yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 2 | 2017

yhteishyvä.fi

× KOKKAA ×

ROUTAKARITSA KRUUNAA PÄÄSIÄISEN

× RUOKAVIERAS ×

BRUCE ORECK BRÄNDÄISI KORVAPUUSTIN

× ILMIÖ ×

SUOSITTU ÄITIYSPAKKAUS SAI ALKUNSA OSUUSKAUPASTA

× BLOGGAAJA SARI HELIN ×

”Me äidit syyllistymme turhaan”

× PIHALLE ×

RUUKUT, GRILLIT & KALUSTEET

× TYYLI ×

RENNOSTI KEVÄÄSEEN, POIKAMIES!

× RAHA ×

PITKÄ VAI LYHYT ASUNTO-LAINA?

HOK-ELANTO

KAIKILLE HYVÄ KAHVI
GOTT KAFFE FÖR ALLA
PAULIG.FI/VASTUULLISUUS

VUOSIKERTAKAHVI 2017

KESYTÄ SUMATRAN VILLI MAKU.

Tämä erikoissekoitus eteläamerikkalaisia ja korkealla Sumatran vuoristossa kypsyneitä papuja luo kahvielämyksen, jossa tunnistat metsämarjojen ja kypsän viikunan vivahteita.

× SISÄLTÖ ×

07 **Tervetuloa**
Ralf Nyberg hyvästelee 40 vuoden urakan.

08 **Kierrätystä arkijärjellä**
Jenni Sarraksen opeilla raivaaminen on helppoa.

11 **Juuri nyt**
Maistamme asiakasomistajaviinejä ja istutamme helmililjan.

19 **Kolumni**
Timo Parvela ryhtyy setäihmiseksi.

× INNOSTU ×

22 **Lupa hidastaa**
Pääsiäisenä tehdään ruokaa porukalla.

26 **Pullapoika ja bodari**
Bruce Oreck rakastaa korvapuusteja ja suomalaista kalaa.

30 **Muna päivässä**
Laitilan kanatarhalla tiedetään, millainen kana munii parhaiten.

34 **Oi niitä pääsiäisiä!**
Asiakasomistajat kertovat, millaisia ruokamuistoja pääsiäinen jätti.

36 **Miljoona kiloa mämmiä**
Numerot paljastavat suomalaisten pääsiäissuosikit.

38 **Anna pääsiäisen kimaltaa**
Glittermuna on helppo tehdä vaikka lasten kanssa.

40 **Verkon varmin**
Kolme versiota lohi-medaljongista, ole hyvä!

42 **Luomua kiitos**
Lammastiloilla on menossa kiireisin aika vuodesta.

44 **Baskimaan parhaat**
Pinxtoja voi tehdä kotonakin.

50 **Kaikki kevääseen**
Kokosimme yhteen kevään parhaat grillit, pihakalusteet, ulkoruukut, puutarhatyökalut ja vihertävät kirjat.

53

44

Ruoka-liitteessä

Elämäsi helpoin pääsiäinen ja kevään kauneimmat kakut

× SISÄLTÖ ×

× AJATTELE ×

60 **Armoa, äiti**
Huono Äiti -blogin Sari Helinillä on tärkeää asiaa suomalaisille vanhemmille.

66 **Sitä oikeaa etsimässä**
Bachelor Suomen Tuomas pukeutui kevään muotiin.

72 **Syöminen on parasta ihonhoitoa**
Noora Schingler hoitaa ihoaan muun muassa avokadoilla ja paastolla.

75 **Luonnollisesti kaunista**
Jos luulit, että luomu on kallista ja tehotonta, olit väärässä.

76 **Kahden kastin lainat**
Kaksi Satua, kaksi eripituista asuntolainaa.

80 **Talo, jonka isät remontoivat**
Näyttelijä Marja-Leena Kouki muutti aikoinaan ystäviensä kanssa Käpylän vanhaan osuuskauppaan.

86 **Elämän eväät**
Elisabet, 83, hankki kaikille lapsilleen Elannon kumminlahjan, ja samoin tekee Elisa, 33.

93 **Kevyttä ylämäkeä**
Ehkä sinäkin tarvitsisit sähköpyörän?

95 **Kolumni**
Kati Tervo heräsi kevääseen.

112 **Ristikko**
Aloita vaikka oikeasta alakulmasta.

114 **Olen mitä syön**
Kirsi Alm-Siira syö mieluummin raaka-aineita kuin ruokaa.

72

60

80

× HYÖDY ×

98 **Sinulla töissä**
Sanna Tikkanen on entertainer.

99 **Ässä pöytään**
Tämä aika tarvitsee osuustoiminnallisuutta.

100 **Stadin lafka**
Uusi viiniravintola kutsuu naisia.

101 **Etuja sinulle**
Löydä parhaat ja ajankohtaiset edut S-Etukortilla.

113 **Yhteishyvä.fi**
Kun olet lukenut lehden, suuntaa nettiin. Löydät parhaat reseptit ja paljon muuta hyödyllistä.

PREMIUM
EST.
Paulig
1876
COFFEE
KAIKILLE HYVÄ KAHVI
GOTT KAFFE FÖR ALLA
PAULIG.FI/VASTUULLISUUS
REILU LUOMU
SAAPUI KAUPUNKIIN.
Paulig
JUHLA
MOKKA
LUOMU
400g
FAIRTRADE
LUOMU
Juhla Mokka. Tekijöiden kahvi.

OSTA 3

OSTA 3 KAMPANJATUOTETTA.
SAAT OREO-LIPPIKSEN.

SÄÄSTÄ KUITTI & OSALLISTU:
KEKSIHYLLY.FI

PROMOOTIO ON VOIMASSA 1.3.–30.4.2017 TAI NIIN KAUAN KUIN OREO-LIPPIKSIÄ RIITTÄÄ.
LIPPIKSIÄ ON JAOSSA RAJOITETTU 8000 KAPPALEEN ERÄ.
VALIKOIMISSA MYYMÄLÄKOHTAISIA EROJA.

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Päätoimittaja, HOK-Elanto Ralf Nyberg
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Toimitussihteeri Marika Harjumaa
Monimediatuottajat Enna Koivunen ja Mari Koski
Digituottaja Katri Saukkonen
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

Graafikko Cilla Lehtonen, Aste Helsinki Oy

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE
Sisältöpäällikkö Mari Paalosalo-Jussinmäki
AD Leena Majaniemi
Ruokatuottaja Tiina Valkonen

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu 010 766 0210
(0,088 €/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi www.s-kanava.fi/hok-elanto
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK/Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

LÄHETTÄJÄ
Helsingin Osuuskauppa Elanto,
PL 53, 00441 Helsinki
Saamme osoitteenmuutokset väestötietojärjestelmästä, joten erillistä muutosilmoitusta ei tarvita. Sääntö ei koske osoitepalvelukiellon tehneitä.

KIRJAPAINO
Hansaprint

REPRO
Aste Helsinki Oy

04

YMPÄRISTÖMERKKI
MILJÖMÄRKT
4041 0024
Painotuote

113. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 878 167 (MediaAuditFinland, 2016)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

Kannen kuva
Jouni Harala
Tyyli
Mirkka Siusluoto
Meikki
Nina Honkanen

Suomen Huonoin Äiti

Suomen virallinen Huono Äiti, Sari Helin, jakaa epätäydellisyyden ilosanomaa, mutta onnistuu huhtikuun kansikuvassamme näyttämään valloittavalta. Ison kunnian siitä saa kekseliäs valokuvaaja.

Jutussa sivulta 60 alkaen Helin tykittääkin sitten täysillä. Ei ihme, että Huono Äiti -blogi on Suomen luetuin perheblogi!

Valistuksen vuosia

RALF NYBERG
Päätoimittaja,
HOK-Elanto

Osuustoiminnalla on yli satavuotinen perinne jakaa lehden kautta tietoa yhteisestä tekemisestä ja hyödystä. Se on osa sitä järkevän taloudenpidon edistämistä, jota varten osuuskaupat on perustettu. Vuosikymmenten saatossa lehtien sisällöt ja ulkoasut ovat muuttuneet tekstipainotteisesta sanomalehdestä värikkääseen aikakauslehteen. Mutta tehtävä on pysynyt samana: luotettavan tiedon jakamista tuotteista, palveluista, palveluista sekä arjen askareista.

Ruoka on aina ollut keskeisessä roolissa. 1920-luvulla lukijoille tarjottiin tietoa ruokien ravintosisällöstä. Silloin tarkoituksena oli kertoa missä ruoissa oli riittävästi kaloreita. Nyt opetellaan keventämään lautasella olevaa sisältöä.

Kaupan asiakaslehdet ovat vaikuttaneet monin tavoin suomalaisen ruokakulttuurin kehitykseen. Lehdet ovat eläneet ajan hermolla tuoden mukanaan uusia raaka-aineita, valmistusmenetelmiä ja vaikutteita niin lähiseudulta kuin kaukaisemmista maista. Ne ovat tehneet sen käytännönläheisellä tavalla liittäen uuden tiedon siihen tarjontaan, joka on kaupan hyllyllä jokaisen kuluttajan ulottuvilla.

Minulla on ollut ilo olla tekemässä osuustoiminnan asiakaslehtiä jo 40 vuotta; ensin Elanto-lehdessä ja vuodesta 2005 Yhteishyvässä. Lämmin kiitos teille, lukijat.

Tänä aikana kaupan ala on muuttunut valtavasti. Päivittäistavarakaupan valikoima on kasvanut noin 1 000 tuotteesta 25 000:een. Myös lehden tekeminen on muuttunut ja tarjoaa yhä enemmän mahdollisuuksia luoda ajankohtaista sisältöä hyödyntämällä sähköisiä kanavia.

Näiden vuosikymmenten ajan minulla on aina ollut etuoikeus työskennellä ammattitaitoisten kollegoiden kanssa, jotka ovat tehneet lehteä ennen kaikkea lukijoilleen. Jäädessäni nyt eläkkeelle teen sen luottavaisin mielin. Lehti on hyvissä käsissä.

Luettuasi tämän lehden...

Vietät rennon pääsiäisen

Kun hyvä ruoka syntyy helposti, aikaa jää levolle ja lukemiselle. Pääsiäinen taitaakin olla vuoden vuoden paras juhla.

Katsot avokadoa uudella tavalla

Noora Shinglerin mielestä paras tapa hoitaa ihoa on syödä hyvin. Olisivatpa kaikki ihonhoitovinkit yhtä herkullisia!

Hyödynnät omistajan edut

Omistajana saat enemmän: Bonusta, kohdennettuja etuja ja palvelua. Joko käytössäsi on S-mobiili, josta tarkistat aina ajankohtaiset edut?

KUVAT ROOPE PERMANTO JA SATU KEMPPAINEN

Jenni Sarras pitää kierrätysaiheista Arkijärki-blogia. Hän on myös kirjoittanut aiheesta kirjan nimeltä Tavarataidot – arkijärjellä koti kuntoon.

teksti Marika Harjumaa × **kuva** Juha Salminen

Kierrätystä arkijärjellä

”Olennaista vaatteiden kierrättämisessä on miettiä, mitkä asut sopivat omaan elämäntilanteeseen. Vaatteet, joita pidin ennen lapsia, eivät välttämättä toimi nykyisessä arjessani. Varsinkin kenkävarastoni on ihan erilainen, koska leikkipuistossa ei olla korkkareissa.

Itse kierrätän tietysti eniten lasteni pieneksi jääneitä vaatteita – ja toisinaan samasta syystä omianikin.

Kierrätän vaatteita myymällä ja viemällä niitä keräyslaatikoihin ja kierrätyskeskukseen. Ajattelen kierrätystä jo kaupassa ja yritän ostaa sellaisia vaatteita, joita tiedän käyttäväni niiden elinkaaren loppuun asti. Uusi asu on tarpeellinen, kun se täyttää jonkin selvän puutteen vaatekaapissa. Hyvän ostoksen tunnistaa siitä, että vaate tuntuu heti hyvältä päällä.”

Jenni Sarras, 38

Koska kierrättäminen säästää luonnonvaroja, S-ryhmä haluaa auttaa asiakasomistajia kierrättämään. Sinua lähellä olevan vaatteidenkierrätyslaatikon löydät osoitteesta yhteishyva.fi/arjen-apu

Keiju

SUOMI 100 VUOTTA

Maistuva uutuus nyt kaupoissa!

Siinä on suomalaista voita.

Sinä päätät, millaisen kesärasian Juhla Keiju saa!

Äänestä suosikkiasi ja voita unohtumaton loma lempimaisemissasi!

keiju.fi

Fiilistellään kevättä ja tutustutaan uusiin asiakasomistajaviineihin.

ILPO VAINIONPAA

KOONNEET VIRPI AALTONEN, MERJA LAKSOLA, MARI PAALOSALO-JUSSINMÄKI JA KIRSI SÄRKKÄ.

Parhaat viinit sinulle, omistaja!

Uudet asiakasomistajaviinit saapuvat. ”Asiakasomistajat ovat oppineet luottamaan vuosittain vaihtuvien viinien erinomaiseen hinta-laatusuhteeseen”, toteaa kilpailutuksesta vastaava **Miko Kamppuri** SOK:lta.

Asiakasomistajaviinien hakuprosessi käynnistyy yhdellä Suomen suurimmalla juomakilpailutuksella. Sen jälkeen joukko S-ryhmän ravintola-alan ammattilaisia kokoontuu sokkotastingiin valitsemaan parhaat puna-, valko-, rosee- ja kuohuviinit sekä samppanjat. Lopulliseen valintaan vaikuttavat myös viinien vastuullisuus ja jopa pullojen ulkonäkö.

”Asiakkaan lasiin päätyy turvallinen ja laadukas tuote”, Kamppuri sanoo. Uusia asiakasomistajaviinejä saa S-ryhmän ravintoloista toukokuusta alkaen sitä mukaa kun aiemman kauden tuotteet ovat loppuneet.

Uuden kauden tuotteet

1 Gato Negro 9 Lives Cabernet Sauvignon, Chile.
Kypsän hedelmäinen ja pehmeätanniininen punaviini joka tilanteeseen.

2 Gato Negro 9 Lives Sauvignon Blanc, Chile.
Pehmeä ja tasapainoinen, raikkaan hapokas valkoviini tilanteeseen kuin tilanteeseen.

3 Nederburg 1791 Rosé, Etelä-Afrikka.
Raikkaan hedelmäinen ja hapokas roseeviini sopii nautittavaksi sellaisenaan tai savustetun lohen, raikkaan salaatin ja kasvisruokien seuralaiseksi. Rajallinen saatavuus kesäkaudella.

4 Carrington Vintage Brut, Australia.
Erittäin kuiva, keskihapokas ja kypsän sitruksinen kuohuviini sopii aperitiiviksi sekä vähärasvaisen kalan, äyriäisten tai pikkusuolaisten seuraan.

5 Nicolas Feuillatte Brut, Ranska.
Vahvan hedelmäinen, pehmeä ja tyylikäs samppanja nautiskeluun tai ruokahalua herättäväksi aperitiiviksi. Sopii kala- ja äyriäisruokien seuraan.

VASTINETTA RAHALLE

Kuvittele, että kävisit päivittäin ostoksilla lähikaupassa, missä tuotteiden hintoja ei ole lainkaan näkyvillä. Tai että ravintolassa loppulaskusi summa riippuisi siitä, miten varakas olet. Kuulostaako reilulta?

Esimerkit voivat kuulostaa päättömiltä ja ovat kaukana reilusta toiminnasta, mutta pankkiasioinnin kohdalla näin todella saattaa olla. Teetimme viime vuonna Kantar TNS:llä tutkimuksen, jonka mukaan suomalaisista vain puolet tietää, kuinka paljon he maksavat pankkien palvelumaksuja vuosittain. Peräti 60 prosenttia vastanneista pitää palvelumaksujen hinnoittelua epäselvänä.

Epätietoisuus on ymmärrettävää, sillä pankeilla on hyvin erilaisia tapoja hinnoitella ja ryhmitellä palvelujaan. Monessa pankissa palvelumaksut myös vaihtelevat muun muassa asiakassuhteen laajuuden ja keskittämisasteen mukaan.

Me S-Pankissa olemme ratkaisseet hinnoitteluongelman asiakkaidemme eduksi: tarjoamme tärkeimmät pankkipalvelut eli tilin, kortin ja pankkitunnukset maksutta kaikille asiakasomistajille. Ja muissa palveluissamme hinnat ovat aina samat kaikille asiakasomistajille riippumatta siitä, miten laajalti palveluitamme sinulla on käytössäsi.

Mutkaton toimintatapamme on otettu hyvin vastaan. Tarkasteltaessa asiakasmääriltään Suomen suurimpia pankkeja – S-Pankki, OP, Nordea ja Danske Bank – olivat S-Pankin asiakkaat tyytyväisimpiä. He myös kokivat pankkinsa tarjoavan parempaa vastinetta rahalle kuin muiden suurimpien pankkien asiakkaat[1].

Pankkien palvelumaksujen vertailu kannattaa, sillä pankkia vaihtamalla voi vuodessa säästää jopa 150 euroa[2]. Vertailun helpottamiseksi S-Pankin verkkosivuilta löytyy hyötylaskuri, jonka avulla voit vertailla pankkiasiakkuuden hintaa S-Pankissa ja muissa pankeissa.

Raija

PS. Hyötylaskuria pääset testaamaan osoitteessa s-pankki.fi/hyotylaskuri

Raija Gynther työskentelee viestintäjohtajana S-Pankissa.

[1)] YouGovin toteuttama BrandIndex-tutkimus, johon vastasi 5 184 henkilöä vuonna 2016. Kohderyhmänä ovat 18 vuotta täyttäneet suomalaiset.

[2)] Suomen Rahatiedon Kokonaisasiakkuustutkimus 2016

S-Pankki

S-PANKKI.FI

123RF

KUUKAUDEN KUKKA
helmililja ja ruukkunarsissi

Ruukussa kasvava helmililja on varaslähtö kesään. Osta nupullaan oleva helmililja, istuta se kotona isompaan ruukkuun ja kastele säännöllisesti. Kun kukka lakastuu, istuta se pihalle aurinkoiseen tai puolivarjoisaan paikkaan. Saat siitä iloa ensi keväänäkin, sillä helmililja lisääntyy villisti itsekseen.

Ruukkunarsissista puolestaan riittää iloa pitkään, kun istutat sen suurehkoon astiaan, sijoitat viileään varjoisaan tilaan ja kastelet maltillisesti. Jos haluat narsissin elävän vielä seuraavanakin keväänä, anna narsissin kuihtua. Katkaise versot ja istuta sipuli kolme kertaa mittansa syvyyteen. Kasaa syksyllä vähän lisämultaa narsissin päälle ja toivo parasta.

→ Prismoissa nostetaan esiin joka kuukausi ajankohtaisia kukkia. Näkyvyyttä saavat etenkin kotimaiset kasvit.

KOKEILIN DIGIÄ

”Ovi omistajan ravintoloihin”

MARKKINOINTISUUNNITTELIJA ANU HEINONEN, ESPOO

”Raflaamo.fi on itselleni kokonaan uusi palvelu. Huomasin lounaskahvilaa etsiessäni, että tämähän on se paikka, jossa kaikki S-ryhmän ravintolat ovat! Raflaamoa on helppo käyttää.

Kun kaipaan uusia vaihtoehtoja, mihin ravintolaan mennä joko perheen, kaverien tai työporukan kanssa, klikkaan Raflaamoon. Saan sopivimmat ravintolasuositukset ruokalistoineen ja voin tehdä pöytävarauksen. Samalla poimin vinkit teemaviikoista, tapahtumista ja eduista.

Tykkään hakutoiminnosta, joka osaa paikantaa sijaintini. Esimerkiksi vieraalla paikkakunnalla liikkuessani Raflaamo esittelee yhdellä silmäyksellä kaupungin ravintolatarjonnan ja karttatoiminto opastaa oikeaan osoitteeseen.”

Raflaamo

RAFLAAMO.FI – IDEAT JA VINKIT LÄHES 500 RAVINTOLASTA
Raflaamo.fi on lähes kaikki S-ryhmän ravintolat kattava verkkopalvelu, joka toimii eri päätelaitteilla.

KUKKA-ROSSA

123RF

Yksi kortti ei reissussa aina riitä

1 Debit-kortti kelpaa maailmalla lähes yhtä usein kuin luottokortti, mutta esimerkiksi autovuokraamossa tai hotellissa tarvitset todennäköisesti luottokortin.

2 Tarkista ennen reissua, onko luottokorttisi ajan tasalla. Voi olla fiksua rajata kortin käyttöalue normaalisti esimerkiksi Suomeen ja laajentaa sitä vain matkustaessa. Jos luottorajasi on arkikäytössä pieni, kasvata sitä loman ajaksi. Loma voi mennä pilalle, ellei luottorajasi riitä kaikkeen, mitä haluat tehdä.

3 Ota mukaan kaksi korttia ja säilytä niitä eri paikoissa siltä varalta, että toinen varastetaan tai katoaa. Sulje kadonnut kortti heti. Ota siis matkalle mukaan myös sulkupalvelun yhteystiedot.

4 Vaikka ajattelisit maksavasi kaiken kortilla, hanki vähän paikallista valuuttaa. Silloin et jää pulaan sellaisessakaan paikassa, jossa kortti ei kelpaa.

5 Ota mukaan verkkopankkitunnukset tai varmista, että voit tunnistautua pankkiin puhelimellasi. Siten voit tarkistaa tiliesi saldot ja varmentaa henkilöllisyytesi pankille, jos tililläsi on tunnistamattomia ostoksia.

→ S-Etukortti Visaa voit käyttää ostosten maksamiseen ja käteisen nostamiseen kaikkialla maailmassa.

Mainos

Hair Volume
on lisännyt Evan hiusten runsautta ja antanut niille uutta elinvoimaa.

LUIN HAIR VOLUMESTA

”Luin Hair Volume -tableteista noin 3 kuukautta sitten. Ajattelin silloin että ne kuulostivat mielenkiintoisilta. Kävin terveyskaupassa, jonka myyjä antoi positiivisen arvion tableteista sekä kertoi sen sisältämistä ravintoaineista.”

New Nordic Oy: (09) 8540 742, ark.10–16
info@newnordic.fi, www.newnordic.com

SUOSITTELEN TABLETTEJA KAIKILLE

”Ensimmäisen kolmen kuukauden jälkeen ei ole epäilystäkään että jatkan Hair Volume -tablettien käyttöä. Hiukseni ovat runsaammat, myös ihoni ja kynteni näyttävät paremmilta. Suosittelen Hair Volume -tabletteja kaikille ystävilleni ja tuttavilleni.” kertoo Eva innoissaan.

NEW NORDIC

SOKOS emotion

Suometar on Rosson juhlapizza

Rosso-ravintolat juhlistavat satavuotiasta Suomea! Listalle otettiin juhlapizza, joka on kuusivuotiaan hämeenlinnalaisen **Erika Kurrin** käsialaa. Voittaja valittiin 1 200 pizzaehdokkaasta.

”Erikan supisuomalaisen pizzan täytteenä on poroa, sipulin kera freesattua kantarellia, leipäjuustoa sekä koristeena rucolaa. Suometar-nimen pizzalle keksi 8-vuotias **Esteri Eskelinen** Lapinlahdelta”, Rosson ketjupäällikkö **Merja Helistö** SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta esittelee.

Samalla Rosso aloitti yhtenä kumppanina Syödään yhdessä -hankkeessa, jota koordinoi ELO-säätiö eli suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiö.

BERNER

Seuraa
Mikael Gabrielin
pihan kunnostusta
greencare.fi

UUTUUS!

Koe onnistumisen ilo ja kasvun ihme!

Ympäristön Ystävä Puutarhalannoite 10 L
Uusi, suomalainen innovaatio: luonnonvaroja säästävä lannoite kaikille kasveille. Raaka-aineista noin 80 % on kierrätettyä. Tuote on erittäin riittoisa ja hajuton.
Saatavilla: Kodin Terra, Prisma ja S-rauta. **10,90 €** (1,09 €/L)

Tuemme Elävä Itämeri -säätiön toimintaa.

GreenCare

Greencare.fi GreenCare Suomi GreenCare Suomi

Mistä pidit, mikä mietitytti? Kerro meille mielipiteesi ja vaikuta Yhteishyvän sisältöihin.

Suomeen syntyi uusia Sukula-faneja

Isäntänä Italiassa -juttua lukiessa tulee hyvälle mielelle. Ihmisille tulisi heti pienestä pitäen opettaa, kuinka tärkeää on tehdä sitä, mikä tuntuu omalta ja tärkeältä. Siten maailma paranisi. Juttu teki minusta Sukula-fanin. **RITVA ÄIJÄNEN**

Olen tosi iloinen, että ihminen saa tehdä sitä mitä haluaa ja on onnellinen! **SANNE PENTTILÄ**

Inspiroiva juttu Sukulasta, joka on saanut unelmien tilan perheelleen. Italian ihailijana ihastuin jutun maisemiin. **KATJA HOTOKKA**

Huono omatunto hälveni

Käytän korianteria paljon, mutta olen aina potenut huonoa omaatuntoa tuoreyrtin käytöstä talvella. Ripaus Aasiaa -jutusta tajusin, että hommahan toimii ilman suurta rasitusta ympäristölle. **NINA HIRVENSALO**

Lisää mummoja päiväkoteihin!

Tämä vetosi, koska olin oman mummoni kanssa todella läheinen ja ymmärrän täydellisesti sen isovanhemman tarpeen, joka jokaisella on. **KAISA MALINEN**

Tuli melkein kyyneleet silmiin kun ajattelin kuinka ihanaa lapsilla on. Toivoisin että oma lapseni olisi yhtä onnekas sitten kun päiväkoti koittaa. **ANNI SILANDER**

Tuulivoima sydän Erik Bruun

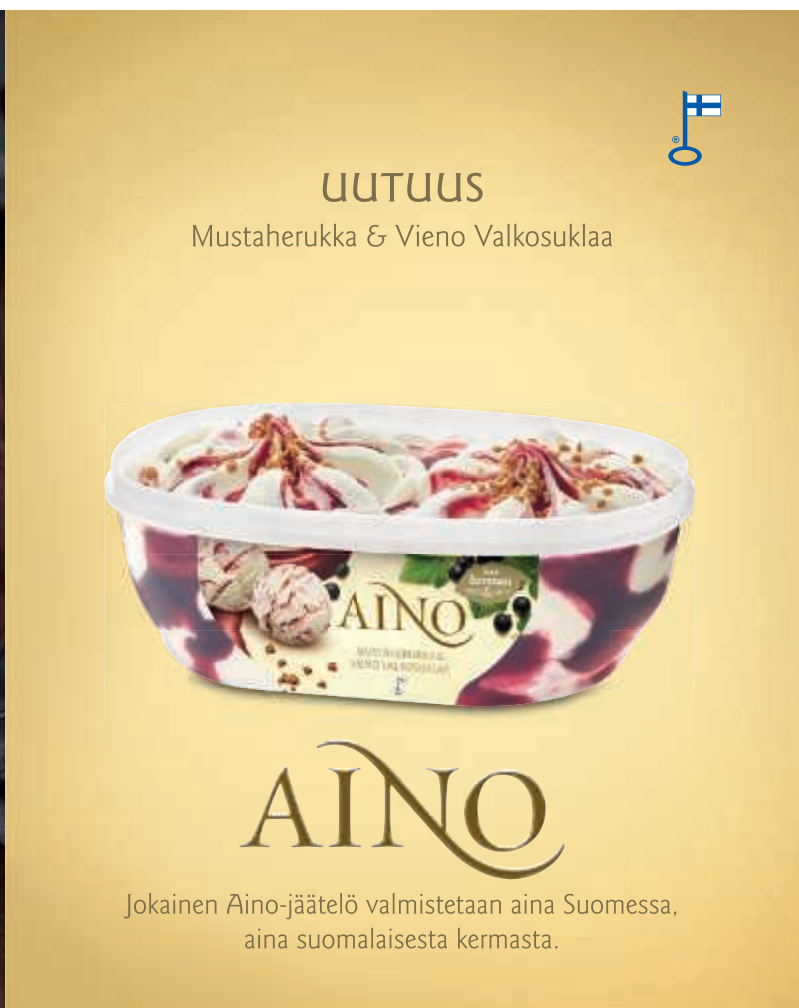
Tuulivoiman käytössä tähdätään tulevaisuuteen ja maapallon säilymiseen jälkipolville. Graafikko Bruunin suunnittelema juliste osoittaa, että hän on todellinen taiteilija, jolta luomisvoima ei ole sammunut. Taiteessa ei tunneta ikärasismia! **OLAVI HEINONEN**

Oikaisu

Yhteishyvän 1/2017 Löydä tyylisi -jutun vaatteet oli valinnut **Maymun Ahmed**, Sokos Kaari.

Tästä tykkäsitte eniten

Edellisen numeron suosikkijutussa tutustuttiin Sukulan ja hänen perheensä elämään Italian Piemontessa. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Marianne Karjalainen** Helsingistä.



A.Vogel

Eroon kuumista aalloista

Heräsin 10 kertaa yössä – en enää!

Voglian myymäläpäällikkö, pukeutumisneuvoja Kirsi Toivanen sai vaihdevuosien yllättävät oireet kuriin. "Kuumista aalloista se alkoi – sitten tuli itkuisuutta ja surumielisyyttä. Yöllä saatoin herätä kymmenenkin kertaa kun välillä oli hiki ja välillä taas kylmä. Nukkumisesta ei tullut mitään. Ihmettelin miten tällaista voi tulla jo 45-vuotiaana?" Kirsi pohtii. Jokaisen keho toimii yksilöllisesti, joten vaihdevuosien alkaminenkin on yksilöllistä.

"Päätin kokeilla Menoforce Strong -tuotetta oireisiin. Jo parin viikon aikana yöhikoilu ja kuumat aallot katosivat. Salvia oli tehnyt tehtävänsä. Menoforce vaikutti tasoittavasti myös tunnetilojen heittelehtimiseen," Kirsi kertoo. Erityisen tärkeänä hän pitää, että sai vaihdevuosiin luonnollista apua hormonivalmisteiden sijaan.

Jopa 75 % naisista kärsii vaihdevuosinaan kuumista aalloista, joita on perinteisesti hoidettu salvialla. Kliinisesti tutkittu Menoforce Strong -salviatabletti vähensi neljässä viikossa kuumien aaltojen esiintymistiheyden puoleen. Teho paranee käytön jatkuessa, eikä sillä ole hormonivalmisteiden mahdollisia haittavaikutuksia, koska se ei ole estrogeenivalmiste.

Lue lisää: **vogel.fi**

Nyt myös uusi pakkauskoko 90 tablettia!

SOKOS emotion

sokos.fi

Ei saatavilla Emotion Loimaa

TAVARANTOIMITTAJA

Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA LANGATON KAIUTIN
Lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme vesitiiviin JBL Charge 3 -kaiuttimen. Kannettavassa bluetooth-kaiuttimessa on huippuluokan stereoääni ja akkupankki. Voittaja saa valita mieleisensä värin.
Palkinnon arvo on 179 euroa.
Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

Näin vastaat:
- **15.4.2017** mennessä.
- **Netissä:** osoitteessa www.yhteishyvä.fi/osallistu.
- **Postitse:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2 | 2017, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan kesäkuussa ilmestyvässä numerossa 3 | 2017.

