa ja turvallisissa käsissä, sillä lääkäri kertoi koko ajan, mitä leikkauksessa milloinkin tapahtui. Ilmapiiri oli rauhallinen, tilat kauniit ja palvelu erinomaista kahveja ja leivonnaisia myöten”, Merja kiittelee.

RAHOITUS TOI JOUSTOVARAA ARKEEN

Silmäsairaalatilin avulla Merja pystyi maksamaan kaihileikkauksen 12 kuukauden korottomalla maksuajalla. Rahoituspäätöksen sai vastaanotolla heti.

”Rahat leikkaukseen olivat kyllä tilillä, mutta niiden käyttäminen kerralla arvelutti. Sitä ei tiedä, milloin elämässä tulee yllätyksiä”, hän sanoo.

AKTIIVINEN ELÄMÄ SAA JATKUA

Kaihileikkaus päästi Merjan jatkamaan aktiivista elämää, johon kuuluu vesiliikuntaa, lenkkeilyä koiran kanssa, yhdistystoimintaa, lastenlasten kanssa puuhailua ja vapaaehtoistyötä.

”Nyt kun taas näen, voin ajella autolla ja hoitaa asiani itsenäisesti. Kaihileikkaus yksityisellä kannatti ilman muuta. Näkö on niin tärkeä asia, että silmäleikkauksen hinta ei saisi koskaan olla este”, hän toteaa.

VARAA MAKSUTON KAIHINEUVONTA
SILMÄASEMA.FI  **010 190 200** (mpm/pvm)

SILMÄASEMA



50
VUOTTA

Kaikkea on.

Ja on ollut, tilanteista toisiin ja tarinoista tuhansiin jo vuodesta 1972 lähtien, jolloin ensimmäinen Prisma avasi ovensa Jyväskylän Seppälässä. Nyt löydät myymälöitämme 51 paikkakunnalta ympäri Suomea ja yli 140 myymälästämme kaikkea, mitä ikinä tarvitsetkaan.

Tervetuloa!



Kaikki Viaminnetin
korvakorut valmistetaan
pehmeästä nahasta.
Metalliosat ovat nikkeli-
töntä terästä.

KORVAKORU, JOKA PARANTAA NAISTEN ASEMAA

Suuri, metallinhohtoinen
korvakoru yllättää keveydellään.
Viaminnetin korut eivät näytä
nahkaisilta, vaikka ovatkin
nahasta valmistettuja. Koruja
leikkaavat, muokkaavat ja
kokoavat vaikeasti työllistyvät.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuvat **PIIA ARNOULD**

VIAMINNET OY

- Minna Muhosen yritys suunnittelee ja valmistaa nahkaisia koruja ja asusteita. Muhonen perusti yrityksen vuonna 2014.
- Yritys ja sen ateljee toimii Helsingin Kruununhaassa.
- Kaikki korvakorut valmistetaan Iiris Pro -keskuksessa.
- Viaminnetin tuotteita myydään ympäri maailmaa. Eksoottisiin jälleenmyyntipiste sijoittaa Färssaarilla.

Kuva Meeri Utti

Minna Muhosen lisäksi yrityksessä työskentelee kaksi hänen tyttäristään.

2014

KYNSISAKSILLA KORUMALLI

Taloushallinnon parissa työskennellyt yrittäjä **Minna Muhonen** lomaili Thaimaassa 2014. Kadulta hän poimi mukaansa kauniin puunlehden. Hotel-lihuoneessa hän muotoili lehteä kynsisaksilla sulan malliseksi. Muhonen mietti peilin edessä, miten hienon korviksen lehdestä olisikaan voinut saada. Lomalaista jäi askarruttamaan, mikä luonnonmateriaali kestäisi paremmin kuin kuiva lehti, mutta olisi kevyt ja helposti muokattavissa.

Suomeen palattuun Muhonen alkoi etsiä kotimaisia nahantekijöitä. Ei mennyt aikaakaan, kun hän jo teetätti nahan leikkuurautoja. Viaminnet-yritys syntyi Muhosen autotalliin.

”Nahkaiset korut ovat hämmästyttävän keveitä.”

3 TYTÖN ÄITI

Käsitöihin intohimoisesti suhtautuva Minna Muhonen ei koskaan aikonut koruntekijäksi. Alkuvaiheissa hän piirsi mallit, leikkasi, kokosi ja pakkasi korut yksin. Pian hän havaitsi tarvitsevansa apukäsiä. Yrittäjällä oli halu auttaa ihmisiä kotoutumaan. Kolmen tytön äidille valinta oli selvä: hänen yrityksensä työllistäisi maahanmuuttajanaisia, jotta nämä saisivat mahdollisuuden työskennellä ja oppia kieltä.