HYPPÄÄ MUKAAN
- Facebookissa Yhteishyvä
- Pinterestissä yhteishyva.fi
- Instagramissa @yhteishyva

VIDEOVINKKI: PUISET PIHAKALUSTEET KUNTOON
Yhteishyvä.fi:stä löydät paljon inspiroivia videoita, jotka tuottavat iloa niin arjessa kuin juhlassa. Vanhoista pihakalusteita saa kelvolliset mööpelit, kun ne kunnostaa.

SOK

ISTOCK

Onko sinulla kysyttävää tuotteista? Me vastaamme.

Rainbow-kinuskikastikkeen pakkauksessa on merkintä ”laktoositon”, mutta aineosissa lukee ”vähälaktoosinen rasvaton maitojauhe”. Onko tuote siis laktoositon vai vähälaktoosinen?
Valmistuksessa käytetään vähälaktoosista maitojauhetta. Tuotteeseen lisätään kuitenkin myös laktaasientsyymiä, joka pilkkoo vähälaktoosisen maitojauheen laktoosin. Lopputuloksena on laktoositon tuote.

Ostin Rainbow-tuotesarjan Viljaiset patongit -pakkauksen. Huomasin tuoteselosteesta, että tuote sisältää etyylialkoholia eli etanolia. Mihin alkoholia käytetään?
Esipaistetut patongit pakataan suojakaasuun, jonka ansiosta tuote säilyy avaamattomassa pakkauksessa ilmoitettuun parasta ennen -päiväykseen saakka. Ennen pakkaamista patongin päälle suihkutetaan vielä alkoholia säilyvyyden parantamiseksi. Se haihtuu paiston aikana pois. Valmiiksi paistetussa tuotteessa alkoholia ei siis enää ole.

Ostin pyykinhuuhteluainetta. Kun yritin kaataa sitä huuhteluainelokeroon, se oli paksuuntunut niin, ettei se tullut kunnolla pullosta ulos. Miksi?
Huuhteluaineet ovat hyvin herkkiä lämpötilan vaihtelulle. Alle 5 asteen tai yli 25 asteen lämpötila muuttaa tuotteen koostumusta. Myös pitkä säilytysaika aiheuttaa huuhteluaineen paksuuntumista.

Ovatko Rainbow-koirankakkapussit täysin kompostoituvia vai pitäisikö ne sittenkin lajitella sekajätteeseen?
Pussit on valmistettu maissitärkkelyksestä. Ne kompostoituvat hyvin, kunhan komposti on kunnossa.

Valmistin Kotimaista-sarjan kuivatuista herneistä perinteisen hernekeiton. Miksi keittoveden pinnalle ilmestyy vaahtoa?
Keitettäessä irtoava vaahto on tyypillistä monelle herne- ja palkokasville. Ilmiön aiheuttavat erityisesti palkokasvien sisältämät glykosidit. Voit vähentää vaahtoamista huuhtelemalla herneet ennen käyttöä. Vaahto ohjeistetaan usein kuorimaan pois, mutta sen voi myös syödä turvallisin mielin.

S-Kuluttajaneuvonta auttaa Kotimaista-, Rainbow- ja X-tra-tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä. Kysy meiltä: www.s-kanava.fi/palaute, puhelimitse 080 097 322 (ma–pe klo 9–13, puhelu on maksuton) tai Prisman ja S-marketin Facebook-sivuilla.

KOKEILE UUSIA
tunnistettavia
kasvis- ja hedelmämakuja!
Runsaasti kasviksia!
NUTRICIA
Muksu®
✓ AINA 1 tunnistettava kasvis-/hedelmäraaka-aine, jotta vauvasi tottuisi kasvisten & hedelmien makuun
✓ Aterioissamme on runsaasti kasviksia
✓ Hedelmäsoseemme ovat sokeroimattomia* ja gluteenittomia
✓ Lastenruoissa ei käytetä säilöntäaineita
* Sisältää luontaisesti sokereita

× TIMO PARVELA ×

Kolumnisti on kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja ja maailmanmenoa.

Kriisi

ROOPE PERMANTO

Kolmekymppiset olivat vain yksi juhla muiden joukossa. Nelikymppisiä vietettiin lasten syntymäpäivien ja työkiireiden ohessa. Kun taas viisikymppiset... niiden jälkeen on ollut hankalampaa.

Vaikka ikäiseni naiset eivät tädittelystä ilahdukaan, on heillä sentään valinnanvaraa. Puuma, akka, muija, martta, aikuinen nainen, daami ja jopa mamma edustavat oikein käytettynä jotain elinvoimaista, pontevaa ja hyväntuulistakin. Toisin on meillä miespoloisilla. Äijä on jo ylituotteistettu ja poispilattu. Ukko tuo mieleen porstuasta kuuluvan horinan. Könsikäs on aika hauska, mutta ei sovi, jos elopaino on alle kahdeksankymmentä ja syö uunijuureksensa tunnollisesti (kun vaimo käskee). Aikuinen mies on yhtä mahdollinen kuin pallosalama. Kummastakin kerrotaan tarinoita, mutta todisteet puuttuvat.

Vaikka Nasse-setä ja namusedät ovat jo tehneet hallaa setyydelle, on nimityksessä kuitenkin yhä käyttämätöntä potentiaalia. Pelkkä setä ei kuitenkaan toimi, sillä siinä on yhä hieman epäilyttävä pohjavire. Timo-setä on selkeästi lapsenkielinen. Setämiehessä on enemmän ainesta, ja hetken olinkin jo riemuissani, kunnes tarkemmat tutkimukset osoittivat, että vaikka japanilaiset suomalaisia setämiehiä ihailevatkin, täällä meillä nimityksessä on kuitenkin tahmainen ulottuvuus.

Aikuinen mies on yhtä mahdollinen kuin pallosalama.

Setäihminen. Siinä on sedän leppoisuus yhdistettynä ihmisyyden humaaniuteen. Setäihminen herää aamulla ja avaa Radio Suomen. Hän on nykyisin kahden vaiheilla, onko kanava jo pilattu juontajien liiallisella pirteydellä, mutta setäihminen antaa asian olla. Hänellä on varaa olla höveli. Setäihminen lukee perinteisen sanomalehden ja juo kaksi kuppia kahvia. Kolmatta vatsa ei enää kestä. Setäihmisen on mukava istua siinä keittiön pöydän ääressä aamuauringon valossa, sillä hänen housunsa eivät enää kiristä. Setäihminen luovutti viimeinkin ja osti kolme numeroa suuremmat housut. Setäihminen hörppää kupista kahvia, rapsuttaa koiraa ja hymyilee tyytyväistä hymyä, sillä siinä on kiva olla.

Kun ostat kaksi Rustica-pizzaa...

SAAT KAUPAN PÄÄLLE

50 LEFFAA!

Osta 2 Dr. Oetker Rustica -pizzaa, ota kuva kuitista ja lataa se osoitteeseen **rusticapalkinto.fi**

Saat katseluoikeuden 50 elokuvaan.

Kampanja-aika 20.2.–30.4.2017

Dr.Oetker

Laatu on paras resepti.

www.oetker.fi

× INNOSTU ×

Lisää kasviksia, vähemmän lihaa

”Tässä iässä täytyy jo katsoa, mitä syö”, sanoo Bruce Oreck, joka bodaa yhä aktiivisesti.

s. 26

Kolme tapaa tuunata lohi

Lohimedaljonki voi olla tuttu, mutta tee sille vaikka vaihteeksi ranskalainen tuunaus.

s. 40

Sormiruokaa

Baskimaassa herkutellaan pintxoilla. Onneksi ne syntyvät myös kotikeittiössä.

s. 44

ANNA HUOVINEN

teksti ja **kuvausjärjestelyt** Tiina Valkonen
× **kuvat** Piia Arnould

LUPA HIDASTAA

Leppoisan pääsiäisen kaava on simppeli: nosta karitsa jäisenä uuniin, ota rennosti ja kokkaa lopuksi porukalla.

ROUTAKARITSA
Jäisenä uuniin nostettu karitsa hautuu meheväksi lempeässä lämmössä. Viimeistele paisti rapealla yrtti-parmesaanikuorrutuksella.

MARINOIDUT MUNAT
Porukan aamuvirkun tehtävä on keittää munat. Punajuurimehu ja kurkuma värjäävät munat kauniiksi, mutta aikaa tarvitaan vähintään kuusi tuntia. Nämä ja muut marinointi-ideat yhteishyva.fi:ssä

RESEPTIT LÖYDÄT RUOKA-LIITTEESTÄ.

PASHAPIRTELÖ
Kuka sanoi, että sitä pitää syödä lusikalla? Pyöräytä pasha vaihteeksi pirtelöksi.

PARSA-MINTTUSALAATTI
Jo vihertää! Kokoa kevään raikkain salaatti suikaloidusta parsasta ja muista vihreistä kasviksista.

SITRUUNARISOTTO
Risotto on helppo valmistaa, mutta vaatii kypsentäjän huomion. Valitse siis risottokokiksi seurueen kärsivällisin tyyppi.

Jos pidät mämmistä ja rakastat suklaata, tee **mämmi-suklaa-moussea**. Siinä mämmi täydentää suklaan aromia hyvin hienovaraisesti.

Kahden kerroksen mämmismoothie aloittaa pääsiäisaamun niin kuin pitääkin.

Raidallinen mämmijäätelö syntyy kokoamalla kerroksittain sitruunalla raikastettua vaniljajäätelöä ja perinteistä mämmiä.

Hyvää, pahaa vai parasta ikinä?

Mämmi jakaa mielipiteitä, mutta tuunaamalla se taipuu jokaisen suuhun. Olitpa aloittelija, edistynyt tai jopa todellinen fani, tässä sinulle sopiva herkku.

Kattausvinkki: korvaa lautasliinat kauniilla astiapyyhkeillä ja koristele pöytä yrteillä.

Tipatonta toukokuuta

Alkoholittomat viinit juhlistavat kevättä raikkaasti. Löydät ne oman kaupan hyllystä.

1 BUFFETPÖYTÄÄN: Carl Jung Blanc de Blancs, alkoholiton kuohuviini. Chardonnay-rypäleestä valmistettu puolikuiva kuohuviini sopii hyvin viilennettynä alkumaljaksi tai ruokajuomaksi buffetpöytään.

2 KIPPISTELYYN: Pierre Sparkling Rosé, alkoholiton kuohuviini. Raikkaan hapokkaalla roseekuohuviinillä sopii onnitella juhlasankaria.

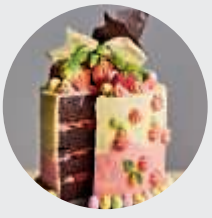
3 KALAN KAVERIKSI: Jacob's Creek UnVined Riesling, alkoholiton valkoviini. Kevyt ja raikas puolikuiva valkoviini sopii lasiin, kun lautasella on keväisiä salaatteja tai kevyitä kala- ja kasvisruokia.

4 LIHARUOILLE: Jacob's Creek UnVined Shiraz, alkoholiton punaviini. Mausteinen, keskitäyteläinen ja hieman makea punaviini sopii pääsiäisaterialle tai grilliruoille ja niiden marinadeihin.

HELPOT JA UPEAT HERKUT LÖYDÄT RUOKA-LIITTEESTÄ

Broccoliinipiiras

Härkispyörykät



Hupsutuskakku

Päivitä keväästeen

Termoskannussa kahvi kulkeutuu ulos kevätaurinkoon. 1l. Useita värejä. 6,90 e.

Pinnoitettu kasari sopii kaikille liesille. 1l. Myös turkoosi ja ruskea. 5,95 e.

Leikkuulauta on tarpeen vaihtaa uuteen aika ajoin. Useita värejä. 27 x 16,5 cm. 1,95 e.

Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Tee koristeeksi sitruunamaljakko

- Tarvitset kaksi lasiastiaa: isohkon lasin tai maljakon ja sen sisään mahtuvan korkean lasin.
- Pane pienempi lasi isomman sisään. Täytä väliin jäävä osuus sitruunaviipaleilla ja lisää vettä, jotta sitruunat pysyvät virkeinä.
- Täytä sisempi lasi kylmällä vedellä ja mintun tai timjamin oksilla. Nosta maljaan halutessasi myös muutama pajunoksa.

Pullapoika ja bodari

Bruce Oreck kasvattaisi vihanneksia markettien katoilla ja keksisi mustikalle brändin. ”Missään ei ole puhtaampaa ruokaa kuin Suomessa.”

teksti Taina Risto × **kuvat** Anna Huovinen

Kuvassa **Bruce Oreck** poseeraa kädessään korillinen korvapuusteja. Marimekon Unikko-kangas ja siniristiviiri luovat Suomi-vaikutelmaa, mutta taustalla lainehtii turkoosi valtameri.

Ex-suurlähettiläs latasi Meksikon-lomakotinsa maisemissa otetun kuvan Facebookiin ja sai hyväntuulista huomiota suomalaisessa mediassa. Oreck, joka rakastaa brändeistä puhumista, sattuu rakastamaan myös suomalaisia korvapuusteja. Viime vuonna lomallaan hän yhdisti huvin vuoksi molemmat.

”Ystäväni toivat Suomesta mukanaan jauhot ja muut tarvikkeet ja leipoivat. Veimme pullat myyntiin paikalliselle luomutorille. Ne loppuivat heti.”

”Rakastan korvapuusteja.”

”Se oli hauskaa, mutta luvassa ei ole jatkoa. Korvapuustien torimyynnillä ei oikein tienaa.”

Pullat ovat ehkä parempi tarina kuin bisnes, mutta sekin riittää.

”Markkinointi on tarinankerrontaa. Viestin pitää jäädä mieleen ja olla positiivinen. Siksi ne korvapuustit kannatti leipoa.”

PAREMPIA AAMIAISIA JA ETNISYYTTÄ HELSINKIIN

Bruce Oreckin kausi Yhdysvaltojen Suomen-suurlähettiläänä päättyi kaksi vuotta sitten, mutta Suomea hän ei malttanut jättää. Hän osti ison huoneiston Helsingin keskustasta ja remontoi sen kodikseen. Nykyisin Oreck viettää noin puolet vuodesta Suomessa ja luennoi yrittäjyydestä Aalto-yliopistossa. Lopun vuotta hän viettää muissa kodeissaan Meksikossa, New Yorkissa ja Coloradossa.

Helsingin-kodin keittiö on ylistys suomalaiselle puusepäntyölle ja designille. Oreck on teettänyt kaapistot loimukoivusta ja valinnut niiden eteen **Eero Saarisen** pöydän ja tuolit. Huone on tilava ja kaunis, ruoanlaittajan unelma.

Oreck tosin ei ole kiinnostunut kotikokkailusta. Hän syö mieluummin ravintolassa: pihviä, pizzaa tai jotain hiukan fiinimpää. Oreck kehuu Helsingin ravintolatarjontaa, mutta:

”Kaipaisin parempia etnisiä ravintoloita. Esimerkiksi todella tulista meksikolaista ruokaa ei Helsingistä saa.”

Toivelistalla on myös lisää aamiaispaikkoja.

”Suomessa ei ole oikein kunnollista aamiaiskahvilakulttuuria.”

ARVOSTETAAN OMAN KAUPAN KALATISKIÄ

Kun Bruce Oreck avaa jääkaappinsa, selviää, että kotona hänen lautasellaan on joko kanaa tai lohta. Hän syö molempia joka päivä, aamiaisellakin. Entinen →

BRUCE ORECK, 64
on Yhdysvaltain entinen Suomen-suurlähettiläs ja energiataloudellisiin rakennuksiin erikoistunut liikemies, juristi ja Aalto-yliopiston luennoitsija. Oreck on entinen kilpabodari ja kisaa myös ensi vuonna. Hänen tyttärensä, elokuvaohjaaja Jessica Oreck ja lääkäri Rachel Oreck asuvat Yhdysvalloissa.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

KATSO ORECKIN VIDEO VASTUULLISUUDESTA.

yhteishyvä.fi

”Suomessa on maailman puhtainta ruokaa. Siitä pitäisi tehdä runoutta.”

S-ryhmän oma lähettiläs

Bruce Oreck aloitti hiljattain S-ryhmän vastuullisuuslähettiläänä. Hän edistää S-ryhmän Paras paikka elää -vastuullisuusohjelmaa, joka sisältää sata tekoa.

Ohjelman teemavideolla Oreck kertoo näkemyksiään Suomesta ja suomalaisista.

"Maailman tämänhetkiset tapahtumat herättävät ihmisissä suurta turvattomuuden tunnetta ja huolta. Te suomalaiset osaatte tehdä vaikeissakin tilanteissa yhteistyötä. Se on ainutlaatuinen ominaisuus, josta kannattaa pitää kiinni", Oreck painottaa.

Paras paikka elää -ohjelman vastuullisuustekojen joukossa on muun muassa panostuksia energiansäästöön sekä lasten ja nuorten hyvinvointiin.

1. Bruce Oreck pitää suomalaisia vihanneksia ilmiöimäisinä.

2. Kirjastoa koristavat yhteiskuva Barack Obaman kanssa sekä Suomen presidenttiparin potretti.

3. Oreck on toiminut pitkään kiinteistöalalla energiatehokkaiden asuin- ja toimistorakennusten kehittäjänä. Hän olisi kiinnostunut investoimaan Suomeenkin. ”Toivon, että kaupunkisuunnittelu pysyisi kehityksessä mukana.”

4. Suomalaisten pitäisi Oreckin mielestä kehittää ruokabrändejä, jotka tunnistetaan maailmalla. ”Esimerkiksi korvapuustista saisi sellaisen.”

5. Keittiössä on aina kehonrakentajan eväitä: proteiinijauhetta, ravintolisiä, tuoreita marjoja ja banaania.

6. Keittiössä on loimukoivuiset kaapit.

→ kilpabodari treenaa yhä niin paljon, että polttoainetta kuluu.

Äskettäin Oreck havahtui ajatukseen, että 20 seuraavan vuoden ajaksi olisi aika tehdä terveellisiä päätöksiä. Hampurilaiset olivat alkaneet maistua hänelle liiankin hyvin, samoin pihvi ja ranskalaiset.

”Olen 64-vuotias. Tässä iässä täytyy jo katsoa, mitä syö”, hän sanoo.

”Olen lisännyt kasvisaterioita ja vähentänyt punaisen lihan kertaan tai kahteen viikossa.”

Suomi on tuonut Oreckin ruokavalioon paljon herkkuja.

”Rakastan suomalaista tummaa leipää. Varsinkin ruisleipä on hyvää, samoin kauraleipä”, hän luettelee.

”Myös kesän vihannekset, juurekset ja marjat ovat ilmiömäisiä. Pidän paljon myös porosta ja tuoreesta kalasta.”

Oreck epäilee, ettemme me suomalaiset edes ymmärrä kalatiskiemme rikkautta. Esimerkiksi muikut ovat hänestä suurta herkkua.

”Joskus minusta tuntuu, että otatte tuoreen kalan itsestäänselvyytenä.”

RAKENNETAAN KASVIHUONE MARKETIN KATOLLE

Kun Bruce Oreck käy kesällä Suomessa ruokaostoksilla, kotiin saapuu yleensä tyytyväinen mies. Talvikausi saa hänet epätoivoiseksi.

”Jos haluan ostaa talvella tuoretta parsaa, sitä ei löydy mistään. Sen sijaan kaupoissa on lukuisia omenalajikkeita.”

Oreckin päähän ei sinänsä kannatettava satokausiajattelu oikein tahdo mahtua: miksi Suomeen ei tuoda läpi talven samoja vihanneksia kuin muihinkin Euroopan maihin?

Hän on tietysti keksinyt ongelmaan myös ratkaisun: lisätään kotimaista kasvihuoneviljelyä. Kasvatetaan vihanneksia siellä, missä kuluttajatkin ovat eli kaupungeissa. Ostoskeskusten ja markettien katoilla olisi hyvin tilaa.

”Kasvihuoneet voisi lämmittää hukkalämmöllä ja valaista kotimaisilla led-valoilla. Silloin ne olisivat hyvin energiataloudellisia. Kuljetuskulut ja liikennepäästöt vähenisivät.”

Oreck uskoo 2020-luvun olevan kaupunkikulttuurin vuosikymmenen. Ennusmerkkejä näkyy jo nyt: nuoret elävät kaupungeissa, mahdollisimman ekologisesti, mielellään autotta ja lähellä palveluja.

”He eivät halua kokata kotona vaan menevät kahviloihin tapaamaan ystäviä. He arvostavat myös lähellä tuotettua ruokaa.”

TEHDÄÄN MUSTIKASTA THE MUSTIKKA

Lopuksi on pakko palata vielä hetkeksi korvapuusteihin. Oreckin mielestä ne ovat niin hyviä, että jokaisen turistin soisi niitä maistavan.

”Koko Kauppatorin pitäisi tuoksua vastaleivotulle korvapuustille!”

Oreckin mielestä Suomi ei vain ole onnistunut tekemään yhtään ruokabrändiä, joka tunnettaisiin ulkomailla.

”Saksassa syömme pretzeleitä, Japanissa sushia ja New Yorkissa pizzaa. Mitä Suomesta tulee mieleen?”

Vastaus voisi olla korvapuusti, mutta myös mustikka.

”Miksi ihmeessä sitä kutsutaan vain mustikaksi? Espanjalaisia pensasmustikoita kutsutaan samalla nimellä, vaikka suomalainen mustikka on kuin parfyymia söisi!”

Seuraa kiihkeä miniluento puhtaasta metsästä, pitkistä kesäpäivistä ja valoisista öistä, jotka tuottavat huippumarjan.

”Missään ei ole puhtaampaa ruokaa kuin Suomessa. Siitä pitäisi tehdä runoutta!”

Oreck ei kuitenkaan veisi turisteja suomalaiseen metsään. Jokamiehen oikeus on hieno juttu, mutta se ei ole tarina. Sen sijaan hän tarjoaisi vieraalle mustikkapiirakkaa.

Se sattuu olemaan Oreckin toinen heikkous, ja hänen listallaan korvapuustin pahin kilpailija. •

Näemme, miten kotimaiset tuotteet matkaavat pellolta pöytään.

teksti Sanni Salonen × **kuvat** Konsta Leppänen

MUNA PÄIVÄSSÄ

Laitilan Kanatarhan isännille tärkeintä on eläinten hyvinvointi.

Laitilassa isännöivät munamiehet Hannu Majander (kuvassa keskellä) perusti Laitilassa toimivan Munaxin kymmenen vuotta sitten yhdessä **Janne Torikan** ja **Juha Vennon** kanssa. Kaikki omistajat ovat yhä isäntiä, mikä pitää firman arvot kunnossa.

”Eläinten hyvinvoinnista ei tingitä. Hyvinvoiva kana munii laadukkaita munia”, kuvailee Juha Venno.

Laitilan Kanatarha on Suomen ainoa munatalo, jolla on valikoimissaan isoja luomumunia. Se tuottaa myös tavallisia munia, ulkokanan munia, lattiakanalan munia ja vapaan kanan munia.

Kuluttaja päättää kanan oloista

”Kuluttaja päättää, millaisia munia kaupan hyllyllä myydään. Me muokkaamme tuotantoa menekin mukaan”, kolmikko sanoo.

Eniten kaupasta ostetaan edelleen tavallisia munia, mutta isojen luomumunien osuus kasvaa koko ajan. Nyt se on Laitilan Kanatarhan tuotannosta noin kuusi prosenttia. Luomukanaloita on noin kymmenen, joista suurin osa sijaitsee Varsinais-Suomessa, aivan pakkaamon lähistöllä.

”Ketju on niin nopea, että munat ovat kaupan hyllylle päätyessään vielä melkein lämpimiä”, Janne Torikka kertoo.

Neliölle mahtuu kuusi kanaa
Luomutarhassa kanat syövät luomusoijasta valmistettua rehua ja viettävät lajilleen ominaista elämää. Kesällä ne käyskentelevät vapaasti ulkotarhassa, tonkivat maata ja ottavat hiekkakylpyjä.

Sisälläkin luomukanoilla on väljemmät olot kuin tavallisilla: yhtä neliötä kohti kanalassa on kuusi kanaa, tavallisessa yhdeksän.

Kukko pitää kuria
Kanojen päivä alkaa aamutuimaan kukon kiekaisulla.

”Jokaisessa loosissa on ainakin yksi kukko. Sen tehtävä on rauhoittaa kanaparvea ja pitää yllä järjestystä”, Venno sanoo.

Kanoissa ja parvissa on isäntien kokemuksen mukaan eroja. Yhdet ovat arkoja, toiset rohkeita, kolmannet kovia kaakattamaan.

”Ja sen olen huomannut, että mitä kauniimpi kana, sitä huonompi munija.”

Kana tekee 400 munan tingin
Venno hankkii luomukanansa 15-viikkoisina kotimaiselta kasvattajalta. Ensimmäisen munansa luomukana munii noin 20-viikkoisena.

Kanojen munintaikä kestää noin 15 kuukautta. Koska kana munii keskimäärin yhden munan päivässä, se ehtii elämänsä aikana pyöräyttää yli 400 munaa.

Automatiikka hoitaa monta kanalan puuhaa, mutta käsityötäkin tarvitaan. Aamu- ja iltakierroilla Venno poimii pesän ulkopuolelle putkahtaneet munat. →

Muna Lisaksi kutsuttu emäntä koristaa munakennoja.

→ Kuori kestää vasaran

Juha Venno (kuvassa) kertoo, että luomumunat kuljetetaan kanalasta pakkaamoon isoissa muovikennoissa. Liukuhihnalla munat läpivalaistaan, minkä jälkeen pieni vasara naputtaa kuorta kuudesta eri suunnasta. Siinä joukosta erottuvat särökuoriset munat, jotka pastöroidaan ja käytetään proteiinijauheissa ja muissa muna-valmisteissa.

Kun vasarasta selvinneet munat on desinfioitu UV-valolla, niihin isketään leima. Numerosarja kertoo tuotantotavan ja tuottajan.

Lopuksi **Evija Pikmane** (kuvassa alhaalla) kollegoineen pakkaa munat kennoihin. Kennojen kannessa on piirros, jossa kanatarhan emäntä ruokkii kanojaan. Alkuperäisen teoksen nimi on *Viljelijän tytär*, mutta kanatarhalaiset kutsuvat emäntää Muna Lisaksi.

Ei pelkoa huonosta kolesterolista

Lopulta isot luomumunat tietysti syödään. Kanatarhan väen suosikki ovat banaaniletut, jotka valmistuvat pelkistä munista ja kypsistä banaaneista.

”Muna on vähäkalorinen proteiininlähde, joka sisältää kaikkia vitamiineja C:tä lukuun ottamatta. Nykytutkimuksen mukaan perusterve ihminen voi huoletta syödä munia pelkäämättä huonon kolesterolin nousua”, markkinointi- ja viestintäjohtaja **Lisa Savola** sanoo.

Paras muna on viikon vanha

Parhaimmillaan munan maku ja leivontaominaisuudet ovat, kun muna on viikon vanha. Parhaiten muna säilyy 14 asteen lämmössä. Jos munia säilyttää oikein, niitä voi käyttää jopa kuukauden rasiaan painetun parasta ennen -päivämäärän jälkeen.

”Ellet omista kylmiötä, laita munat jääkaappiin. Leivonnassa toimivat parhaiten huoneenlämpöiset munat”, Lisa Savola sanoo. •

Herkullisia terveisiä pakastealtaalta.

KONDIITTORIN UUTUUS AMMATTITAIDOLLA

Ihanan omenaista, suloisen tuoksuvaa.

My Sweet Deli -pakasteleivonnaiset ja -kakut on valmistettu tuoreista raaka-aineista keskieurooppalaisia kondiittori-perinteitä kunnioittaen, ilman säilöntä-aineita.

My Sweet Deli Apple Strudel on rapea lehtitaikinaleivonnainen, jossa on mehevän kanelinen, tuoreista omenoista valmistettu täyte. Paista ennen tarjoilua ja nauti uunituoreena sellaisenaan tai vaniljakastikkeen kera. My Sweet Delin löydät kaupan pakastealtaasta – varaudu yllätysvieraisiin tai herkuttele vaikka heti!

Dr.Oetker

Laatu on paras resepti.

www.oetker.fi

Oi niitä pääsiäisiä!

Ruman värinen jälkiruoka yllätti virolaisen. Koko suku söi heinäladossa. Lammas maistui villalta Porissa. Ruoka-Kalevala valottaa pääsiäisen parhaat ruokamuistot.

koonnut Marika Harjumaa × **kuvitus** Jonna Koski

PÄÄSIÄISTORTILLA, OLE HYVÄ!

Perheen perustamisen jälkeen meillä oli juhlaperinteissä miettimistä. Perinteiset pääsiäisherkut eivät maistuneet kenellekään. Yhtenä pääsiäisenä keksittiin, että jokainen saa toivoa yhtenä päivänä ruuan. Neljä perheenjäsentä, neljä perättäistä päivää pääsiäisessä. Tavasta on tullut menestys. Pääsiäisen menuun saattaa kuulua mitä tahansa, joskus makaronilaatikko, joskus tortillat ja välillä myös lammasta. Jokainen on mielissään kun pääsee vaikuttamaan!

Ei pashaa, kiitos

TAIVAALLISEN HYVÄÄ JÄLKKÄRIÄ

Olin asunut Suomessa jo lähes 15 vuotta enkä ollut ikinä tajunnut, miksi pääsiäisenä keskusteltiin aina ruman värisestä jälkiruoasta. Se näytti niin pahalta, etten ollut suostunut maistamaan sitä. Mieheni mummon luona pääsiäisenä sitä oli pakko maistaa, ja yritin katsoa paikkaa, johon voisin sylkäistä sen salaa pois. Kun tunsin maun suussani, olin hetkessä matkustanut 25 vuotta taaksepäin isoäidin maatilalle Etelä-Viroon. Tämähän on hänen kuuluisa jälkiruokansa! Se sulaa suussa! Miksei kukaan sanonut, että mämmi on taivaallisen hyvä vanha perinnejälkiruoka?

Marge

FAIJAN TUOMA PASHAMUOTTI

Pääsiäisenä skidinä käytiin aina virpomassa, välillä aika kaukanakin, ku opittiin tietää mistä saa parhaat saaliit. Kahvipannut oli aina ihan täynnä mässyä. Meil on skruudattu aina lammasta minttuhyytelöllä ja tietty mämmiä. Kaikkein parasta oli kuitenkin pasha. Sitä tehtiin vanhoihin juustomuotteihin ja faijan Venäjält tuomaan oikeeseen pashamuottiin.

Ysäriskidi

KOKO SUKU SAMALLA NUOTIOLLA

Tähtikirkas öinen talvitaivas ja kestohanget. Vanhassa heinäladossa kynttilälyhdyt valaisevat harmaiden lautojen päälle koottua ruokapöytää. Äiti on leiponut hampurilaissämpylät, täti kuuluisia korvapuustejaan. Ollaan suvun omilla pelloilla. Ladon vieressä eno grillaa hampurilaispihvejä ja lapsille hot dogeja. Jossain sihahtaa talven viilentämä juomatölkki auki, joku kaataa tuoksuvaa kahvia termoksesta posliinimukeihin. Lapsia, teinejä ja aikuisia istuu tilapäisillä jakkaroilla, osa lumihangella retkialustojen päällä. Naurua, kuulumisia, iloisia juttuja. Lautasten tyhjennyttyä veljet sytyttävät perinteisen pohjalaisen pääsiäiskokon. Oranssinpunaiset liekit ovat yhtä vangitsevia kuin aina, ja kokon ääressä kerrotaan parhaat nuotiotarinat.

Kahvia ja korvapuusteja

MONTAKO MUNAA LÖYSIT?

Pienessä perheessämme 1970-luvulla pääsiäisen ateria tarjoiltiin arjesta poiketen olohuoneen ruokapöydän äärellä eli salissa. Tarjolla oli paahtopaistia tai muuta lihaa kastikkeen ja lisukkeiden kera. Jälkiruokana vanhempani söivät mämmiä. Pääsiäislauantain aamun herkkuihin kuuluivat suklaiset pääsiäismunat, joita äitini oli piilotellut ympäri taloa.

JP

ISÄN VIIMEINEN PÄÄSIÄINEN

Isäni opiskeli muualla, kun olin kuusivuotias. Pääsiäiseksi hän tuli kotiin ja toi meille lapsille suklaamunia sekä puisen kauhan leikkeihin. Onnistuin sotkemaan kauhan varren suklaalla. Pääsiäisen jälkeen isä lähti takaisin opiskelemaan ja kuoli matkalla sinne. Aina kauhaa ja sen suklaatahroja katsoessani ajattelin isää.
Susanna 68

VAIKEA LAMMASSUHDE

Porilaisessa urheiluperheessä pääsiäinen merkitsi ylimääräisiä treenejä. Lampaaseen ja pashaan vanhempani suhtautuivat avoimen kielteisesti: Lammas maistuu villalta! Pasha on ylimakeaa! Äiti sentään tykkäsi mämmistä, kunhan sen päälle kaatoi riittävästi kermaa. Omaksuin äidin ja isän asenteet. Lammasta maistoin vasta reilusti yli kolmekymppisenä ja hämmästyin suuresti, kun se olikin mureaa ja herkullista.
Porin-Mari

Ruoka-Kalevala kaipaa panostasi

1. **S-ryhmä, Marttaliitto ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS) kokoavat yhteistyössä 100 000 tarinaa suomalaisesta ruoasta.**

2. **Kyseessä on suuri suomalainen ruokakulttuuriteko, Ruokakalevala. Osa tarinoista valitaan mukaan myös SKS:n toimittamaan Ruoka-Kalevala-kirjaan.**

3. **Klikkaa osoitteeseen Ruokakalevala.fi ja kerro ruokamuistosi omin sanoin tai kuvin.**

AURINGOSTA NAUTISKELIJA

Meiltä saat edulliset aurinkolasit voimakkuuksilla, joissa on aina **kova pinnoite ja heijastamaton takapinta**, sekä tietysti 100 % UV-suoja.

KAIKKI AURINKOLASIT -15 %

+ Bonus tuplana!

OXYDO EYEWEAR 1063/S (norm. 39 €) **34 €**

norr Peippo (norm. 59 €) **51 €**

Ray-Ban 3025 (norm. 169 €) **144 €**

AURINKOLASILINSSIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN

YKSITEHOLINSSIT (norm. 60 €) 51 €
MONITEHOLINSSIT (norm. 120 €) 102 €

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi

Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. Voimassa 30.4.2017 asti.

Miljoona kiloa mämmiä (ja paljon enemmän suklaamunia)

Kun suomalainen viettää pääsiäistä, mämmi ostetaan 700 gramman paketissa ja munassa pitää olla yllätys. Yhteishyvä kurkisti suomalaisten ostoskoreihin.

teksti Mari Paalosalo-Jussinmäki × **kuvitus** Jonna Koski

Yksi rove, viisi syöjää?

- Suomalainen ostaa mämminsä mieluiten perinteisessä 700 gramman roveessa: niitä kannettiin S-ryhmän kaupoista kotiin melkein miljoona kappaletta. Periaatteessa se tarkoittaa, että yksi rove riittää viidelle syöjälle.
- Mämmin myynti alkaa kasvaa hitaasti jo tammikuun lopussa, kun todelliset mämmistit havahtuvat. Mämmikuume valtaa kansan pääsiäisviikolla jolloin myydään noin puolet kaikesta mämmistä.

+60%

Kermaa myydään pääsiäisviikolla näin paljon enemmän kuin keskimääräisellä viikolla.

Tärkein väri: keltainen

280 000
TULPPAANIKIMPPUA

390 000
RUUKKUNARSISSIA

40 000
LEIKKONARSISSIKIMPPUA

Lähde: S-ryhmän marketkaupan myyntidata 2016

SUOMALAISET OSTAVAT PÄÄSIÄISENÄ

923 000

KILOA MÄMMIÄ PELKÄSTÄÄN S-KAUPOISTA.

Pääsiäisen tähti on broileri

- Noin puolet lampaanlihasta myydään pääsiäisen aikaan. Silloin suomalaiset ostavat noin 155 000 kiloa lampaanlihaa S-ryhmän ruokakaupoista.
- Enemmän pääsiäisenä syödään kuitenkin jotain ihan muuta lihaa kuin lammasta. Lammas tulee myyntimäärissä vasta viidentenä.

Makkara-sesonki alkaa!
Varma kevään merkki on se, että grillimakkaran myynti vilkastuu. Se tapahtuu yleensä pääsiäisviikolla: makkaran myynti kaksinkertaistuu alkuvuoden luvuista ja jatkaa kasvua aina elokuuhun.

”Perinteinen paisti on hyvä valinta pääsiäispöytään, mutta vaihteeksi paistista voi tehdä vaikka lammaskorman. Siihen tulee muun muassa korianteria, chiliä ja turkkilaista jogurttia.”

Valikoimapäällikkö Sari Miettunen

Paistin ja korman reseptit löydät osoitteesta yhteishyva.fi.

8,5 SUKLAAMUNAA PER LAPSI

- Jos kaikki S-ryhmän myymät suklaamunat jaettaisiin tasan alle 15-vuotiaiden suomalaisten kesken, jokaiselle riittäisi 8,5 pääsiäismunaa. Onneksi myös yli 15-vuotiaat auttavat 7,7 miljoonan pääsiäismunan urakassa.
- Valinnanvaraa on: tarjolla on melkein 70 erilaista herkkumunaa. Noin 50:ssä niistä on sisällä yllätys.

NÄITÄ MUNIA SUOMALAISET RAKASTAVAT

1. Kinder Suprise
2. Mister Magic Surprise
3. Kinder Surprise Barbie

”Veikkaan, että tämän pääsiäisen hiteiksi nousevat Ryhmä Hau-, Frozen- ja Star Wars -yllätysmunat. Töhnämunat eli töhnikset ovat nousseet suosioon aikuisten parissa.”

Valikoimapäällikkö Juhani Haara

MUODIKKAAT AURINKOLASIT

Varmista katu-uskottava tyyli ja hyvinvoivat silmät valitsemalla näyttävät ja muodikkaat aurinkolasit omilla voimakkuuksilla.

KAIKKI AURINKOLASIT -15 %

+ Bonus tuplana!

marimekko Olga 5015 (norm. ~~179 €~~) **153 €**

Ray-Ban 4266 (norm. ~~229 €~~) **195 €**

KAREN MILLEN 5007 (norm. ~~199 €~~) **170 €**

NÄYTTÄVÄT AURINKOLASILINSSIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN

YKSITEHOLINSSIT (norm. ~~190 €~~) **162 €**
MONITEHOLINSSIT (norm. ~~290 €~~) **247 €**

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi

Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. Voimassa 30.4.2017 asti.

ohje Hanna Kerman
× **kuvat** Piia Arnould ja Hanna Kerman

ANNA PÄÄSIÄISEN KIMALTAA

Glitterjauheella koristeltu pääsiäismuna on helppo tehdä, vaikka lopputulos näyttää ylelliseltä.

Tee näin:

SÄIHKYVÄ PÄÄSIÄISKORISTE on helppo tehdä vaikka lasten kanssa. Tarvitset rasiallisen munia, kimalletta, liimaa, pensselin, neulan ja lankaa. Sekoita valmiista kimalteesta itseäsi miellyttävä sävy tai tee kaksivärisiä glittermunia.

TYHJENNÄ ENSIN
Tee kananmunan molempiin päihin neulalla pieni reikä. Poista munan sisus puhaltamalla reikään. Huuhtele muna ja anna sen kuivua.

× × × × × × × × ×

PUJOTA SITTEN LANKA
Laita pitkän parsinneulan silmään kaksinkertainen lanka ja pujota neula munan läpi. Solmi alapuolelle iso solmu, jotta lenkki pysyy paikoillaan.

× × × × × × × × ×

LEVITÄ LIIMA HUOLELLISESTI
Levitä liima pensselillä. Pyörittele muna glitterillä täytetyssä astiassa niin että saat glitteria kaikkialle. Käytä tarvittaessa apuna vaikka hammastikkuja. Anna kuivua.

Ellei glitter kiinnosta, kokeile spraymaalia tai kynsilakkaa.

LISÄÄ KORISTELUVINKKEJÄ MADE IN KERMAN -BLOGISSA! MADEINKERMAN/YHTEISHYVA.FI

LAATUTIETOINEN LIIKKUJA

Varmista huippusuoritus ja levänneet silmät. Valitse kaareviin ja sporttisiin aurinkolaseihin sopivat linssit omilla voimakkuuksillasi.

KAIKKI AURINKOLASIT -15 %

+ Bonus tuplana!

bollé 527 (norm. 119 €) **102 €**

bollé King (norm. 159 €) **136 €**

bollé Jude (norm. 119 €) **102 €**

URHEILUUN SUUNNITELLUT LINSSIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN

YKSITEHOLINSSIT (norm. 240 €) 204 €
MONITEHOLINSSIT (norm. 360 €) 306 €

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi

Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. Voimassa 30.4.2017 asti.

teksti Tiina Valkonen × **kuva** Piia Arnould

VERKON VARMIN

Lohimedaljonki on Yhteishyvä.fi:n suosituimpia reseptejä. Kokeile rohkeasti sen uusia versioita.

ANU MATTILA

Oulussa sijaitsevan Frans & Camille -bistron keittiömestari Mika Jokinen muokkasi lohimedaljongeista uudet versiot. ”Reseptien kehittäminen ja trendien seuraaminen on parasta työssäni! Esimerkiksi ravintolamme Camillen Tori -lounaspöydän idea tuli nizzalaiselta torilta.”

LOHIMEDALJONGIT

4 ANNOSTA

600–800 g	lohifileetä
1 tl	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria
2 rkl	öljyä

Tee näin:

1 Leikkaa fileeseen 3 cm:n päähän reunasta viilto nahkaan saakka.

2 Leikkaa 3 cm:n päähän uusi viilto, joka irrottaa palan fileestä. Leikkaa samaan tapaan lisää paloja.

3 Taita palat auki niin, että nahka jää sisäpuolelle.

4 Paista medaljongit kypsiksi öljyssä molemmin puolin miedohkolla lämmöllä. Mausta suolalla ja pippurilla.

VINKKI!
Jos haluat parantaa lohen rakennetta, graavaa se ennen paistamista. Silloin voit jättää lohen puolikypsäksi ja se pysyy mehukkaana. Sopiva sisälämpö on noin 50 astetta.

PARIISIN TAIVAAN ALLA

Kuullota pannulla öljyssä 400 grammaa äyriäisiä ja neljäsosa purjoa renkaina. Lämmitä kattilassa valmis tomaattikastike (400 g) ja mausta se kalaliemikuutiolla. Kaada kastike ja äyriäissekoitus kypsien medaljonkien päälle.

TUULAHDUS AASIASTA

Valmista marinadi: sekoita hienonnetut puolikas punainen chili ja valkosipulinkynsi sekä teelusikallinen inkivääritahnaa ja desi soijakastiketta. Lado medaljongit vuokaan, kaada marinadi päälle ja kypsennä puoli tuntia 200 asteessa. Viimeistele korianterilla.

TERVEISET VÄLIMERELTÄ

Anna fileen graavautua 10-prosenttisessa suolavedessä noin tunti. Sekoita kastike: yhdistä puoli ruukkua ruohosipulia silputtuna, puoli desiä kapriksia, desi majoneesia ja desi turkkilaista jogurttia. Leikkaa lohi medaljongeiksi, voitele öljyllä ja paista kuumalla pannulla noin neljä minuuttia kummaltakin puolelta.

123RF

Tarjoilemme palstalla arkea helpottavia ratkaisuja sekä luomu-uutuuksia.

Kevät on lampurin sesonki

MIKKO PÄÄKKÖNEN

Luomu on halpuutettua

1 Luomun myynti kasvoi pääkaupunkiseudulla viime vuonna 20 prosenttia. HOK-Elanto halpuutti osan luomutuotteista, mikä sekin kasvatti kysyntää.

2 Luomuruoka on kuitenkin yhä kalliimpaa kuin tavallinen. Sen tuotanto on kalliimpaa ja vaihtelee kausittain niin paljon, että tehokkaiden prosessien luominen on vaikeaa.

3 Luomumaidon iso kysyntä on parantanut luomulihan tarjontaa. Pääsiäisenä pääkaupunkiseudun S-marketeihin tulee luomunaudanpaistia hintaan, joka ei juuri poikkea tavallisen hinnasta.

Karitsalauma kirmaa ympäri lampolaa Kotikosken tilalla. Uuhet keskittyvät syömiseen, mutta vilkaisevat välillä, missä jälkikasvu viilettää.

Lampuri **Kari Kotikosken** tila Somerolla siirtyi luomuun 2009. Ennen siellä kasvatettiin kanoja ja tavallisia lampaita ja viljeltiin viljaa.

”Torjunta-aineiden ruiskuttaminen alkoi tuntua tympeältä. Tila ei myöskään tuottanut viljanviljelyllä. Päätimme satsata luomulampaisiin.”

Luomulampaat eivät tarvitse kaupasta kuin kivennäisiä ja suolakiviä. Eläinten ruoka tuotetaan enimmäkseen tilalla.

Kari pitää tilaa vaimonsa **Elisa Kotikosken** kanssa. Työtä on paljon.

”Olemme eläinrakkaita, joten eläinten kanssa touhuaminen sopii meille”, sanoo Elisa Kotikoski.

Kevät on lampureille kiireistä aikaa. Karitsoja tulee maailmaan sitä tahtia, että lampolassa käydään kolmen tunnin välein öin ja päivin.

”Jos karitsa kuolee, päivä on pilalla. Onneksi suurin osa karitsoinnista sujuu hyvin”, Kari Kotikoski sanoo.

Kesällä Karin ja Elisan työ muuttuu, kun lampaat muuttavat laitumelle. Silloin heillä on apunaan seitsemän uskollista työntekijää: tilan bordercolliet.

Koonnut Marika Harjumaa

123RF

Luomuliha pääsi WWF:n vihreälle listalle

Maailman luonnonsäätiö WWF julkaisi Liha-oppaan, jonka tarkoitus on auttaa suomalaisia syömään ympäristöystävällisemmin. Vaikka lihansyönti ei aina olekaan ympäristöteko, järjestö kelpuutti vihreälle listalleen eli kohtuudella nautittavien tuotteiden joukkoon luomulihaa.

Luomupossu, -lammas, -nauta ja -broileri ovat WWF:n mielestä ympäristön kannalta samaa sarjaa kuin luomukananmunat ja luomujuusto. Niitä suositeltavimpia proteiininlähteitä ovat vain Härkiksen ja soijatuotteiden kaltaiset lihankorvikkeet.

Luomuliha pääsi listalle, koska luomutuotannossa ei juuri käytetä torjunta-aineita, ja esimerkiksi luomunaudat laiduntavat laitumilla, jotka edistävät luonnon monimuotoisuuden säilymistä.

Lähde: WWF.fi/lihaopas

TAVARANTOIMITTAJAT

3 x luomua ostoskoriin

1. Raikastamon karpalo-viinirypälemehua ja **omena-päärynämehua** saa nyt uudessa, litran pakkauksessa. Prismat, S-marketit.

2. Tammisen luomu-karitsan jauheliha sopii pääsiäiseen. 6,25 e / 400 g. Prismat.

3. Ingmanin luomu-vaniljajäätelö on raikas uutuus. 4,75 e / l. Prismat, S-marketit ja Alepat.

ALOITA NYT!

Tee aloituspäätös nyt ja saat kaupan päälle neljän viikon kuntoilut. Tarjous voimassa S-Etukortilla 1.–5.4.2017.

Etsi lähin EasyFit-liikuntakeskuksesi netistä EasyFit.fi

EasyFit.fi

YKSI KESKUS 29,90 €/KK | KOKO SUOMI 39,90 €/KK

ALOITUSMAKSU 29,90 € | EI PITKÄÄ SITOUTUMISTA

teksti Aura Soininen × **kuvat** Dorit Salutskij ja iStock

BASKI-MAAN PARHAAT

Bilbaossa turistin pitää tehdä kaksi asiaa: käydä Guggenheimin museossa ja syödä hyvin.

Guggenheimin modernin taiteen museon on suunnitellut arkkitehti Frank Gehry. Museo sopii myös lapsille.

3 x hyvä tietää ennen matkaa

PARAS AIKA:
Viihtyisintä Bilbaossa on touko–syyskuussa. Kesän keskilämpötila on noin 20 astetta.

SIESTA:
Bilbaossa vietetään espanjalaiseen tapaan siestaa. Pienemmät kaupat ovat suljettuina puoli kahdesta viiteen.

SATEENVARJO JA AURINKOLASIT:
Bilbaon sää vaihtelee vuodenajasta riippumatta niin, että todennäköisesti tarvitset saman päivän aikana molempia.

Pimientos de padron -paprikat ovat yksinkertainen mutta herkullinen jaettava alkupala.

Bilbaon aamu valkenee usvaisena. Kuppi kahvia, muutama churro ja pyörän selkään. 350 000 asukkaan Bilbao vaikuttaa pieneltä kylältä. Pyöräilemme kaupungin läpi virtaavan Nervión-joen rantaa Guggenheim-museolle, jonka edessä katutaiteilija puhaltaa jättimäisiä saippuakuplia.

Vielä 25 vuotta sitten tässä oli satama, mutta 1990-luvun alussa bilbaolaiset päättivät siirtää sataman muualle ja panostaa kulttuuriin. Guggenheim-museon avauduttua turismi alkoi lisääntyä ja alueen ruokakulttuurin ja ravintoloiden maine kasvoi.

Lähellä Guggenheimia sijaitsee Mercado de la Riberan kauppahalli. Sen alakerran ravintolassa asiakas voi valita kauppahallista kalan, jonka kokki **Joseba Zuazo** sitten valmistaa. Me valitsemme baskimaalaisten suosiman turskan, jonka kylkeen Zuazo tekee lempeän persiljaisen salsa verde -kastikkeen.

MAUSTEET EIVÄT SAA HALLITA

Sillä aikaa kun kala kypsyy, syömme pintxoja. Pienten leipien päällä on mereneläviä, sieniä, ilmakuivattua kinkkua tai espanjalaista omelettia.

Baskien ruokaperinteet muistuttavat monilta osin pohjoismaista keittiötä. Kala ja merenelävät ovat suosittuja, mutta myös lihaa syödään paljon. Alueen keittiössä panostetaan yksinkertaisiin kokonaisuuksiin ja laadukkaisiin raaka-aineisiin.

”Baskikeittiössä kalan ja lihan maku halutaan säilyttää sellaisenaan. Siksi vahvojen mausteiden ja kastikkeiden käyttö ei ole meille luontevaa. Jokainen kokki lisää kuitenkin ruokaan tietysti

Kokki Joseba Zuazo innostui ruoanlaitosta jo lapsena.

Kalatiskiltä ostettu tuore kala valmistuu Mercado de la Riberan kauppahallin ravintolassa.

Kauppahallit ovat keskeinen osa espanjalaisten ja baskimaalaisten ruoanlaittoperinteitä.

Minivoileivät eli pintxot ovat baskikeittiön vastine tapaksille. Pinxtojen päälle tulee merenelävä, sieniä tai lihaa.

Baskikeittiössä kalan ja lihan maku halutaan säilyttää sellaisenaan.

oman makunsa ja vivahteensa", Joseba Zuazo sanoo.

YKSINKERTAISUUS MITTAA KOKIN TAIDOT

Zuazo halusi jo nuorena kokiksi. Yhteiset ateriat olivat keskeinen osa hänen lapsuudenperheensä elämää, ja nuorukainen suuntasi kokkikouluun.

"Syvensin osaamistani huippuravintoloissa. Kolmen Michelin-tähden ravintolassa opin molekyylikeittiöstä ja luovuudesta paljon sellaista, mitä koulussa ei opeteta. Alun perin ajattelin, että työskentelisin siellä pari kuukautta, mutta jäinkin viideksi vuodeksi", hän sanoo.

"Mitä enemmän perehdyin ruoanlaittoon ja Baskimaan ruokatraditioihin, sitä paremmin ymmärsin, että juuri baskikeittiölle tyypilliset yksinkertaiset maut ovat haastavimpia. Ne edellyttävät kokilta taitoa."

Iltapäiväkahvit nautimme Azkuna Zentroa -kulttuurikeskuksen kattoterassilla. Sieltä on upeat näkymät yli kaupungin.

Viinivarastona toimineessa rakennuksessa on nykyisin kirjasto, elokuvateatteri ja vaihtuvia taidenäyttelyitä. Ja uima-allas. Kun aurinko lipuu esiin pilven takaa, uimarit kerääntyvät paikalle.

Illalla odottavat vanhankaupungin pikkukadut ja niiden pintxo-baarit. •

3 x Baskimaan klassikkoruoat

CHULETA ELI RIB-EYE-PIHVI
Hiiligrillattu härän välikyljys tarjoillaan ranskalaisten ja salaatin kera.

TURSKA SALSA VERDE -KASTIKKEELLA
Kastike valmistetaan valkosipulista, oliiviöljystä, kalaliemestä ja persiljasta.

TXITXARRO ELI MARINOITU MAKRILLI
Baskit marinoivat makrilleja vuorokauden ajan tummassa viinietikassa ja tarjoilevat ne tomaattiviipaleiden kera.

→

reseptit Tiina Valkonen
kuvat Mikko Hannula

Pintxobaari on auki!

Valmista iso vadillinen sormisyötäviä pintxoja muutamasta raaka-aineesta, kutsu ystävät koolle ja kaada lasiin kuohuvaa.

Chorizo-pepperonipintxot

| NOIN 25 KPL |

1 pkt (130 g)	chorizo-viipaleita
1 prk (145 g)	aurinko-kuivattuja tomaatteja
1 prk (180 g)	vihreää pepperonichiliä
1	patonki
3 rkl	oliiviöljyä
1	valkosipulin-kynsi
	cocktailtikkuja

Puolita aurinkokuivatut tomaatit ja isoimmat pepperonit. Viipaloi patonki pellille leivinpaperin päälle. Pirskottele pinnalle öljyä ja paahda 225-asteisessa uunissa noin 5 minuuttia. Kuori valkosipuli ja hiero sillä paahdetut patonkiviipaleet.

Aseta patonkiviipaleille pala aurinkokuivattua tomaattia, chorizoviipale ja pepperoni. Kiinnitä cocktailtikuilla.

Sieni-vuohenjuustopintxot

| NOIN 25 KPL |

200 g	herkkusieniä
1 dl	oliiviöljyä
1	valkosipulin-kynsi
2 rkl	tummaa balsamicoa
1	patonki
1 pkt (140 g)	pehmeää vuohenjuustoa
1/3 tl	suolaa
	muutama timjaminoksa
	cocktailtikkuja

Puhdista sienet ja leikkaa 2–4 osaan. Kuori ja silppua valkosipuli. Ruskista sieniä pannulla öljytilkassa. Lisää valkosipuli, balsamico ja suola. Paista hetki sekoitellen ja ota liedeltä.

Viipaloi patonki pellille leivinpaperin päälle. Pirskottele pinnalle öljyä ja paahda 225-asteisessa uunissa noin 5 minuuttia.

Levitä patonkiviipaleille vuohenjuustoa. Laita päälle pari herkkusienipalaa ja kiinnitä cocktailtikuilla. Viimeistele timjamilla.

Rapu-parsapintxot

| NOIN 25 KPL, G, M |

200 g	jättikatka-ravunpyrstöjä (pakaste)
5–6	vihreää parsaa
1	sitruuna
2–3 rkl	oliiviöljyä
	sormisuolaa
	rouhittua mustapippuria
	cocktailtikkuja

Sulata ja kuivaa ravunpyrstöt. Huuhtele parsat ja poista puumaiset tyvet. Leikkaa parsat 2–3 cm:n paloiksi. Keitä paloja pari minuuttia suolatussa vedessä, jäähdytä kylmällä vedellä ja kuivaa.

Pese sitruuna ja leikkaa 2 cm:n viipaleiksi. Pujota cocktailtikkuihin ravunpyrstö, parsapala ja sitruunaviipale.

Grillaa pintxot nopeasti grillissä tai kuumalla pannulla tilkassa öljyä, noin minuutti molemmilta puolilta. Mausta suolalla ja pippurilla.

Varaa pintxoja naposteluun kullekin ruokailijalle 2–3 kappaletta kutakin.

Pintxot sopivat pieneen nälkään tai alkupalaksi

Mutkattomin tapa tutustua baskikeittiöön on maistella pintxoja. Ne ovat minivoileipiä, jotka on päällystetty esimerkiksi ilmakuivatulla kinkulla tai kalalla ja lävistetty cocktailtikulla. Baarista riippuen tikku joko heitetään lattialle tai asetetaan lautaselle syönnin jälkeen: tarjoilija kirjoittaa laskun tikkujen määrän perusteella.

Baskit eivät täytä pintxoilla vatsaansa. He syövät muutaman pintxon väli- tai alkupalaksi ja jatkavat sitten seuraavaan paikkaan tai illalliselle.

teksti Enna Koivunen × **kuva** Tuomas Kolehmainen

PARASTA KEVÄÄSSÄ

Kesä on hitusen lähempänä, kun kannat ruukut terassille ja parvekkeelle.

1. PARVEKELAATIKOILLA
päivität parvekkeen hetkessä keväiseksi. 38 x 18 x 16 cm. Värit lime, valkoinen, harmaa ja antrasiitti. Muovia. 4,95 e. Lofly. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

2. ULKORUUKUISTA
saat kivan kokonaisuuden yhdistelemällä eri kokoja ja värejä. 29 x 29 x 27 cm, 6,95 e. 39 x 39 x 36 cm, 9,95 e. Muovia. Värit valkoinen, harmaa ja antrasiitti. Lofly. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

3. KORKEAAN ULKORUUKKUUN
voi tehdä näyttävän istutuksen. 34 x 55 cm, 29,90 e. 28 x 45 cm, 24,90 e. Polyrottinkia. Värit musta, harmaa ja ruskea. House. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

4. PYÖREÄ ULKORUUKKU
on klassinen valinta. Halkaisija on 34 cm. Värit harmaa, musta ja ruskea. 24,90 e. Polyrottinkia. House. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

Kukat kuvausrekvisiittaa.

× SINULLE SOPIVA ×

Puutarhatyöt ovat sitä hauskempia
mitä paremmat työkalut hankit.

ISTOCK

Johan leikkaa!

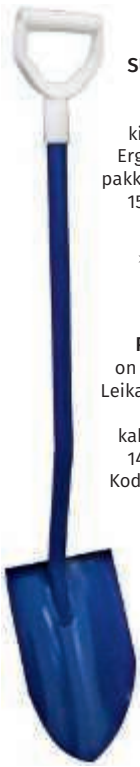
TELESKOOPPIVARTISELLA STARCUT 410 BL -OKSALEIKKURILLA
ulotut jopa 6,5 metrin päähän. Tarttumattomaksi pinnoitetut terät ja luistamattomaksi pinnoitettu vetokahva sekä T-mallinen lisäkahva helpottavat puutarhurin hommia. Mukana Classic -puutarhasakset. Gardena. 79,95 €. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

QUIKFIT VAIHTOVARSI
on karkaistua alumiinia, jossa on mukavan pehmeä tarttumapinta. Fiskars. 8,95 e. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

OHILEIKKAAVILLA RAIVAUSSAKSILLA
napsit tuoreet oksat. Kumiset kahvat takaavat hyvän pidon. Ellix. 9,95 e. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

ISO QUIKFIT-LEHTIHARAVA
on leveä työkalu pihan haravointiin. Lapa on kevyttä ja joustavaa materiaalia. Fiskars. 10,95 e. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

PUUTARHAKÄSINEILLÄ
saa hyvän otteen pihahommiin. Koot 7–9. 2,95 e. Lux. Myös punaisena. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat. Vihreänä ja sinisenä, suurimmat Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.



SUOMI 100 VUOTTA -PISTOLAPIO
uppoaa kovaan ja kiviseenkin maahan. Ergonominen kahva on pakkasenkestävää muovia. 15,90 e. Kodin Terrat.

CLASSIC-PENSASSAKSISSA
on ergonomiset kahvat. Leikattavan oksan paksuus voi olla enintään kahdeksan millimetriä. 14,95 e. Lux. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

OHILEIKKAAVIEN SMARTFIT-OKSASAKSIEN
kahvojen avautumista voi säätää. Fiskars. 7,95 e. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

YMPÄRISTÖN YSTÄVÄ -PUUTARHALANNOITE
on luonnonvaroja säästävä, riittoisa ja ravinteikas lannoite kaikille puutarhan kasveille. 10 l. Greencare. 10,95 e. Prismat, Kodin Terrat, S-Raudat, S-marketit, Salet ja Alepat.

TAVARANTOIMITTAJAT

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Kuplivaa kevättä.