10 GRAMMAA

Viaminnetin nahkaiset korvakorut ovat hämmästyttävän keveitä – yksittäinen koru painaa alle 10 grammaa. Korvakorujen päämateriaali on nahka. Poronnahka tulee Suomesta, pienemmät vuohennahkavuodot Italiasta. Saksasta Muhonen hankkii 0,8 millin paksuista kierrätysnahkaa: kenkätehtaiden ylijäämämateriaali hierretään uudeksi ohueksi materiaaliksi.

2 LÄHEISTÄ YHTEISTYÖKUMPPANIA

Ensimmäiset apukädet korujen valmistukseen löytyivät Monika-Naiset liitto ry:n kautta. Yhdistys edistää maahanmuuttaneiden naisten tasa-arvoa ja osallisuutta. Nykyään korvakorut valmistuvat alusta loppuun Iiris Pro -työkeskuksessa, joka työllistää osatyökykyisiä sekä heitä, joilla on heikot mahdollisuudet työllistymiseen. Minna Muhonen kouluttaa jokaisen tuotteidensa parissa työskentelevän.

1 EHDOTON SUOSIKKI

Suomalaiset rakastavat koruissaan ruusukullan väriä. Myös kultan- ja hopeanväriset sekä mustat korut ovat aina suosittuja. Mallisto pysyy samana, mutta kun nahasta on saatavilla jokin uusi, kiinnostava väri, erä lisätään mallistoon. Malliston muuttamattomuus minimoi varastohukkaa. Minna Muhonen vinkkaa, että tulevana keväänä erilaiset liljan sävyt tekevät tulostaan. ■





Asiantuntevaa palvelua ilman jonottamista

Varaa aikasi suun terveyden asiantuntijalle näppärästi soittaen tai verkossa. Saat asiasi hoidettua yhdellä kertaa ja ilman turhaa odotusta: puhelimitse asiakaspalvelussamme vastataan noin 30 sekunnissa, ja verkossa varaat ajan kellonaikaan katsomatta. **Muistathan, että saat meiltä aina käynneistäsi S-Etukortilla Bonusta.**

Varaa aika verkossa osoitteessa **oral.fi** tai puhelimitse arkisin klo 8-17 p. **010 400 3400***.

*010-numeroon soittaminen lankapuhelimesta maksaa 8,35snt/puhelu + 6 snt/min ja matkapuhelimesta 8,35 snt /puhelu + 17,17 snt/min. (sis. alv 24 %).

ORAL


Aina aikaa sinulle



Tiesitkö? 28 päivää ilman tupakkaa viisinkertaistaa mahdollisuudet lopettaa kokonaan¹

Tupakoinnin lopettaminen on * vaikeaa – kyllä, tähän jokainen voi samaistua. Mutta mahdollonta tupakoinnin lopettaminen ei ole. Aloita pienin askelin jo näin alkuvuodesta! Se voi olla elämäsi paras uudenvuodenlupaus.**

Kun haluat tumpata lopullisesti, onnistunein lopputulos syntyy pienillä pohjatoilla. Katso vinkkimme¹:

- Ajoita savuttomuusprojekti fiksusti, aseta myös aikataulu ja välitavoitteita. Näin alkuvuodesta energiaa usein riittää ja motivaatio omaan hyvinvointiin panostamiseen on korkealla.
- Tutki arkirutiinejasi. Mieti, miten ne liittyvät tupakointiin ja millaisia muutoksia voisit tehdä joka päivä. Jos käsi alkaa hamuilamaan askia aina tiettyyn aikaan päivästä, voisitko keksiä jotain korvaavaa tekemistä tai uuden tavan?
- Kerro asiasta lähipiirille ja liity vertaistukiryhmiin vaikkapa sosiaalisessa mediassa. Tukea ja kannustusta saa, kun pyytää.
- Luota asiantuntijoiden apuun ja puhu terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Heiltä saat hyviä vinkkejä.
- **Pohdittavaa:** kun olet pysynyt erossa tupakasta 28 päivää, olet jo viisinkertaistanut mahdollisuutesi lopettaa kokonaan. Siinäpä kunnon kannustin!