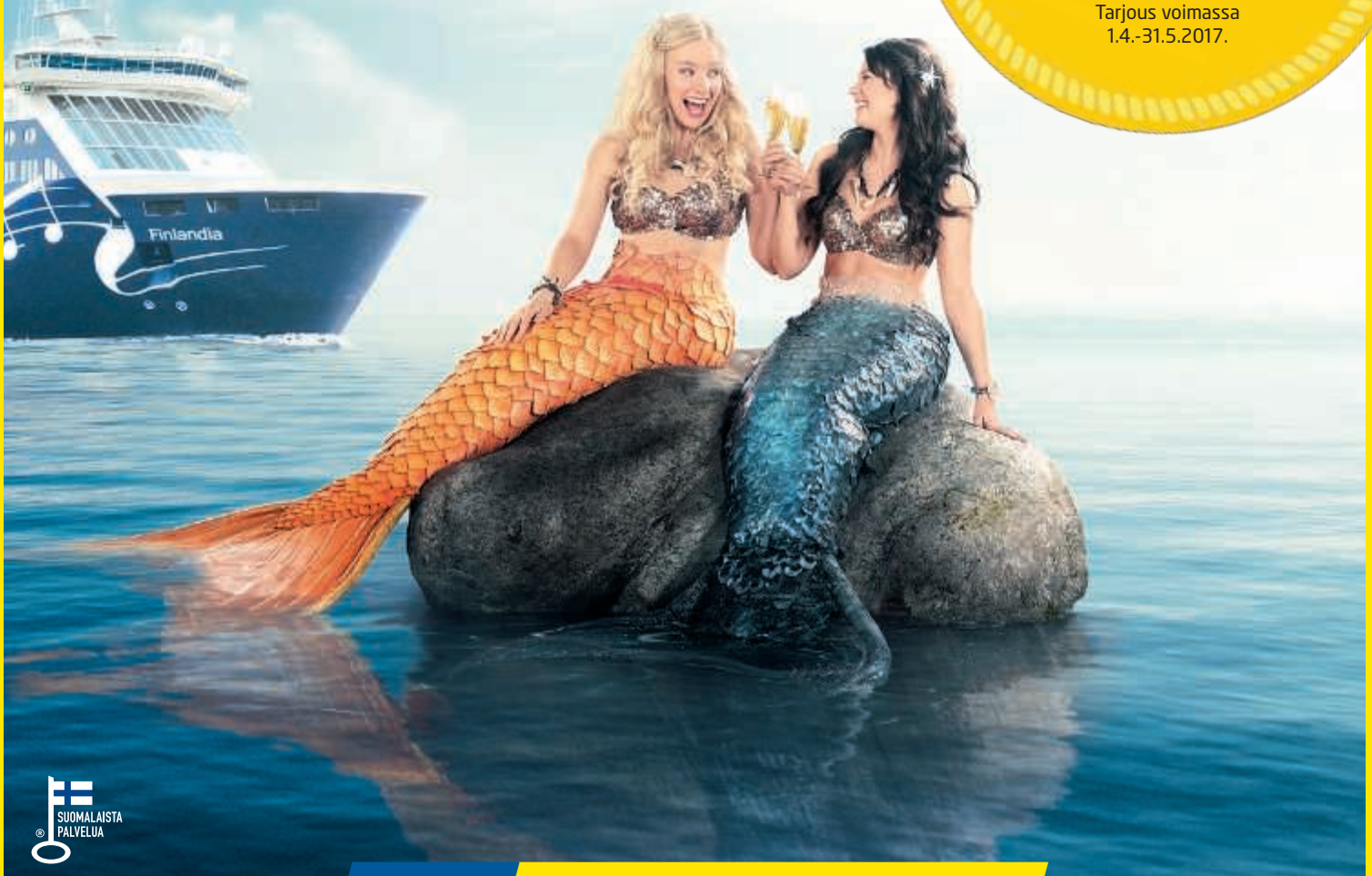
Lähde kevään riemuihin m/s Finlandialla Tallinnaan. Laivamatkalla nautit huippuesiintyjistä, keväisistä buffetherkuista ja iloisesta tunnelmasta. Juhlakauden kuohujuomat kannattaa hankkia samalla matkalla, sillä saat ne 10 % alennuksella Eckerö Marketista huhti-toukokuun ajan.

Lue lisää ja varaa matka **eckeroline.fi**

Kaikki samppanjat ja kuohuviinit

-10%

Tarjous voimassa 1.4.-31.5.2017.



SUOMALAISTA PALVELUA

MATKAMYYNTI
puh. 06000 4300
(1,75 €/puhelu+pvm/mpm)

eckeroline.fi

ECKERÖLINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

Bonusta matkoista ja laivaostoksista.

× SINULLE SOPIVA ×

On aika miettiä, missä aiot kesäsi istua.
Tässä muutama ehdotus.

Keinuen kesään

PAVILJONGIN alle mahtuvat hyvin pöytä ja tuolit. Runko on terästä ja katos vettähylkiväksi käsiteltyä polyesteriä. 3 x 3 m. 159 e. House. Prismat ja Kodin Terrat.

PÄIVÄNVARJOSTA tulee paras kaverisi, kun aurinko paahtaa täydeltä terältä. Halkaisija 2,7 m. Vettähylkivää polyamidipinoitettua polyesterikangasta. Harmaana. 39,90 e. House. Prismat ja Kodin Terrat.

Juotaisiinko tänään iltapäiväkahvit ulkona?

SÄKKITUOLISSA otat nokoset terassilla, parvekkeella tai kesäkodissa. 69 e. House. Myös harmaana. Prismat ja Kodin Terrat.

KUKKO vartioi pihaa. Metallia. 60 cm. 17,95 e. Myös kurki, 94 cm. 19,95 e. House. Prismat ja Kodin Terrat.

ISTUIN-PEHMUSTE helpottaa oloa, kun juteltavaa on paljon. 38 x 38 x 6 cm. 8,95 e. Prismat ja Kodin Terrat.

RIIPPUISTUIMESSA istut kuin aalloilla. Tuoli sopii sekä parvekkeelle että terassille. 100 x 55 cm. 39,90 e. House. Kodin Terrat ja suurimmat Prismat.

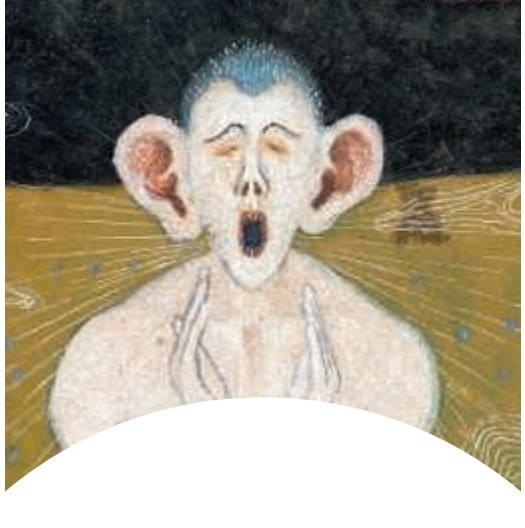
PUUTARHAHEDELMILLÄ JA -KASVIKSILLA teet hauskoja asetelmia. Päärynä 14 x 14 x 24 cm, paprika 15 x 14 x 19 cm. Myös omena 14 x 14 x 16 cm. Kaikki hedelmät ovat saatavana mustana ja valkoisena. Alk. 7,95 e. House. Prismat ja Kodin Terrat.

KALUSTESETTI mahtuu kauniisti parvekkeelle. Teräsrunkoisten tuolien pehmusteet ovat polyesteria. Tuolit 74.2 x 70.8 x 77 cm ja pöytä 50 x 45 cm. 299 e. House. Kodin Terrat.

SOHVARYHMÄ sopii monenlaiseen pihaan. Runko terästä, muut osat polyrottinkia. Mukana polyesteripehmusteet. Sohva 68 x 118 x 78cm, tuolit 68 x 66 x 78cm ja pöytä 81 x 48 x 41cm. 199 e. House. Prismat.

TAVARANTOIMITTAJAT

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



ANNA TAITEEN VIEDÄ.

Kansallisgalleria/Ateneumin taidemuseo. Yksityiskohtia teoksista: Eero Järnefelt, Pilviharjoitelma, 1893. Kuva: Kansallisgalleria/Hannu Pakarinen • Hugo Simberg, Halla, 1895. Kuva: Kansallisgalleria/Yehia Eweis • Helene Schjerfbeck: Toipilas, 1888. Kuva: Kansallisgalleria/Hannu Aaltonen • Albert Edelfelt, Pariisin Luxembourgin puistossa, 1887. Kuva: Kansallisgalleria/Hannu Aaltonen • Ferdinand von Wright: Taistelevat metsot, 1886. Kuva: Kansallisgalleria/Jouko Könönen • Helene Schjerfbeck: Punaiset omenat, 1915. Kuva: Kansallisgalleria/Henri Tuomi • Akseli Gallen-Kallela, Kullervon kirous, 1899. Kuva: Kansallisgalleria/Pirje Mykkänen • Helene Schjerfbeck, Tyttö hiekkakuopassa, n. 1912. Kuva: Kansallisgalleria/Yehia Eweis

Nyt on juuri oikea aika tulla tutustumaan rakastetuimpiin klassikkoteoksiimme.
Pysähdy hetkeksi oman lempiteoksesi ääreen ja anna taiteen viedä mukanaan.

Meille kaikki alle 18-vuotiaat pääsevät sisään aina ilmaiseksi. Tervetuloa!

KAN•SALLIS•GAL•LERIA

ATENEUM

KLASSIKOT UUDESSA VALOSSA

HELSINGIN SANOMAT HOK-ELANTO KPMG

× SINULLE SOPIVA ×

Grillikausi voi alkaa vaikka tänään.
Valitse sopivin ja anna tiristä.

SATUNNAISEEN GRILLAILUUN
Pienempi pallogrilli on helppo siirtää paikasta toiseen. 43 cm:n grillausala riittää jouhevaan grillaukseen, ja kahvat helpottavat grillausritilän nostamista. Ilmansäätöventtiilillä voi säädellä lämpötilaa. Hiiligrilli 27,95 e. House.

ISTOCK

Kuuma, kuumempi, grilli

NÄPPÄRÄ MONITOIMIGRILLI
Savustin muuttuu sähkögrilliksi vastuksen paikkaa siirtämällä. Sähkögrillinä sitä voi käyttää parvekkeella, mutta savustus vaatii ulkotilan. Laitteen ritilä ja rasvapelti ovat konepestäviä. Grillausala 22 x 34 cm. Teho 900 W. Nokkela sähkögrilli/-savustin 79,95 e. Muurikka.

SIISTIÄ SAVUSTUSTA
Nuotion ja pöntön sijaan homma hoituu sähkösavustimella. Savustimen grillausala on 39,5 x 23,5 cm, ja laite sisältää ritilän, rasvapellin ja savustuspurutason. Teho 1100 kW. Sähkösavustin 49,95 e. House.

KOKO ATERIA GRILLILLÄ
Kaasugrillissä on kätevä sivupoltin, jolla voi keittää perunat sillä aikaa kun muut raaka-aineet kypsyvät grillissä. Grilli syttyy helposti sytytysnapilla. Grillausala on 52 x 38 cm. Grillin mitat 112 x 106 x 51 cm. 3 teräsputkipoltinta. Kokonaisteho 12,8 kW, josta sivupoltin 3,2 kW. Halifax 3 + 1 -kaasugrilli 199 e. Mustang.

SUJUVAA GRILLAAMISTA
Grilli on helppo sytyttää, ja lämpötilan voi säätää tarkasti ja nopeasti. 63 x 42 cm:n grillausalasta puolet on valurautaista grilliritilää ja puolet valurautaparilaa. Tukevassa grillissä on 3 valurautapoltinta. Grillin mitat 119 x 106 x 56 cm. Kokonaisteho 10,5 kW. Veranda 3 -kaasugrilli 179 e. Barbec.

PERINTEISELLE FIILISTELIJÄLLE
Hiiligrilli lämpenee ja jäähtyy hitaasti, joten se sopii sellaiselle, jolle kokkailu on mukavaa ajanvietettä. 53 cm:n grillausalalle saa hyvän hiillospedin. Grillausta helpottavat saranoitu kansi, lämpöhylly, lämpömittari, ilmansäätöventtiili, irrotettava tuhka-astia ja tarvikekori. Kettle-hiiligrilli 77,95 e. House.

TAVARANTOIMITTAJAT

Prismat, Kodin Terrat ja osa S-Raudoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

8 kymmenestä yli 3-vuotiaasta koirasta kärsii ienongelmista[1]. Pedigree® DENTASTIX™ auttaa vähentämään hammaskiven muodostumista jopa 80% päivittäin käytettynä.

Euroopan johtava koiranruokamerkki[2]

Large (25+ kg) **Medium** (10-25 kg) **Small** (5-10 kg)

Pedigree® DENTASTIX™-sarja sopii kaikenkokoisille koirille.

Lisätietoa saat osoitteessa www.pedigree.fi

Koirankin hampaita täytyy hoitaa

Samoin kuin meidän ihmisten, myös koiran hampaiden pinnalle muodostuu plakkia, joka kovettuessaan muuttuu hammaskiveksi. Jos plakki ja hammaskivi pääsevät riittävän kauan ´´muhimaan´´ koiran hampaissa ja ikenissä, syntyy ientulehdus, joka on vakavasti otettava sairaus ja joka vaatii aina eläinlääkärin hoitoa.

Siksi koiran hampaista ja suuhygieniasta kannattaa pitää säännöllisesti huolta.

Pedigree

Pedigree®, DENTASTIX™ ®/™ Trademarks © Mars, Incorporated 2017

[1] Kortegaard HA, Erikksen T and Baelum V. (2008) Periodontal disease in research beagle dogs – an epidemiological study. Journal of Small Animal Practice 49, 610-616.

[2] Lähde: Koirien hammashoito lisäravinteiden avulla, Nielsen vähittäismyyntitiedot, seurantajakso kesäkuu 2015 toukokuu 2016.

Alkukevät nostattaa puutarhaihmisen kiihkoa. Pahimpia oireita lievittävät kirjat.

koonnut Mari Paalosalo-Jussinmäki

Kirjan ja ruusun päivää vietetään 23.4.

ISTOCK

Multa-kuume

VIHERMEHUT JA -SMOOTHIET
Gummerus. 128 sivua. Alk. 7,90 e.
Innokkainkin puutarhanhoitaja kaipaa välillä virkistystä. Kuka olisi uskonut, että ruusukaalista, punajuurenlehdistä ja lehtimangoldista syntyy hyvänmakuinen juoma? No, tarvitaan siihen vähän riisimaitoakin.

PUUTARHURIN KÄSIKIRJA
Taina Koivunen. 176 sivua. Gummerus. Alk 15,90 e.
Suomessa ilmasto päättää, millaiset kasvit menestyvät. Koivunen kertoo yli 30 vuoden kokemuksella, miten rakennetaan piha, joka on kaunis ympäri vuoden. Suunnittelua helpottavat kasvitaulukot.

SUOMALAINEN PUUTARHAKIRJA
Paula Ritanen-Närhi. 214 sivua. Otava. Alk. 16,90 e.
Kokenut puutarhatoimittaja esittelee 14 kotipuutarhaa eri puolilta Suomea. Kauniit kuvat tarjoavat nojatuolimatkan ihaniin pihoihin, mutta Ritanen-Närhi vastaa myös kiperiin kysymyksiin komposteista, kesäkukkien kastelusta ja kaalintaimien menestyksen eväistä.

VIHANNEKSIA! LISÄÄ KASVIKSIA LAUTASELLE
Kati Jaakonen. 160 sivua. Readme. Alk. 13,90 e.
Hellapoliisi-bloggaaja on koonnut kirjaan noin 70 reseptiä, joiden tarkoitus on inspiroida käyttämään tuttuja kasvihuonevihanneksia. Ainakin kurkkupekonikääröt ja täytetyt herkkusienet näyttävät herkullisilta.

HAUSKAT PUUTARHAPROJEKTIT
Dorling Kindersley. Suomentaja Sirpa Vuento. 80 sivua. Readme. Alk 15.90 e.
Läpinäkyvään reppuun pakattu tehtäväkirja innostaa leikki-ikäisen pihapuuhiin: mukana on istutuslapio, pusseja siemenille ja tarroja ruukkuihin. Nuoret hyötypuutarhurit pääsevät myös keittiötöihin, sillä kirjassa on puutarhan antimista tehtäviä reseptejä.

SUOMALAINEN PIHA JA PUUTARHA
Pentti Alanko, Taina Koivunen, Elina Regårdh ja Meeri Saario. Toimittanut Soile Tapola. 504 sivua. Gummerus. Alk 12,90 e.
Jättikirja kertoo kaiken olennaisen pihan rakentamisesta ja suunnittelusta, puutarhan koriste- ja hyötykasveista ja siitä, miten nurmikon saa kauniiksi. Neljän asiantuntijan kirjoittama teos on täynnä asiaa ja yksityiskohtia.

LUKEMATTOMIA KIRJOJA LÖYDÄT VERKKOKAUPASTA PRISMA.FI.

Kirjat saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Uncle Ben's®
Pitkäjyväinen riisi

Onnistuu aina

Korkealaatuinen
Högsta kvalitet

Uncle Ben's
Hyvän aterian alku

× AJATTELE ×

Miten puhut lapsellesi?

Huono Äiti -bloggaaja Sari Helin haluaa vähän vaihteeksi nipottaa.

s. 60

Rakkauden tähden

Bachelor Suomi -ohjelman Tuomas ihastuu helposti.

s. 66

JOUNI HARALA

”Ihmisten kannattaisi kasvattaa lapsensa niin, että nämä pysyvät puheväleissä keskenään. Sisaruussuhde on niin arvokas”, Sari Helin sanoo.

SARI HELIN, 48
Huono Äiti -median perustaja, toimittaja ja bloggaaja on kirjoittanut kolme kirjaa. *Huono äiti: Tunnustuksia* ja *Huonon Äidin seksikirja* ovat saatavilla Prisman verkkokaupasta. *Elämää tehosekoittimessa* ilmestyy syksyllä. Helinin perheeseen kuuluvat puoliso, europarlamentaarikko Petri Sarvamaa, 56, lapset Sisu, 14, ja Sissi, 8, sekä Sarvamaan aikuiset lapset.

Armoa, äiti

Suomen virallinen Huono Äiti Sari Helin jakaa epätäydellisyyden ilosanomaa, tappelee lastensa kanssa ja ajattelee joka päivä kuolemaa. Nyt hänellä on kuitenkin vähän nipotettavaa.

teksti Hanna Jensen × **kuvat** Piia Arnould

Jos on Huono Äiti -median **Sari Helinin** poika, oppii jo nuorena seuraavat asiat: avaamaan oven kaupassa (Helin odottaa ovella, kunnes se avataan hänelle), syömään ilman kännykkää, unohtamaan sanan vammainen, kuuntelemaan pikkusiskon juttuja ja kysymään myös tämän ystäviltä kuulumisia, lähettämään lahjasta kiitosviestin, tilaamaan ravintolassa ruokaa ja parturilta ajan, hakemaan tet-paikan muualta kuin äidin firmasta ja sanomaan tarjoilijalle ei kiitos tai kyllä kiitos.

Neuvotteluvaraa ei ole. Nämä ovat elämän perustaitoja.

Vaatekasoista Helin ei voi räksyttää. Hänen omat vaatekasansa ovat liian korkeat.

Sari Helin eli Huono Äiti tunnetaan blogin lukijoiden (70 000 kävijää viikossa) ja Facebook-ryhmäläisten (76 000 tykkääjää) kesken etunimellä Huono.

Nyt Huono keittää teetä kirjojensa keskellä toimistossaan Helsingin Kruununhaassa ja haaveilee siitä, että saisi vähän järjesteltyä paikkoja. Laittaisi kotonakin vaatehuoneen kuntoon.

Hän kuitenkin tietää, että siinä kävisi kuten aina. Kun hän keksisi, miten asia kannattaa tehdä, hän ryntäisi kirjoittamaan siitä ja itse tekeminen unohtuisi.

”Kirjoittamiseen on niin kova imu.”

Kun Helin avaa tietokoneen kannen, häntä hymyilyttää valmiiksi. Sitten hän alkaa paukuttaa näppäimiä, nopeasti ja varmasti. Sanat vain tulevat. Lauseet ovat lyhyitä.

Helin tekee kaiken nopeasti, ding-ding-ding.

”Mieheni on hinkkaaja. Se järjestelee tiskipöytääkin tunnin. Siinä vaiheessa mää olen jo kirjoittanut viisitoista liuskaa tekstiä uuteen kirjaani.”

KAKSI ASIAA YHDISTÄÄ ÄITEJÄ KAIKKIALLA

Helin ymmärsi 14 vuotta sitten, mikä äitejä yhdistää: epätäydellisyys ja syyllisyys.

Oivallus konkretisoitui leikkikentällä Washingtonissa. Helin ja hänen aviomiehensä **Petri Sarvamaa** asuivat siellä 2000-luvun alkupuolella, kun Sarvamaa työskenteli Washingtonissa Yleisradion kirjeenvaihtajana. **Sisu**-poika syntyi Yhdysvalloissa, joten Helin seisoi muiden pienten lasten äitien kanssa leikkikentällä puolikuolleena väsymyksestä ja mietti, miten voisi välttää puhumisen. Hän kesti tavallista huonommin yöheräilyä. Koska silloin ei ollut edes kännyköitä, nettiin ei voinut paeta.

Tästä tolkuttomasta väsymyksestä on pakko puhua, Helin ajatteli.

Vuonna 2006 perhe palasi Suomeen. Täällä Helin huomasi, että äidit harrastivat äitineuvomista.

Neuvoja annettiin, vaikka niitä ei pyytänyt.

Jos Helin sanoi, ettei kyennytkään tulemaan kahvitreffeille koska väsytti niin →

”Jos elän yhtä kauan kuin vanhempani, minulla on kymmenen vuotta aikaa. Käytänkö sen nipottamiseen?”

että hampaat putosivat suusta, kaveri ei vastannutkaan empaattisesti, vaan tivasi, oliko Helin varmasti suorittanut oikeat toimenpiteet, jotta ei olisi niin väsynyt.

Olisipa mukavaa, jos ystävien kesken tuettaisi, ajatteli Helin.

Vuonna 2011 Helin oli valmis tekemään ensimmäisen Huonon Äidin Facebook-postauksen. Se kuului näin:

Nukahti illalla meikit naamassa ja kännykkä pään päällä, heräsi samasta asennosta klo 5 ja aloitti heti Huonona Äitinä.

Tykkääjiä oli yhdeksän.

Tänä vuonna postaus *Äitiflunssa ei ole mikään miesflunssa* sai 3600 tykkäystä. Huonosta Äidistä oli tullut Helinille kokopäivätyö.

LOPPUELÄMÄ JA MIHIN SE KÄYTETÄÄN

Huononä Äitinä Helinillä on suorasukaisia mielipiteitä eikä mitään vaikeuksia sohaista muurahaispesää. Huono Äiti sanoo esimerkiksi, että seksiä pitäisi harrastaa lapsiperheissä vaikka seksitelttalomalla, jos ei muuten löydy aikaa.

Helin uskaltaa sanoa, että seksi on tärkeä osa parisuhdetta ja että seksielämä kannattaisi hoitaa kuntoon. Vähän hänkin joutuu pehmentelemään.

”En voi kirjoittaa suoraan, että jos et anna, toinen ottaa rakastajan ja teille tulee ero.”

Helin kertoo yhteisölleen väsymättä siitä, kuinka hän ja hänen miehensä ovat pyytäneet ja hankkineet apua lapsiperheen arkeen. He ottivat kuukauden ikäiselle lapselle hoitajan ja rakensivat myöhemmin muiden pienten lasten vanhempien kanssa yökyläringin ja harrastukseenviemisringin. Nyt 8-vuotiaalla **Sissillä** ja 14-vuotiaalla Sisulla on varamummo.

”Ei kannata uskotella itselleen, että voi hoitaa lapsensa kokonaan itse. Se on marttyyriutta.”

Jälkipolvi saattaa protestoida järjestelyjä, mutta se pitää kestää.

”Eivät ne siihen kuole. Kyllä meidänkin nuorimmainen olisi varmasti aina mieluiten äidin ja isän kanssa. Mutta haloo.”

Helinin mielestä on mietittävä tarkkaan, mitkä asiat elämässä ovat tärkeitä ja mitä uhrauksia vaatii, jotta niitä voi tehdä.

Kohta tämä nimittäin on ohi.

”Jos itse elän yhtä kauan kuin vanhempani, minulla on kymmenen vuotta aikaa. Käytänkö sen nipottamiseen? Se keskustelu on käytävä itsensä kanssa joka päivä.”

ÄITI, JOKA ONKIN AINA SAATAVILLA

Helinin puhelin soi. Mies soittaa.

”Toivottavasti sinulla on jotakin tärkeää. Muuten kerron jotakin seksielämästämme”, Helin sanoo puhelimeen ja nauraa makeasti päälle.

Koska Sarvamaa on viikot Brysselissä, Helinin työpäivät kulkevat näin.:

Työviikko alkaa sunnuntai-iltana, jolloin Helin katsoo seuraavan viikon

”Pojille pitäisi masinoida nörttistipendit, koska tytöt pokkaavat kaikki stipendit kevätjuhlissa. Tähän tarvitaan isompi firma taakse.”

työasiat. Hän aloittaa kotona työnteon maanantaiaamuna jo ennen kuin lapset ovat heränneet. Sitten hän vie lapset kouluun, menee konttorille, kuskaa lapset harrastuksiin, ruokkii heidät ja oleskelee heidän kanssaan kotona. Myöhään illalla hän tekee todennäköisesti vielä pari tuntia töitä.

Kaikki kuusi Huono Äiti -vuotta ovat kuluneet samalla kaavalla.

Siitä huolimatta Sisu huomautti vähän aikaa sitten äidilleen, että *sä olet äiti aina saatavilla.* Se ilahdutti Heliniä.

SYÖDÄÄNKÖ NYT VAI RÄHJÄÄNKÖ ENSIN?

Rehellisyyden nimissä on kuitenkin kerrottava, että aamukymmeneen mennessä Helin on saattanut räjähtää jo monta kertaa.

”Oi kyllä, usein jo ennen aamupalaa.”

Helin on tyytyväinen, että perhe ei asu enää kerrostalossa. Ei kuulu mökä muille.

Kahdeksaan mennessä on huudettu siitä, miksi koulukirjoja ei ole laitettu kassiin. Sitten rähistään, onko kännykkä sittenkään ollut yön aikana lentotilassa, kuten on sovittu. Tässä vaiheessa pikkusisko laittaa kuulokkeet korviin ja mies, jos on kotona, kärvistelee.

”Me olemme Sisun kanssa toistemme kopiot. Meillä on samanlainen sanan säilä.”

Välillä kuohahtelu väsyttää jopa Heliniä itseään.

”Pitäisi varmaan aloittaa jooga, mindfulness ja meditointi ihan ympäristönkin takia.”

Helin pitää itseään tiukkana äitinä. Vähän aikaa sitten Sisu kuitenkin selitti hänelle, että niillä, joilla nipotetaan, käy elämässä huonosti, mutta koska hänen äitinsä ei ole nipottanut, hänestä on tullut aika jees.

”Hyvänen aika! Se sanoi, että mä en ole nipottanut!”

Juuri tästä on Helinin mielestä kyse äitien syyllisyydessä. Vaikka olisimme ihan ok, tunnemme syyllisyyttä.

Helin haluaa purkaa kierteen. Siksi hän kertoo suorasukaisesti mokistaan ja epätäydellisyyksistään. Ja siksi hänelle tärkein palaute Huonossa Äidissä on se, kun joku kirjoittaa: Kiitos armahduksesta. Kiitos että muillakin on tätä. →

”Ei kannata uskotella itselleen, että voi hoitaa lapsensa kokonaan itse.”

KUN GUCCI LAKKASI KIINNOSTAMASTA

Mutta mitä elämässä pitää tapahtua, jotta ihmisestä tulee häpeämätön?

Helin uskoo, että hänen kohdallaan olennaista oli ensinnäkin se, että äiti uskoi hänen ja **Mikko**-veljen pystyvän mihin tahansa. Äiti uskoi, että molemmista tulisi isoina presidenttejä. Äiti ei huutanut vaan kannusti.

Mummo taas opetti, että elämässä piti olla järjestystä ja rutiinit. Asiat on sanottava ja tehtävä rivakasti.

Kun vielä työikäinen äiti sairastui syöpään, Helin saattohoiti hänet veljensä kanssa ja seurasi, kuinka vahva äiti lohdutti loppuun asti muita, pappiakin.

”Se vahvuus jätti minuun jäljen.”

Helinin isä oli kuollut aikaisemmin, ja Helinin mummolle pojan ja miniän menetykset olivat liikaa. Hän kompastui kotona ja menehtyi sairaalassa.

”Nämä kuolemat ja muutama muu solmu suvussa muuttivat elämänjärjestykseni. Jos olivat siihen asti Guccin laukut kiinnostaneet, eivät kiinnostaneet enää.”

Helinin keho reagoi: ensin hävisi B-vitamiini, sitten pamahtivat nivelet. Helin lohduttautui lauseella, jonka sairaanhoitaja hänelle sanoi: Tämä kaikki nousee vielä sinulle vahvuudeksi.

Helin päätti, ettei pelkäisi enää mitään.

Siksi hän haluaa nytkin sanoa jotain, jonka tietää suututtavan.

HAKKAAMINEN ON SAANUT UUDEN MUODON

Helin haluaisi kirjoittaa siitä, että monet suomalaiset kasvattavat lapsensa nälvimällä. Se on hänestä väärin. Lapselle on tärkeintä ymmärtää jokaisella solullaan, että vanhemmat pitävät hänestä. Hänen ei pidä koskaan joutua ajattelemaan, että hän on vanhemmilleen taakka. Silti juuri niin monet vanhemmat käyttäytyvät.

”He kasvattavat lapsiaan vittuilemalla. Jonkun se on sanottava ääneen.”

Helinin mielestä tässä on pakko käyttää voimasanoja. Näin tärkeästä asiasta on puhuttava suoraan.

”Vanhemmat viestivät lapselle, että vittu kun mun arkeni on vain niin vitun raskasta.”

Kun ruotsalaisvanhempien lapsi pomppii pallomeressä, vanhemmat sanovat tälle että no ehtii sinne syömään vielä pienen hetken päästäkin. Suomalaisvanhemmat taas ärähtävät lapselleen että älä nyt vingu siinä, mitä sää nyt, sua pitää taas odottaa.

Helin kärjistää, mutta ei paljon. Hän kuuntelee ihmisten puhetapaa julkisissa kulkuvälineissä, kaupoissa, terminaalissa ja ihmettelee, miksi niin moni puhuu lapsille niin rumasti.

”Remmillä hakkaaminen on muuttunut vittuiluksi.”

Helin ei vielä tiedä, milloin käsittelee aihetta, mutta tulossa se on. Huonon äidin keskustelupalstalla siitä voi puhua, koska yhteisö on epätyypillinen muihin keskustelupalstoihin verrattuna.

Keskustelu on asiallista. Se johtuu siitä, että Helin moderoi keskustelua itse ja antaa tarvittaessa keltaisia ja punaisia kortteja häiriköille.

”Porukka on ymmärtänyt, että kun puhutaan huonoudesta, ei kannata alkaa besserwisseröidä ketään.” •

TUTUT TUOTTEET, UUDET PAKKAUKSET!

Nalle

@ NalleSuomi @ Nalle_Suomi

Autamme lukijoitamme löytämään parhaat puolensa.
Hae lukijamalliksi osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu

teksti Anitra Rönkkö ja Mirkka Siusluoto × **tyyli** Mirkka Siusluoto
× **kuvat** Piia Arnould × **meikki** Aino-Sofia Kojonen
× **vaatteet** Sokos Helsinki ja Sokos Kaari

SITÄ OIKEAA ETSIMÄSSÄ

Tuomas Sahimaa, 30, on lentäjä ja poikamies, joka etsii rakkautta tosi-tv-sarjassa Bachelor Suomi. Sokos vaatetti miehen soidintanssiin.

Miten päädyit etsimään rakkautta tv-ohjelmassa?
Olin sellaisessa elämänvaiheessa, että halusin löytää jonkun. Olen realisti: jos haluaa tavata sen yhden, on paras tavata paljon ihmisiä.

Millaista parisuhdetta arvostat?
Ihailen pariskuntia, jotka ovat olleet pitkään yhdessä ja joilla on paljon lapsia. Välillä on ehkä ollut huonojakin hetkiä, mutta suhteen hyväksi on tehty töitä.

Mikä on pisin suhteesi?
Olin suhteessa kymmenen vuotta, mutta välillä pidimme taukoa.

Onko ulkonäkö sinulle tärkeä?
Totta kai ulkonäkö on vahva tekijä, mutta ihastuneena näkee toisen ihan eri tavalla kuin muut ihmiset. On mahtavaa herätä jonkun sellaisen vierestä, josta voi ajatella, että siinä on maailman kaunein nainen.

Oletko tehnyt rakkauden takia jotain sellaista, mitä kadut?
Minulla oli ensimmäinen tyttöystävä, kun olin 12. Asuimme eri paikkakunnilla. Kun erosimme, lakkasin vastaamasta hänen soittoihinsa. Kaikki ihmettelivät, miksi puhelin soi koko ajan.

Millaisia asioita haluat tehdä elämäsi naisen kanssa?
Kaiken. Haluan jakaa elämän ihanuudet, lomat, mökkimatkat ja virstanpylväät elämässä.

Mikä saa sinut ärsyyntymään parisuhteessa?
Jonkin pienen eleen tai sanan ylianalysointi. Voi hyvää päivää, kuinka ärsyttävää se on!

Mikä on sinulle eroperuste?
Se, että tulevaisuuden näkymät eivät ole yhteneväiset. Jos toinen haluaa esimerkiksi muuttaa ulkomaille ja toinen ei, suhdetta on aika vaikea jatkaa.

Mikä on suurin pettymyksesi rakkaudessa?
Olen oppinut, että joskus pelkkä rakastaminen ei riitä. Ihmisten pitää myös sopia yhteen.

Ihastutko helposti?
Taidan ihastua. Riippuu tietysti elämäntilanteesta: jos on kesä ja olen sinkku, ihastun helposti ja jatkuvasti. Olen ehkä nytkin ihastunut.

Bachelor Suomi näkyy Nelosella nyt.
Sokos pukee Bachelorin. →

Lentäjästä sailoriksi. Bachelor pukeutuu raitaan.

Siisti ja rento kesämies luottaa yksinkertaiseen lookkiin.
Valkoinen t-paita pysyy hyvänä pesusta toiseen, kun puuvilla on paksua ja laadukasta.

T-paita 49,90 e, Boss Orange.
Farkut 105 e, J Lindeberg.
Pipo 35 e, Makia.
Raitaneule 99,95 e, G-Star.
Köysi kuvausrekvisiittaa.

KATSO VIDEO:
NÄIN VALITSET PUVUN
▶ **yhteishyvä.fi**

Rullaa farkkujen lahkeet rennosti ja jätä sukat kotiin.

Farkut kelpaavat työpaikan bileisiin.
Mieskin tarvitsee laukun!
Tänä keväänä muodikkain laukku
on kankainen.

Raitapaita 49 e, Makia.
Kassi 10 e, Makia.
Yhdistelmätakki 429 e, Tiger of Sweden.
Farkut 110 e, Levi's.
Taskuliina (solmittu farkun vyön lenkkiin)
39 e, Turo.
Kengät 109 e, Adidas.

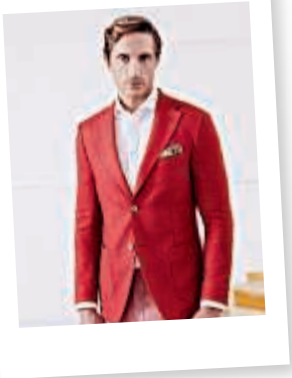
Ellei kaapissasi ole vanhaa paitaa, osta kulutuspesty uusi.

Jalkapallomatsissa tärkeintä on mukavuus. Klassinen ruutupaita henkii tänä keväänä vintagea. Metsuripaita sopii rentoihin iltamenoihinkin, kun jätät sen auki.

Ruutupaita 89 e Denim & Supply.
College 89 e, Denim & Supply.
Verkkarit 39,95 e, Jack & Jones Vintage.
Hattu 59,95 e, Länsilakki.

Pilkahdus punaista

Huppari, 39,99 e.
Koot S–XXL.
Jack & Jones Vintage.
Sokokset.



Blazer, 359 e.
Turo. Suurimmat
Sokokset.

Paita, 39 e.
Makia. Suurimmat
Sokokset.

Superstar-tennarit,
109 e. Sokokset.

Sortsit pukevat kaupunkilomailijaa. Punainen on kevään tärkein väri. Se tekee perussortseista kiinnostavat. Poolopaita on taas muotia. Yhdistä se pikkutakkiin ja näytät hetkessä herrasmieheltä.
Poolopaita 39,95 e, Selected.
Puvun takki 119,95 e, Premium by Jack & Jones.
Sortsit 119 e, Boss Orange. **Polvisukat** 8,95 e, Sidoste.
Kengät 119 e, Vagabond. **Lippis** 39 e, Makia.

Päällystakki, S-Etukortilla
159 e viikon 15 ajan
(norm. 229 e). Daniel
Hechter. Sokokset.

T-paita, 15,99 e.
2 kpl/pkt. Koot S–XXL.
Myös mustana.
Tom Tailor. Sokokset.

Lakki, 34,95 e.
Fredrikson. Sokokset.

Pikeepaita,
95 e. Lacoste. Useita
värejä. Suurimmat
Sokokset.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Sininen on suuren juhlan väri. Unohda musta! Sininen puku on moderni ja muodikas. Pue puvun kanssa raidalliset tai pallokuvioiset sukat. Ne tuovat asuusi persoonallisen lisän.

Kauluspaita 39,95 e, Premium by Jack & Jones.
Puvun takki 319 e, Turo.
Housut 139 e, Turo.
Rusetti 39,95 e, Atlas Design.
Taskuliina 39 e, Atlas Design.
Sukat 8,95 e, Happy Socks.
Kengät 119 e, Vagabond.

Pukeutumisneuvoja Petteri Kankkunen Sokos Kaaresta kertoo, miten löydät täydellisen puvun.

Muista nämä pukuostoksilla

1 Huomioi materiaali. ”Villa on materiaaleista juhlavin. Juhliin suosittelen täysvillaa, mutta arjessa kestää paremmin sekoitekangas.”

2 Tsekkaa ranteet ja nilkat. ”Puvun täytyy istua. Kauluspaidan hihaa pitäisi näkyä takin alta 1–1,5 senttiä ja lahkeen pituus on oikea, kun takaprässiin ei tule ryppyjä. Hartialinja on nykyään luonnollinen.”

3 Tunne vartalosi. “Kapea trendi jatkuu, mutta pukuvalmistajilla on mitoituksia eri vartalotyypeille. Voit myös muokkauttaa pukua Sokoksen korjauspalvelussa.”

4 Älä hosu. ”Paras tulos syntyy, kun sovitat pukua rauhassa. Ei se silti välttämätöntä ole: yksi mies tuli aamulla ostamaan pukua iltapäivällä pidettäviin häihin. Oikein hyvän löysimme!”

5 Osta kahdet housut. ”Hanki työpukuun toisetkin housut. Ne kuluvat nopeammin kuin takki, joten puvun käyttöikä pitenee.”

6 Leiki vähän. ”Kun juhla on epämuodollinen, tuo asuusi väriä rusetilla, solmiolla tai taskuliinalla. Taskuliinakin riittää ainoaksi asusteeksi.”

7 Noudata etikettiä. ”Virallisiin tilaisuuksiin kirjavat asusteet eivät sovi. Jos kutsussa lukee tumma puku, asusi on tämä: musta puku, valkoinen paita, helmenharmaa solmio ja valkoinen taskuliina.”

teksti Leena Lukkari × **kuvat** Satu Kemppainen
× **meikki ja hiukset** Jonna Karlström

Syöminen on parasta ihonhoitoa

Noora Shingler, 35, iloitsee siitä, että luonnonkosmetiikkaa saa myös marketeista.

Kun luonnonkosmetiikkaan perehtynyt bloggaaja **Noora Shingler**, 35, oli teini, hän levitti iholleen halpaa meikkivoidetta. Paljon. Nyt hän katsoo huolissaan nuoria tyttöjä, jotka tekevät samoin.

”Kaikkein halvimmat meikit saattavat sisältää jopa hormonitoimintaa häiritseviä kemiallisia yhdisteitä. Toivoisin, että vanhemmat ottaisivat asiassa enemmän vastuuta ja tutustuisivat tuotteisiin, joita heidän teininsä käyttävät”, Shingler sanoo.

”Nykyään se on helppoa, kun netistä löytyy tietoa ja isoimmat tavarataloketjut ovat ottaneet valikoimiinsa luonnonkosmetiikkaa.”

Shingler itse on käyttänyt vain luonnonkosmetiikkaa pian kymmenen vuotta. Kaikki alkoi ruokaremontista, jonka lääkäri määräsi epämääräisten vatsavaivojen hoitoon. Vaivat loppuivat, kun Shingler poisti ruokavaliostaan maidon, vehnän, sokerin ja hiivan.

Jotta Shingler pystyi noudattamaan uutta ruokavaliotaan, hänen oli luettava elintarvikkeiden tuoteselosteet tarkasti. Pian hän alkoi tutkia myös kosmetiikan tuoteselosteita, ja äkkiä hänellä oli ura.

VAIN YKSI EI TOIMI LUOMUNA

Kun Shingler tajusi levittäneensä iholleen kemikaaleja, joiden yhteisvaikutuksia kukaan ei ollut tutkinut, hän halusi kertoa siitä muillekin. Kemikaalicocktail-blogissa hän raportoi tuoteselosteista ja luomukokeiluistaan. Blogista tuli nopeasti suosittu.

”Alussa en tiennyt luonnonkosmetiikasta mitään. Yllätyin iloisesti, kun sertifikaatteja löytyi ruuan lisäksi kosmetiikasta. Vähitellen opin lisää myös yksittäisistä raaka-aineista.”

Shingler aloitti luomukokeilunsa sampoista ja käsisaippuoista ja eteni rasvoihin sekä meikkeihin.

”Nyt on enää yksi kosmetiikkatuote, jolle en ole löytänyt käypää luonnonmukaista vastinetta: hiuslakka. Jos olen menossa koko illan kestävään juhlaan, viimeistelen kampaukseni aina synteettisellä lakalla. Vain se pitää kampaukseni kuosissa.”

Nooran ruokavinkit ihonhoitoon

AVOKADO
Avokadojen sisältämä omega-9-rasvahappo auttaa säilyttämään ihon kosteustasapainon.

MARJAT
Marjoista saan flavonoideja, jotka suojaavat ihoani auringon ultravioletti-säteilyltä.

PAASTO
Paasto poistaa kehosta epäpuhtauksia, mikä näkyy ihon hehkuna. Terveellinen ruoka pitää sitä yllä.

MANTELIMAITO
Mantelimaidossa on E-vitamiinia, joka kosteuttaa ihoa ja parantaa ihon pintaverenkiertoa.

123RF

Noora Shingler muistaa ikuisesti yhden rouvan reaktion kahvilan naistenhuoneessa. ”Hän ihasteli ihoani ja halusi tietää, mitä tuotteita käytän. Kun kerroin, että hehku oli peräisin paastosta, rouva hämmästyi aidosti.”

Nykyään osa Shinglerin työtä on suunnitella tuotteita luonnonkosmetiikkaan erikoistuneelle latvialaiselle Mádara-brändille. Hän tekee myös tiedotusta suomalaisyritykselle, jonka Cosmethics-sovellus auttaa kuluttajia löytämään kaupan hyllystä vaikkapa silikonittoman huulipunan.

IHO PITÄÄ VAIHTELUSTA

Luomun lisäksi Shingler uskoo rutiineihin. Hän meikkaa kohtuullisen vähän eikä mene koskaan nukkumaan meikit naamassa.

”Pidän viikossa useampia meikittömiä päiviä. Uskon, että se on iholle hyväksi”, Shingler sanoo. Luonnonmukaisuus ei tarkoita askeettisuutta. Shinglerin iltarutiineihin kuuluvat kasvojen pesu puhdistussienellä ja viimeistely kasvovedellä. Vasta sitten on yövoiteen aika. Aamulla hän huuhtelee kasvot kylmällä vedellä ennen kuin pyyhkii ne kasvovedellä. Sen jälkeen hän levittää seerumin, öljyn, silmänympärysvoiteen ja kosteusvoiteen.

”Koska testaan blogiani varten vuosittain varmasti sataa tuotetta, suosikkituotteeni vaihtuvat usein. Olen myös ollut huomaavinani, että ihoni piristyy vaihtelusta.”

Kaikkien tärkeintä ihonhoidon kannalta on Shinglerin mielestä kuitenkin se mitä syö.

”Jos haluan saada ihoni todella hehkumaan, paastoan”, hän sanoo.

”Ilman oikeaa ravintoa ihoa ei saa hehkumaan. Kannattaa juoda paljon nestettä ja syödä hyviä rasvoja, vitamiineja ja antioksidantteja.” •

Herbamare yrttisuola -kun maku ratkaisee!

- makua tuoreista luomuyrteistä
- luonnollista jodia
- ei lisäaineita

Munakoiso-linssikeitto Olga Temosen tapaan

Ainekset:
- 1 l vettä
- 1 munakoiso
- 3 dl punaisia linssejä
- 6 valkosipulin kynttä
- 2 tl Herbamare yrttisuolaa
- rouhittua mustapippuria
- ½ tl chiliä (tai maun mukaan)
- 1 tlk kookosmaitoa

Pilko munakoiso ja hienonna valkosipulit. Huuhtele linssit. Kumoa kaikki isoon kattilaan, lisää vesi ja mausteet. Keitä n. 20 minuutin ajan kunnes ovat kypsiä. Lisää kookosmaito ja soseuta.

Lue lisää: vogel.fi

*aurinkosuojatuotteen aiheuttamat jäljet vaatteisiin lähtevät pois paremmin pesussa verrattuna aikaisempaan koostumukseen

INNOVAATIO – VAIN NIVEALTA!

www.NIVEA.fi

Luonnollisesti kaunista

Jos luulit, että luonnonkosmetiikka on kallista ja tehotonta, olit väärässä. Tässä seitsemän todistetta.

APPELSIININ TUOKSUA
Urtekram Aloe Vera -vartalovoide (245 ml) sisältää aloe veran lisäksi muun muassa oliiviöljyä, sheavoita sekä aprikoosinsiemenöljyä ja tuoksuu appelsiinilta. Alk. 5,60 e. Prismat ja suurimmat Sokokset.

KÄDET PEHMEIKSI
Erboristica Almond Oil -käsivoiteen (75 ml) manteliöljy, sheavoi ja jojobaöljy kosteuttavat ja suojaavat kädet jättämättä niitä tahmaisen tuntuisiksi. Alk. 3,25 e. Prismat.

PÄIVETYSTÄ KAIPAAVALLE
Eco by Sonya Tan water -kasvovesi (100 ml) kehittää kasvoille asteittain luonnollisen päivityksen. 42 e. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

KIRKKAAMPAAN IHOON
Novexpert Detox Mask With Creamy Pink Clay (75 ml) on kaikille ihotyypeille sopiva vaaleanpunainen savinaamio, joka rauhoittaa, ravitsee ja suojaa. 16,90 e. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

TEHOKASTA KOSTEUTTA
Sante-granaattiomena-päivävoide (75 ml) sisältää luonnonmukaista granaattiomenan siemenuutetta, marulaöljyä ja bassiavoita. Tehotrio kosteuttaa ja ravitsee ihoasi. 7,25 e. Prismat.

SILEÄMPÄÄN IHOON
Organic Shop Rasberry Cream -sokerikuorinta (250 ml) on suloinen yhdistelmä luomuvadelmaa ja sokeria. Kuori ihosi pari kertaa viikossa suihkun yhteydessä äläkä syö, vaikka mieli tekisi. 4,90 e. Sokokset ja Emotionit.

LEMPEÄÄN PUHDISTUKSEEN
Lavera Basis Sensitiv Cleansing Milk 2 in 1 puhdistaa kasvot ja poistaa vesiliukoisen silmämeikin lempeästi. Bonuksena sen luomujojoba ja -sheavoi kosteuttavat ihoa. Alk. 8,75 e. Prismat, suurimmat Sokokset ja Sokos.fi.

TAVARANTOIMITTAJAT

Suositukset S-ryhmän omia. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

”Laina ei ahdista: korotkin huomioidaan verotuksessa. Lainan ottamista ei ole tarvinnut kertaakaan katua”, sanoo Satu Lassila.

KAHDEN KASTIN LAINAT

Pitäisikö asuntolaina maksaa pois mahdollisimman pian vai olisiko parempi nauttia elämästä? Kaksi Satua kertoo omasta ratkaisustaan.

teksti Miia Vähähyyppä × **kuvat** Päivi Karjalainen ja Erja Lempinen

19 v.

ASUNTOLAINOJEN KESKIMÄÄRÄINEN TAKAISINMAKSUAIKA SUOMESSA

PERHE LASSILA
Perhe: Sairaanhoitaja **Satu** ja maatalouslomittaja **Janne** sekä lapset **Liina-Maija**, 7, ja **Sanni**, 6.
Koti: 185 neliön omakotitalo Vetelin Räyringissä.
Asuntolainan määrä lainaa ottaessa: 170 000 e.
Laina-aika: 25 v.
Lainan kulut: 1 100 e/kk.

Satu Lassila: ”Kun lainaa on vähemmän, voisi vaikka vaihtaa auton.”

”Asumme pikkukylällä kymmenen kilometrin päässä Vetelin keskustasta. Talo on itse piirretty ja rakennettu. Pohja on avara, makuuhuoneita kolme ja kodinhoitohuone iso. Piirsin sen taloon ensimmäisenä, kun tiesin, että meille on tulossa lapsia.

Talo valmistui vuonna 2009. Kaksi viikkoa myöhemmin syntyi **Liina-Maija**.

Rakensimme oman talon, sillä jos täällä sivukylillä haluaa asua, ei vuokralla asuminen ole oikein mahdollistakaan. Olen elämäni varrella asunut kerrostaloissakin, mutta en koskaan siitä tykännyt. Täällä naapurit ovat niin kaukana, ettei tupaan näe sisään.

Asuminen Räyringissä on halpaa, tonttikin maksoi vain 50 senttiä neliöltä. Lainaa lyhennämme kiinteällä kuukausimaksulla, joten nyt kun korot ovat olleet alhaalla, laina on lyhentynyt odotettua nopeammin.

Kun Liina-Maija pääsee ripille, talon pitäisi olla maksettu. Matalien korkojen vuoksi olisimme voineet keventää lainan kuukausimaksuja, mutta päätimme olla tekemättä niin. Meistä on ollut mahtavaa, että laina kuluu nopeammin pois.

Päädyimme 25 vuoden laina-aikaan, kun laskimme, paljonko meillä on varaa kuukaudessa maksaa. Emme halua olla asuntovelallisia koko ikäämme.

Haluamme tästä lainasta eroon senkin takia, että saatamme jossain tilanteessa tarvita lisää lainaa. Tarvitsemme molemmat autoa työmatkoihin, eikä tunnu mahdolliselta säästää etukäteen auton verran rahaa.

Ehkä meissä molemmissa on vähän pohjalaisuutta: kun lainaa ottaa, se pitää maksaa äkkiä pois.

On kiva ajatus, että talo olisi kokonaan oma. Ja vaikka asuntojen kysyntä täällä seudulla on mitä on, talon myynnistä tulevan rahan saisi kuitenkin itselleen.

Kun asuu täällä metsässä, rahaa ei kulu.

Kuukausimaksun jälkeen meille jää ihan hyvin rahaa elämiseen. Toistuvia taloon liittyviä kuluja ovat sähkö, vesi, kiinteistöverot ja muut. Diesel on meille iso menoerä, sillä työt ovat kaukana.

Toisaalta kun asuu täällä metsässä, ei rahaa muuten oikein kulukaan. Ei ole, mitä ostaa.

Emme kuluta ulkomaanmatkoihin: pari kertaa vuodessa käymme mukuloiden kanssa laivalla. Tuntuisi hirveältä laittaa suuria summia reissuun, kun samalla rahalla voisi lyhentää lainaa.

Haaveilemme pihasaunasta. Se pitäisi rakentaa melko pian, jotta lapsetkin ehtisivät siitä nauttimaan. Eivät ne ehkä teineinä piittaa koko saunasta.

Sitten kun lainaa ei ole enää niin paljon, voisi vaihtaa myös auton ja tehdä vaikka terassia.” →

PITKÄ PIENENTÄÄ KULUJA MUTTA NOSTAA KORKOJA

Asuminen lohkaisee perinteisesti isoimman potin suomalaisten kuukausituloista, sanoo S-Pankin **Päivi Huttunen**.

”Suomalaisille on ollut tyypillistä maksaa asuntolaina pois niin pian kuin mahdollista. Siksi lainan kuukausierätkin ovat muodostuneet suuriksi. S-Panksissa tavallinen asuntolainan maksuaika on 20–25 vuotta”, Huttunen sanoo.

S-Pankki tarjoaa nyt jopa 45 vuoden asuntolainaa. Aluksi sitä saa vain yksittäisiin Skanskan BoKlok- ja YIT:n Smartti-uudiskohteisiin.

Huttusen mukaan pitkän lainan suurin etu on se, että asumiskulut ovat pienemmät. Silloin voi satsata muuhun elämiseen. Esimerkiksi lapsiperhettä voi helpottaa se, ettei lainaa tarvitse lyhentää kovin paljon silloin, kun lapset ovat pieniä ja kuluja on paljon tai kun toinen vanhemmista on perhevapaalla.

Pitkää asuntolainaa ei Huttusen mukaan voi käyttää liian kalliin asunnon rahoittamiseen. Pitkä laina myönnetään pääsääntöisesti ihmiselle, joka pystyisi maksamaan lainan lyhyemmässäkin ajassa.

”Takaisinmaksussa pitää olla pelivaraa. Pitkällä aikavälillä korkotaso varmasti muuttuu ja elämässä tulee yllätyksiä. Silloin myös lainasopimuksen tulee joustaa.”

Pitkän laina-ajan turvin harrastuksiin, matkoihin tai vaikkapa ulkona syömiseen jää enemmän rahaa, mutta silloin lainan ottaja maksaa enemmän kokonaiskorkokustannuksia.

120 000 e

LAINAA

15 VUODEN LAINA-AIKA
noin 12 000 euroa korkoja
40 VUODEN LAINA-AIKA
noin 31 000 euroa korkoja

219%

KESKIMÄÄRÄISEN ASUNTOLAINAN SUHDE VELALLISEN VUOSITULOON SUOMESSA

Ruotsissa asuntolainan keskipituus on 140 vuotta. Satu ja Magnus Nordlundin 50 vuoden laina on siis varsin lyhyt.

PERHE NORDLUND
Perhe: Pankin strategiatehtävissä työskentelevä **Satu** ja it-konsultti **Magnus** sekä lapset **Max**, 4, ja **Saga**, 2.
Koti: 96 neliön kerrostaloasunto Tukholman Kungsholmenilla.
Asuntolainan määrä lainaa ottaessa: 500 000 e.
Laina-aika: 50 v.
Lainan kulut: 600 e / kk (lyhennys 200 e ja korot 400 e).

95 740 e

ASUNTOLAINAN KESKIKOKO SUOMESSA

Satu Nordlund: ”Olemme jo ilmoittaneet lapsemme vuokra-asuntojonoon.”

”Muutin Tukholmaan vuonna 2000, ja sen jälkeen asuntojen hinnat ovat tuplaantuneet. Koko ajan puhutaan, etteivät hinnat voi enää nousta. Tähän asti ovat voineet. Tukholman nykyhinnoilla saa melkein linnan Norlannista.

Koska jossain on pakko asua, tähän asuntoralliin oli pakko uskaltautua. Kun otimme suuren lainan ja 50 vuoden laina-ajan, raha tavallaan menetti merkityksensä.

Summa on niin iso, ettei sitä voi kuvitellakaan maksavansa takaisin. Meidän täytyy vain luottaa siihen, että asunnon arvo nousee ja saamme omamme myydessä takaisin.

Laina on niin suuri, ettei sitä voi kuvitellakaan maksavansa takaisin.

Ostimme tämän neljän huoneen asunnon vuonna 2013, kun **Max** oli vielä vauva. Halusimme isomman kodin viihtyisältä alueelta keskustasta.

Asunnon ostaminen oli selvää, sillä vuokra-asuntotilanne Tukholmassa on hirvittävä. Käytännössä tarjolla on vain todella kalliita yksityisiä asuntoja. Kaupungin vuokra-asuntoihin on 15 vuoden jono. Olemme jo ilmoittaneet lapsemme kaupungin vuokra-asuntojonoon ja alkaneet säästää lasten asuntojen käsirahaan.

Emme tainneet edes harkita lyhyempää laina-aikaa. 50 vuotta on Ruotsissa tavallinen valinta ja myös pankin ehdotus.

Viime kesänä Ruotsiin säädettiin laki, joka pakottaa asuntovelallisen lyhentämään lainaansa. Me tosin olemme lyhentäneet lainaa jo aiemmin, vaikkakin pienellä summalla. Suomessa kasvoin siihen, että jos lainaa ottaa, sitä on maksettava. En oikein osaa ajatella toisin.

Useimmat tuttavamme maksavat vain korkoja. Heillä on vahva usko siihen, että asunnon arvo kasvaa joka tapauksessa, joten he haluavat käyttää rahansa tässä ja nyt tai sijoittaa ne kohteisiin, jotka tuottavat paremmin kuin asunto.

Olen muutaman kerran halunnut lyhentää lainaa ylimääräisellä summalla. Sitä on pankin asiakasneuvonnassa ihmetelty.

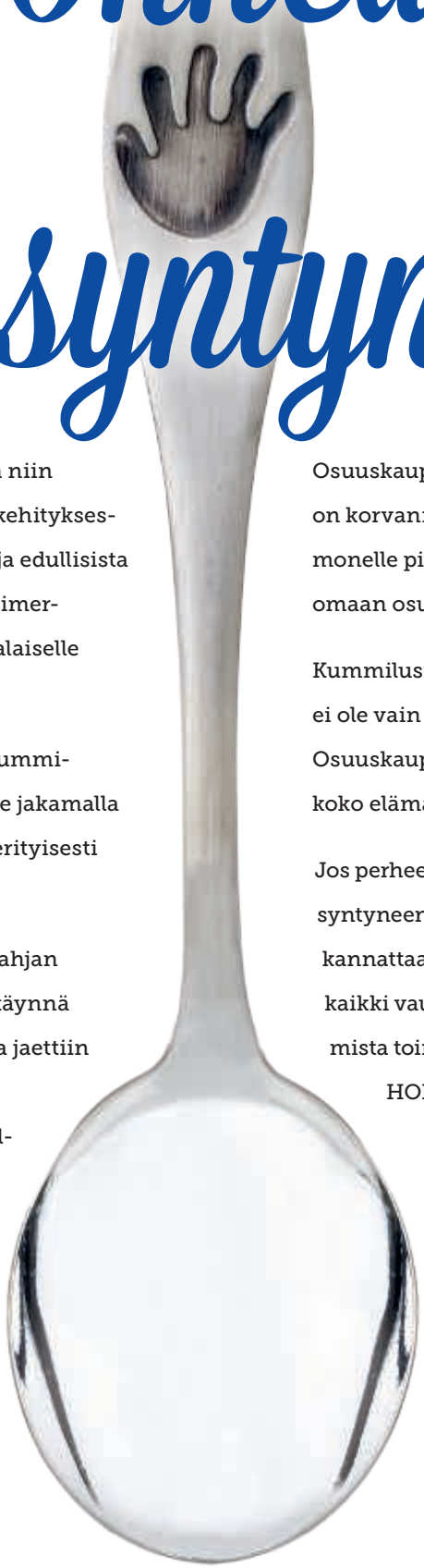
Muuten meillä kuluu rahaa tavalliseen elämiseen, matkusteluun ja ulkona syömiseen. Käymme vuosittain monta kertaa Suomessa, siskoni luona Hollannissa ja jossain pidemmällä reissulla. Osan rahasta sijoitan, koska nyt kun korot ovat matalalla, tuottoa saa paremmin muualta kuin asuntolainaa lyhentämällä.

Parasta tässä järjestelmässä on, ettei asuntolaina rajoita elämää. Ei meidän koskaan tarvitse ajatella, ettemme voi tehdä jotain lainan takia.

En murehdi sitä, miten maksamme lainaa eläkkeellä. En usko, että tarvitsemme silloin näin isoa asuntoa. Asuntomme arvo on noussut neljässä vuodessa jo lähes puolella, ja minulla on vankka usko, että tarvittaessa saamme sen myytyä.” •

Lähde: Suomen Pankki ja Tilastokeskus

Onnea vastasyntyneelle



Osuustoiminnalla on ollut näkyvä osa niin Helsingin kuin koko Suomen valtion kehityksessä. Kyse ei ole ollut vain lähikaupasta ja edullisista ostoksista. Osuustoiminta on myös esimerkillään näyttänyt suuntaa koko suomalaiselle hyvinvointiyhteiskunnalle.

Tästä kertoo omaa tarinaansa myös kummilahja. Elannon vastasyntyneille lapsille jakamalla kummilahjalla on pitkä perinne, jota erityisesti lapsiperheet arvostavat.

Elanto luovutti ensimmäisen kummilahjan vuonna 1931. Se oli iso pahvilaatikko täynnä lastentarvikkeita. Näitä äitiyslaatikoita jaettiin osuustoimintaperiaatteen mukaisesti jäsenperheiden vastasyntyneille lapsille vuoteen 1939 saakka.

Vasta myöhemmin säädettiin laki äitiysavustuksesta, jonka myötä ajatus äitiyspakkauksesta siirtyi valtiolle. Suomi ryhtyi jakamaan äitiyspakkausta ensin vähävaraisille synnyttäjille ja sittemmin 1940-luvun lopulta alkaen kaikille.

Osuuskaupan kummilahjana äitiyspakkauksen on korvannut hopeoitu kummilusikka, joka on monelle pienokaiselle ensimmäinen kontakti omaan osuuskauppaan.

Kummilusikka viestii siitä, kuinka osuustoiminta ei ole vain asiakkuutta vaan myös yhteisyyttä. Osuuskauppa kulkee asiakasomistajien mukana koko elämänkaaren ajan.

Jos perheessäsi vietetään näinä aikoina vastasyntyneen perheenjäsenen ensimmäisiä hetkiä, kannattaa siitä kertoa meille. Kummilusikan saavat kaikki vauvat tai adoptiolapset, joiden vanhemmista toinen on osuusmaksun täyteen maksanut HOK-Elannon asiakasomistaja.

Kummilusikkaa voi hakea omalle lapselleen vuoden kuluessa lapsen syntymästä tai adoptiosta. Täytä ja palauta kumminlahjahakemus HOK-Elannon Sokoksen tai Prisman asiakaspalvelupisteessä.

HOK-ELANTO

Vierailemme vuoden aikana kodeissa, jotka ovat syntyneet entisiin kauppoihin.
Tämä on osa 2/6.