Nikotiinikorvaushoito lisää tupakoinnin lopettamisen onnistumismahdollisuutta 50–60 %

Nikotiinikorvaushoito helpottaa tutkitusti tupakoinnin lopettamista. Esimerkiksi tohtori Jamie Hartmann-Boyce'n johtama ryhmä totesi laajassa selvityksessään², että nikotiinikorvaushoito lisää tupakoinnin lopettamisen onnistumismahdollisuutta merkittävästi – jopa 60 prosenttia!

Nicotinell-tuoteperheestä löytyy nikotiinikorvaushoitotuotteita moneen makuun: mm. imeskelytabletteja ja lääkepurukumeja. Tupakoinnin lopettamisessa onkin tärkeää löytää oikea tuote juuri sinulle. Sellainen, joka antaa keholle totutun vaikutuksen ja hillitsee tupakoinnin riippuvuutta aiheuttavia elementtejä.

Monta syytä lopettaa tupakointi

Ensin se huono uutinen: tupakointi on haitallista. Kun vetää savua henkeen, avaa tuhansille aineille tien keuhkoihin. Verenkierrossa aineet leviävät aina laajemmalle. Tupakointi vaurioittaa keuhkokudosta ja heikentää limakalvojen puolustusmekanismeja. Siksi myös hengitystievirukset, kuten esimerkiksi koronavirus SARS-CoV-2, pääsevät helpommin tupakoijan elimistöön.⁴

Nikotiini kiihdyttää sydämen lyöntitiheyttä, kohottaa verenpainetta ja nopeuttaa aineenvaihduntaa. Tupakoitsija kärsii

heikentyneen verenkierron takia muita useammin aknesta, huonommasta hius-tenlaadusta ja ihorypyistä – samoin riski sairastua kakkostyypin diabetekseen ja nivelerumatismiin on kohonnut.

Elimistö on siitä ihmeellinen, että se alkaa palautua jo minuuteissa tumppaamisen jälkeen. Kun tumppaamisesta on kulunut 20 minuuttia, verenpaine ja pulssi reagoi myönteisesti. 24 savuttoman tunnin jälkeen häkä eli hiilimonoksidi on poistunut elimistöstä ja keuhkot alkavat poistaa limaa ja muita tupakoinnin aiheuttamia jäämiä. Pidemmän aikavälin hyödyt ovat vielä merkityksellisemmät.

Tupakoinnin lopettaminen on * vaikeaa, mutta se todella kannattaa! Aloita pienin askelin nikotiinikorvaushoidon avulla.**

Lue lisää: www.nicotinell.fi

Lähteet:

1. Asruf, Iliaz & Houtenbos, Laura. (2018). Stoptober: an effective way for smokers to quit for 28 days, with five times more chance to stop permanently. Tobacco Induced Diseases. 16. 10.18332/tid/84246.
2. <https://www2.hse.ie/ wellbeing/quit-smoking/success-stories-and-inspiration-quit-smoking/if-you-quit-smoking-for-28-days-youre-5-times-more-likely-to-quit-for-good.html>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29852054/>
4. <https://www.terveyskirjasto.fi>

Nicotinell-nikotiinikorvaushoitovalmisteet avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Sisältää nikotiinia. Tutustu huolellisesti pakkaus-
selosteeseen ja noudata annosteluohjeita. Ei alle 18-vuotiaille eikä tupakoimattomille. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Älä tupakoi samanaikaisesti, kun käytät Nicotinellia. Älä käytä Nicotinellia, jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämistä aineista tai et tupakoi. Haittavaikutuksena voi esiintyä huimausta, päänsärkyä, ruoansulatuskanavan ja nielen alueen oireita, yskää, unettomuutta, purukumia käytettäessä parentaliuksen kipua, laastaria käytettäessä myös ihoärsytystä. Jos sinulla on sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus, diabetes, jokin muu sairaus tai olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Itsehoito lääke. Valmisteyhteenvedon lyhennelmä 23.09.2021. Perustuu 07/2020 – 07/2021 päivättyihin valmisteyhteenvedoihin. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, puh: 0800 77 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com. Tavaramerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2021 GSK tai lisenssinhaltija. 12/2021, PM-FI-NICOT-21-00114

YHTEISHYVÄ ei vastaa lehden painoonmenon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

MATKALLE

Miniristeily ja buffetruokailu m/s Finlandialla
S-Etu 3 e

S-Etukortilla miniristeily ja buffet-ruokailu edulliseen yhteishintaan 39 e/hlö (norm. 42 e). Voit lähteä aamulla lounasristeilylle tai iltapäivällä illallisristeilylle.