TALO, JONKA ISÄT REMONTOIVAT

Elannon kauppa muuttui aikoinaan neljän perheen kodiksi talkoilla. Näyttelijä Marja-Leena Kouki on viihtynyt siellä jo 30 vuotta.

teksti Emmi Maaranen × **kuvat** Ida Nisonen

”Talo on sisältä isän rakentama. En minä voi täältä lähteä”, **Marja-Leena Kouki**, 72, sanoo. Kuka edes haluaisi? Koukin koti sijaitsee keskellä Helsingin idyllistä Puu-Käpylää. Huoneet ovat korkeita, suurien ruutuikkunoiden takana huojuvat männyt ja omenapuut. Oranssi kissa juoksee pensaiden alle suojaan. Kouki kattaa pöytään kahvia ja lohileipiä.

Kouki muutti Käpylään kolmekymmentä vuotta sitten poikansa **Samuli Edelmannin** kanssa. Teini vastusti kiivaasti muuttoa alkeellisiin oloihin, mutta näyttelijänä työskennellyt äiti lämmitti vettä saunapadassa pihalla ja uskoi, että hyvä tästä tulee.

”Isäni oli kirvesmies ja auttoi laittamaan asunnon kuntoon. Muutin aluksi yläkerran hellahuoneeseen ja siirryin aina uuteen huoneeseen sitä mukaa kun remontti edistyi.”

Remontin ääniä kuului naapuristakin: Elannon vanhaan kauppaan muutti yhtä aikaa kolme Koukin tuttavaperhettä, kokonainen yhteisö.

Porukka antoi talolle nimeksi Eloa. Sen verran oli jäljellä Elannon kirjainkylteistä, ja talolle se sopi paremmin kuin hyvin.

TAUKOPAIKKA: VINTIN ORSI

Vuonna 1982 Elannon pääkonttorissa Helsingin Hakaniemessä istui sekalainen sakki tekemässä talokauppaa. →

Näyttelijä Marja-Leena Kouki on viihtynyt Käpylässä hyvin. Kaupunginosa on hänestä sekoitus maaseutua ja kaupunkia.

LUE AIEMMAT OSAT.
yhteishyvä.fi

4 h + keittiö
Asukkaat Marja-Leena Kouki ja avomies

Puiset huonekalut sopivat vanhan talon henkeen. Näkyville jätetty hirsiseinä toimii katseenkääntäjänä.

”Jos Käpylässä jossain raikasi laulu, se oli kutsu muille.”

Putkimies, näyttelijä, fyysikko, ekonomi, opettaja ja sosiologi ostivat Elannolta vanhan sinisen kaupan, perustivat asunto-osakeyhtiön ja päättivät tehdä kodin.

Alkoi remontti, jossa meni uusiksi kaikki viemäreitä myöten. Arkkitehti suunnitteli rakenteelliset muutokset, mutta työn tekivät asukkaat itse.

Ja asukkaiden isät.

Melkein jokaisen taloon muuttavan asukkaan isä oli vasemmistolainen ja ymmärsi siis yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen päälle. Sitä paitsi kaikilla oli kokemusta rakentamisesta.

”Tauolla isät istuivat vieri vieressä vintin orrella ja minä kannoin heille kahvit”, Kouki sanoo.

Sen koomin talossa ei olekaan tarvinnut tehdä mitään isoa.

”Minun kotonani lattiat on hiottu kerran”, Kouki ynnää.

”Ikkunoita on maalattu ja keittiö uusittu. Seinissä on ollut välillä tapettia ja välillä maalia.”

MAITOA NAAPURIN KAAPISTA

Kouki tietää, että talo on rakennettu joskus 1920-luvulla, mutta tarkasta rakennusvuodesta ei ole kellään selkoa. Se tiedetään, että talo on siirretty Karjalasta Helsinkiin joskus ennen toista maailmansotaa. Talojen siirtely oli siihen aikaan ihan tavallista: hirsitalo on helppo purkaa ja rakentaa uudelleen.

“Äitini ja isäni olivat molemmat Karjalasta. Tuntui heti kuin olisi kotiin tullut.”

Eloa-talo oli nimensä veroinen. Lapset kulkivat leikkimässä talojen pihoilla. Aikuisten villasukat katosivat, kun niistä tehtiin keppihevosten päitä. Miehet rakensivat pihalle kullanhuuhdontalaitteiston, jota yksi asukkaista käytti myöhemmin oikealla kultavaltauksella.

Ja tietysti asukkaat järjestivät juhlia.

”Kuljimme pihasta pihaan juhlimassa. Käpylässä elettiin laululiikkeen jälkimaininkeja, ja jos jossain raikasi laulu, se oli kutsu muille.”

Juhlista huolimatta Käpylässä oli niin rauhallista, että Kouki ja naapurit pitivät oviaan auki. Jos maito oli omasta keittiöstä loppu, sitä sai ihan vapaasti käydä hakemassa naapurin jääkaapista. →

Koukin kodin sisustus on yhdistelmä vanhaa ja uutta. Kotoisia luku-nurkkauksia on useita.

→ ”Ovet alettiin lukita vasta, kun nuoriso alkoi pitää juhlia alakerrassa ja vieraiden mukana lähti tavaraa.”

ELOA-TALON UUSI AIKA

Kouki esittelee kotiaan: Tämä yläkerran lankkulattia on alkuperäinen, alakerran lattian rakensi isä. Upea lehtikuvioinen kakluuni on ikivanha. Tilaa on kahdessa kerroksessa melkein sata neliötä, makuuhuoneita kaksi ja olohuoneita yhtä monta. Toiseen niistä on rakennettu keittiö.

Eloa-talon asunnot ovat kaikki kaksikerroksisia. Ennen alakerrassa toimi kauppa, yläkerrassa asuivat työntekijät.

Historia kuitenkin näkyy yhä, jos osaa katsoa. Kaupan pihaa peittäneet mukulakivet ovat tallessa talon takana ja kaupan ovea koristavat taidokkaat ornamentit. Sitä ei enää käytetä, mutta ei siitä voi luopuakaan.

Koukin kodissa säilytettiin maito- ja kylmätuotteita.

”Tiedän sen siitä, että kannoin järjettömän määrän kylmähuoneen laattalattiaa ulos.”

Kaupan vanhat porin maijat ja matit ovat tallessa vintillä ja suuret, paksusta

ILMOITUS

Nivel Magnesium poisti kivut – pystyn taas nukkumaan

Oulun Jäälissä asuvalla, **Pertti Latvalalla**, 58, on ollut polvien kanssa paljon ongelmia mm. piinaava hermo- ja kulumasärky on häirinnyt yöunta. Vuonna 2005 hänelle sattui työtapaturma. Oikea polvi vääntyi ja nitkahti. Polveen tehtiin tähystys, jolloin elimistöön pääsi bakteeri. Puhuttiin jo amputaatiostakin, mutta jalka saatiin pelastettua.

Polvea operoitiin seitsemän kertaa. Jossain operaatiossa polven hermo vaurioitui niin pahasti, että Pertti joutui pitkäksi aikaa pyörätuoliin.

- Opettelin pikku hiljaa kävelemään, mutta tarvitsin koko ajan vahvoja neurolääkkeitä.

- En jaksa olla katkera. Pystyn nyt kävelemään, mutta apuna ovat vahvat opiaattilääkkeet.

- Olen osittain päässyt sinuiksi kipuni kanssa, joten aikaa jää lehtityölle. Toimin vapaaehtoisena päätoimittajana Suomen Kipu ry:n Kipupuomi- lehdessä (www.suomenkipu.fi).

Pertin vasenkin polvi kipeytyi. Kun toisessa jalassa on ongelmia, silloin varataan terveemmälle jalalle, joka kipeytyy.

- Rusto on vasemmasta polvesta kadonnut nivelten ja luuston välistä melkein kokonaan, siellä on luu luuta vasten. Hermokipulääkitys ei auta.

Pertti luki **Nordic Health SpraysTM -magnesium- ihosuihkeista** ja vitamiini-suusuihkeista ja kiinnostui.

- Ryhdyin käyttämään **Nivel Magnesiumsuihketta**. Ennen en saanut unen päästä kiinni kuin särkylääkkeillä. Suihkautin ensimmäisenä aamuna 18 suihkautusta molempiin polviin. Aine levittyi ja imeytyi hyvin. Yö oli kuitenkin yhä kivulias.

”Yökipu on suihkeen ansiosta kadonnut 98-prosenttisesti!”

- Sen jälkeen suihkutin kymmenen kertaa aamuin illoin. Nyt sain jo nukuttua.

- Kolme päivään aloituksesta kipuilua tuntui vielä, mutta yöt alkoivat olla vasemman polven osalta jo ihan siedettäviä.

Sitten Pertti teki virheen - oli ilman suihketta viikon verran ja säryt palasivat. Hän jatkoi jokapäiväistä suihkauttelua. Kokonaan kivut eivät ole vasemmasta polvesta kadonneet, mutta suihke antaa hänelle kuitenkin yörauhan.

Myynti ja maahantuonti: NORDIC HEALTHSPRAYS

Lisätietoja: Ma-Pa 9-17, Puh. 044 737 7137
info@nordichealthsprays.fi,
www.nordichealthsprays.fi

Saatavana:
www.sokos.fi

”Täällä on käynnissä luova vaihe. Minä kuuntelen, mitä nuoret aikovat tehdä.”

vihertävästä lasista tehdyt myynti-pöydät kellarissa. Niitä oli neljä, joten jokaiseen kotiin riitti yksi.

”Suojelen omaani mustasukkaisesti! En vain ole keksinyt sille muuta paikkaa kuin kellarin”.

Kouki on talon remontoineista ainoa, joka asuu talossa yhä. Uusi jengi on yhtä yhteisöllinen kuin vanhakin. Yhdessä tekemisen muodot ovat vain muuttuneet. Yhteisellä kasvimaalla kasvaa hyötykasveja.

”Täällä on käynnissä luova vaihe. Minä kuuntelen, mitä nuoret aikovat tehdä”, Kouki sanoo.

”Uudet perheet elävät vähän samanlaista vaihetta kuin me aikoinaan. Minulle tämä on kuin uutta elämää.” •

Artikkelia varten on haastateltu myös Marja-Leena Koukin entistä naapuria Esa Rissasta.

Elämän eväät

Maailmankuulu suomalainen äitiyspakkaus sai alkunsa osuuskaupasta. Valtio otti kumminlahjalaatikon jakelun hoitaakseen jo 1940-luvulla, mutta kummilusikoita HOK-Elannon jäsenet voivat yhä hankkia lapsilleen. Tässä kahden asiakasomistajan tarinat.

teksti Leena Lukkari × **kuvat Raisa Kyllikki Ranta, Elisabet Westmanin kotialbumi ja Helsingin kaupunginmuseon arkisto**

Elannon toimistonhoitaja Elisabet Westman, 83, on eläkkeellä ja asuu Helsingin Tapanilassa. Hän harrastaa bingoa ja järjestötoimintaa. Hänen kaikki lapsensa ovat saaneet Elannon kumminlahjat.

Mitä jos kaikki lapset saisivat osuuskaupalta lahjan? Tämä oli Elannon toimitusjohtajan **Väinö Tannerin** Sveitsistä saama vallankumouksellinen idea 1930-luvun alussa. Elannon kumminlahja, siis äitiyspakkauksen esiäiti, sisälsi vauvanvaatteita, lastenhoitoa opettavan kirjasen ja säästökassakirjan. Tilillä oli valmiina kymmenen markan talletus.

Hanke oli merkittävä laman runtelemassa Suomessa. Valtio alkoi maksaa äitiysavustusta vasta 1930-luvun lopussa ja silloinkin vain köyhimmille.

Tannerin humaanilla idealla oli tietysti myös bisnespuoli: säästötili oli hyvä keino hankkia uusia osuuskuntalaisia.

Myös HOK lahjoitti säästökassatalletuksia jäsentensä vastasyntyneille lapsille. Ehto tosin oli, että vanhemmat tallettaisivat lapsen tilille vähintään yhtä paljon rahaa kuin HOK. Sillä tavalla kumminlahja lisäsi osuusliikkeen välillä niukkoja käteisvaroja.

Vuonna 1949 valtion äitiyspakkauksen saivat kaikki synnyttäjät. Elanto muutti kumminlahjansa rahaksi, mutta inflaation takia vain osa jäsenistä vaivautui käyttämään lahjan. 1954 Elanto palasi tavaralahjaan, jonka suosio ei kuitenkaan koskaan ollut entisensä. Myöhemmin kumminlahja muuttuikin kummilusikaksi. Niitä HOK-Elanto jakaa yhä lapsille.

Vuonna 1931 jaetussa ensimmäisessä kumminlahjassa oli mukana talletus Elannon säästökassaan.

ELISABET WESTMAN, 83
Eläkeläinen

”Minulle opetettiin, että rehellinen ja kiltti pitää olla”

HOK ja Elanto lahjoittivat talvisodan aikaan valtiolle rahaa ja maksoivat sotaan lähteneille työntekijöilleen palkkaa. Sotilaat söivät rintamalla Elannon leipää. Välirauhan tultua HOK kehotti jäseniään luovuttamaan jäsenpalautuksensa sotainvalideille, ja Elanto antoi voitoistaan suuren summan evakoille.

"VARHAISIN lapsuusmuistoni on talvisodan ensimmäisen päivän illalta.

Olin viisivuotias ja olimme äidin kanssa palaamassa kotiin. Kävelimme läpi pimeän ja tyhjän Helsingin kohti Punavuorta ja Pursimiehenkadulla näimme vanhan kaapelitehtaan tulessa. Siihen oli osunut palopommi. Minua itketti enkä halunnut mennä siitä ohi.

Kun isä lähti sotaan, me jäimme äidin kanssa kahden. Äiti toimi väestönsuojelupäällikkönä ja minä odotin häntä monet kerrat kotipihassa isän tekemän kelkan päällä.

Rauhan aikana isä oli töissä VR:llä ja hoiti siinä sivussa talkkarin hommia. Äiti auttoi isää töissä ja teki satunnaisia vuoroja läheisessä ruokalassa.

Sain kasvaa vapaasti. Se minulle opetettiin, että rehellinen ja kiltti pitää →

Elannon kummilahjapaketti sisälsi muun muassa vauvan vaatteita ja lastenhoitokirjan.

Sodan jälkeen HOK ja Elanto pyrkivät monien muiden yritysten tavoin välttämään tuhoisaa kilpailua. Ne esimerkiksi sopivat samansuuruisista jäsenmaksuista, ja HOK tuki Elannon pääjohtajan Väinö Tannerin rahastoa, jonka tarkoituksena oli rakentaa asuntoja köyhille perheille.

olla. Jos vanhemmilla olikin toiveita siitä, mihin päätyisin elämässä, he eivät koskaan puhuneet niistä.

Kuljin isän mukana talkkarinhommissa. Istuin pannuhuoneessa pöntön päällä, kun isä heitti koksia tai halkoja pesään. Isä oli ehkä odottanut poikaa, ja siksi minusta tuli isin tyttö.

KUN NYT KATSELEN kauppojen notkuvia hyllyjä, muistan sodan jälkeiset vuodet, jolloin maito mitattiin asiakkaan tonkkaan: lapsille kuusi desiä päivässä, aikuisille kaksi.

Muistan myös elämäni ensimmäiset appelsiinit. Oikeastaan muistan niiden tuoksun.

Olin ehkä kahdeksanvuotias, kun lonkkani kipeytyi tanssikoulussa ja jouduin Marian sairaalaan hoitoon. Minusta otettiin kokeita enkä saanut syödä mitään.

Sain tuliaisiksi appelsiineja, mutta saatoin vain haistella niitä verkkopussissa jalkopääni yläpuolella.

Luulen, että myöhemmin sain myös maistaa niitä, mutta maku ei ole jäänyt mieleeni.

Vielä 1950-luvulla puolet keskivertokuluttajan tuloista meni ruokaan. 1960-luvulla ruokaan kului enää kolmannes tuloista, joten rahoja riitti myös vaatteisiin, autoihin ja asuntoihin. Osuuskauppa alkoikin myydä bensiiniä, puutarhatyökaluja ja hautauspalveluja. Erityisen hyvin menestyivät kemikaliot ja ravintolat.

ALOIN TIENATA omat rahani jo pikkutyttönä. Keräsin taskurahaa kaupustelemalla kotiovilla sekatavarakauppa Temposta halvalla ostamiani joulukortteja. Osasin hymyillä, ja kauppa kävi.

Kesät vietin sukulaisten hoivissa, koska äiti oli töissä ja isä rintamalla. Paimensin lehmiä ja loin lantaa. Opin tekemään lyhteitä ja kannoin heinäseipäitä.

Kasvatin myös kessua isälle. Kuivatin lehdet ja jauhoin huhmareessa. Sekoitin joukkoon vähän omenaa, jotta kessu pysyisi tuoreena.

16-VUOTIAANA pääsin konttoriharjoittelijaksi Osuusliike Elantoon. Siihen mennessä olin käynyt neljä vuotta kansakoulua, keskikoulun ja muutaman vuoden kaupallista koulua.

Osuuskauppa on aina ollut minulle enemmän kuin vain työpaikka. Työyhteisöstä olen löytänyt tärkeimmät ystävyyssuhteeni, ja osuusliikkeen harrastustoiminta on ollut intohimoni.

Aloitin myymäläapulaisena Sturenkatu 40:n leipämyymälässä ja jäin eläkkeelle konttorin puolelta yli 40 vuoden työuran jälkeen.

Ehdin toimia konttoriapulaisena, konttoristina, osastosihteerinä, johdon sihteerinä, lävistäjänä ja palkanlaskijana.

Vuosien mittaan minusta tuli myös äiti. Elämä johti siihen, että ennen pitkää olin yksin kolmen lapsen kanssa.

Kun Elantoon tuli ensimmäinen tietokone, niin sanottu reikäkorttikone, kävin heti lävistäjäkurssin ja pääsin operaattoriksi. Kone käsitteli kerralla valtavia tietomääriä, yksi ajo saattoi kestää yli puoli vuorokautta, eikä ajon kestoa voinut ennustaa. Kerroin esimiehelleni, etten voi jatkuvasti jäädä valvomaan ajoa puolenyön jälkeen, koska olen yksinhuoltaja. Esimies ei piitannut.

Elanto hankki tammikuussa 1960 yhden Suomen ensimmäisistä tietokoneista.

Kerran sitten suljin koneen keskiyöllä ja lähdin kotiin. Se oli valtava tappio talolle ja minulta rikos, mutta mitä muuta saatoin tehdä?

En onneksi saanut potkuja. Esimies vain siirsi minut palkanlaskentaan. Olin kyllä ahkera työntekijä.

Nyt kun joskus vain istun enkä saa mitään aikaiseksi, mietin, miten

”Kun kuopukseni Jarno syntyi vuonna 1963, sain Elannolta laatikon, jossa oli lastentarvikkeita. Muistan, että siinä oli muun muassa kaunis vaaleansininen suojapuku", sanoo Elisabet Westman.

Elisa Juurikkala, 33, on vanhempainvapaalla työstään rahoitusneuvojana. Elisa on hankkinut HOK-Elannon kummilusikat sekä Juliukselle että Ellalle.

ELISA JUURIKKALA, 33
Rahoitusneuvoja

”Haluan opettaa lapsilleni,miten tärkeä perhe on”

ihmeessä olen jaksanut nousta viideltä lämmittämään huoneita ennen kuin herätin lapset ja lähdin viemään heitä hoitopaikkoihin.

EN OLE RIKASTUNUT, mutta tunnen itseni rikkaaksi. Minulla on seitsemän lastenlasta ja kolme lastenlastenlasta.

Minä vietän hiljaista elämää. Toivon, että saisin intoa järjestää vanhat paperit, mutta unohdun katsomaan *Kauniita ja rohkeita* tai lähden taloyhtiön bingoon. Kerran viikossa käyn junalla Malmin Prismassa.

Ennen olin aktiivinen. Vapaa-ajalla osallistuin osuuskaupan työntekijöiden lentopalloon ja Elannon Näyttämön toimintaan. Välillä tein kahta tai kolmea työtä ja sen päälle esiintymiskeikkoja teatteriryhmän kanssa.

Kerran näyttelin Niskavuoren Ilonaa, kun katsomossa istui näytelmän kirjoittaja **Hella Wuolijoki**. Esityksen jälkeen hän tuli tapaamaan minua ja sanoi: ”Pysy aina Niskavuoren naisena.”

Sitä ohjetta olen yrittänyt noudattaa.

Elanto halusi olla paras työnantaja. Se otti ensimmäisenä suomalaisena kauppana käyttöön myyjien viisipäiväisen työviikon 1969. Muutkin työsuhde-edut olivat kunnossa: työntekijöiden käyttöön ostettiin huvila Italiasta ja heille maksettiin kolmen miljoonan markan lisäeläkkeet.

"JOSKUS KUN kiinnitän lapsia autossa turvaistuimiin, ajattelen omaa lapsuuttani. Teimme kesäisin asuntovaunureissuja ympäri Suomea, söimme hernekeittoa ja voileipäkeksejä eikä takapenkillä ollut edes turvavöitä. Äiti työskenteli perhepäivähoitajana ja isä tietoliikennealalla.

Meille hankittiin kaupasta kaikki tarpeellinen, mutta ei mitään ylimääräistä. Nyt saatan ostaa Juliukselle Jumbon Prismasta lelun vain koska hän pyytää sitä.

S-jäsenkortti syntyi 1979. Se korvasi aiemmat jäsenetukupongit.

Eihän ennen edes ollut kauppakeskuksia. Oli vain Leppävaaran ja Kannelmäen Maxi-marketit. Siellä saatoin lapsena tienata muutaman markan, kun →

”Lusikka on Juliukselle hyvin tärkeä, koska se on hänen ikiomansa. Ellenin lusikka on vielä paketissa. Hän saa sen, kun on tarpeeksi iso syömään sillä”, Elisa Juurikkala sanoo.

Suomen vanhin hypermarket Maxi rakennettiin 1971. Se purettiin 2003, kun kauppakeskus Sello laajeni. Kannelmäen Maxi muuttui Prismaksi vuonna 2007 kauppakeskus Kaaren laajentuessa.

Ruoka vie kotitalouksien menoista enää alle kuudesosan.

Huoltoasemaketju ABC syntyi 1998. ABC oli työnimi, joka jäi pysyväksi.

kärräsin asiakkaiden hylkäämät ostoskärryt jonoksi ovensuuhun.

Maidot ja juustot ostimme kävellen Louhelan Elannosta. Nyt huristan autolla pari kertaa viikossa Jumbon Prismaan ja laitan lapset kätevästi isoihin ostoskärryihin vierekkäin istumaan.

Elämästä on minun elinaikanani tullut paljon vauraampaa. Kehitys on aika huimaa, kun sitä pysähtyy ajattelemaan.

HALUAN OPETTAA Juliukselle ja Ellelle perheen arvon. Sukupolvien yli ulottuva perhe on minulle ja miehelleni **Johannekselle** tärkeä, ja toivomme, että Julius ja Elle tuntevat samoin aikuisina.

Iso perhe on tärkeä tukiverkosto. Johanneksen vanhemmat asuvat lähellä meitä. Saamme aina lapsenvahdin, kun haluamme mennä kuntosalille tai kahdestaan ulos syömään.

Minun vanhempani muuttivat kotiseudulleen Pohjanmaalle, kun isä muutama vuosi sitten jäi eläkkeelle. Välimatka ei haittaa, käymme siellä usein.

Bonusta koko matkan hinnasta!

Vikingline.fi

Ajatus suuresta, yli sukupolvien ulottuvasta perheestä on rikkaus, johon minä ja Johannes olemme tahoillamme kasvaneet ja jonka haluamme opettaa omille lapsillemme. Toivon, että se on tärkeää myös Juliukselle ja Ellelle silloin, kun he ovat jo aikuisia.

Kotona minua on aina kannustettu tekemään mitä haluan. Kun halusin oikeustieteelliseen, vanhempani maksoivat preppauskurssin. Kun muutin mieleni ja päätinkin opiskella tradenomiksi, he kannustivat siinäkin. Minäkään en välitä, tuleeko Juliuksesta ja Ellestä putkimiehiä vai lääkäreitä. Pääasia on, että he ovat onnellisia.

Haluamme Johanneksen kanssa kannustaa ja tukea lapsia myös rahallisesti. Toivottavasti meillä on siihen mahdollisuus.

JOSKUS MIETIN, että olisi mukavaa kokeilla asuntovaunulomaa oman perheen kanssa.

Sitten alan epäillä. Nauttisinko enää leirintäalueen oikuttelevasta suihkusta? Olisiko minikeittiö yhtä jännittävä kuin lapsena? En usko.

Kuukauden kuluttua lähdemme Kanarialle vanhempieni kanssa. Siellä emme todellakaan syö hernekeittoa muovilautasilta vaan nautimme hotellin all inclusive -palvelusta.” •

Jutussa lähteenä on käytetty HOK-Elannon historiasta kertovaa kirjaa Kapinallinen kauppa.

Kun HOK ja Elanto fuusioituivat 2004, uudella osuuskaupalla oli noin 140 myymälää, yli sata ravintolaa, joukko huoltamoita ja yksi hotelli. Vain yksi myymälä lopetettiin.

Hae lapsellesi kummilusikka, asiakasomistaja

Onnea! Kummilusikan saavat kaikki vauvat ja adoptiolapset, joiden vanhemmista toinen on HOK-Elannon asiakasomistaja. Vauva saa lusikan ja vanhemmat kolme alennuskuponkia lastentarvikkeiden hankintaan. Hakemus on tehtävä vuoden kuluessa lapsen syntymästä tai adoptiosta.
Lue lisää osoitteesta s-kanava.fi

SOK perusti S-pankin 2007, joten nykyisin asiakasomistaja voi käyttää vihreää korttiaan myös ulkomailla.

Televisio päälle, Bonukset päälle

Tämän helpommaksi ei Bonuksen saaminen tule. Uusi Bonussähkö kerryttää saldoasi joka hetki ja ihan huomaamatta. Tartu nopeasti tarjoukseen koodilla BONUS osoitteessa www.vantaanenergia.fi/bonustarjous.

BONUSSÄHKÖ

MADE BY FINLAND
SUOMALAISEN TYÖN LIITTO

Suomi 100 vuotta ja Terveyskaista 10 vuotta!

Terveyskaista haluaa edistää suomalaisten hyvinvointia laadukkailla kotimaisilla ravintolisillä. Terveyskaistan tuotteet valmistetaan Suomessa ja näin takaamme tuotteidemme korkean laadun. Korkealaatuisia, suomalaisille suunniteltuja tuotteita jo 10 vuotta!

Suomi Finland 100

Terveyskaistan NivelTeho

Kuuden aktiiviaineen yhdistelmä!

Glukosamiini
Glukosamiini on nivelnesteessä liukastavien ja voitelevien rakenteiden tärkeä osa.

Kupari
Edistää sidekudosten pysymistä normaalina.

Kondroitiinisulfaatti
Kondroitiinisulfaatti on osa ruston kimmoisien osien rakennetta.

MSM
Nivelnesteessä MSM tukee aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistoa.

Inkiväärijuute
Inkiväärijuute sisältää eteerisiä öljyjä, jotka helpottavat kipua, estävät tulehduksia ja hapettumisrappeumaa.

C-vitamiini
Edistää normaalia kollageenin muodostumista.

Terveyskaista *Tie hyvään oloon!*

SOKOS emotion

Keräilykampanja:

Osta 3 Terveyskaistan tuotetta, saat lahjan!

Kampanjan ohjeet:

1. Osta kolme kampanjan tuotetta kampanjan aikana 1.2.–31.5.2017.
2. Valitse lahja.
3. Täytä yhteystiedot.
4. Liitä mukaan kuitti tai kopio kuitista, josta näkyy tuotteiden ostaminen kampanja-aikana ja lähetä ne ja tämä kuponki osoitteeseen: **Terveyskaista Oy, Keskuskuja 1, 01900 Nurmijärvi.**
5. Lähetämme lahjan sinulle!

Nimi:

Osoite:

Postinumero ja -toimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköpostiosoite:

Kampanjan tuotteet:

- ☐ **Terveyskaistan Aurinko D** 50µg 300 kaps.
- ☐ **Terveyskaistan Aurinko D** 100µg 200 kaps.
- ☐ **Terveyskaistan Balanssi maitohappobakteeri** 100 kaps.
- ☐ **Terveyskaistan Biotiini** 5 mg 120 tabl.
- ☐ **Terveyskaistan Karnosiini** 500 mg 60 kaps.
- ☐ **Terveyskaistan Nivelteho** 120 kaps.
- ☐ **Terveyskaistan pitkävaikutteinen melatoniini** 1,5 mg 150 tabl.
- ☐ **Terveyskaistan Trio kalaöljy** 120+30 kaps.
- ☐ **Terveyskaistan Ubikinoni** 150 mg 120 kaps.

› Lue lisää tuotteista: **www.terveyskaista.fi**

Valitsen lahjaksi: (arvo n. 20 €)

- ☐ Fiskarsin Suomi 100-vuotta -sakset
- ☐ Iittalan Kivi-kynttilälyhty (väri: sade)
- ☐ Fiskarsin 3-osainen pöytäveitsisetti

Kampanja-aika 1.2.–31.5.2017.
HUOM! Emme uudelleenlähetä noutamattomia palkintoja.

YH2

× TÄYDELLINEN SETTI ×

Jos työmatkasi on pitkä tai mäkinen, ota avuksi sähköpyörä ja sille hyvät kaverit.

PYÖRÄILY-SORMIKKAILLA saat tukevan otteen tangosta etkä jäädytä näppejäsi. Vetoketjut helpottavat pukemista. Koot S–XL. 9,99 e. Jupiter.

U-LUKKO on vaikeampi rikkoa kuin vaijeri- tai ketjulukko, varsinkin kun se on karaistua terästä. 24,95 e. Axa.

ISTOCK

Kevyttä ylämäkeä

PYÖRÄILYKYPÄRÄN lippa suojaa auringolta ja vesisateelta. Koot 58–62. Myös mustana. 14,95 e. Jupiter.

KETJUSPRAYLLA voitelet ketjut näppärästi. Muista puhdistaa ketjut ennen voitelua. 150 ml. 4,99 e. Weldite.

JALKAPUMPPU, jossa on painemittari, auttaa täyttämään renkaat juuri sopivan pinkeiksi. 9,99 e. Jupiter.

MINIPUMPPU kulkee kevyesti mukana retkillä. 1,99 e. Jupiter.

SÄHKÖPYÖRÄLLÄ ylämäetkin taittuvat kevyesti. Alumiini-runkoisessa pyörässä on etunapamoottori, kolme vaihdetta sekä led-valot edessä ja takana. 28”/ 48 cm. 1390 e.

Sähäkkää menoa

- Sähköpyörä sopii kaikille, jotka haluavat helpotusta pyöräillessä. Avustusta voi vaihtaa tarpeen mukaan.
- Akku ladataan laturin avulla pistorasiasta. Akku latautuu tyhjästä täyteen noin kuudessa tunnissa.
- Yhdellä latauksella ajetaan 30–70 kilometriä riippuen muun muassa avustus-tasosta ja ajajan painosta.

Lähde: SOK:n valikoimapäällikkö Matti Viitanen

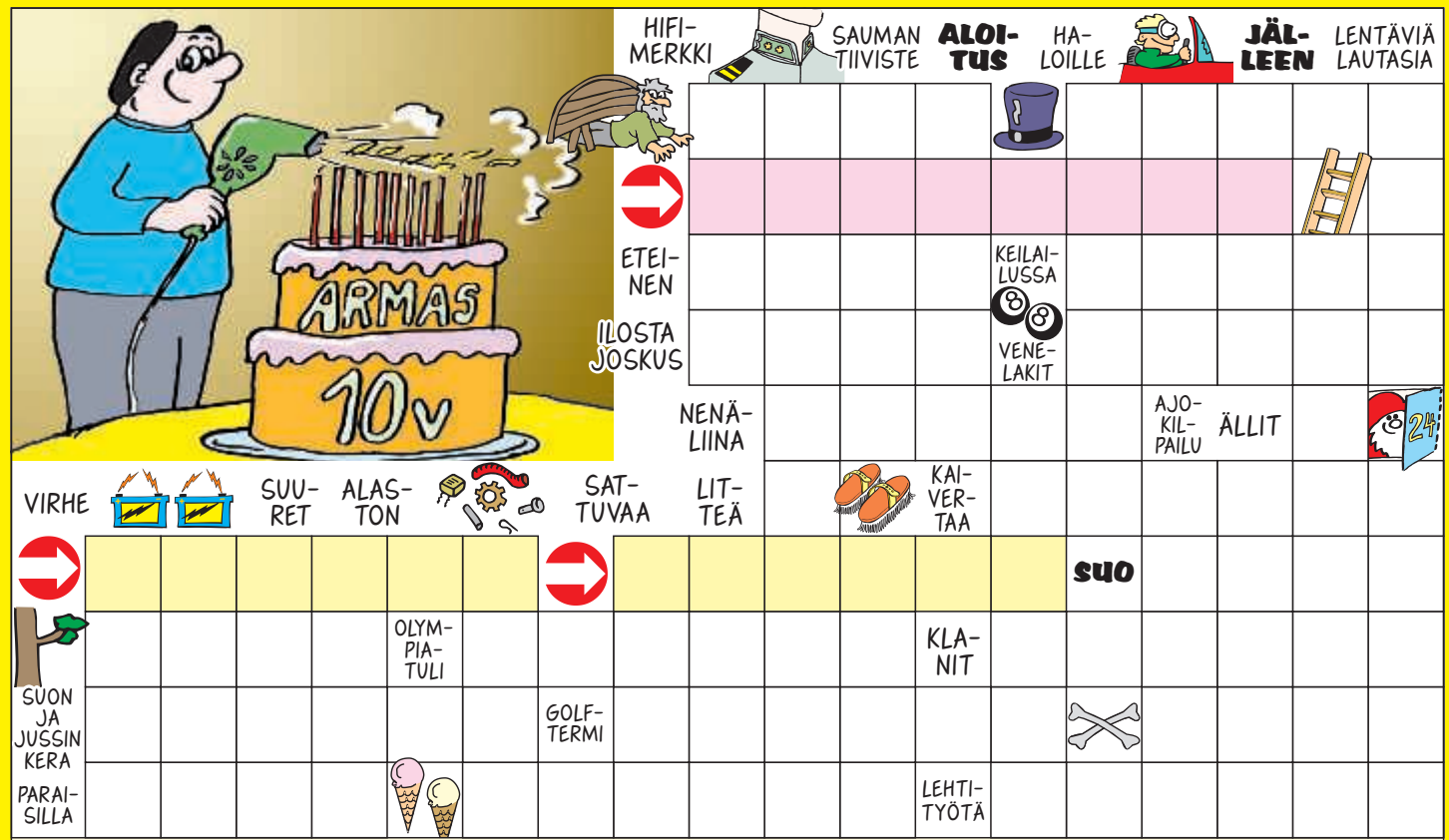
Saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

KOONNUT ENNA KOIVUNEN × KUVAT ISTOCK JA TAVARANTOIMITTAJAT

ARMAS ANTAA NAURUHERMOILLE KYYTIÄ!

RATKO JA VOITA JUHLAPAINOS!

LÄHETÄMME JOKAISELLE RISTIKON OIKEIN RATKONEELLE ILMAISEKSI ARMAS AALTOSEN 10-VUOTISJUHLAPAINOKSEN!



Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja toimipaikka: _____

Postita vastauksesi 18.4.2017 mennessä osoitteeseen: Grawiko Oy / Armas Aaltonen 10-v. / YH, PL 741, 20361 Turku. Armas Aaltosen juhlapainos postitetaan ristikon oikein ratkoneille kesäkuussa 2017.

× KATI TERVO ×

Kolumnisti on kirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista.

Rapsuta minua

Huhtikuu pakahduttaa minua. Puiden ja pensaiden oksat haarautuvat viivoina paksummasta ohueen ja hiuksenhienoon. Rakennukset seisovat paljaina vailla vehreyden pehmennyksiä. Pihat ja puistot tuntuvat avarammilta. Lumi ei kinostu, pensaat eivät kuki. Valo paljastaa pikkutarkkuuteen asti kauniit ja rumat yksityiskohdat, niin jugendtalon entisöidyn oven mestarillisine saranoineen kuin rikotun roska-astian pysäkillä ja kadulle vierineet paperitollot ja mukit. Ne tuuli pian heittelee minne tahtoo.

Viimekesäiset korret väistyvät maasta tunkevien uusien heinien tieltä. Haalistuneet karkkipaperit peittyvät kirkuvimpien alle. Harava raapii nurmen huokoset auki. Maa haluaa, että sitä rapsutetaan. Niin kuin kumppanin kutiseva selkä vaatii: siitä vielä enemmän ja vähän ylempää, vielä vähän.

Haalaripartiot liikkuvat puistoissa ja hautausmailla. Tottumaton puistotyöntekijä saa rakon sormien hankaan ensimmäisenä päivänä. Käytä hanskoja, äiti sanoo. Lakaisukoneen moottorin ääni tunkeutuu läpi kallon. Kevättä synnytetään.

Halla vaanii öinä, vaikka aurinko sen päivisin päihittää. Tomaatin taimet ovat kasvaneet ikkunalaudalla, muttei parvekeviljelijä vielä uskalla niitä ulos laatikkoon istuttaa. Ei moneen viikkoon. Pitää malttaa. Kylmä saattaa palata, kun luultiin sen kaikonneen Huippuvuorille. Ei se ihmisen tahtoa eikä toivetta tottele, ei sää eikä vuodenaika. Se on omalakisensa. Sipulikukat puskevat ylös penkeissään.

Ei se ihmisen tahtoa eikä toivetta tottele, ei sää eikä vuodenaika.

Älä tyttö istu kylmälle kivelle, äiti varoittaa lasta niin kuin äideillä on tapana ollut tyttäriään varoittaa. Joku rohkea merellä luovii. Moottoripyörät ajavat jonoissa jylisten. Kesärenkaat ovat kaikkien alla. Liukuesteet on mummo pistänyt eteisestä varmaan talteen, joka ennen seuraavia liukkaita unohtuu.

Huhtikuun aamu raottaa porttia puistojen ja rantojen vihreyteen. Silmut paisuvat paisumistaan lämmöstä. Kylmä pysäyttää ne odottamaan, että hönkä häipyy. Ruoho aavistelee siellä täällä nousevina uteliaina töyhtöinä. Lapsi näki ensimmäisen leppäkertun.

Maa, kiveykset ja penkereet ovat pölyttyneet harmaanruskeasta liasta. Se on sitä samaa, mitä autojen kyljissä kulkee. Suussa narskuu katupöly. Japanilaisturistit kiinnittävät kasvoilleen hengityssuojaimia. Herkimmillä astmapiiput vinkuvat. Se on täällä taas. Kaupungin kevät.

ROOPE PERMANTO

Huhtikuun **S-edut** ENERGIAA KEVÄÄSEEN!

Bioteekin Omega Junior 54 kpl / 81 g
Hyvänmakuinen kalaöljy geelipaloina erityisesti lapsille.

12,95 (15,95) 0,24/kpl (0,29/kpl)

Bioteekin Omega Duo 120 kaps. / 170 g
Vahva omega-3-valmiste. Tasapainoinen suhde EPA:a ja DHA:ta.

33,90 (43,50) 0,28/kaps. (0,36/kaps.)

Voimaruoka Kaura Pro 50 g
Runsaskuituinen proteiinivälipalajauhe.
Sis. kotimaista mustikkaa. Valmistettu Suomessa.

2,70 (2,95) 54,–/kg (59,–/kg)

RegulatPro Bio 350 ml
Suosittu entsyymijuoma.
Energiaa ja vastustuskykyä.
Luomu.

RegulatPro Metabolic 350 ml
Appelsiininmakuinen entsyymijuoma.

57,90/kpl (63,50)
165,43/l (181,43/l)

Ostaessasi Regulat 350 ml saat 100 ml matka-kokoisen tuotteen. (Arvo 15,–)

Hair Volume 90 tabl. / 122 g
Lisää hiusten kasvua ja tuuheutta. Vähentää väliaikaista hiustenlähtöä.

56,90 (69,90)
0,63/tabl. (0,77/tabl.)

Bioteekin Probiootti Comp 80 kaps. / 51 g
Maitohappobakteerivalmiste, jossa myös glutamiinia ja biotiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia.

21,90 (26,50)
0,27kaps. (0,33/kaps.)

Menoforce Strong 30 tabl. / 13 g
Vaihdevuosien aiheuttamiin kuumiin aaltoihin ja liikahikoiluun. Sis salviaa.

26,90 (31,90) 0,89/tabl. (1,06/tabl.)

Menoforce Strong 90 tabl. / 39 g

58,50 (69,–) 0,65/tabl. (0,76/tabl.)

Fructolax-tabletit Helpotus 30 tabl. / 23,7 g
Hedelmäkuituvalmiste, joka edistää suolentoimintaa tehokkaasti.

Fructolax-kuutio Helpotus 24 kpl / 240 g

13,95/pkt (16,50–16,90)
0,47–0,58/kpl (0,55–0,70/kpl)

Kyolic 90 tabl. / 63 g
Täysin jälkihajuton valkosipulivalmiste. Vastustuskyvyn vahvistamiseen. Tärkeä myös sydämelle.

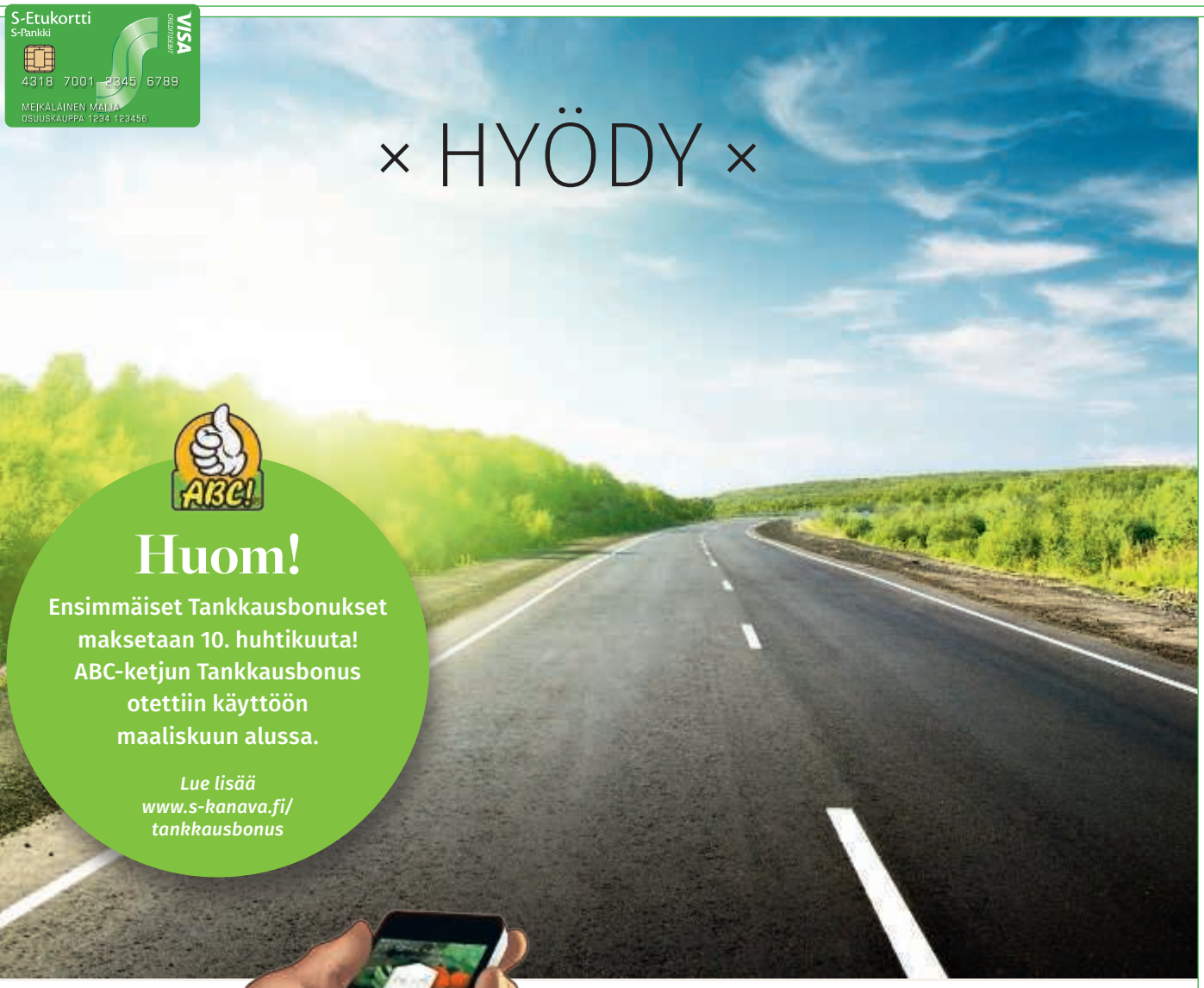
26,50 (29,95) 0,29/tabl. (0,33/tabl.)

MultiKarosin 60 kaps. / 42 g.
Luonnollinen lisäsuoja auringon UV-säteilyä vastaan.

9,50 (11,95) 0,16/kaps. (0,20/kaps.)

S-edut vain S-Etukortilla. Voimassa 3.–23.4.2017.

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA



Aina ajankohtaiset tiedot myös S-kanavalta

S-kanava.fi-sivustolta näet S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat sekä aukioloajat. Samalla voit tarkastaa bonustietosi ja voimassa olevan osoitteesi sekä lähettää palautetta.

S-mobiili on siellä missä sinäkin

S-mobiili on älypuhelimeen ladattava sovellus, jonka avulla oma kauppasi ja S-Pankin palvelut ovat siellä missä sinäkin. S-mobiilista voit helposti seurata omia bonustietojasi, hoitaa pankkiasioita ja tarkistaa ajankohtaiset edut tai vaikkapa sinua lähimpänä olevan bonustoimipaikan. Löydät sieltä myös takuukuittisi.

1. Lataa S-mobiili puhelimeesi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.
2. Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.
3. Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.

MAIJA ASTIKAINEN

KAISA RIIHIKANTO
Apulaismyymälä-päällikkö
Emotion Järvenpää

”Opiskelin kosmetologiksi, koska ihonhoito ja meikkaaminen ovat aina kiinnostaneet minua. Nautin siitä, että saan kohdata ja auttaa asiakkaita kauneudenhoitoon liittyvissä asioissa. Enemmistö asiakkaista on naisia, mutta miesten määrä kasvaa koko ajan. Varsinkin nuoret miehet ovat nykyään kiinnostuneista ihonhoidosta, mikä on hienoa.

Kevät on kosmetiikassa ihaninta aikaa, koska myymälään tulee paljon uutuuksia. Toukokuussa minulla on mielenkiintoinen tehtävä kosmetologiopiskelijoiden tuomarina Taitaja2017-tapahtuman semifinaalissa. Kyseessä ovat ammattitaidon SM-kilpailut, joiden yhtenä pääsponsorina on HOK-Elanto. Lisäksi opiskelen oppisopimuksella lähiesimiestyön ammattitutkintoa Markkinointi-instituutissa.”

teksti Marika Harjumaa

Kaisan vinkit kevätiholle

1 Keväällä iho kaipaa kirkastavia hoitoja. Meillä Emotionissa tehdään esimerkiksi ihania Darphin-kasvohoitoja.

2 Meiltä löytyy myös kuorintavoiteita ja naamioita, joilla voi heleyttää ihoa kotioloissa.

3 Maksuttomassa kauneusneuvonnassamme voi päivittää meikkipussinsa sisällön ja saada muita vinkkejä ihon hyvinvointiin.

S-ryhmäläiset lähettävät ajankohtaisia terveisiä omistajille.

ANU PUUSA
Professori
Itä-Suomen yliopisto, Pohjois-Karjalan osuuskaupan ja Pellervon hallituksen jäsen.

SOK

Kuvassa Koivistolla Karjalan kannaksella sijainneen Osuuskauppa Yrityksen päämyymälä 1900-luvun alussa. Leppoisasta tunnelmasta nauttivat kaikenikäiset. Myymälän valaisemiseen käytettiin öljylamppuja.

”Tämä aika tarvitsee osuustoiminnallisuutta, mutta sen juuret ovat hämärtyneet. Onneksi isot, vaikuttavat toimijat kuten S-ryhmä ovat ottaneet osuustoiminta-aatteen perusajatukset uudelleen tekemisiensä ja puheidensa keskiöön. Osuustoiminnan erityispiirteistä tulisi silti kertoa entistä painavammin ja yritysmuodon opetus tulisi ulottaa kaikille kouluasteille. Näin syntyisi kauaskantoista vaikuttavuutta ja osuustoiminta saataisiin jälleen elimelliseksi osaksi suomalaisuutta myös henkisesti.”

3 syytä keskittää

MUN KAUPPA

Kaikki asiakasomistajat omistavat yhtä suuren osan osuuskaupastaan, eikä muita omistajia ole. S-ryhmä tarjoaa palveluillaan omistajilleen ylivoimaista hyötyä ja helppoutta omasta kaupasta.

MUN ETU

S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asioinnin keskittämisestä palkitseva Bonus.

MEIDÄN HYÖTY

S-ryhmä on kotimainen kaupparyhmä, joka takaa hyvät palvelut koko maahan, työllistää lähes 38 000 ihmistä ja maksaa verot Suomeen. Lisäksi S-ryhmä tukee monin tavoin suomalaista kulttuuria, urheilua ja yhteiskunnallista toimintaa.

TUNNETKO HOK-ELANNON TARINAN?

Viime vuosisadan alussa Helsinki oli alle 80 000 asukkaan kaupunki, joka veti väkeä puoleensa leveämmän leivän toivossa.

Lokakuun 15. päivänä 1905 kuluttajat liittyivät yhteen perustaakseen Helsinkiin oman osuuskunnan, jonka oli määrä leipoa puhdasta leipää ja myydä tuotteita kohtuuhintaan kasvavalle väestölle. Liike laajeni nopeasti ja avasi leipomon lisäksi myymälöitä ja kahviloita.

Yhteiskunnalliset ristiriidat jakoivat kansakuntaa 1910-luvun loppupuolella. Osuustoimintakin jakautui kahteen leiriin, ja Elannon ja SOK:n tiet erkanivat vuonna 1916. Helsingin Osuuskauppa perustettiin 1919. Elanto ja HOK olivat toistensa kilpailijoita yli kahdeksan vuosikymmenen ajan.

1970-luvulla HOK keskittyi yhä tiiviimmin hotelli- ja ravintolatoimintaan ja vastasi enimmillään kahdeksasta hotellista. Elannossa suurimmat panokset olivat hypermarkettien kehittämisessä.

Osuustoiminta kohtasi kuitenkin vaikeuksia: sen oli vaikea säilyttää kannattavuutensa yhä rönsyilevämmässä toiminnassaan. Taloutta paikattiin myymällä kiinteistöjä ja tuotantolaitoksia.

1980-luvun lopulla S-ryhmässä alkoi talouden ryhtiliike. Voimavarat keskitettiin päivittäistavarakauppaan, ketjumaiseen toimintaan ja logistiikkaan. Elanto kulki kivuliaamman tien yrityssaneerauksen kautta, mutta nousi samoilla eväillä ahdingosta vuoteen 2001 mennessä.

Tulevaisuutta pohtiessaan HOK:n ja Elannon katseet kääntyivät toisiinsa osuustoiminnallisten voimien yhdistämiseksi. Helsingin Osuuskauppa Elanto aloitti toimintansa vuoden 2004 alussa.

Nyt HOK-Elanto on Suomen laajimmin omistettu yritys, joka kohtaa päivittäin yli neljännesmiljoonan asiakkaan arkiset toiveet ja tarpeet. Pitkä historia on voimavara, joka auttaa kehittämään toimintaa ajan hengessä.

Siksi stadin oma lafka tuntee asiakkaansa ja liikkuu edelleen ketterästi 111-vuotiaana.

tekstit Ralf Nyberg ja Tiina Leppiniemi

Koonnut Marika Harjumaa

123RF

Tartu mikkiin kellarissa

Ujostuttaako karaoken laulaminen? Ei hätää! Uudessa Kaivopihan Karaokekellarissa voi käydä avaamassa ääntään harjoittelutilassa ennen kuin nousee lavalle.

Esiintymislavoja Karaokekellarissa on kolme. Yksi niistä sijaitsee kabinetissa, jonka voi varata vaikkapa kaveri- tai työporukalle.

Legendaarisen Wanhan Kellarin tilalle tullut ravintola tarjoaa muutenkin uudenlaista meininkiä. Luvassa on muun muassa teemailtoja erilaisten musiikkigenrejen ympärillä. Ravintolan sisustukseen on haettu inspiraatiota Blues Brothersista ja Las Vegasista.

Kappeli pääsi museoon

Ravintola Kappeli sekä Hotelli- ja ravintolamuseo juhlivat yhdessä rakkautta. Museon näyttely Rakkauden tiloja – Nautinnon nälkä kertoo suomalaisten rakkaudesta ihmiseen, ruokaan ja juomaan sadan viime vuoden aikana. Näyttelyn yhteistyökumppani Kappeli viettää tänä vuonna 150-vuotisjuhliaan. Kappelilla on lukuisia tarinoita kerrottavanaan. Yhteistyöhön liittyy myös Nautinnon nälkä -novellikokoelma.

Siskot, tämä on teille!

ISTOCK

Tauko shoppailusta? Kuulumisten päivitys hyvän ystävän kanssa? Siihen Venn, uusi viinibaari, tarjoaa kivan mahdollisuuden.

"Michelin paikalle tuleva Venn on kotoisa, naisille suunnattu viinibaari, jossa ei hienostella ja pönötetä", sanoo markkinointisuunnittelija **Meeri Sippo** HOK-Elannosta.

Kotoisuutta haetaan muun muassa sisustuksella, joka on pehmeää ja rentoa.

Aleksanterinkadun ja Pohjois-Esplanadin välissä Mikonkadulla huhtikuun loppupuolella avattavan Venn-ravintolan valttina kesällä on sijainti legendaarisen Mummotunnelin kainalossa. Ilta jatkuu kevyesti aamun pikkutunneille, jos mieli halajaa kesäyöhön.

Vennistä saa myös muun muassa burgereita, salaatteja ja sandwichejä – mikä olisikaan kepeämpää kuin viini ja ystävät!

Minne nyt?

KOKOT LOIMUAMAAN
Perinteiset pääsiäiskokot syttyvät Seurasaaressa 15.4. klo 18.30. Ensin poltetaan pieni narrikokko ja sitten varsinainen pääsiäiskokko. Lasten toivotaan pukeutuvan trulleiksi – paras asu palkitaan!

123 RF JA ALVAR AALTO: ARMCHAIR 41 "PAIMIO" (1932), JÜRGEN HANS

AALTOA KAIKIN AISTEIN
Taidemuseo Ateneum esittelee Alvar Aallon tuotantoa 11.5. alkaen. Näyttelyn inspiroimaa taidemenua saa 1.6. alkaen seitsemästä HOK-Elannon ravintolasta. Menu sisältää pääsylipun näyttelyyn.

PERTTI NISONEN

LUKUTOUKAN TAIVAS
Helsinki Lit -käännöskirjallisuusfestivaali tarjoaa mielenkiintoisen kattauksen 12.–13.5. Savoy-teatterissa. Päävieraana on Nobel-palkittu Orhan Pamuk.

× ETUJA SINULLE ×

Koonnut Yhteishyvän toimitus (yhteishyvä.toimitus@sok.fi)
Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista.

Rivien välissä ja veitsenterällä on neljän pienoisnäytelmän kokonaisuus. Elannon Näyttämö esittää sen kantaesityksenä.

Grammy-palkittu Dianne Reeves esiintyy April Jazzissa perjantaina 28. huhtikuuta.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Rivien välissä ja veitsenterällä -komedia Elannon Näyttämöllä

S-ETU 2 €

- **S-Etukortilla Rivien välissä ja veitsenterällä -näytelmän liput 15 e (norm. 17 e) lauantaisin ja keskiviikkoisin 1.3.–30.4. Hinta sisältää pientä naposteltavaa ja alkoholittoman juoman esityksen aikana sekä väliaikakahvin. Ei Bonusta.**

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijänkatu 10, Kruununhaka, Helsinki.
Liput ja lisätiedot: info@elannonnayttamo.fi, 040 560 9633, elannonnayttamo.fi

Anssi Kelan konsertti Jäähallissa

S-ETU 2 €

- **S-Etukortilla liput 30 Vuotta Kelaa -konserttiin 35/40/45 e (norm. 37/42/47 e) la 6.5. Helsingin Jäähallissa. Ei Bonusta.**

Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11–13, Helsinki.
Liput: livenation.fi

Äidinmaa Espoon Kaupunginteatterissa

S-ETU 5 €

- **S-Etukortilla liput Äidinmaa-näytelmään 39 e (norm. 44 e) ti 11.4. klo 19. Ei Bonusta.**

Espoon Kaupunginteatteri, Revontulentie 8, Tapiola.
Liput ja lisätiedot: 09 439 3388 (ma–pe klo 11–17) sekä Lippupiste, jolloin lipun hintaan lisätään palvelumaksu 3,50 e/lippu, espoonteatteri.fi

April Jazz Espoossa vappuviikolla

S-ETU 4 €

- **S-Etukortilla April Jazz -festivaalin perusliput alk. 31 e (norm. 35 e) ke 26.4., to 27.4., pe 28.4. ja la 29.4. Espoon kulttuurikeskuksen Tapiolasalin konsertteihin. Etu koskee 23.4. mennessä ostettuja lippuja. Ei Bonusta.**

Tapiolasali, Kulttuuriaukio 2, Espoo.
Liput: Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), ma–la klo 9–21, su 10–18. Mainitse varausta tehdessäsi S-Etukortista.
Lisätiedot: apriljazz.fi, 09 455 0003

Sami Hedberg Ääretön -show Helsingin Jäähallissa

S-ETU 6 €

- **S-Etukortilla Sami Hedberg – Ääretön -show'n liput alk. 27,50 e (norm. 33,50 e) la 20.5. klo 18 Helsingin Jäähallissa. Ei Bonusta.**

Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11–13, Helsinki.
Liput: lippu.fi/aareton
Lisätiedot ja ryhmävaraukset: info@samihedberg.com

ANDREAS JANETT

Äidinmaa kertoo naisista talvisodassa ja 1980-luvulla. Musikaalia tähdittävät muun muassa Pirkko Mannola ja Laura Voutilainen.

NÄYTTELYT

Nautinnon nälkä -näyttely kertoo rakkaudesta

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 5 e (norm. 8 e) Nautinnon nälkä -näyttelyn ajan Hotelli- ja ravintolamuseoon. Ei Bonusta.**

Hotelli- ja ravintolamuseo, Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G, Helsinki.
Lisätiedot: hotellijaravintolamuseo.fi

Come to Finland -näyttely Kansallismuseossa

S-ETU 1 €

- **S-Etukortilla liput Come to Finland -näyttelyyn 9 e (norm. 10 e). Ei Bonusta.**

Liput: Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki,
Lisätiedot: kansallismuseo.fi

Fakta ja fiktio yhdistyvät Hotelli- ja ravintolamuseon rakkautta käsittelevässä näyttelyssä. Sitä ei suositella lapsille.

Eckerö Linen Päivä Tallinnassa -risteilyllä aikaa maissa on seitsemän tuntia.

Vappupäivää voi juhlistaa vaikka risteilemällä Helsingin edustalla.

MATKALLE

Merelle Eckerö Linellä

S-ETU 9 €

- **S-Etukortilla Päivä Tallinnassa -risteily tai Miniristeily su–to-lähdöillä 10 e / hlö (norm. 19 e). Etu on voimassa 30.4. saakka.**

Varaukset ja lisätiedot: eckeroline.fi. Ilmoita tuotekoodi ASM varauksen tekemisen yhteydessä.

Juhli vappua tai äitienpäivää saaristoristeilyllä

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla vappupäivän ja äitienpäivän risteilylle aikuiset 22 e (norm. 25 e). Lähdöt vappupäivänä 1.5. klo 11 ja äitienpäivänä 14.5. klo 11.30 ja 14.30 Helsingin Kauppatorilta. Lapset 6–15 v. 10 e, lapset 0–5 v. 0 e. Useita lounasvaihtoehtoja. Etu on talouskohtainen. Ei Bonusta**

Liput ja lisätiedot: www.stromma.fi/helsinki/ruokaile-laineilla/lounasristeilyt. Etu voimassa verkossa kampanjakoodilla: S-ETU.

Pääsiäisen viettoon Hertz-autolla

S-ETU 29,50 €

- **S-Etukortilla lisäkuljettaja veloituksetta kaikkiin kotimaan vuokrauksiin 6.–16.4. (norm. 29,50 e).**

Varaukset ja lisätiedot: hertz.fi. Etu käyttöön autoa noudettaessa mainitsemalla: Yhteishyvä-lisäkuljettaja. Minimi vuokrausaika 3 vrk.

Hertzillä on toimitpisteitä noin 40 kaupungissa Suomessa.

LadyLine kutsuu S-Etukortin omistajat kuntoilemaan veloituksetta.

TAPAHTUMAT

Asiakasomistajapäivät EasyFitissä

- **S-Etukortilla kuntoilu veloituksetta EasyFit-liikuntakeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti–ke 4.–5.4. klo 15–18.**

Toimipisteet ja lisätiedot: easyfit.fi

Asiakasomistajapäivät LadyLinessa

- **S-Etukortilla kuntoilu veloituksetta LadyLine-hyvinvointikeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti–ke 4.–5.4. klo 12–18.**

Lisätiedot ja toimipisteet: ladyline.fi

Huuhkajien MM-karsintaottelu Tampereella

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla liput Suomi-Ukraina-MM-karsintaotteluun B-katsomon keskelle 37/ 25/17 e (norm. 40/28/20 e) su 11.6. klo 19 Ratinan stadionilla. Hintoihin lisätään käsittelykulut alk. 2,50 e. Ei Bonusta. Lippuja rajattu määrä.**

Tampereen stadion,
Ratinan rantatie 1, Tampere
Liput: Ticketmasterin myyntipisteistä S-Etukorttia näyttämällä tai ticketmaster.fi koodilla SETU17.
Lisätiedot: palloliitto.fi

Linnanmäki avaa porttinsa 28. huhtikuuta kello 16.