Liput ja lisätiedot: eckeroline.fi.

Kaupunkikiertoajelulle Helsingissä
S-Etu 9,60 e

S-Etukortilla liput kiertoajelulle aikuiset 22,40 e (norm. 32 e), lapset 6–15 v. 11,20 e (norm. 16 e) etukäteen ver-

kosta koodilla SETU30.
Esplanadin puisto, Fabianinkatu, Helsinki.
Liput ja lisätiedot:
stromma.com/helsinki.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Elämänmeno Elannon näyttämöllä
S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 17 e) Elämänmeno-näytelmän esityksiin 15.1.–12.2.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo juhlasali, Kirjatyöntekijäinkatu 10, Helsinki.

Liput ja lisätiedot:
info@elannonnayttamo.fi,
puh. 040 560 9633.

Joensuun kaupungin-teatteri esittää
S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 23 e (norm. 28 e) Hiirenloukku-esityksiin pe 11.2. klo 18 ja la 9.4. klo 13.



Joensuun kaupungin-teatterissa nähdään klassinen rikosnäytelmä **Hiirenloukku**.

Sulata sydämet palalla suklaata!

UUTUDET!



Marabou-suklaan kaakao on vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen vastuullisuusohjelmamme.

Mmm...Marabou

O'boy

TRIPLAA KAAKAONAUTINTO!



O'BOY, VAAHTOKARKIT JA KERMAVAAPPO
TÄYDELLISET YHDESSÄ



O'boyn kaakao on vastuullisesti
Cocoa Life -tuotettua.
Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen
vastuullisuusohjelmamme.

S-Etukortilla liput 19 e
(norm. 24 e) Fahrenheit 451
-esityksiin pe 18.2. ja 29.4. klo
18.30.

Joensuun kaupunginteatteri,
Rantakatu 20, Joensuu.

Liput ja lisätiedot: Carelicum
Palvelut, Koskikatu 5, Joensuu
puh. (013) 267 5222,
carelicum.palvelut@joensuu.fi,
joensuunteatteri.fi.

Armageddon Espoon kaupunginteatterissa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Armaged-
don-esitykseen 24 e (norm. 29
e) to 3.3. klo 19 ja la 5.3. klo 14.
Espoon kaupunginteatteri,
Revontulihalli, Revontulentie 8,
Tapiola.

Liput ja lisätiedot: Espoon
kaupunginteatteri puh. (09)
4393 388 ti-pe klo 11-17,
espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Nuoruus on juhla -musikaali Turussa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 20/25 e
(norm. 25/30 e) Turun Nuoren
Teatterin 50-vuotisjuhlamusikaaliin Nuoruus on juhla
22.2.-30.4.

Turun Nuori Teatteri,
Ursininkatu 4 Turku.

Liput ja lisätiedot:
turunnvorteatteri.fi,
toimisto@turunnvorteatteri.fi,
puh. (02) 232 2812.

Kuopion kaupungin- teatteri esittää

S-Etu 5,50 e

S-Etukortilla liput Nimeni on
Susanna -esityksiin 26 e
(norm. 31,50 e) pe 11.2. ja
25.2. klo 19.15 sekä la 19.2.
klo 13.15.

S-Etukortilla liput Hiiriä ja
ihmisiä -esityksiin 30 e (norm.
35,50 e) la 5.2. klo 13, ke 9.2.
klo 19 ja to 10.2. klo 12.

Kuopion kaupunginteatteri,
Niiralankatu 2, Kuopio.

Liput ja lisätiedot:

Kuopion kaupunginteatteri,
puh. 0600 413 143
(1,98 e/min+pvm.), lippu.fi ja
kuopionkaupunginteatteri.fi.

MUUT EDUT

Bumerang-avainturva palauttaa kadonneet avaimet

S-Etu 3 e

S-Etukortilla Bumerang turva-
avaimenperä ja 12 kuukauden
palautuspalvelu 16 e + toimi-
tuskulut (norm. 19 e + toimi-
tuskulut).

Tilaukset:

punaisenristinkauppa.fi/s-etu,
jossa S-Edun saa syöttämällä
alennuskoodin MESVMJ3V
kassalla, 020 701 2211 tai
Punaisen Ristin kauppa,
Tehtaankatu 1 A, Helsinki,
avoinna ma-pe klo 8.30-16.