SeaLife on auki ympäri vuoden.

Suomi ja Ukraina kohtaavat jalkapallon MM-karsintaottelussa 11. kesäkuuta.

PERHEILLE & LAPSILLE

Jurassic Seas avautuu Sea Lifessa 6.4.

S-ETU 1-2 €

- **S-Etukortilla Sea Lifen verkkokauppaliput aik. 14 e ja lapset 10 e (norm. 15/12 e) 1.–30.4. Ei Bonusta.**

Merimaailma Sea Life,
Tivolitie 10, Helsinki.
Liput: sealifeshop.fi. Etuhintainen lippu lunastetaan Sea Lifen kassalla S-Etukorttia näyttämällä. Etuun on oikeutettu koko S-Etukortin omistajan seurue.
Lisätiedot: sealife.fi

Reilusti riemua Linnanmäellä

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 36 e ennakkomyyntihintaan (norm. 39 e) 18.4.–22.10. Ei Bonusta.**

Linnanmäen Huvipuisto,
Tivolikuja 1, Helsinki
Liput: Rannekkeita saatavilla myös osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pääkaupunkiseudun Sokos Hotelleista majoituksen yhteydessä.
www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

S-ETU 15 %

Jacques – elämä merellä

- **S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus 7.–30.4. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla huhtikuu17. Etu voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla. Ei Bonusta. Elokuvan lipputuotosta lahjoitetaan 5 % WWF:n Itämeri-työlle.**

Liput ja lisätiedot: Finnkinon teatterit, finnkino.fi

MUUT EDUT

Apua hätätilanteisiin: ensiapulaukku ja -kirja

S-ETU 19 €

- **S-Etukortilla ensiapulaukku ja -kirja 30 e + toimituskulut (norm. 49 e + toimituskulut) Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.**

Tilaukset ja lisätiedot: punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa etukoodilla MESVMJ3V, tai Punaisen Ristin kauppa (Tehtaankatu 1 A, Helsinki). Puh. 020 701 2211.

Hampaiden laservalkaisu Oralissa

S-ETU 40–91 €

- **S-Etukortilla hampaiden laservalkaisu 299 e (norm. 339 e) ja valkaisuarviointi ilmaiseksi (norm. 51 e) 31.5. saakka Oralin toimipaikoissa. Etu on voimassa 1.4.–31.5.**

Lisätiedot ja toimipaikat: oral.fi

Liikennenäkötutkimus 65 vuotta täyttäneille

S-ETU 35 €

- **S-Etukortilla ilmainen liikennenäkötutkimus 65 vuotta täyttäneille (norm. 35 e) Silmäasemalla.**

Lisätiedot ja toimipaikat: 010 190 200 (mpm/pvm), silmaasema.fi

KURSSIT

Opi soittamaan ja laulamaan!

S-ETU 15 €/kk

- **S-Etukortilla Rockway.fi-palvelu soitonopetukseen verkossa 14,90 e / kk (norm. 29,90 e / kk).**

Lisätiedot: rockway.fi/etukortti ja tuki@rockway.fi

Ilmainen tutustumistunti Jamkidsissä

S-ETU 5 €

- **S-Etukortilla ilmaiset tutustumistunnit Jamkids-muskariin ja musiikkikoulu Demoon huhtikuussa. Ei Bonusta.**

Ilmoittautuminen: ilmoittautuminen@jamkids.fi ja tutustumiset Demoon: musiikkikouludemo.fi
Lisätiedot: Jamkids-muskarit: jamkids.fi, 0400 944 222. Demo: asiakaspalvelu@musiikkikouludemo.fi

Naisten B-kurssi Autokoulu Lilliputissa

S-ETU 99 €

- **S-Etukortilla huhtikuun Naisten B-kurssi Autokoulu Lilliputissa 1 449 e + pimeänajo simulaattorilla 0 e (norm. 99 e) + ratamaksu 67 e ja viranomaiskulut 136 e. Etu voimassa 1.–12.4. Ei Bonusta.**

Autokoulu Lilliputti, Hiihtomäentie 18, Helsinki.
Lisätiedot: info@lilliputti.com, puh. 045 1121 900

Koko perhe harrastaa Tapanilan Urheilukeskuksessa

S-ETU 3-43 €

- **S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39,50 e (norm. 59 e) ja 30 päivän aamupäiväkortti 35,50 e (norm. 43 e). Yksi etu / S-Etukortti / hlö. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla keilailutunti arkipäiväisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin klo 17–22 ja viikonloppuisin 23 e / tunti (norm. 26 e). Hohtokeilaus pe ja la 32 e (norm. 35 e). Yksi rata / S-Etukortti. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla jousiammunta- ja veitsenheittokurssilaisille hohtokeilailun lahjakortti (norm. 43 e). Ei Bonusta. Veitsenheittokurssi 13.4. Jousiammuntakurssi tiistaisin 18. ja 25.4. sekä 2. ja 9.5.**
- **S-Etukortilla seinäkiipeilykurssilaisille 15 prosentin etu kertaostoksesta kiipeilykeskuksen Puoti-kiipeilykaupan tuotteista. Ei Bonusta. Kiipeilykurssi tiistaisin 4., 11., 18. ja 25.4. ja torstaisin 6., 13., 20. ja 27.4.**

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.
Ilmoittautumiset: mosa.fi tai Tapanilan Urheilukeskus / Helsingin kiipeilykeskus. Ei puhelinvarauksia. Kuntosali- ja keilahallietujen osalta ei tarvita etukäteisilmoittautumista. Etuhinta annetaan ratatunnin tai kuntosalikokeilun lunastamisen yhteydessä voimassaolevan S-Etukortin haltijoille. Keilailun ratatunnit voi varata myös puhelimitse.
Lisätiedot ja aukioloajat: tapanilanurheilu.fi, 09 3507 077 tai kiipeilykeskus.com, 050 554 2218.

HOK-Elannon kevään kursseja

S-ETU 7-55 €

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: 010 7660 213 (ark. klo 9–15) tai www.opistopalvelut.fi/tsl.
Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kursseista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita. Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautuneille lähetetään kurssikutsu ja lasku. Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Lisää kursseja ja tarkemmat kurssikuvaukset löydät täältä:
www.tsl-helsinki.fi

Tietotekniikkakurssit
Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki

Android-tabletti haltuun – 3.toteutus (12 ot)
85 e (norm. 105 e) ke 31.5.–14.6. klo 17.30–20.30.
Digikuvat järjestykseen ja talteen – Google-kuvat (12 ot)
85 e (norm. 105 e) ke 8.5.–22.5. klo 17.30–20.30.
Excel-funktiot – tehosta työtä (12 ot)
100 e (norm. 120 e) ke 3.5.–17.5. klo 17.30–20.30.
InDesign-tehokurssi (12 ot)
100 e (norm. 120 e) ma 21.4. klo 16.30–21 ja pe 24.4. klo 16.30–21.
InDesignin, PhotoShopin ja Illustratorin yhteiskäyttö (18 ot)
140 e (norm. 175 e) pe 5.5. klo 17.30–20.30, la 6.5. klo 10–15.45 ja su 7.5. klo 10–15.45.
iPad-tabletti haltuun – 3.toteutus (12 ot)
85 e (norm. 105 e) ti 2.5.–16.5. klo 17.30–20.30.
Jokamiehen tietoturvakurssi (8 ot)
55 e (norm. 70 e) ma 8.–9.5. klo 13–16.
Kotisivut helposti WordPress-järjestelmällä – 3. kurssi
(16 ot) 110 e (norm. 135 e) ti 23.5.–13.6. klo 17.30–20.30.
Web-sivuston analytiikka – Google Analytics (16 ot)
110 e (norm. 135 e) ti 3.5.–24.5. klo 17.30–20.30.
Windows 10 -perusteet senioreille (12 ot)
95 e (norm. 120 e) ke 3.5.–17.5. klo 13–16.

Kielikurssit
Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki

Saksan alkeet (16 ot)
80 e (norm. 100 e) ke 19.4.–7.6. klo 17–18.30.
Englannin peruskurssi (18 ot)
90 e (norm. 110 e) ke 19.4.–14.6. klo 18.45–20.15.
Englantia matkailijalle (12 ot)
60 e (norm. 75 e) ti 9.5.–13.6. klo 17.30–19.
Italiano per turisti (20 ot)
105 e (norm. 125 e) ti ja to 16.5.–15.6. klo 16.30–18.
Cultura e conversazione in italiano (20 ot)
105 e (norm. 125 e) ti ja to 16.5.–15.6. klo 18.15–19.45.
Corso di grammatica (20 ot)
105 e (norm. 125 e) ma ja ke 15.5.–14.6. klo 16.30–18.
Musica italiana (20 ot)
105 e (norm. 125 e) ma ja ke 15.5.–14.6. klo 18.15–19.45.
Espanjaa matkailijalle (24 ot)
125 e (norm. 150 e) ti 25.4.–13.6. klo 16.30–18.45.
Espanjan kertauskurssi (18 ot)
95 e (norm. 115 e) ma 8.5.–12.6. klo 16.30–18.45.

Liikunnalliset kurssit
Sturenkatu 27, Helsinki

Äijäjooga (16 ot)
70 e (norm. 85 e) ti 18.4.–6.6. klo 17–18.30.
Asahi 2. taso (4 x 60 min)
38 e (norm. 48 e) ma 8.5.–29.5. klo 17–18.
Chi Kung (4 ot)
29 e (norm. 35 e) to 4.5.–18.5. klo 20–21.
Chi Kung -jatkokurssi (8 ot)
50 e (norm. 63 e) ma 8.5.–29.5. klo 19.30–21.
Flexi-bar (4 ot)
29 e (norm. 35 e) to 4.5.–18.5. klo 17.45–18.45.
Fyysinen jooga (6 x 80 min)
70 e (norm. 85 e) to 27.4.–8.6. klo 18.10–19.30.
Iyengarjooga-jatkokurssi (12 ot)
85 e (norm. 105 e) ke 3.5.–7.6. klo 17–18.30.
Kehonhuolto ja liikkuvuus (12 ot)
85 e (norm. 105 e) ke 3.5.–7.6. klo 18.30–20.
Method Putkisto Pilates + venyttely (6 x 70 min)
105 e (norm. 118 e) to 27.4.–8.6. klo 17–18.10.
MP Pilates alkeis/keskitaso (8 ot)
90 e (norm. 105 e) to 27.4.–8.6. klo 19.40–20.40.
Seniorikehonhuolto (5 x 75 min)
58 e (norm. 70 e) ma 8.5.–5.6. klo 14–15.15.
Slowjooga (10 ot)
60 e (norm. 75 e) ma 24.4.–5.6. klo 18.15–19.30.
Senioreiden selkäryhmä (4 x 60 min)
38 e (norm. 47 e) ti 9.5.–30.5. klo 11–12.
Venyttele viisaasti A (8 ot)
50 e (norm. 63 e) ma 8.5.–29.5. klo 18–19.30.
Venyttele viisaasti B (5 ot)
32 e (norm. 40 e) to 4.5.–18.5. klo 18.45–20.
Vetreyttä ja liikkuvuutta senioreille (5 x 60 min)
47 e (norm. 58) ma 8.5.–5.6. klo 13–14.
Vetreyttä senioreille (4 ot)
29 e (norm. 37 e) to 4.5.–18.5. klo 12–13.
Yinjooga kesäintensiivikurssi (5 ot)
60 e (norm. 80 e) la 10.6. klo 10–12 ja su 11.6. klo 14–16.
Pilatesvenyttely senioreille (5 x 60 min)
45 e (norm. 55 e) ti 2.5.–30.5. klo 11.45–12.45.

Liikunnalliset kurssit
Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi, Helsinki

Jäbäjooga (14 ot)
70 e (norm. 85 e) to 20.4.–8.6. klo 18.40–20.10.
Äijäjooga (14 ot)
70 e (norm. 85 e) to 20.4.–8.6. klo 17–18.30.
Yinjooga taso 2 (14 ot)
95 e (norm. 116 e) ke 3.5.–14.6. klo 17.30–19.
MP Pilates alkeet (5 x 60 min)
75 e (norm. 95 e) ti 2.–30.5. klo 17–18.

Tanssikurssit
Sturenkatu 27, Helsinki

AfroStick (7 x 60 min)
90 e (norm. 110 e) ma 24.4.–12.6. klo 17–18.
Jive, avoin taso (10 ot)
120 e (norm. 145 e) ti 2.5.–30.5. klo 17–18.30.
Dance80Fit® (7 x 60 min)
70 e (norm. 85 e) ma 24.4.–12.6. klo 16–17.
Salsa Ladies style, avoin taso (12 ot)
75 e (norm. 90 e) to 4.5.–8.6. klo 18.20–19.50.
Senioreiden kuntotanssit (4 x 75 min)
45 e (norm. 55 e) ma 8.5.–29.5. klo 11–12.15.
Tango, avoin taso (10 ot)
120 e (norm. 145 e) ke 3.5.–31.5. klo 18.35–20.05.
ZUMBA® & Kehonhuolto (16 ot)
90 e (norm. 110 e) ke 26.4.–14.6. klo 17–18.30.

Tieto- ja taitokurssit
Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki

Aarrekartta – anna unelmillesi siivet (6 ot)
48 e (norm. 60 e) la 22.4. klo 10–15.
Djembe-tiiviskurssi (2 x 120 min)
27 e (norm. 34 e) la 22.4. klo 15.30–17.30 ja su 23.4. klo 15.30–17.30.
Johda itseäsi enneagrammin avulla – menesty työelämässä (9 ot)
90 e (norm. 115 e) to 20.4.–4.5. klo 17.30–20.
Mindfulness-meditointia II kurssi (10 ot)
70 e (norm. 85 e) ma 15.5.–12.6. klo 17–18.30.
Onnentaidot parisuhteessa (9 ot)
90 e (norm. 115 e) ti 9.5.–23.5. klo 17.30–20.
Hyvän olon meditaatio (5 x 60 min)
50 e (norm. 60 e) to 20.4.–18.5. klo 17–18.
Kitaransoiton alkeet I (7 x 40 min)
70 e (norm. 85 e) ke 4.5.–15.6. klo 17.30–18.10.

Kuvataide- ja kädentaitokurssit
Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki

Piirustuslauantai (5 ot)
25 e (norm. 30 e) la 6.5. klo 10.45–15.
Piirustuksen lyhytkurssi (15 ot)
75 e (norm. 90 e) ti 18.4.–16.5. klo 17.30–19.45.
Voimaa kuvista (18 ot)
110 e (norm. 135 e) ma 8.5.–12.6. 17.30–19.45.
Mosaiikkikurssi (20 ot)
110 e (norm. 135 e) ti 2.5.–30.5. klo 17–20.30.

Valokuvauskurssit

Digijärjestelmäkameran käyttö (14 ot)
100 e (norm. 120 e) la 13.5. klo 10–15.45 ja su 14.5. klo 10–15.45. Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Helsinki
Kuvauskurssi Ruotsinpyhtään ruukilla: Ruukkimiljöö kuviksi (20 ot)
165 e (norm. 195 e) pe 26.5. ja la–su 27.–28.5. Kurssin tarkemmat tiedot: tsl-helsinki.fi/ruukki

Voit ostaa tuotteita myös verkossa:
apteekkishop.fi, shop.isokannel.fi ja netti-apteekki.fi

BONUSAPTEEKKIEN TARJOUKSET

TRIPLE DRY TUOKSUTTOMAT ROLL-ONIT 50 ml
Tuoksuton, alkoholiton anti-perspirantti antaa pitkäkestoisen suojan voimakasta hikoilua vastaan. 72 h – No Sweat.

50 ml
8,40 €
(Norm. 11,81 €)

AVÈNE TOLERANCE –TUOTESARJA
Tolerance-sarjan tuotteet kosteuttavat ja rauhoittavat ihoa. Sopivat kaikille ihotyypeille, myös herkälle iholle. Tuotteissa raaka-aineiden määrä on minimoitu. Sarjaan kuuluu puhdistusemulsio 200 ml, kasvovoide 50 ml, kasvoemulsio 50 ml ja naamio 50 ml.

50-200 ml
18,70 €/kpl
(Norm. 24,75 €)

EMMELLE HYALURON PRO+ VALKAISEVA HAMMASTAHNA 75 ml
Hellävaraisesti puhdistava hammastahna päivittäiseen käyttöön. Valkoisemmat hampaat, kiillettä vaurioittamatta.

75 ml
6,20 €
82,67 €/l
(Norm. 8,78 € | 117,07 €/l)

20 kapselia kaupan päälle!

LYSI OMEGA-3 TUPLA+ 100 + 20 kapselia
Puhdas ja vahva etyyliesteröity omega-3-valmiste, jossa mukana D- ja E-vitamiini. Päiväannos 2 kapselia.

120 kaps.
9,50 €
0,08 €/kpl
(Norm. 13,94 € | 0,12 €/kpl)

Ahjon Sivuapteekki
Kerananpolku 1, Kerava

Hietalahden Apteekki
Hietalahdenranta 5-7, Helsinki

Keravan 1. Apteekki
Prisma, Kauppakaari 2, Kerava

Malmin Apteekki
Ylä-Malmintori 3, Helsinki

Savion Sivuapteekki
Koivikontie 12, Kerava

Apteekki Isokannel
Kauppakeskus Kaari, Kannelmäki

Itäkeskuksen Apteekki
Tallinnanaukio 4, Helsinki

Lentoaseman Apteekki
Terminaali T2, Vantaa

Pihlajamäen apteekki
Meripihkatie 3, Helsinki

Tikkurilan Uusi Apteekki
Talvikkitie 37, Tikkurila

Bonusapteekit

BONUSTA S-ETUKORTILLA

Normaalihinnat ovat Bonusapteekkien keskihintoja.

MULTI-TABS FAMILY 190 tabl.
Suosittu Multi-tabs Family monivitamiini-kivennäisainetabletti sopii koko perheelle, myös lapsille 7-vuotiaasta alkaen. Yksi pieni ja helposti nieltävä tabletti päivässä auttaa varmistamaan vitamiinien ja kivennäisaineiden päivittäisen saantitarpeen.

190 tabl.
18,20€
0,10 €/kpl
(Norm. 23,37 € | 0,12 €/kpl)

FEMIBION RASKAUS 1 ja 2, 30 tabl.
Harkitsetko perheenlisäystä? Oletko raskaana? Huolehdithan jo raskautta suunnitellessasi ja alkuraskaudesta lähtien, että saat riittävästi folaattia, jotta vähennät selkärankahalkioepämuodostuman riskin vauvallesi. Femibion raskaus 1 & 2 sisältävät bioaktiivista folaattia, jolla varmistat riittävän folaattitason jo noin 1-2 kuukaudessa.

RASKAUS 1 + D3
Lasta suunnitteleville ja alkuraskauden aikana.

Raskaus 1, 30 tabl.
15,20€
0,51€/kpl
(Norm. 19,48 € | 0,65 €/kpl)

RASKAUS 2 + D3
13. raskausviikosta aina imetyksen loppuun saakka.

Raskaus 2, 30 tabl.
23,20€
0,77€/kpl
(Norm. 29,73 € | 0,99 €/kpl)

HELEIN SKIN, HAIR & NAILS 60 tabl.
Vitamiineja ja peltokortetta sisältävä kauneusravintolisä. Sopii sinulle, joka haluat tehokkaasti ja monipuolisesti tukea ihosi, hiustesi ja kynsiesi heleyttä ja vahvuutta sekä säilyttää nuorekkaan ilmeen.

60 kaps.
25,10€
0,42 €/kpl
(Norm. 30,34 € | 0,51 €/kpl)

Pehmolelu kaupan päälle!

RELA DROPS D-TIPAT 10 ml
Sisältää tutkitusti tehokasta Lactobacillus reuteri -maitohappobakteeria sekä hyvin imeytyvää D3-vitamiinia. Tuttu tuote nyt uudessa annostelua helpottavassa tuubissa!

10 ml
18,50€
(Norm. 22,34 €)

LISÄTIETOJA: www.bonusapteekit.fi

Tarjoukset voimassa 1.–30.4.2017 tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

HOK-Elannon Hautauspalvelu

KIVIPÄIVÄT 3.–21.4.

**Kivipäiville osallistuvat seuraavat kiviliikkeet:
Kivilähde – Kaavin Kivi Oy, Kiviveistämö Levander Oy,
Loimaan Kivi Oy ja Suomen Kivivalmiste Oy.**

Kivipäivien aikana uuden kiven tilauksesta S-Etukortilla 10 %:n alennus ja Bonus.

Kiviliikkeen edustajat toimipaikoissa:

MAANANTAI-TIISTAI 3.-4.4.
Forum, Yrjönkatu 23,
puh. 010 76 66620

KESKIVIIKKO 5.4.
Kallio, Siltasaarenkatu 26,
puh. 010 76 66500

TORSTAI 6.4.
Itäkeskus, Turunlinnantie 2 B,
puh. 010 76 66590
Kallio, Siltasaarenkatu 26,
puh. 010 76 66500

PERJANTAI 7.4.
Itäkeskus, Turunlinnantie 2 B,
puh. 010 76 66590

MAANANTAI 10.4.
Espoonlahti, Kivenlahdentie 9,
puh. 010 76 66640
Myyrmäki, Ojahaanrinne 2,
puh. 010 76 66600

TIISTAI 11.4.
Espoonlahti, Kivenlahdentie 9,
puh. 010 76 66640
Kerava, Aleksis Kiven tie 1,
puh. 010 76 66550
Malmi, Kirkonkyläntie 3,
puh. 010 76 66630
Myyrmäki, Ojahaanrinne 2,
puh. 010 76 66600
Tikkurila, Unikkotie 3,
puh. 010 76 66560

Puh. hinnat:
0,0835 € + 0,1209 €/min

KESKIVIIKKO 12.4.
Kerava, Aleksis Kiven tie 1,
puh. 010 76 66550
Leppävaara, Läkkisepänkuja 3,
puh. 010 76 66610
Malmi, Kirkonkyläntie 3,
puh. 010 76 66630
Tikkurila, Unikkotie 3,
puh. 010 76 66560

TORSTAI 13.4.
Leppävaara, Läkkisepänkuja 3,
puh. 010 76 66610

TIISTAI-KESKIVIIKKO 18.-19.4.
Hyvinkää, Suokatu 8,
Prismakeskus
puh. 010 76 66580

TORSTAI-PERJANTAI 20.-21.4.
Tapiola, Tapiontori 1,
puh. 010 76 66570
Töölö, Sibeliuksenkatu 1,
puh. 010 76 66530

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

hok-elannonhautauspalvelu.fi

UUSI VIKING FSTR – PIKATIE TALLINNAAN 10.4.–22.10.2017

Merta näkyvissä

**Tervetuloa Punaisille laivoille nauttimaan musiikista, herkuttelusta ja shoppailusta!
Katso asiakasomistajan etuhinnat ja varaa edullinen matkasi jo tänään.
Bonusta saat myös reitti- ja valikoiduista hotellimatkoista.**

Vuorokauden risteily Turusta Viking Gracella alk. 40 € Inside Four -hytti

Helsinki–Tukholma-risteily alk. 43 € C4-hytti

Onni Oravan perhepaketti Original Sokos Hotel Viruun alk. 165 €/perhe

BONUSTA KOKO MATKAN HINNASTA!

VIKING LINE

**Varaa netissä, vikingline.fi/s-kortti tai soita myyntipalveluumme, puh. 0600 41577 (1,75 e/vastattu puhelu + pvm./mpm.).
Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin**

Tuplapäivät:

OSTA 2, MAKSA 1

Saat toiset silmälasit koko kehysvalikoimasta tai merkkiaurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle. Varaa aika osoitteessa **silmaasema.fi** tai soita **010 190 200** (mpm/pvm).

+ Bonus tuplana!

Maailman ainoa

SILMÄASEMA

0€ AINA MAKSUTON OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE

12 kk VUODEN KULUTON JA KOROTON MAKSUAIKA

SUOMALAISTA PALVELUA

Normaalihintaisten silmälasien ostajana saat toiset lasit kaupan päälle itsellesi tai kaverillesi, tarjoamme edullisemmat. Toiset silmälasit saat hyvä-tason linsseillä ja kehykset koko valikoimasta. Tai voit valita aurinkolasit voimakkuuksilla valituilta merkeiltä peruslinsseillä. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. S-Etukortilla Bonus tuplana, jopa 10 %, kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Voimassa 30.4.2017 asti.

AUTOLLA MINIRISTEILYLLE.

Piristä päivää kuuden tunnin miniristeilyllä, samalla hankit juhlajuomat edullisesti Eckerö Marketista. Ota auto mukaan miniristeilylle, niin säästyt kantamisen vaivalta.

Miniristeily S-Etukortilla alk. **10** €/hlö. Varaukset tuotekoodilla **ASM**. Auto mukaan miniristeilylle alk. **0** €. Voimassa 30.4.2017 asti.

Liitä S-Etukorttisi tiedot kätevästi Eckerö Linen asiakastiliin. Liittämisen jälkeen voit varata tarjoushintaisen miniristeilyn. S-Etukorttia ei tarvitse esittää lähtöselvityksessä, sillä bonukset kirjautuvat automaattisesti lähdön jälkeen.

Lue lisää ja varaa matka **eckeroline.fi**

SUOMALAISTA PALVELUA

MATKAMYYNTI
puh. 06000 4300
(1,75 €/puhelu+pvm/mpm)

eckeroline.fi

ECKERÖ LINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

Bonusta matkoista ja laivaostoksista.

× RISTIKKO 2 ×

NIMI-TELLÄ | OVIS-SA | **SEURATA** | BON-DINA | VIE-RELLE

HAM-METT | 1 | LU-KOISTA TUTTU

| YHDIS-TYS

MUUTTO-LINTU | PAN-NULLA TEHTY | 2

PERSI-MONI | PAH-LAVI | TARVII SEKOI-TETTUNA | IHMI-SISTÄ | LÄ-TISSÄ | NÄKY-VILLE

KEHIT-TYÄ

YDIN-VOIMA-ALALLA | | LÄÄKÄRI PETO-ELÄIN | 3

| 4 | SARVI-PÄISIÄ

| TÄYTTYY ASKE-LISTA? | KUU-LUVAA VENE | OMA-KOHTAI-SESTI | SUKUA

KUNTO | PARKUU HAU-TALA | SÄÄS-KEN VERB

HÄI-RIT-SEVÄT KÄYT-TÖÄ | 5 | TUU-RUU-PÖYSTI | 6 | OPETUS-VÄLINE |

VILK-KAITA | SUUN-TA PYYDYS | PO-RISTA |

RIPUS-TAMI-SEEN | TAI-PUISA | | SYDÄN

LÖNN-ROT | -RAKKO | **AHNE** | ÄÄLIÖ

| 1/2 PAAVI | | KULKUE YHDIS-TELMÄ | 7

SAI-RAANA | LIM-BOA-MALLA | OKSIA

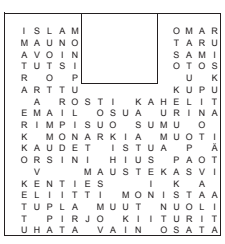
AIHEUT-TAA PELKOA | HAM-PAIDEN VAIVA |

KOVA PAK-KANEN | 8 | NÄY-TELMÄ

LUI-NEN | | 9 | TRIOJA PIE-NEMPIÄ

JYRKI TAKALA

Edellisen ristikon ratkaisu:
LUKKOSULA



Ristikon voittaja:
Elina Koski
Porista

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Vastaa 15.4.2017 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 2”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

MIKKO HANNULA

Kutsu ystävät kylään

Kaiken kevään juhliin löydät netistä.

Tule malliksi

Kerro tarinasi ja ilmoittaudu lukijamalliksi.

yhteishyvä.fi

teksti Marika Harjumaa × **kuva** Maija Astikainen

Maksalaatikkoa suoraan paketista

KIRSI ALM-SIIRA
Uutisankkuri

Ruoka merkitsee minulle mahdollisuutta rauhoittua. Mieheni mielestä tosin syön raaka-aineita. Kalakeittoa tehdessäni säästän itselleni raa'an kalanpalan ja aamiaisekseni saatan paistaa kaksi kananmunaa ja kaksi sipulia. Töissä syön joskus maksalaatikkoa kylmänä suoraan paketista.

Ruokaostoksilla jaksan vielä vihannesosastolla puristella avokadoja. Viimeistään leipähyllyn kohdalla intoni laantuu ja otan jälkiuunileipää niin kuin aina.

Ruokapöytääni kutsun nuoremman lapseni kummin aina, kun hän vierailee Suomessa Yhdysvalloista. Teen joka kerta nakkikastiketta, perunamuusia ja porkkanaraastetta.

Nautin siitä, että kun syödään, syödään eikä puuhata muuta. Nuorempana harrastin voimistelua ja kilpa-aerobiciä, minkä vuoksi olin aina dieetillä. Aikuisena en ole noudattanut mitään kuureja, mutta olen huomannut olevani luontainen karppaaja. Karkista tykkään, mutta Tanssii tähtien kanssa -kisan takia tein karkkilakon, jotta tanssiparini **Marko Keränen** jaksaa nostella minua.

Suurin ruokaan liittyväni oivallukseni on se, että kannattaa käyttää keittokirjoja. Tein monta vuotta kaiken äidin ohjeita muistellen enkä saanut kanasta koskaan hyvää. Mieheni taas onnistuu aina, koska seuraa tarkkaan reseptiä. Useiden sitkeiden kanojen jälkeen aloin itsekin uskoa reseptejä.

MTV:n uutisankkuri Kirsi Alm-Siira osallistuu tänä keväänä Tanssii tähtien kanssa -kilpailuun.

Välitön* ja **pitkäkestoinen suoja** vihloville hampaille

Elmex® Sensitive Professional

– Patentoitu Pro-Argin teknologia sulkee avoimet hammasluun kanavat ja estää siten kipuärsykkeitä pääsemästä hermoon
– Kliinisesti testattu koostumus
– Säännöllisesti käytettynä pitkäkestoinen helpotus kipuun

Elmex® hoitokynä

– Helppokäyttöisellä kynällä hoitava aine levittyy tarkasti suoraan kipukohtaan
– Geelimäinen aine sulkee avoimet hammasluun kanavat ja lievittää vihlontakipua välittömästi

LÖYTYY HAMMASHARJA-HYLLYSTÄ!
Saatavana kaikista Prismoista ja suurimmista S-marketeista

*Hierottaessa suoraan vihlovaan hampaaseen 1 minuutin ajan

Kokeile myös muita Elmex®-hammastahnoja

www.elmex.fi

011731

Pieni muutos - enemmän valinnanvaraa

Muuta aamiaisrutiinisi ja kokeile jotain uutta!
Mitä jos lisäisit soija-, manteli- tai kookosjuomaa aamupuuroosi?
Alpro - Rajattomasti herkullisia ja 100% kasvipohjaisia yhdistelmiä.

Tekee hyvää sinulle ja maapallolle.

Inspiroidu! www.alpro.com/fi