Nuoruus on juhla
-musikaali
nähdään Turun
Nuoren Teatterin
näyttämöllä.

etuja sinulle



Iina Kuustonen
ja Mikko Töyssy
ovat pääosissa
Punttikomedia-
elokuvassa.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUA

Punttikomedia

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla helmikuu22. Max. 4 lippua / S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin.

Liput ja lisätiedot: finnkino.fi.



Mikä juttu on paras?
Vastaa ja voita 100 euron lahjakortti!

ARVOMME vastaajien kesken 100 euron lahjakortin, jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

VASTAA 15.2.2022 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

A.Vogel

Vahvista VASTUSTUS- KYKYÄSI



ITSEHOITOLÄÄKE
NUHAKUUMEEN
TUKIHOITOON JA
ENNALTAEHKÄISYYN

KLIINISESTI TUTKITTU!*



Echinaforce on perinteinen kasvirohdosvalmiste nuhakuumeen tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/ tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä tuotetta. Saa käyttää enintään 10 vrk:n ajan akuuttien oireiden hoitoon ja korkeintaan 2 kk ajan yhtäjaksoisesti vilustumisoireiden ennaltaehkäisyyn. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuais-sairaus, jos olet atooppikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.

*Jawad M, Schoop R, Suter A, Klein P, Eccles R. Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012 doi:10.1155/2012/84131

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
SUOSINTA

[illegible]

VASTAA 15.2.2022 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL 1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vastan-
neiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

9.3.

Lihapullia on sanottu ruotsalaiseksi keksinnöksi, mutta todellisuudessa niitä on versioitu pitkään eri ruokakulttuureissa. Ruotsalaisten lihapullien resepti perustuu kuningas Kaarle XII:n Turkista 1700-luvulla tuomaan ohjeeseen. Kansainvälistä lihapullapäivää vietetään 9. maaliskuuta.

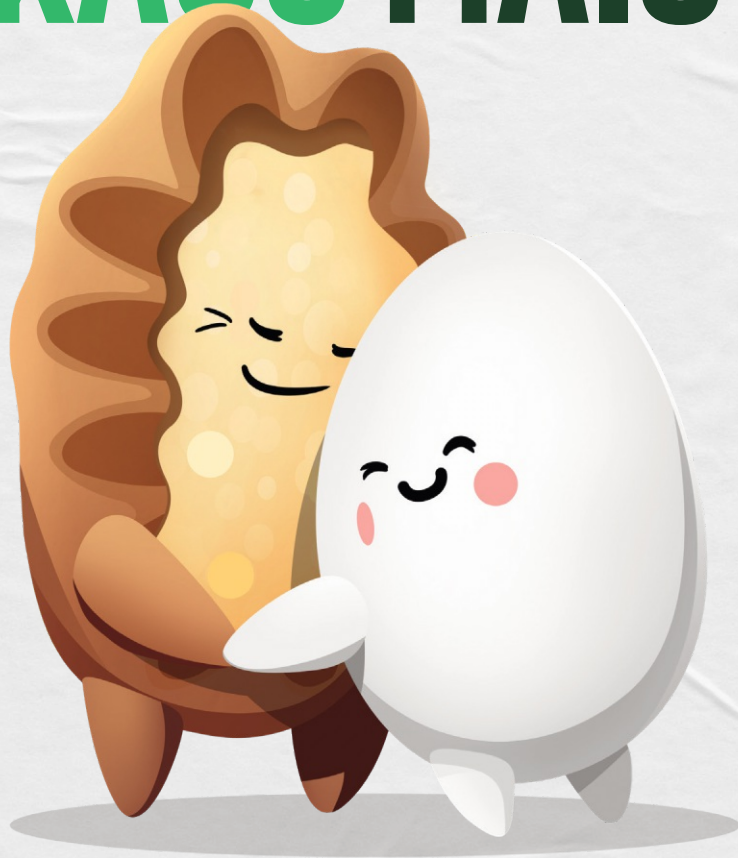
Pöytään voi hyvin nostaa myös kala-, kana- ja kasvispullia.



S-ryhmän ruokakauppojen valmisruokahyllyiltä myytiin yli kolme miljoonaa kiloa eineslihapullia viimeisen 12 kuukauden aikana. Kasvispyöryköitä myytiin 445 000 kiloa.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja ja asiakasrekisteri

SINÄ TIEDÄT, MILTÄ KOTISEUTU- RAKKAUS MAISTUU.



Asiakasomistajana ansiotasi on, että lähimyyrmälästäsi löytyy satoja paikallisia tuotteita.

 **OLET SINÄ**